

Sari Helin
Leena Hattunen



Huonon Äidin

SEKSI-

kirja

Miten
selvitä
hengissä pari-
suhteesta ja
ruuhka-
vuosista

TAMMI

HUONO ÄITI®

**Sari Helin
Leena Hattunen**

Huonon Äidin

SEKSI-

kirja

**Kustannusosakeyhtiö Tammi
Helsinki**

Sivun 209–210 lainauksen teoksesta Kuvitettu Kama Sutra; Ananga-Ranga;
Tuoksuva puutarha (Gummerus 1992) ovat suomentaneet
Anuirmeli ja Irmeli Sallamo.

© 2016 Sari Helin / Huono Äiti Oy,
Leena Hattunen / Terapiatalo Fenix Oy
ja Kustannusosakeyhtiö Tammi

ISBN 978-951-31-9032-3

Painettu EU:ssa

Sisällysluettelo

.....

Esipuhe	7
1 Vaimo ei anna	10
2 Älä koske, mua väsyttää	22
3 Vihaan peilikuvaani	30
4 Äiti vai huora vai jotain siltä väliltä?	39
5 Mies ei anna	52
6 Mieli maassa	61
7 Aina raivona	73
8 Kun toinen vahtii ja epäilee	82
9 Naisen ”parasta ennen”-päivämäärä?	92
10 Pornon kanssa sängyssä	101
11 Koko ajan seksiä	112
12 Aloitteen tekeminen jää kurkkuun	120
13 Oikea vai väärä orgasmi?	128
14 Ihan tavallista seksiä	139
15 Eroa ei seurannut onni	150
16 Kuinka paljon naisella saa olla seksiä?	161
17 Voiko rakastua väärin?	171
18 Onko vapaa suhde vapaa?	180
19 Ihon ikävä	191
20 Pikku Kakkosen aikaan putsataan isän korvia	200
Kirjallisuus	211

ESIPUHE



Perheellisten seksielämä on yksi elämän suurista mysteereistä. Kun seksiä on käsitelty Huono Äiti -blogissa, tulee selväksi, että seksiä esiintyy parisuhteissa harvoin. Jopa niin harvoin, ettei kumpikaan osapuoli muista, milloin sitä oli viimeksi.

Seksiharjoitteen aikana joko jompikumpi tai molemmat osapuolet ovat jatkuvan univelan aiheuttamassa unessa. Univelka ja sen totaalisuus on toinen kestoaihe, joka saa lasten vanhemmat päästämään yhteishuokauksen. Lasten mukana tuleva väsymys on hyvin kokonaisvaltaista eikä siihen pysty ennalta valmistautumaan.

Huono Äiti -blogilla on suomalaisten huonoon seksiin hyvä tuntuma. Blogin taival alkoi kuusi vuotta sitten kesto-väsymystä käsittelevällä kirjoituksella. Sen jälkeen Huonosta Äidistä on tullut suosituin suomalainen perheblogi ja sosiaalisen median äiti, jonka jutut tavoittavat jatkuvasti 300 000 naista viikossa.

Keskimäärin suomalaisilla perheellisillä on seksiä kerran kuussa tai kerran vuodessa tai jotain siltä väliltä. Seksiä harjoitetaan yleensä perinteisesti parisängyssä päällekkäin, kun on ensin raivattu sängystä ylimääräiset henkilöt, eläimet, unikaverit, muoviset kassakoneet, Muumit, kirjat, *Aku Ankat*, superpallot, Nerf-aseet, Lego-alukset sekä sähkökäyttöiset helikopterit. Viimeksimainitut eivät ole seksileluja, jos niin luulitte.

Suuri tyytymättömyys leijuu seksionnellisuuden esteenä. Parit ajautuvat pyörteeseen, joka etenee kuin huonosti huuhtoutuva vessa. Ensin väsyttää, minkä vuoksi ei yhtään huvita alkaa mihinkään peiton heilutteluun. Toinen osapuoli loukkaantuu ja alkaa lähestyä loukkaantuneena harkitsemattomilla tavoilla. Molemmat osapuolet mököttävät. Tavarointa paiskotaan, tiuskitaan, ja lopulta mennään samalle tasolle kuin perheen 2-vuotias, jolla on enkelin kasvot mutta teinin elkeet.

Nykymaailman ”nyt tai ei mitään” -elämää elävä ihminen kestää heikentyntä seksielämää huonosti. Fyysisten tarpeiden ja rakkaudennälän tyydytyksen välineet tuntuvat olevan jokaisen ulottuvilla ja ruoho vihreämpää joka sovelluksessa. Ihminen ei ole kovin kärsivällinen, kun pelissä on tunne siitä, etten kelpaa toiselle. ”Kelpaanko siis kenellekään?” on kysymys, joka mielessään tyytymättömät osapuolet lähtevät etsimään uutta onnea uusista ihmissuhteista.

Jokainen seksijuttu ja suuri seksitutkimus lisäävät ihan tavallisten ihmisten seksituskaa. Lehtijuttujen mukaan muut saavat seksiä koko ajan ja mitä mielikuvituksellisimmissa asennoissa mielikuvituksellisiin ruumiinreikiin. Itsellä seksivihka taas näyttää laskevaa käyrää. Mukavasta elämään kuuluvasta asiasta tulee hirveä haaste tai parisuhteen perverssi kummitus.

Tässä kirjassa halutaan sanoa, että kaikilla on seksissä omanlaisensa haasteet. Hyvin harva pari panee pienet lapset ensin nukkumaan ja aloittaa seksileikit pesukoneen päällä sen vielä lingotessa päivän oksennustaudin tahraamia lakanoita. Siis tosi harva. Suurin osa pareista sinnittelee väsymyksen rajoilla ja yrittää muistaa jonkun pienen seksuaalisuuteen viittaavan eleen edes kerran kuussa. Suurin osa sinnittelee ja pieni osa iloittelee. Monella iloittelun aika alkaa vasta, kun pikkulapsiaika on ohi ja kumppani vaihtunut muutamaan kertaan.

Tässä kirjassa halutaan sanoa myös, että älä hellitä vaan mielummin heli. Yritä löytää kumppanisi kanssa erilaisia tapoja olla hyviä toisillenne. Yritä olla syyttelemättä ja kerro mielummin, millaista läheisyyttä toivoisit. Avaa suu ja puhu. Avun hakeminen on suositeltavaa, jos yhteisistä lakanoista tulee taakka ja kumppani kiinnostaa yhtä vähän kuin petolinnun peräpää.

Hampaat irvessä sietäminen ja seksielämä eivät kuulu samaan lauseeseen. Seksi ei saa olla elämäalue, jossa kukaan joutuu alistetuksi, nöyryytetyksi tai ylipäänsä tekemään mitään, mitä ei itse halua.

Tällä kirjalla haluamme muistuttaa eritoten, että seksin eteen kannattaa nähdä vaivaa. Seksi pitää parit yhdessä ja seksin monista terveysvaikutuksista on kirjoitettu lukemattomia sivuja. Seksi tekee hyvää, kun se on hyvää.

Ehkä teet jonkun pienen läheisyyden eleen jo tänään?

Huonon Äidin seksikirjassa on kaksi käsiä: asiantuntija Leena Hattusen ja epäasiantuntija Huonon Äidin. Kirjassa käytetyt kokemuksesimerkit ovat Huono Äiti -blogin lukijoiden lähettämiä. Ilman lukijoita tätä kirjaa ei olisi; heille kaikille sydämellinen kiitos!

Sari Helin, Huono Äiti

Leena Hattunen, psykoterapeutti ja kliininen seksologi
(NACS)

1 VAIMO EI ANNA



Tunnen itseni petetyksi. Ihan kuin vaimoni olisi vain päättänyt tehdä kanssani lapset ja seksi oli sitten siinä. Aina löytyy joku tekosyy: väsyttää, tulee liian hyvä tv-ohjelma, lapset heräävät, lapset valvovat. Kaikki tekosyyt on käytetty meillä moneen kertaan. Välillä vaimo suostuu jalat levällään sängylle. Etsi siitä sitten intohimoa ja läheisyyttä, kun toinen suunnilleen tuijottaa kattoon vihamielisenä, että milloin tämä loppuu. Tämä ei naurata enää yhtään.

Päätä särkee

Haluttaisko? Oltaisko? Mua panettais. Mentäiskö vähän kuksimaan? Oletko jo märkä? Käänny. Ota se käteen. Antaisitko? Olisko meillä tänään? Nukkuva nainen tuntee takamustaan vasten pystyyn nousseen peniksen ja tajuaa sen olevan esileikkiä. Lääkäri kysyy: "Onko teillä libidoa?" Mies elää puutteessa, kun akka ei anna. Nainen ajattelee olevansa henkilökuntaa ja miettii, taasko pitäisi heittäytyä selälleen ja levittää jalat perhesovun säilyttämiseksi. Väillä tekee mieli, sitten panettaa ja toisinaan haluttaa ja naitattaa. Joskus tuo kaikki on kadoksissa. Viisari ei värähdä, ei haluta, päätä särkee ja väsyttää.

Seksuaalinen haluttomuus on yleisin syy, minkä vuoksi ihmiset hakeutuvat seksuaaliterapiaan. Erityisesti naisen haluttomuus on kysymys, johon ei ole löytynyt yksiselitteistä ratkaisua. Naisen haluttomuus on myös Huonon Äidin lukijoiden keskuudessa puhutuin seksuaalisuuteen liittyvä asia. Monet miehet kirjoittavat naisen haluttomuudesta, ja näitä kirjoituksia yhdistävät turhautuminen ja epätoivo sekä yleensä tunnustus joko vieraissa käymisestä tai avioeron harkitsemisestä.

Näin miehet kirjoittavat: ”En ole saanut vaimoa suostumaan seksiin vuoteen ja hän menee nukkumaan aina varmuuden vuoksi pari tuntia ennen minua”, ”Vaimo on todella estoinen, hän antaa minun kyllä panna itseään mutta ei päästä ääntäkään toimituksen aikana”, ”Vaimo tuhahtaa halveksivasti kaikille hänelle ostamilleni kauniille alusvaatteille eikä edes suostu kuuntelemaan, kun ehdotan, että mentäisiin jonnekin keskustelemaan”.

Myös naiset avautuvat omasta haluttomuudestaan. Naiset haluaisivat vimmatusti löytää konsteja, joiden avulla olisivat halukkaampia seksiin. Monesta tuntuu, että arki tappaa orastavatkin hyvät aikeet. Eräs nainen kommentoi asiaa näin: ”Ihan hävettää tunnustaa, miten minulla oli aina päänsärky, kun mies ehdotti seksiä. En tajua, miksi minun oli niin vaikea antautua seksiin. Ero tuli. Oma vika.”

Hyvin harva kuitenkaan hakee apua ongelmiinsa. Gynekologille ei ehkä kehdata puhua eikä terapiaan mennä, koska ”ei me olla mitään perverssejä vaan ihan tavallisia ihmisiä”. Hyvin moni kaipaa pilleriä, jolla saisi halunsa takaisin.

Kun ei tee mieli

Seksuaalisen halun ja kiinnostuksen häiriössä seksuaalisen halun ja/tai kiinnostuksen tunteet sekä seksuaaliset ajatukset ja fantasiat ovat vähentyneet tai puuttuvat kokonaan. Myös vastaanottavaisuus seksuaalisia asioita kohtaan sekä halu kiihottua seksuaalisesti ovat vähentyneet tai puuttuvat kokonaan. Monesti haluttomuus tulee näkyväksi juuri parisuhteessa, koska halu on aina suhteessa toisen haluun. Joskus haluton ei edes tahdo haluta seksiä tai virittäytyä seksiin silloin kun kumppani haluaa. Yksin elävä ihminen puolestaan kokee harvoin haluttomuutta.

On hyvä miettiä, onko naisella omaa tarvetta ja mielenkiintoa seksiä kohtaan. Toisinaan naisen on vaikea erottaa, onko kyseessä haluttomuus vai kiihottuneisuuden puute. Yleisesti ajatellaan, että ensin täytyy haluta. Haluaminen virittää fyysisen ja psyykkisen kiihottumisen, ja riittävän kiihottumisen jälkeen tulee orgasmi. Jotkut naiset kokevat ensiksi kiihottuvansa ja kun he ovat kiihottuneet riittävästi, saattaa halu seksiin ilmestyä. Monet naiset eivät kuitenkaan aina tunnista orastavaa kiihottuneisuuttaan.

Joskus naisen mieli ja keho voivat olla ristiriidassa keskenään, jolloin mieli haluaa mutta nainen ei pysty fyysisesti kiihottumaan. Toisinaan sukuelimet kostuvat ja vaikuttavat kiihottuneilta, mutta mieli ei tunne oloaan kiihottuneeksi. Jos kiihottuminen on vaikeaa, on hankalaa haluta seksiä. Monelle naiselle seksistä nauttiminen ja aikaisemmat kokemukset ovat hyvin merkityksellisiä. Jos nainen ei koe seksiä nautinnolliseksi tai koe tyydyttyneisyyttä, on vaikea haluta vain toisen mieliksi. Joillakin naisilla haluttomuus kohdistuu vain yhdynnöihin. Esileikistä, hyväilystä ja suuseksistä antajana tai saajana on kiva nauttia, mutta yhdynnät eivät aina tuota tyydytystä.

Parisuhteessa on hyvä tarkistaa, mistä ihmiset puhuvat, kun puhuvat haluttomuudesta. Usein haluttomuutta koetaan suhteissa, joissa toinen haluaa joka päivä seksiä ja toinen vain kerran tai kaksi viikossa. Silloinkin enemmän haluava syyttää toista haluttomuudesta, vaikka tosiasiassa kyseessä on vain halujen eriparaisuus, ei vähemmän haluavan haluttomuus. Toisinaan haluttomuudessa vaikuttaa olevan kyse haluttomuudesta seksiin, jota kumppani tarjoaa. Jos kumppani haluaa tai vaatii hyvin erilaista seksiä kuin mistä nainen itse syttyy, kyse ei olekaan haluttomuudesta vaan mieltymysten eroavaisuudesta.

Miksi ei haluta?

Naisen haluttomuuteen vaikuttavat yleensä joko naisen omat sisäiset prosessit tai parisuhteeseen liittyvät pulmat. Väestöliiton tutkimuksen mukaan lähes kaksi kolmesta naisesta kertoo haluttomuuden johtuvan sairaudesta, gynekologisesta leikkauksesta, vaihdevuosista, mielenterveyshäiriöstä, syömis-häiriöstä, erilaisista kiputiloista, lääkityksen tai e-pillereiden sivuvaikutuksista, keskittymis- ja kiihottumisvaikeuksista, ruuhkavuosista lasten hankinnan jälkeen, kyllästymisestä, itseinhosta, ujoudesta tai häpeästä. Muita syitä ovat alkoholin liikakulutus, tahaton lapsettomuus, hormonaaliset häiriöt sekä syövän hoitoon liittyvä kemoterapia. Myös yhdyntäkivut ja genitaalialueen tulehdukset, raskauden loppuvaihe, synnytyksen jälkeinen tila ja imetys voivat vähentää kiinnostusta ja halua seksiin. Erityisen merkittävä halun alentaja on kilpirauhasen vajaatoiminta. Lisäksi kaikenlainen kuormittuneisuus, stressi ja unen puute ovat omiaan viemään seksi-haluja.

Eräs merkittävä tekijä seksuaalisen haluttomuuden taustalla ovat traumaattiset kokemukset. Ne voivat olla joko seksuaalisesti traumatisoivia kokemuksia tai muita kehoon, itsetuntoon ja omiin rajoihin kohdistuneita traumatisoivia tapahtumia, jotka ovat vielä työstämättä. Kun lapsuudenperheessä on ollut esimerkiksi ahdasmielistä uskonnollisuutta tai liian rajatonta ja turvatonta, kuten alkoholiperheessä, se voi heijastua kielteisesti aikuisen naisen seksuaalisuuteen.

Noin 40 prosentilla naisista haluttomuuden syy löytyy kuitenkin parisuhteen vuorovaikutuspulmista. Naiset kokevat, etteivät saa puolisoiltaan riittävästi myönteistä palautetta, huomiota ja arvostusta naisena. Yhteistä aikaa ei joko ole tai se on hyvin vähäistä, eikä suhteessa ole romantiikkaa. Naiset kokevat halun sammuttajiksi myös kumppaniin liittyvät ongelmat, kuten huonot seksitaidot, fyysisen ja henkisen väkivallan, masennuksen, alkoholin käytön, mustasukkaisuuden, uskottomuuden, jotkut sairaudet, liian herkästi tulevan siemensyöksyn, erektio-ongelmat ja kumppanin haluttomuuden.

Kun tunneyhteys katkeaa ja kumppanista tulee ilkeä, nalkuttava, pahantahtoinen tai poissaoleva, ei hänen kanssaan tee mieli ryhtyä intiimiin kanssakäymiseen. Seksin perusvireen tulisi olla nautinto. Jos seksistä on tullut velvollisuus ja se on kotirauhan säilyttämisen väline, ei ole ihme, ettei sitä pidemmän päälle halua. Ei ole mitään hätää, jos seksiä on joskus ilman kummempaa nautintoa. Vaara piilee siinä, että siitä tulee uusi standardi – jokapäiväistä kuivakkaa ja mautonta leivänkannikkaa.

Huono seksuaalinen itsetunto

Merkittävimmäksi tekijäksi useissa seksuaalista halua käsittelevissä tutkimuksissa nousee naisen huono seksuaalinen itsetunto. Seksuaalinen itsetunto on aika hankala käsite. Usein on niin, ettei nainen koe itseään itsevarmaksi, viehättäväksi, seksuaalisesti osaavaksi tai haluttavaksi. Nainen saattaa myös inhota itseään ja erityisesti omaa kehoaan. Joskus lasten hankkiminen muuttaa kehoa niin paljon, että naiset alkavat hävetä itseään, vatsaansa, rintojaan ja erityisesti sukuelimiään. Keho ei tunnu enää synnytyksen jälkeen samalta. Monet naiset saattavat kokea seksin jopa rumaksi, likaiseksi, iljettäväksi ja vastenmieliseksi asiaksi.

Naisen haluun suhtaudutaan nykypäivänäkin ristiriitaisesti. Haluavaa naista saatetaan pitää epäkypsänä, holtittomana, ei kovin vakavasti otettavana ja arveluttavana. Jos nainen haluaa liian innokkaasti, hän on huonomaineinen, mutta jos hän ei halua riittävästi tai oikea-aikaisesti, hän on pihtari. Naisen seksuaalisuuden pohjavireenä on juutalais-kristillinen naiskuva, jossa naisen seksuaalisuudella on ollut kaksi tarkoitusta: joko miehen tarpeiden tyydyttäminen tai jälkeläisten saaminen.

Mikä ero sitten on seksikkyydellä ja seksuaalisesti tasapainoisella ihmisellä? Seksikkyyys on julkisivu, täydellinen maski, jonka tarkoituksena on näyttää, esittää tai myydä jotakin. Se on laskelmoitua ja ulkonäkökeskeistä eikä kerro mitään ihmisen todellisesta seksuaalisuudesta, nautintokyvystä, suhteesta iloon ja muihin tunteisiin, herkkyydestä antautua eroottiseen kontaktiin toisen kanssa tai seksuaalisesta tyydytyksestä. Kun vertaamme itseämme seksikkäästi esitettyihin ihmisiin, saatamme kokea itsemme epäseksuaalisiksi, alamme vähätellä itseämme ja sabotoimme samalla omaa nautintoamme, kehoamme ja seksuaalisuuttamme.

Kun nainen luottaa itseensä ja omaan kehoonsa ja tietää olevansa nautinnon ja erotiikan arvoinen, hän kantaa oman vastuunsa seksistä parisuhteessa. Ei sellaisena kuin toinen halua vaan sellaisena kuin se tässä suhteessa ilmenee. Kun suhteessa on kaksi seksuaalisuutensa hyväksyvästi, kunnioittavasti ja arvostavasti kantavaa ihmistä, seksuaalisuutta voidaan ilmaista sellaisena kuin se on: ilakoivana, väliin kuivana, sitten taas eloon heräävänä, toisinaan nuupahtaneena, kenties tutuna ja turvallisena, ehkä vähän tylsänäkin. Sitten syntyy taas elävyyttä ja iloa, pilkettä silmäkulmaan, kuplivaa riemua rintakehään ja vatsanpohjaan, hymynkareta suupieliin, kenties villiä ja viriiliä, jotakin hauskaa kuitenkin.

Mikä avuksi?

Seksuaalisen haluttomuuden hoitaminen on hidasta, sillä haluttomuuden ja mielenkiinnon puutteen syiden löytäminen on työlästä. Haluttomuutta kun ei oikein voida hoitaa, jos ei tiedetä, mitä tarkalleen ottaen pitäisi hoitaa. Pariterapiaan tulee toisinaan pareja, joissa mies toivoo terapeutin tekevän naisesta taikasauvaa heilauttamalla halukkaan ja suopean miehen tarpeille. Kun terapeutti alkaakin tutkia kaikkia haluttomuuteen vaikuttavia tekijöitä, mies harmistuu, jopa hermostuu, ja pitää terapiaa ja terapeuttia mahdottomana. Miehen mielestä tulisi keskittyä muuttamaan viallinen nainen vippaskonstien avulla normaaliksi ja halukkaaksi.

Voidaanko naisen haluttomuutta sitten hoitaa pillereillä? Yhdysvalloissa markkinoille on hyväksytty halupilleri, joka on tarkoitettu naisille, jotka eivät ole vielä vaihdevuosi-iässä ja jotka kärsivät haluttomuudesta. Pilleri vaikuttaa aivo-kemiaan siten, että se vähentää serotoniinin vaikutusta ja lisää

dopamiinin vaikutusta. Tarkasti sen vaikutusta ei kuitenkaan tunneta. Se on joka tapauksessa masennuslääkkeen kaltainen eikä siis verrannollinen miesten Viagraan – erektiolääke nimittäin vaikuttaa suoraan verisuoniin. Tutkimuksissa on osoitettu, että lääkkeen teho on vain hiukan parempi kuin plasebon. Parhaiten sen sanotaan sopivan naisille, joilla on ollut aikaisemmin hyvä seksielämä ja joiden parisuhde on kunnossa, mutta halua vaan ei synny. Siitä ei ole ihme-pilleriksi kaikille naisille, sillä monelle se aiheuttaa erilaisia sivuvaikutuksia, kuten huimausta, unettomuutta, pahoinvointia ja väsymystä.

Haluttomuuden hoidossa on tutkittava sen hetkiseen elämäntilanteeseen liittyviä kuormittavia tekijöitä, parisuh-teesta ja kumppanista nousevia asioita sekä naisen mielessä ja syvemmissä rakenteissa olevia käsityksiä, uskomuksia, kokemuksia ja muita henkilökohtaisia syitä haluttomuuteen. On syytä varmistaa, onko kyseessä tosiaan haluttomuus vai sittenkin halujen tai mieltymysten eriaikaisuus tai eriparisuus. Onko seksi sellaista kuin nainen toivoo?

Kun nainen sanoo ei seksille, on selvitettävä, minne ”ein” paikka oikeasti kuuluu. Mille asialle parisuhteessa tai itses-sään nainen tosiasiaassa sanoo ei? Hankalimpia ovat ikäväksi peliksi kärjistyvät tilanteet, joissa nainen ei anna, koska mies ei puhu tai tee riittävästi kotitöitä. Mies taas ei puhu tai tee kotitöitä, koska ei saa riittävästi seksiä.

Mitä sitten pitäisi tapahtua, jotta nainen voisi sanoa kyllä? Naisia on opetettu viime vuosikymmeninä sanomaan ei eri-tyisesti liialliselle kiltteydelle, omien rajojen rikkomiselle, omien tarpeiden ja tunteiden huomiotta jättämiselle sekä liialliselle taakan kantamiselle. Nyt olisi kuitenkin ein vie-relle tultava kyllä. Nimenomaan vierelle, ei tilalle. Molempien täytyy elää joustavasti. On edelleenkin hyvä tunnistaa omat

rajansa, mutta samaan aikaan on syytä sanoa kyllä asioille, joista nauttii ja tykkää. Kyllä elämälle. Kyllä nautinnolle. Kyllä erotiikalle. Kyllä seksuaalisuudelle. Kyllä terveelle itsetunnolle. Kyllä kehon hyväksymiselle sellaisena kuin se on. Kyllä ilakoinnille. Kyllä naurulle ja ilolle. Kyllä aistillisuudelle. Kyllä kaikille tunteille. Kyllä myötätunnolle itseä, toista ja suhdetta kohtaan.

On aika antaa itselleen lupa nauttia. Se, että annamme sii-
maa nautinnolle, ei tee meistä huonompia ihmisiä tai äitejä,
naisia, kumppaneita tai rakastajia. Koska jokainen sukupolvi
antaa mallin seuraaville sukupolville, meidän naisten velvolli-
suus on antaa malli lapsillemme ja lapsenlapsillemme naisesta,
joka kantaa itsensä seksuaalisesti tasapainoisesti. Yilyöntejä
ei tarvitse tehdä, mutta nautinto on sallittua. Oman kehon
rakastaminen on sallittua. Seksistä nauttiminen on sallittua.
On lupa olla eroottinen, seksuaalinen, aistillinen, eloisa ja
elinvoimainen olento. Ja vaikka ihan heti ei tekisikään mieli
seksiä, on tutkittava niitä asioita, joista ylipäätään nauttii. Ja
kun seksi ja erotiikka alkavat löytyä, on edettävä askel ker-
rallaan, ilman tavoitteita tai paineita. Se on polku, jota kohti
kannattaa kulkea.

Välillä tuntuu, että me kaikki olemme seksuaalisesti hie-
man pihalla, hukassa ja kadoksissa. Mitä jos katsoisimme
itseämme ja lajitovereitamme kunnioittavasti; lähtisimme
yhdessä tutkimaan ja löytämään upean, nautinnollisen ja
eloisan seksuaalisuuden. Voisimmeko suhtautua kumppanei-
himme lempeydellä, rakkaudella ja myönteisellä uteliaisuus-
della? Yleensä elämässämme lisääntyy se, mihin keskitymme.
Myös se, mihin keskittyy seksissä, lisääntyy. Onnistunut ja
nautinnollinen seksi taas lisää virittäytymistä.

Seksissä on kolme tärkeää perusasiaa: se, että hengi-
tät, liikut ja ääntelet. Seksi on toisinaan hikistä, märkää ja

äänekästä. Nautintoa, antautumista ja ilakoimista kannattaa opetella. Opettele sanomaan ei asioille, jotka estävät sinua kukoistamasta. Ja opettele sanomaan kyllä asioille, jotka ravitsevat sinua aidosti ja syvästi. Vahvista ja vaali elinvoimaisuutta sekä itsessäsi että suhteissasi.



“Näin saat naisen haluamaan seksiä varmasti – täsmäohje joka horoskoop-pimerkille!” lupaa joku miljoonasta seksioitsikosta. Toivottavasti tämä ei tule kovin pahana yllätyksenä, mutta

kala tai kaurisakaan ei heittäydy jalat levällään sänkyyn taika-amuletin heilautuksella. Taika-amulettina ei toimi myöskään imurinvarsi tai moppi, eikä seksiä kannata ajatella kotityön palkkana.

Suhteen alussa seksiä on yleensä enemmän kuin kymmenen vuoden päästä. Se on luonnonlaki: alkuviehätys kestää aikansa ja sen jälkeen toisessa ihastuttavat asiat muuttuvat todella ärsyttäviksi. Toinen seksielämän perusprinsiippi on se, että seksin asema ihmisen elämänmatkalla muuttuu. Välillä haudutetaan keitosta pari tuntia ja nautitaan se kahden kesken parhaan viinin kanssa. Välillä arjen kiireessä syödään pikaruokaa seisaallaan ja todetaan kuin nirsoilija ruoasta: “Taas tätä samaa.” Molempi parempi, kaikella on aikansa.

Jos puolisosi on ihan ookoo ja hyvätapainen ja tykkää hänen seurastaan, kannattaa yrittää tehdä seksistä molempia tyydyttävää. Tyydytystä edistää, jos maltat kertoa toiselle, että hän on haluttava ja

seksikäs. Yleensä ihmiset tykkäävät myös hellyydestä, kuten vaikkapa hartiahieronnasta tai pään silittämisestä. Moni nainen ärsyyntyy, jos häntä lähestyy liian suoraviivaisesti käymällä kiinni sukuelimiin. Silloin koko homma menee pipariksi ja pääpipari jää saamatta.

Monet naiset tarvitsevat satakertaisen sytytysajan miehen vastaavaan aikaan verrattuna ennen kuin päänuppi on valmis seksiin. Tämän ihanan faktan lisäksi perheelliset naiset ovat lähtökohtaisesti erittäin väsyneitä. Mies, pidä tämä fakta mielessä ja homma lyhyenä – älä pyri arki-iltana suorituksiin, joita olet nähnyt elokuvissa. Älä myöskään kuvittele, että naisen elämä pyörii sinun peniksesi ympärillä. Hän pyörittää kokonaista universumia harteillaan. Jos omat neuvot loppuvat, kannattaa ensin hakea apua asiantuntijalta ennen kuin apua hakee vieraan sylistä.

Vanhan kansanviisauden mukaan joku kyllä harrastaa seksiä puolisoasi kanssa, jos sinä et harrasta. Sanonta on niljakas mutta valitettavan tosi. Monet exäytyneet tinderöijät ja muut uusilla kierroksilla liikkuvat kertovat parisuhteen loppuneen, koska seksi ja kommunikaatio loppuivat. Seksistä ja omista seksitoiveista kommunikoinen onkin suositeltavaa.

– Huono Äiti

2 ÄLÄ KOSKE, MUA VÄSYTTÄÄ

.....

Seksin harrastamisesta on tullut meillä yleinen vitsi. Siis että ihan oikeasti molemmat nauravat, kun niin joskus harvoin tapahtuu. Viikolla seksi on harvoin mahdollista, koska mies tekee ilta- ja yövuoroja. Muutamia kertoja olemme harrastaneet seksiä niin, että mies herättää minut. Olen kuitenkin yöllä niin sekaisin, että kestää tovin ennen kuin kunnolla herään pöhnästäni. Kello on puuhien jälkeen siinä 3–4 välillä. Joskus sovimme treffit, kun mies tulee töistä, että edes joskus saisi.

En usko, että meille tulee ero seksittömyyden takia, koska molemmat kärsivät kroonisesta väsymyksestä ja todellakin tietävät, ettei pieniä lapsia ole helppoa hoitaa. Kaipa sitä seksiäkin ehtii harrastaa enemmän, kun lapset kasvavat.

*

Seksi..? Onko se jotain syötävää? Uusi vaippamerkki? Meillä seksiä harrastetaan ehkä kerran kuukaudessa. Jos oikein villeiksi ja irstaiksi heittäydytään, niin kahdesti. Kun sitten tähtien asento on oikea ja mikään loputtoman listan asioista ei ole ajankohtainen, niin seksi on pikapano sohvalle, koska makuuhuoneessa nukkuu

lapsi. Kun päästään asiaan, yleensä lapsi herääkin heti tai viimeistään h-hetkellä, mikä lisää entisestään kynnystä aloittamiseen.

*

Meillä on nukuttu perhepedissä kohta kaksikymmentä vuotta. Lapsia on kuitenkin siunaantunut ajoittain hyvinkin harvakseltaan tapahtuvasta ”aviollisesta velvollisuudesta” huolimatta. Ihanuudet ja harminsa toki vuosien varrella on perhepedillä ollut. Meillä kuitenkin suukotellaan, halaillaan ja ollaan lähekkäin, rakastuneitakin aika ajoin. Mielestäni 6-vuotiaan ei vielä tarvitse olla tietoinen aikuisten ”tarpeista”, joita perhepedissä ei yleensä ole helppo tyydyttää.

*

Asenne ratkaisee, sanokoon kuka mitä tahansa ja piste. Edellisessä liitossa seksi oli velvoite, pakko jaksaa ja haluta edes joskus, ettei ukko ruikuta. Avioero, uusi mies ja mahtavaa seksiä. Mies, joka osaa tehdä temppuja taikanappulallani. Lukemattomia orgasmeja oikeasti isolla O:lla.

Tekosyyt on heitetty roskeen ja sanotaan suoraan, jos ei tee mieli. Kalenteriin ei seksihetkiä varailla, vaan seksiä harrastetaan, kun on mahdollisuus ja tekee mieli. Jos ei pysty puhumaan puolison kanssa seksistä, on se on merkki siitä, että jotain on pielessä. Tee asialle jotain äläkä valita.

*

Mikä avuksi, kun aviovuoteesta on tullut perhepeti? **Huonon Äidin seksikirja** tietenkin! Kirjan vinkeillä lukija voi oppia sanomaan El:n sijaan ehkä, antamaan seksuaalisuudelle mahdollisuuden elämää sulostuttavana voimana.

Ruuhkavuosissa kahlaavat parit eivät löydä seksille yhteistä aikaa tai ovat kroonisesti todella väsyneitä. Seksi ei onnistu, toinen ei halua, tai seksi on pelkkä parin minuutin rynkytys, joka jättää pahan olon.

Parisuhteissa riidellään paljon useammin tiskivuoresta kuin pussataan. Viha, riita ja solvaaminen ovat tulleet rakkauden tilalle.

Huonon Äidin seksikirja perustuu toimittaja, kolumnisti Sari Helinin huippusuositun Huono Äiti -blogin lukijoiden omiin, todellisiin parisuhde- ja seksiongelmiin. Niitä ratkoo kliininen seksologi ja psykoterapeutti Leena Hattunen, jonka ohjeet ovat pelastaneet monta parisuhdetta.

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789513 190323

14.8

ISBN 978-951-31-9032-3

