

Marja Kihlström



Iso O

PÄIVITETTY LAITOS

Matkaopas huipulle

Marja Kihlström

Iso O

PÄIVITETTY LAITOS

Matkaopas huipulle

*KOSMOS



Uudistetun laitoksen 1. painos.

Teos ilmestyi ensimmäisen kerran vuonna 2018.

© Marja Kihlström ja Kosmos 2026

***KOSMOS**

Kosmos on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-352-405-7

Graafinen suunnittelu: Sanna-Reeta Meilahti

Painettu EU:ssa.

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@kosmoskirjat.fi

Sisälllys

Johdanto	7
1. Naisen seksuaalinen itsetunto	11
Mitä minä ajattelen itsestäni?	13
Minä ja vartaloni	18
Täydellisyysden tavoittelu ja häpeä	25
Vapautunut nainen	31
VIERASKYNÄ: Löytyykö orgasmi rahalla?	36
Elämäsi naiset	39
Naisen orgasmi	43
Seksuaalihistorian merkitys	52
2. Esteiden raivaus	61
Orgasmin viholliset	63
Sinkkuelämää	65
Vääränlaiset kumppanit	72
VIERASKYNÄ: Ehkäisy kuntoon	77
VIERASKYNÄ: Hormonikaaos	81
Teeskennelty orgasmi	86
Orgasmipettymys ja suorituspainheet	90
Olosuhteet kuntoon	97
Terveys ja nautinnon esteet	101
VIERASKYNÄ: Orgasmin aivoresepti	115
3. Valmistautuminen ja apuvälineet matkalle	119
Sooloseksin ilot	121
Koordinaatit omaan kehoosi	128

Seksuaalisuuden rajat ja estyneisyys	136
Seksilelujen maailma	143
Seksifantasiat	149
VIERASKYNÄ: Nautinnon lihakset	155
 4. Iso O yhdessä	 165
Kumppanin kanssa	167
Parisuhteessa	172
Tee halulle tilaa	178
Puhutaan seksistä	187
Lämmittely ja sen merkitys	193
Seksi ei ole vain panemista	197
Orgasmi rakastellessa	201
Mitä miehet ajattelevat naisen orgasmista	206
 5. Kumppanille	 213
Naisen seksuaalisuuden mysteeri	215
Huomioi, arvosta, ihaile	219
Kosketa ja herätä halut	226
Uskomus kaiken osaavasta miehestä	229
Kädentaidot	234
Ihana suuseksi	240
 6. Huipulle	 245
Orgasmien kirjava maailma	247
Naiset ja heidän orgasminsa	251
 Lopuksi	 275
Syvämmälle nautintoon	277
Kiitokset	283
Kirjallisuutta ja muuta tietoa	285
Liitteet	292

Johdanto

Vuonna 2018 ilmestynyt alkuperäinen *Iso O - matkaopas hui-pulle* ja tämä nyt päivitetty laitos ovat molemmat syntyneet rakkaudesta teihin, naiset! Me olemme kaikki siskoja, tyttäriä, äitejä ja isoäitejä. Olemme kaikki samaa ketjua, jota pitää vaalia ja suojella. Se on meidän kaikkien tärkeä tehtävä. Seksuaalisuudessa piilee voimamme, ja se on kaikkea muuta kuin mitä meille usein uskotellaan.

Naisen seksuaalisuuden historia pitää sisällään vähätteilyä, ja seksuaalisuuden olemassaolo on jopa kiistetty kokonaan tai sitä on hoidettu sairautena. Olen itse teinivuosinani joutunut kuuntelemaan huorittelua – joidenkin mielestä pukeutumisessani oli vikaa, toiset levittivät valheellisia juoruja minusta. Olisipa joku silloin todennut, että tuo on väärin. Sen sijaan opettajat olivat hiljaa, paitsi eräs, joka tuli kysymään, tarvitsenko e-pillereitä. Eipä kukaan maininnut, että seksin pitäisi olla kivaa! Onneksi olen viimeiset kymmenen vuotta saanut tehdä seksuaalikasvatustyötä ja puhua näistä teemoista kaikenikäisten ihmisten kanssa.

Kun olin parikymppinen, kaksi kirjaa riitti räjäyttämään minun maailmani. Toinen niistä oli Linda Skuggen, Belinda

Olssonin ja Brita Zilgin *Pilluparvi* ja toinen Kate Taylorin *Ihana orgasmi. Näin pääset huipulle*. Luin ne useamman kerran kannesta kanteen ja tajusin, että minä voin naisena itse päättää, miten elämäni elän. Ja se koskee myös seksuaalisuuttani. Siitä lähtien olen halunnut tehdä kirjan, joka voisi samalla tavalla mullistaa muidenkin naisten elämän.

Monet aikuiset naiset eivät pidä orgasmiaan samalla tavalla arvokkaana kuin heidän kumppaninsa pitävät omaansa, etenkin jos kyse on naisen suhteesta mieheen. Naisen orgasmi on tasa-arvokysymys, ja Suomessa ollaan tässä asiassa pahasti jäljessä edelleen. Naisen orgasmi on arvokas ja mahtava juttu. Se kiinnostaa ja kiehtoo, minkä olen huomannut niin vastaanotollani, medialle antamissani haastatteluissa, tv-ohjelmissani kuin somekanavissani. Seksi on yksi elämän herkku, ja sitä varten kannattaa opiskella ja harjoitella yksin ja yhdessä. Orgasmit tekevät suhteellekin oikein hyvää. Niiden saaminen voi kuitenkin joskus olla kiven alla, mutta asialle voi onneksi tehdä paljonkin. Sinä selvästi jo harkitset toimenpiteitä, kun pitelet kirjaani kädessäsi.

Kiitän onneani, että synnyin äitini tyttäreksi ja sain häneltä lahjaksi arvostuksen omaa naiseuttani ja seksuaalisuuttani kohtaan. Huomasin jo varsin varhain, että kaikki naiset eivät ole saaneet näitä lahjoja, ja että sille olisi tehtävä jotain. Maaailma ei muutu, ellei sitä muuta. Tämä kirja onkin tehty jokaiselle naiselle tai naisena itseään pitävälle. Toivon silti, että kirjaa luettaisiin sukupuoleen katsomatta, koska jokainen voi oppia uutta naisen seksuaalisuudesta. Ammattilaiset voivat käyttää tätä kirjaa työvälineenä asiakastyössään

ja saada siitä uudenlaisia näkemyksiä - niin seksuaaliterapeutin neuvoista kuin naisten omista kokemuksista. Kirjani tekoon osallistui lähes sata rohkeaa ihmistä.

Kaikki lähtee sinusta itsestäsi. Iso osa orgasmista tapahtuu korviesi välissä, joten pelkkä kartan avulla häpykummulle suunnistaminen ei riitä huipulle pääsyyn. Tässä kirjassa teemme katsauksen orgasmisi tiellä piileviin esteisiin. Kääri siis hihat, ja ryhdytään hommiin! Matka huipulle jatkuu läpi elämän niin korvien välissä kuin siellä häpykummunkin suunnalla. Vaikka paljon on sinusta itsestäsi kiinni, tutkimustenkin mukaan hyvällä kumppanilla on oma tärkeä osuutensa asiassa.

Toivon matkallesi kohti huippua monenlaisia nautinnon hetkiä. Vie lapset hoitoon, käännä musiikkia hieman kovemmalle ja aloita! Tällä matkalla saat äännellä, kiemurrella, kynsiä ja vaikertaa miettimättä, mitä muut sinusta ajattelevat - kunhan nautit ja pidät myös hauskaa. Ihanaa matkaa!

1.

Naisen seksuaalinen itsetunto

Mitä minä ajattelen itsestäni?

Jokainen nainen on orgasminsa ansainnut. Se, omistaako nainen oman seksuaalisuutensa ja pitääkö hän omaa nautintoaan arvokkaana, on kaiken lähtökohta. Nautinto ja orgasmit tuovat elämään paljon iloa ja energiaa, niillä on myönteinen vaikutus terveyteen ja ne lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta intiimeissä suhteissa. Kenenkään ei soisi jäävän paitsi niistä. Naisen orgasmi ei ole turha, eikä se ole yhtään vähempiarvoinen kuin kumppanin nautinto. Jokainen nainen on orgasminsa arvoinen. Siitä ajatuksesta lähdemme liikkeelle, ja siihen kirjassa toistuvasti palaamme. Toivon, että kirjani luettuasi tiedät, että nautinto on jo sinussa ja että se kuuluu sinulle.

Millä sanalla kuvailisit itseäsi naisena? Joillekuille se voi olla upea, naisellinen, riittävän ihana, seksikäs tai itsevarma. Näin itsestään ajattelevat naiset tietävät arvonsa ja osaavat nauttia siitä. He eivät välitä, jos joku ei välttämättä pidä heistä, vaan he osaavat luoda suhteet niihin, jotka pitävät. Näillä naisilla on rajansa, ja he osaavat sanoa ei siinä missä kylläkin. Heillä on usein keinot tasapainottaa vaikeat ja kivuliaat elämäntilanteet ja -kriisit hyvinkin nopeasti. Todennäköisesti nämä naiset ovat itsevarmoja myös makuuhuoneessa. He

tietävät olevansa hyviä ja upeita seksikumppaneita ja arvostavat omaa nautintoaan. He kuuluvat usein myös siihen ryhmään, joka nauttii seksuaalisuudestaan ja saa orgasmeja.

Kaikkien kohdalla asiat eivät kuitenkaan ole näin. Naiseus, seksuaalisuus ja itsevarmuus voivat olla kadonneet matkan varrella, hävinneet töiden tai äidiksi tulemisen myötä, kutistuneet suhteessa, hautautuneet ruuhkavuosiin tai karanneet vaihdevuosien myllerryksessä. Ehkä oman naiseuden ja seksuaalisuuden todellinen voima on vielä kokonaan löytymättä. Oli lapsia tai ei, elämä voi viedä meitä, ja me jäämme vain vikisten juoksemaan oravanpyörään. Päivät täyttyvät velvollisuuksista, ja mielessä painaa syyllisyys tekemättömistä asioista, oli kyse sitten töistä, kodista, perheestä tai suhteesta omien tarpeiden unohtuessa. Seksiltä toivoisi ehkä enemmän, mutta sitä ei uskalla vaatia, tai ei tiedä, mitä edes vaatisi. Olo voi olla myös täysin epäseksuaalinen ja ajatus omasta nautinnosta absurdi. Ajattelemme olevamme huonompia kuin muut, rumempia, lihavampia, tylsempiä, ällöttäviä tai ylipäättään riittämättömiä. Tällaisia sanoja kuulen naisten suusta seksuaaliterapiassa. Usein heillä on kielteinen kehonkuva, haluttomuutta, orgasmivaikeuksia ja haasteita suhteissaan tai vaikeuksia löytää kumppani. Näiden tuntemusten taakse pitää pystyä katsomaan. Missä niiden juuret ovat? Miksi ajattelemme näin itsestämme ja elämästämme? Oivallus on mahdollisuus muutokseen.

Nämä edellä esitetyt tyypit ovat vain yleistyksiä. Kaikki eivät kuulu välttämättä kumpaankaan ryhmään. Kaikki kuitenkin tunnistavat varmasti joitain piirteitä ja tuntemuksia

*Kunpa naiset vain oppisivat
rakastamaan itseään ja kehoaan
ja tajuaisivat mikä masennuslääke
ja sallittu huume orgasmi on.
Se poistaa kivut, kolotukset,
päänsäryt, huonon tuulen ja antaa
virtaa. Koskaan ei ole liian huono
hetki eikä kiire harrastaa seksiä.*

- NAINEN, 49 VUOTTA

*Mitä olisin halunnut nuorena
tietää jo aiemmin...*

- etten ole miehiä varten*
- mitään ei tarvitse feikata*
- mun hyvä olo on tavoite, josta ei tulisi tinkiä*
- kelpaan makkaroidella, arvella,
erilaisena ja tavallisena ja jos en
kelpaa niin se ei ole minun vika*
- kosketuksen pitää tuntua hyvältä
molemmista osapuolista, ketään ei
saa pakottaa (ellei hän itse halua)*
- saman sukupuolen edustajan kosketus
saa tuntua hyvältä, sitä saa haluta ja sen
tuomaa tunnetta saa vaalia, se ei ole väärin*

*Olen kasvanut ympäristössä, jossa on
ollut liikaa sääntöjä tai ajatuksia siitä
mikä on oikein ja mikä ei. Siksi olen
niin fucked up ja mietin liikoja. On tosi
vaikeaa hyväksyä itseään kauniina
ja haluttavana. Haen hyväksyntää ja
katseita jotka haluaisivat minut. Koen
itseni vääränlaiseksi. Ja se tuntuu olevan
lapsuudesta saakka kannettu taakka.*

- NAINEN, 44 VUOTTA

ehkä jopa molemmista esimerkeistä. Moni voi tuntea itsensä haavoittuvaiseksi, kun joutuu syventymään omaan naiseuteensa ja seksuaalihistoriaansa. Nainen on kuitenkin vahva samalla, kun hän on herkkä ja haavoittuva. Tämä yhdistelmä on naiseuden voima. Naiseus ja seksuaalisuus eivät ole erillisiä asioita, vaan seksuaalisuus liittyy aivan kaikkeen ympärillämme, halusimme tai emme.

Meitä kaikkia ei määritetä syntymässä tytöiksi, mutta voimme silti kokea olevamme tyttöjä ja naisia aivan pienestä pitäen tai löydämme naiseutemme myöhemmin elämässä. Sukupuoli onkin paljon enemmän kuin sukuelimet ja syntymän jälkeen määritelty sukupuoli, ja siksi kukaan ulkopuolinen ei saisi määritellä toisen sukupuolta ennalta. Tämä kirja on siis jokaiselle naiseksi itsensä määrittelevälle, ja haluan rohkaista sinua tutustumaan itseesi, naiseuteesi ja seksuaalisuuteesi aina vain syvemmin.

Olen kerännyt kirjaani eri ihmisten kokemuksia seksuaalisuudesta. Käytän myös asiakkaideni tarinoita esimerkitapauksina, heidän luvallaan totta kai. Uskon, että ne auttavat sinua ymmärtämään, että jokaisen tie omaan seksuaalisuuteen on uniikki, ja että jokainen orgasmi on erilainen. Tärkeintä on löytää oma tapansa nauttia ja oppia arvostamaan itseään. Kannustankin lukemaan kirjaani kynä ja paperia lähettyvillä: annan pitkin matkaa harjoituksia tehtäväksi tai kysymyksiä pureskeltavaksi. Voit aloittaa heti pohtimalla ensimmäiseksi naiseuttasi - älä kuitenkaan mieti liikaa vaan anna ajatusten virrata. Mitä minä ajattelen itsestäni naisena tänään?

Minä ja vartaloni

Lähes jokainen meistä on taaperona rakastanut kehoaan. Olemme nauttineet nakuilusta ja heittäneet vaatteet nurkkaan aina, kun mahdollista, vailla tietoaakaan kehohäpeästä. Vuosien vierieissä opimme kuitenkin perheemme, sukumme ja hoitopaikkamme sovinnaisuussäännöt. Alamme havainnoida ympäristöämme: kelpaammeko me, olemmeko me ihania muiden silmissä? Jos lapsi saa tässä ikävaiheessa kielteistä palautetta, hän saattaa vetäytyä kuoreensa. Samoin käy, jos hän on saanut kuulla rumia sanoja kehostaan, häntä on väheksytty ja verrattu muihin lapsiin tai jos hän ei ole koskaan saanut kuulla kehuja ulkonäöstään. Seksuaalisuus voi olla perheessä tabu, ja siitä vaietaan täysin. Silloin lapsi joutuu tekemään omat johtopäätöksensä, ja seksuaalisuus sekä suhde omaan kehoon voivat muuttua likaisiksi ja häpeällisiksi asioiksi, jotka pitää salata tai piilottaa.

Joskus langanpäiden sitominen yhteen ei kuitenkaan ole näin vaivatonta, vaan joudumme pohtimaan syvemmin, miksi suhde omaan kehoon ei ole mutkaton ja avoin. Myös sisäinen puheemme itsellemme voi olla hyvin arvosteleva ja armoton kehoamme kohtaan. Emme aina tule ajatelleiksi,

miten kauaskantoiset seuraukset esimerkiksi koulukiusaamisella, aikuisen arvostelevilla sanoilla tai sillä, ettei meitä ole nähty ja kuultu, voi olla. Tällaiset tapahtumat voivat aiheuttaa hyvin syvät haavat ja kirjoittaa kehoomme sanan *viallinen*. Viatomiksi tarkoitetut hokematkin voivat jättää jälkensä. Jatkuvat muistutukset esimerkiksi siitä, miten pitkä, lyhyt, lihava tai laiha on, voivat johtaa kielteiseen kehonkuvaan. Joskus myös oman vanhemman tyytymättömyys ulkonäköönsä voi heijastua lapseen ja ilmentyä myöhemmin armottomuutena omaa vartaloa kohtaan. Vastaanotollani kuulen usein asiakkaiden kieltävän joidenkin asioiden vaikutuksen omaan kehonkuvaansa. Tämä onkin alkupiste, josta lähdetään haavaa tai traumaa kohti. Ja kun tunnistaminen todella alkaa, löytyvät lopulta ne hetket, joista haavat ovat syntyneet. Nähdynsä ja kuulluksi tuleminen antaa mahdollisuuden niistä toipumiseen.

Kaikissa kaveripiireissä on omanlaisensa ilmapiiri ja ryhmädynamiikka, olivat kyseessä sitten alakoulun luokkatoverit tai teini-iän kaverit. Ryhmässä jokainen saa oman roolinsa. Yksi on kaunotar, toinen nörtti, kolmas pelle. Stereotypioissa piilee usein osa totuutta. Mikä oli oma roolisi ryhmässä, vai olitko paljon yksin? Loiko kaveripiiri sinulle ulkonäköpaineita? Yrititkö olla jotain, mitä et oikeasti ollut, ja koit siksi riittämättömyyttä tai olevasi liikaa? Kaveripiiri vaikuttaa myös aikuisena, ja sekin kannattaa ottaa tarkastelun alle. Voitko olla ystäväsi kanssa teeskentelemättä oma itsesi?

Eräs ystäväni kertoi muutama vuosi sitten päättäneensä taklata naisille asetetut ulkonäköpaineet lopettamalla naistenlehtien lukemisen. Hän oli korviaan myöten täynnä sitä pahaa

oloa, jota ainaiset kauneusvinkit, trendivaatteiden ostoslistat ja dieettiohjeet aiheuttivat. Heräsin samalla itse siihen, että olen kokenut aivan samoja tunteita niitä kuitenkin tiedostamatta. Nykyään sosiaalinen media on vallannut enemmän alaa paineiden asettajana. Instagram, Facebook, TikTok ja monet muut alustat tulvivat kuvia kauniista naisista, ja niiden rinnalla voi olla vaikea olla tuntematta itseään liian tavalliseksi tai väsyneeksi perheenäidiksi, jolla on synnytyksen löysentämä kroppa, tai liian vanhaksi mumoksi, josta ei saa hyvää kuvaa edes filttereillä. Algoritmit voivat imaista meidät kuva- ja videotulvaan, mikä vain vahvistaa omaa riittämättömyyden tunnetta tai ruokii jopa syömishäiriön syntyä. Kuvien muokkauksen kehittyminen ja tekoälyn mukaan tulo ovat vaarallisia sudenkuoppia meille jokaiselle, sillä muokkauksia tai tekoälyn kokonaan luomia ”ihmisiä” on entistä vaikeampaa tunnistaa. Vähempikin kasvattaa huonoa oloa ja painetta olla ”tietyn” näköinen. Tämä kannattaakin tiedostaa ja sulkea some siinä vaiheessa, kun se alkaa aiheuttaa pahaa mieltä. Ulkonäköpaineista voi toki kärsiä ilman naistenlehtiä tai someakin. Pelkkä ystävän itsevarmuus voi tuntua pahalta, jos itse on epävarma. Myös kumppanin tai jonkun muun ihmisen arvostelevat sanat voivat saada kehonkuvan vääristymään. Nykymaailmassa kannattaa kuitenkin pohtia myös median vaikutusta omaan kehonkuvaan, sillä naisten kehoa kuvattaessa saavat edelleen tietynlaiset vartalot näkyä enemmän kuin toiset.

Onko nainen sitten kaiken tämän - perheen, kumppanien, kaveripiirien, somen ja median - uhri? Ei. Voimme itse valita puolemme ja olla suostumatta ulkonäköpaineiden

vietäviksi, kun tiedostamme vaaran paikat entistä paremmin. Ulkonäöstään voi huolehtia, ja siitä voi tuntea hyvää oloa. Mutta jos sitä tekee orjallisesti ja muita varten, on hyvä miettiä, miksi niin tekee, ja erityisesti, miksi muita varten. Jos haluat silikonirinnat, haluatko ne, jotta voit itse nauttia naiseudestasi enemmän, vai siksi, että kumppanisi rakastaa isoja tissejä? Sillä, teemmekö asioita itseämme vai toisia varten, on paljon väliä. Muiden miellyttäminen ja muihin itsensä vertailu on loputon suo, johon uppoaa helposti yhä syvemmälle, minkä seurauksena olo tuntuu entistäkin riittämättömämmältä. Kannattaakin päivittää omaa sisäistä puhettaan itsensä lempeäksi ja rakastavaksi ja opetella näkemään itsensä kauniina, haluttavana, omalla erityisellä tavalla kiehtovana naisena, juuri sellaisena kuin on.

Vaikka tämä taisto voi tuntua kaukaiselta orgasmien saamisen näkökulmasta, niin ei kuitenkaan ole. Ottamalla oman elämänsä eri osa-alueet itse haltuunsa ottaa samalla haltuunsa hallinnan tunteen, omistajuuden omasta seksuaalisuudestaan. Kukaan ei ansaitse olla muiden asettamaa naiskuvaa toteuttava objekti, vaan jokaisen tulisi olla oman elämänsä valintojen tekijä ja subjekti. Et myöskään ansaitse armotonta häpeän vääristämää sisäistä ääntä. Sinun kehosi on sinun, ja sinä olet ohjaksissa – lähtökohta on, että olet jo riittävä. Ehkä voisit ottaa harkintaan ja käyttöösi vanhan kansan voimaa ja kertoa omalle kumppanillekin, mitä todella haluat seksin aikana – viettelevä hymy huulillasi. Sitten tarvitsee vain tyhjentää pää kaikesta turhasta ja antautua kehoa kuunnellen nautinnolliselle seksille.

Päivitetty laitos Suomen tunnetuimman seksuaaliterapeutin järisyttävästä orgasmioppaasta



Orgasmi on edelleen liian monelle naiselle vain haave, minkä lisäksi useimmat naiset kärsivät jossain vaiheessa elämänsä orgasmivaikeuksista. Asian ei kuitenkaan tarvitse olla niin, vaan jokaisen naisen on mahdollista saavuttaa nautinto ja orgasmit. Kirjassa ääneen pääsevät myös naiset itse. Mitkä ovat nautinnon yleisimmät esteet ja haasteet? Miten naiset ovat löytäneet orgasminsa? Entä miten kumppani voi auttaa kohti useampia ja hekumallisempia orgasmeja?

© INKA SOVER



Marja Kihlström on erityistason seksuaaliterapeutti (NACS), puhuja, media-alan ammattilainen, tv-juontaja, podcastin tekijä sekä @puhumuru-tilistään tunnettu somevaikuttaja. Marjan asiantunteva ja helposti lähestyttävä ote kannustaa lukijoita arvostamaan itseään ja omistamaan oman seksuaalisuutensa.



9 789523 524057

ISBN 978-952-352-405-7

KL 59.35

KANSI: SANNA-REETA MEILAHTI