

ELINA TANSKANEN

*Parempaa*  
**SEKSIA'**

**27**

**HARJOITUSTA,  
JOILLA MUUTAT  
SEKSIELÄMÄSI**

TAMMI

ELINA TANSKANEN

*Parempaa*  
**SEKSIA'**

**27**

**HARJOITUSTA,  
JOILLA MUUTAT  
SEKSIELÄMÄSI**



Kustannusosakeyhtiö Tammi · Helsinki

ISBN 978-951-31-9608-0

© Elina Tanskanen ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2017

Teos on saanut tukea Suomen tietokirjailijat ry:ltä.

Graafinen suunnittelu ja taitto: Jani Tanskanen

Toimitus: Jenny Belitz-Henriksson

Painettu EU:ssa 2017

Aviomiehelleni ja  
asiakkailleni

# SISÄLLYS

Johdanto.....	6
Näin luet kirjaa .....	11
Olet normaali .....	16
<b>Harjoitus 1: Mitä toivot? .....</b>	<b>18</b>
Kyseenalaista seksi-ihanne .....	22
Tunne itsesi .....	29
<b>Harjoitus 2: Seksuaalihistoriasi.....</b>	<b>34</b>
<b>Harjoitus 3: Aikajana ja sukupuu.....</b>	<b>43</b>
Tunnista omat rajasi.....	45
<b>Harjoitus 4: Tunne myötätuntoa itseäsi kohtaan.....</b>	<b>48</b>
Viihdy omissa nahoissasi.....	51
Vaali kehosuhdettasi .....	54
Mitä ajattelet kehostasi?.....	61
<b>Harjoitus 5: Rakasta kehoasi .....</b>	<b>63</b>
<b>Harjoitus 6: Treenaa lantionpohjan lihaksiasi .....</b>	<b>67</b>
Ole utelias seksuaalisuutesi suhteen.....	71
Mitä fetissejä ja fantasioita sinulla on? .....	77
<b>Harjoitus 7: Millaista on sinun hyvä seksisi? .....</b>	<b>81</b>
<b>Harjoitus 8: Mitä haluat mieluiten? .....</b>	<b>85</b>
Puhukaa seksistä.....	89
<b>Harjoitus 9: Katsokaa silmiin .....</b>	<b>100</b>
<b>Harjoitus 10: Kokeilkaa neljää kosketusta .....</b>	<b>102</b>
<b>Harjoitus 11: Ottakaa kiinni kädestä.....</b>	<b>105</b>
<b>Harjoitus 12: Tutkikaa kosketuksen sävyjä.....</b>	<b>107</b>

<b>Harjoitus 13: Halatkaa</b> .....	<b>109</b>
Myrkyttääkö stressi seksuaalisen halusi?.....	111
<b>Harjoitus 14: Tee inventaario elämästäsi</b> .....	<b>114</b>
<b>Harjoitus 15: Hengitä</b> .....	<b>116</b>
Suoritatko seksiä? .....	122
Ovatko seksuaaliset halunne eripariset?.....	124
Säilytä halu pitkässä suhteessa.....	128
Stimuloi hyvää erillisyyttä.....	129
Opettele nauttimista .....	136
<b>Harjoitus 16: Kokeilkaa testaamista</b> .....	<b>141</b>
<b>Harjoitus 17: Pidä nautinto- ja mielihyvöpäiväkirjaa</b> .....	<b>144</b>
<b>Harjoitus 18: Herkistä aistisi</b> .....	<b>147</b>
<b>Harjoitus 19: Lisää aistillisuutta</b> .....	<b>149</b>
<b>Harjoitus 20: Mitä näet?</b> .....	<b>151</b>
<b>Harjoitus 21: Mitä kuulet?</b> .....	<b>154</b>
<b>Harjoitus 22: Miltä tuntuu?</b> .....	<b>156</b>
<b>Harjoitus 23: Mikä tuoksuu?</b> .....	<b>159</b>
<b>Harjoitus 24: Mikä maistuu?</b> .....	<b>161</b>
Suunnitelkaa seksiä .....	163
<b>Harjoitus 25: Harrastakaa aikuisten leikkejä</b> .....	<b>167</b>
<b>Harjoitus 26: Tehkää seksistä peli</b> .....	<b>170</b>
<b>Harjoitus 27: Pitkittäkää orgasmia</b> .....	<b>172</b>
Loppusanat.....	175

# Johdanto

“Olisiko jotain kirjaa, joka me voitaisiin lukea?” Olen kuullut tuon kysymyksen lukuisia kertoja asiakastapaamisteni päätteeksi. Maailmassa on useita erinomaisia seksuaalisuudesta ja seksistä kirjoitettuja kirjoja – myös moni arvostamani suomalainen kollega on kirjoittanut niitä – mutta missään kirjassa ei käsitellä ihan kaikkea, minkä toivoin asiakkaideni tietävän.

Iso osa asiakkaistani on ruuhkavuosia eläviä heteropareja eli ihmisiä, jotka ovat olleet verrattain pitkään yhdessä, joilla on kiire töissä ja alaikäinen lapsi tai useampia. Mihin intohimo katoaa pitkässä suhteessa on kuitenkin kysymys, joka pohdituttaa monia, oli heidän seksuaalinen suuntautumisensa tai suhdemuotonsa mikä tahansa.

Se, että ylipäätään mietitään, miten vaalia ja herätellä seksuaalista halua vakiintuneessa, muilta osa-alueiltaan toimivassa suhteessa, on kovin uutta ja poikkeuksellista maailmanhistorian mittakaavassa. Siitä ei nimittäin ole kovinkaan kauaa, kun vaimon katsottiin olevan miehensä omaisuutta, muuta kuin heteroseksuaalisuutta pidettiin sairaana ja seksin ajateltiin olevan aviovelvollisuus. Tämä kaikki on tietenkin vaikuttanut monin tavoin niin suhteiden dynamiikkaan kuin seksikäsitykseenkin.

Tasa-arvokehityksen ja seksuaalisen vallankumouksen myötä painopiste siirtyi ensiksi siihen, että alettiin puhua hyvästä kumppanuudesta ja sen osatekijöistä, kuten luottamuksesta, kunnioituksesta, läheisyydestä, tasavertaisuudesta ja vuorovaikutuksesta. Parisenkymmentä

vuotta sitten niin pariterapiassa kuin seksologiassakin havahduttiin siihen, että hyvä kumppanuus ja henkinen läheisyys eivät kulje käsi kädessä seksuaalisen vetovoiman ja halun kanssa. Seksuaalisuutta on toki tutkittu paljon ja monelta kantilta, mutta painotus on ollut yksilöissä, ei niinkään suhteissa. Toisin sanoen intohimon säilyttäminen pitkässä suhteessa on vielä monelta osin mysteeri.

Etenkin pitkään kestäneissä suhteissa syntyy ongelmia ja eteen tulee erilaisia vaiheita niin seksissä kuin arjessa ylipäätään. Kaikesta on kuitenkin mahdollista selvittää. Vannon isosti tiedostamisen ja ajattelutyön nimeen. Jo sillä pääsee pitkälle, että sisäistää tekijöitä, jotka vaikuttavat intohimon hiipumiseen vakiintuneessa suhteessa, puhuu niistä avoimesti ja rehellisesti kumppaninsa kanssa ja rohkaistuu tekemään toisin ja kokeilemaan uutta. Se, että olet tarttunut tähän kirjaan, kertoo paljon hyvää.

Pyrkimykseni ei ole ollut tehdä kaiken kattavaa hakuteosta tai seksienzyklopediaa, joten on paljon seksiin ja seksuaalisuuteen liittyviä tärkeitä ilmiöitä ja seikkoja, joita en käsittele tässä kirjassa lainkaan. Olin kiiseenalaista väittää, että tietäisin vastaukset kaikkiin kysymyksiin, ja senkin voin paljastaa, ettei ole mitään uskomattomia harvojen ja valittujen tiedossa olevia seksisalaisuuksia. Tavoitteeni on ennen kaikkea auttaa sinua ymmärtämään niin itseäsi kuin mahdollista kumppaniasi tai kumppaneitasi paremmin, mikä taas auttaa muuttamaan sellaista, mikä muutettavissa on ja hyväksymään ne asiat, joihin ei voi



vaikuttaa. Kirjan alkupuolisko käsittelee sitä, miten voit tutustua itseesi paremmin seksuaalisena olentona ja loppupuolella keskitytään seksiin suhteessa.

Seksistä puhutaan paljon. Siksi voi hävettää, että on fiksu aikuinen ihminen, joka ei kuitenkaan tiedä tai osaa jotain. Tai tuntuu siltä, että on ainoa, joka kärsii jostain seksiin liittyvästä ongelmasta. Olo voi olla jopa niin ankea, että tekee mieli antaa olla. Muista, että on todennäköistä, että teet jo nyt paljon sellaista, mikä palvelee seksuaalista hyvinvointiasi ja että ongelmiisi löytyy ratkaisuja!

*On oikein mainio  
lähtökohhta haluta tehdä  
hyvästä vielä parempaa.*

Ihmisillä on tapana naurahtaa, kun sanon, ettei seksin harrastaminen ole mikään kansalaisvelvollisuus, vaikka siltä se voi tuntua tänä aikana, kun seksiä tuntuu olevan joka paikassa. Se, ettei tunne seksuaalista vetovoimaa muita kohtaan, voi olla myös seksuaalinen suuntautuminen – tässä tapauksessa kehotan tutustumaan tarkemmin aseksuaalisuuteen. On myös elämänvaiheita, joissa on täysin perusteltua ja joskus jopa suositeltavaa pitää taukoa seksistä. Jos suhteen osapuolet ovat tyytyväisiä, ulkopuolisilla ei ole mitään sanomista tilanteeseen.

Suhteemme seksuaalisuuteen ja seksiin muuttuu pitkin elämäämme ja sen kuuluukin muuttua. Olemme kaikki seksuaalisia olentoja kohdusta haetaan. Se, mitä seksi ja seksuaalisuus itse kullekin merkitsevät, on yksilöllistä. Emmehän pidä tärkeinä tai halua muillakaan elämän osa-alueilla samoja asioita samoilla tavoilla kuin kaikki muut. Niinpä stereotyyppiä siitä, mitä eri sukupuolet ja -polvet haluavat ja tarvitsevat seksiltä, kannattaa unohtaa tykkänään. Toisekseen seksin harrastaminen ovat vain pieni osa siitä, miten voi toteuttaa ja ilmaista seksuaalisuuttaan.

Suosittelen, että määrittelet itse, mitä esimerkiksi seksi ja intohimo sinulle merkitsevät. Mitä tulee seksiin ja seksuaalisuuteen ja monesti ylipäätään elämään, ei ole mitään, mitä sinun pitäisi tehdä, tuntoa tai kokea jollain tietyllä tavalla. Unohtaa keskiarvot ja unohtaa se, mikä on mukana normaalia, luonnollista tai tervettä.

Minut saa kuitenkin surulliseksi se, että seksistä pitävät ja sitä haluavat ihmiset tuntuvat alistuvan siihen, että makuuhuone hiljenee. Sekin tuntuu pahalta, että on ihmisiä, jotka harrastavat seksiä velvollisuudesta, vaikeivat sitä oikeastaan haluaisi. Jostain kertoo se, että Finsex-tutkimuksen mukaan ero yhdyntätavoitteen ja -määrien välillä kasvaa vuosi vuodelta, ja lähes puolet naisista on kokenut seksuaalisen halun puutetta yli viisi vuotta kestäneessä suhteessa.

Keväällä 2017 sain Google-haulla "en halua seksiä" 835 000 hakutulosta. Noiden tulosten taustalla on satojatuhansia tarinoita, joista yksikään ei ole samanlainen kuin toinen, enkä ole kuullut niistä kuin häviävän pienen murto-osan.

Riittävän etäältä on havaittavissa joitain lainalaisuuksia. Seksin määrästä on ymmärrettävästi helpompi puhua kuin sen laadusta, mutta vannon ennen kaikkea seksin laadun parantamisen nimeen – hyvää kun on ymmärrettävää haluta enemmän.

Sillä, mitä ihmiset kaipaavat, on monta nimeä: Kipinä. Halu. Kiihko. Kiima. Vetovoima. Intohimo. Sen puuttumisellekin on monta nimeä: Jumi. Lukko. Este. Blokki. Seinä. Jokin juttu. On silti selvää, että puhutaan yhdestä ja samasta kokemuksesta. Sanonta *ja non tunne on merkki siitä, että jossain on vettä*, summaa sen ajatuksen, että jo kaipuu kertoo siitä, että kaipuun kohde on mahdollista löytää, vaikka se ei välttämättä ole helppoa. Etsimisprosessi voi heittää tielle myös melkoisia yllätyksiä – lähteesi voi olla kovin lähellä tai tuskallisen kaukana.

Uskallan väittää, että sinussa on hurja määrä seksuaalista potentiaalia, josta et ole vielä edes tietoinen. Parhaimmillaan seksuaalisuuden tutkiminen lisää hurjasti itsetuntemusta ja tarjoaa ainutlaatuisen nautinnollisia seikkailuja ilman, että tarvitsee poistua kotiovesta. Seksielämästäsi voi tulla parempaa, lupaan sen!

Rohkeaa mieltä ja nautinnon  
täyteistä matkaa toivottaen

*Elina Tanskanen*

*Maailman seksuaaliterveysjärjestö World Association  
for Sexual Healthin konferenssissa Prahassa 30.5.2017*

# Näin luet kirjaa

- Kirjassa yhdistyvät sekä tutkittuun näyttöön perustuva tieto että asiakastyössäni kerryttämäni kokemusperäinen tieto. Käyttämieni lähteitä ja suosittelemaani kirjallisuutta on ripoteltu ympäri kirjaa.
- Kirjan harjoituksia ei kannata alkaa suorittaa. Ne eivät ole sellaisia harjoituksia, jotka voi tehdä oikein tai väärin. Ne saa jättää kesken ja niitä saa soveltaa. Sanalla *harjoitus* haen ennen kaikkea sitä, että on ok olla keskeneräinen, ja jokainen saa harjoitella omalla tyylillään. Se, että joku meistä tulisi jotenkin valmiiksi tässä elämässä, on sula mahdottomuus, joten etene kaikessa rauhassa ja sillä tavalla, joka parhaiten palvelee sinua tämänhetkisessä elämäntilanteessasi.
- Olen pyrkinyt käyttämään kieltä inklusiivisesti. Esimerkiksi sanalla *subde* viitataan niin pari- kuin monisuhteisiin ja sanaa *kumppani* käytän sen neutraaliuden vuoksi. Samasta syystä puhun mieluummin genitaaleista.
- Osa kirjan harjoituksista on tarkoitettu tehtäväksi kumppanin kanssa. Jokaisen harjoituksen voi tehdä yhtä aikaa kumppanin kanssa, jolloin toisen kanssa voi jakaa ajatuksia ja oivalluksia. On hyvä todeta ääneen, että niin harjoitusten tekeminen kuin seksistä puhuminenkin voi alkuun tuntua kiusalliselta tai

huvittaa. Se on täysin ymmärrettävää, minkä lisäksi noista tuntemuksista on hyödyllistä puhua – mikä naurattaa, mikä ahdistaa, turhauttaa tai hävettää. Mikäli jokin harjoitus ei ala tuntua mukavalta, se ei kenties ole sinua varten tai sovi teille nykyisessä elämäntilanteessanne.

- Suosittelen, että asioihin, joista on vasta muodostumassa ongelma, tartutaan niin sanotusti hyvän sään aikana eli heti kun alkaa tuntua siltä, että jotain työstettävää saattaa olla. Niinikään olisi mahtavaa, ettei sitä, että kumppani ehdottaa jotain uutta tai toisella tavalla tekemistä, pidettäisi automaattisesti merkinä siitä, että jokin on todella huonosti tai jossain ollaan epäonnistuttu.
- Mikäli sinulla ei ole tällä hetkellä kumppania, voit silti tehdä ison osan harjoituksista. Soveltaminen on enemmän kuin sallittua, ja loput harjoituksista voit laittaa korvan taakse. Jotkut harjoituksista ovat sellaisia, että ne voi tehdä esimerkiksi hyvän ystävän kanssa, kunhan puhutte etukäteen pelisäännöistä ja siitä, miten huolehditte siitä, ettette ylitä omia tai toistenne rajoja.
- Jos kumppanisi kieltäytyy tekemästä harjoituksia kanssasi tai ei halua keskustella seksielämäne kehittämisestä, voit tehdä harjoituksia itsenäisesti ja soveltaen. Sillä, että suhteen yksi osapuoli tekee henkistä työtä, lukee, tutkii, miettii ja käy terapiassa, voi olla merkittävä vaikutus suhteeseen. Voi myös olla, ettet uskalla kertoa kumppanillesi, että seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset mietityttävät sinua. Siinä tapauksessa toivon, että kirja

rohkaisee, auttaa ja kannustaa sinua ainakin jossain määrin puhumaan seksielämäännne liittyvistä ajatuksistasi kumppanisi kanssa.

- *How's that working for you?* on tv:stä tutun Dr. Philin vakiolau-sahdus. Kaksi ihmistä voi toimia lähestulkoon identtisillä tavoilla, ja toinen heistä kukoistaa ja toinen kärsii toimintansa seurauksena ja kummallakin on hyvät syynsä siihen. Toinen käyttökelpoinen samaan teemaan liittyvä terapia-slogan on *Is it hurting or helping?* Kaikkein tärkeintä on pysähtyä ja tarkastella sitä, paraneeko vaiko paheneeko tilanne, kun toimii niin kuin toimii.
- Jokainen meistä on erilainen ja voi olla, että on kohtia, joissa olet täysin eri mieltä kanssani. Tutki, mitä kehossasi ja mielessäsi tapahtuu, kun luet kirjaa. Olet itse elämäsi paras asiantuntija ja tiedät kyllä, oletko etenemässä oikeaan suuntaan, kunhan et alennu huijaamaan itseäsi tai työnnä päätäsi puskaan. En oleta, että tässä kirjassa esittelemäni työkalut ja näkökulmat tuntuisivat kaikista hyviltä tai toimivilta, joten sinulla on velvollisuus olla kriittinen ja muokata ja jatkotyöstää ajatuksiani niin, että ne palvelevat sinua parhaimmalla mahdollisella tavalla.
- On mielestäni ylimielistä antaa millintarkkoja ohjeita ja väittää, että niiden avulla jokainen saavuttaa ekstaasin: ei ole sellaisia ryhmiä kuin *kaikki naiset* tai *kaikki miehet*. Se, mikä toimii todella hyvin yhdellä, ei toimi toisella ja ärsyttää kolmatta. Voi myös olla, että et ole vielä valmis allekirjoittamaan jotain näkökulmaa, mikä on niin ikään ok. Voi olla, että sulateltuasi lukemaasi jonkin aikaa

huomaatkin sen hyödyttävän sinua. Eri ihmisillä on eri tarpeet eri elämäntilanteissa.

- Osa suosittelimistani työkaluista on yksinkertaisia ja ne saattavat olla sinulle tuttuja jostain toisesta yhteydestä. Itsestäänselviä pointteja ei kannata kuitenkaan ylenkatsoa: harjoitukset auttavat vasta, kun niitä oikeasti tekee! En tarjoile myöskään ihmeniksejä, koska niitä ei ole. Ihmiset eivät ole koneita, mikä on hyvä, koska kukaan, pois lukien seksirobottifetisistit, ei halua konetta sänkyynsä. Meissä ei ole nappuloita, joita painella, vaan ihminen on kokonaisuutena huomattavasti kompleksisempi kuin usein annetaan ymmärtää. Toisekseen tapojen ja uskomusten muuttaminen vaatii yleensä kärsivällisyyttä sekä säännöllistä ja johdonmukaista toimintaa. On inhimillistä, että tulee takapakkeja ja repsahduksia. Voi olla yllättävän haastavaa opetella pois sellaisesta, mikä on joskus aikanaan palvellut sinua, mutta ei palvele enää vaan ennemminkin vaikeuttaa elämääsi.
- On hyvä tiedostaa, että kun viittaaan suhteeseen, tarkoitan sillä suhdetta, joka on kohtuullisen hyvällä pohjalla. Tällöin suhteessa ei ole esimerkiksi henkistä ja/tai fyysistä lähisuhdeväkivaltaa, kukaan suhteen osapuolista ei ole akuutissa kriisissä, kenelläkään ei ole vakavia mielenterveysongelmia, luvattomia rinnakkaisuhteita tai voimakasta toiminnallista tai kemiallista riippuvuusongelmaa.
- Käytän tietoisesti ilmaisua *harrastaa seksiä*, koska harrastaa-verbin taustalla on sana *harras*. Jos minulta kysytään, seksiä jos jotain voi

todellakin tehdä hartaasti eli innostuneesti, itseä ja kumppania kunnioittaen, tilanteelle antautuen ja kenties vielä säännöllisesti-kin. Sen sijaan en usein käytä verbiä *rakastella*, koska se vie ajatukset siihen, että seksikumppania pitäisi rakastaa nimenomaan romanttisessa mielessä ja häneen pitäisi olla jonkinlaisessa sovitussa suhteessa. Sen taas allekirjoitan, että hyvä seksi edellyttää sitä, että kumppaniin on intiimi ja toimiva tunneyhteys, mitä moni pitää rakkaudellisena kokemuksena.

- Koska luet tätä kirjaa, oletan, että kaipaat ainakin jossain määrin muutosta seksielämäsi. Muutosta ei tapahdu, ellei siihen sitoudu. Oletko oikeasti sitoutunut muutokseen? Koskaan ei voi olla täysin valmis eikä elämässä ole täydellisen hyvä tilanne, aina on jotain muuta. On ok tehdä muutosta hiljalleen, peruna kerrallaan.
- Älä jahkaile avun hakemisen kanssa. Siinä, ettei enää tiedä, miten pääsisi eteenpäin omin avuin, ei ole mitään hävettävää, päinvastoin! On inhimillistä kaivata välillä tukea ja apua, jota usein ammattiauttaja pystyy antamaan parhaimmalla tavalla. Se, ettei ihminen ole jo täysimittaisessa kriisissä, helpottaa työskentelyä.



# Olet normaali

Seksuaaliterapeutin näkökulmasta ihmisten seksuaalisuuksien moninaisuus on yksi maailman kauneimmista ja kiehtovimmista asioista. Kuitenkin moni vastaanotolle tuleva kysyy joko suoraan tai rivien välissä, onko hän normaali tai mikä hänessä on vikana.

Ensinnäkin voin todeta, että suurella todennäköisyydellä olet normaali\*. Kun ihmistä tarkastellaan riittävän läheltä, jokainen meistä on epänormaali, koska olemme ainutlaatuisia yksilöitä, mikä on pelkästään hyvä asia. Toki voidaan laskea tilastollisia keskiarvoja ja mediaaneja sekä puhua siitä, mikä on yleistä ja mikä harvinaista milloin mistäkin näkökulmasta tarkasteltuna. Jos jokin kuitenkin häiritsee tai vaivaa sinua, apua kannattaa hakea.

---

\* Minulta kysytään silloin tällöin, hyväksynkö kaiken. Pähkinänkuoressa olen sitä mieltä, että Suomen lakia on noudatettava (ei sillä, etteikö siinäkin olisi kehitettävää), ja jokaisen ihmisen omia rajoja ja seksuaalista itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava. On toki asioita, joita minun on henkilökohtaisesti mahdoton hyväksyä, mutta joita pystyn ammattiroolista käsin käsittelemään.

# Muista aina: sinua on vain yksi maailmassa!

Usein ihminen kuitenkin tarkoittaa olenko normaali -kysymyksillään sitä, onko hänen tapansa ajatella tai toimia suotavaa tai edes hyväksyttävää eli normien mukaista. Minun puolestani valtaosa noista säännöistä voitaisiin vetää vessasta alas, sillä ne rajoittavat ihmisiä turhaan ja tuottavat pahaa mieltä ja itseinhoa.

Toisin sanoen sinussa ei ole mitään vikaa. Maailmassa ja tässä ajoittain niin kovin syvältä olevassa systeemissämme – jonka toki olemme itse luoneet ja voimme sitä siis myös muuttaa – on vikaa, ei sinussa.

Viljelen paljon sanaa *ainutlaatuinen*, koska se kuvastaa hyvin sitä, että olemme kaikki ainoita laatuamme, ja ihmiselle tekee hyvää kunnioittaa ja toteuttaa omaa laatuaan. Oman ainutlaatuisuutesi tunnistaminen ja tunnustaminen ovat ensimmäinen askel polullasi, jota kuljet kohti itsesi näköistä seksielämää.

1.

Mitä toivot?

Sinulla on ollut jokin hyvä syy tarttua tähän kirjaan. Voi olla, että tiedät tasan tarkkaan, mikä ongelmasi on tai sitten sinulla on vain epämääräisesti sellainen olo, että jonkin täytyy muuttua. On tärkeää tietää, mitä ei halua ja mitä haluaa. Olet voinut miettiä muilla elämäsi osa-alueilla, mitä päämääriä ja tavoitteita sinulla on, mutta seksiin liittyvät toiveesi ovat epämääräisiä tai et anna itsellesi edes lupaa toivoa.

Joskus voi tuntua jopa pelottavalta siirtää ajatukset ongelmista ratkaisuihin ja siihen, mitä toivoo elämässään tapahtuvan. Vaikka elämässä ja seksissäkin on tärkeää olla läsnä nykyhetkessä, tässä harjoituksessa on lupa antaa ajatusten liittää tulevaan ja siihen, mitä toivot seksielämästäsi.

Jollekulle saattaa tulla mieleen hyvin spesifejä tavoitteita. Toinen taas unelmoi hyvinkin abstraktisti. Kirjoita ajatuksesi ylös joka tapauksessa.

Mieti myös konkretiaa: jos sanoitat, että haluat kiihkeän seksielämän, erittele, mitä kiihkeys sinulle tarkoittaa käytännössä. Ole realistinen. Se tarkoittaa sitä, että tavoittelemasi muutos on sopivan kokoinen, jolloin pystyt myös toteuttamaan sen tämänhetkisessä elämäntilanteessasi.

Kun mietit, mitä haluat, muista, että mieltään saa muuttaa matkan varrella ja todennäköistä myös on, että suuntasi muuttuu elämäsi aikana useita kertoja – sitä kutsutaan viisastumiseksi. Voi olla, että havahdut siihen, että tavoittelemasi asiat näyttäytyvätkin ajan myötä eri valossa kuin mitä alkuun ajattelit. Mitä tietoisemmaksi tulet

siitä, mitä haluat ja miksi, sitä helpompaa sinun on muuttaa suuntaasi ja tiedostaa, mihin voit vaikuttaa ja mihin et voi vaikuttaa.

## MISTÄ EROON?

Mistä haluat päästä eroon?

Mihin aikasi hupenee tällä hetkellä?

Mikä sinulle on vaikeaa?

Mikä ei toimi?

Minkä haluat muuttuvan?

Mikä sinua vaivaa?

Mikä tuottaa sinulle henkistä kipua tai kärsimystä?

Milloin koet itsesi turvattomaksi?

Mistä stressaannut?

Mihin voit vaikuttaa?

Mihin voimasi hupenevat tällä hetkellä?

Mistä haluat luopua?

## MITÄ KOHTI?

Mitä  
kaipaat?

Millaisen suhteen  
haluat seksiin ja  
seksuaalisuuteen?

Mikä  
toimii?

Mikä sinulle  
on tärkeää?

Mitä haluat  
kokea?

Minkä voit  
hyväksyä?

Milloin  
tunnet olosi  
turvalliseksi?

Mikä lisäisi  
hyvinvointiasi?

Mihin olet  
tyytyväinen?

Mikä sinulle on  
helppoa?

Mihin  
et voi  
vaikuttaa?

Mihin haluat  
keskittyä?

Mistä  
nautit?

Minkä kanssa  
voit elää  
toistaiseksi?

Mikä  
helpottaisi  
oloasi?

Mikä auttaa  
vapautumaan?

Mitä kaipaat  
lisää?

Mikä sinua  
auttaa ja  
tukee?



Kiinnostaako parempi  
seksi tai pitkitetty orgasmi?  
Haluatko oppia puhumaan  
rohkeasti seksitoiveistasi?  
Löydä seksuaalinen potentiaalisi,  
vapaudu ja ala rakastaa kehoasi!

Kirjan 27 selkeää ja monipuolista harjoitusta auttavat sinua saavuttamaan itsesi näköisen seksielämän. Sellaisen, joka tuottaa iloa, antaa nautintoa ja saa sinut voimaan paremmin, oli elämäntilanteesi tai parisuhdetilanteesi millainen tahansa.

Elina Tanskanen (s. 1977) on erityistason seksuaaliterapeutti (NACS), logoterapeutti (LTI), toimintaterapeutti ja YTM.

Tanskanen pitää Helsingissä vastaanottoa, kouluttaa sekä kirjoittaa tietokirjoja ja kolumneja. Hänet tunnetaan myös televisiosta.

Tanskaselta on ilmestynyt myös parisuhdekirja *Onnellisesti yhdessä* (2017).

