

<https://meklin-rendic.fi/>

SEKSUAALISUUS PARISUHTEESSA

Viisastelijat Webinaari

13.3.2021



Webinaarin sisältö:

- Seksuaalisuuden ulottuvuudet
- Mikä pohjustaa hyvää seksielämää?
- Seksuaalinen itsetuntemus
- Haluttomuus
- Seksifantasiat



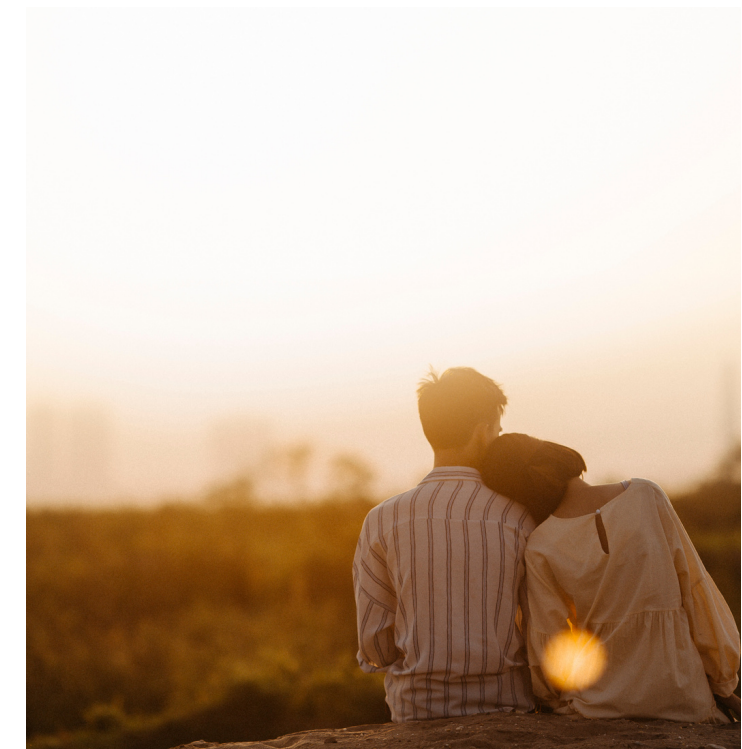
SEKSUAALISUUDEN ULOTTUVUDET:

eettinen
moraalinen
ihanteet
uskonnolliset käsitykset
moraali käsitykset
arvot

kulttuuri
laki
media / mainonta
perhe / suku

psyykkinen
tunteet
minäkäsitys
ilmaisukyky
opittu käyttäytyminen
asenteet

biologinen
terveys
seksuaaliset reaktiot
ulkonäkö / muutokset
lisääntyminen



Yleisökysymys 1

Hyvä seksi rakentuu luottamukseen varaan



- Menneisyyden jakaminen
- Uskollisuus/sitoutuminen
- Avoimuus/kommunikaatio
- Aitous/läpinäkyvyys – toisen tunteminen
- Kunnioitus/hyväksyntä

”Seksi juhlistaa sen, mitä pariskunnan elämässä muutoin tapahtuu” (A. Storkey)

- Yhteinen vastuu / yhteinen johtajuus
- Kotityöt
- Yhteinen vanhemmuus
- Perheen osajärjestelmät: vanhemmuus, parisuhde, sisaruus
- Keskustelut
- Yhteiset tekemiset/harrastukset
- Huomiointi (rakkauden kielet)
- Yhteinen aika/rentoutuminen
- Ei-seksuaalinen läheisyys
- Terve erillisyyys
- Molempien hyvinvoinnin rakentaminen



Yleisökysymys 2

Toipumisen tärkeys

Liian usein kaipaen niitä hetkiä,
et saisi yksin nukahtaa ja herätä.

Ei tarvis jännittää,
ja sisintänsä selvittää,
kun ei sitä ymmärrä itsekkään.
(Irina, Hiljaisuus)



Puolison tuntemisen ohella tärkeää on oma itsetuntemus, sekä seksuaalinen itsetuntemus

1.

Seksuaalinen hyvinvointi on olennainen osa ihmisen terveyttä ja elämänlaatua kaikissa elämän vaiheissa.

3.

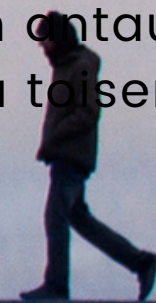
Tiede on todistanut sen, että seksi voi vahvistaa ihmisen sydäntä, parantaa ihmisen immuunijärjestelmää sekä lisätä ihmisen kykyä torjua kipua.

2.

Seksi vähentää stressiä ja ahdistusta vapauttamalla endorfiinia ja lisäämällä tiettyjen hormonien eritystä aivoissamme.

4.

Oman seksuaalisuuden löytämisen, oman seksuaalisuuden ylläpitämisen ja mahdollisten kipukohtien työstämisen pitäisikin olla osa jokaisen elämää. Kun ihminen on sinut oman seksuaalisuutensa kanssa, voi hän antaa nauttimaan siitä myös yhdessä toisen ihmisen kanssa.





Miksi omaan seksuaalisuuteen kannattaa tutustua?

- Omaan seksuaalisuuteen tutustuminen on tärkeää, koska silloin voi paremmin pitää huolta itsestään
- Oman seksuaalisuuden tuntemus kasvattaa kehoitsetuntoa ja seksuaalista itsetuntoa, ja lisää tätä kautta myös seksuaalista nautintoa
- Omista haluista, toiveista ja rajoista keskusteleminen tuo seurusteluun ja parisuhteeseen läheisyyttä ja turvallisuutta
- Omaan seksuaalisuuteen tutustuminen auttaa sanoittamaan ääneen seksuaalisuuteen liittyviä asioita ja sanoja: sanoja voi etsiä ja opetella käyttämään yksin ja yhdessä oman puolison kanssa

Kehoitsetunto osana seksuaalisuutta

Käsitys omasta kehosta eli kehoitsetunto muodostuu useasta asiasta:

- siitä mitä kehosta sanotaan
- siitä miten kehosta puhutaan
- siitä miten kehoa kohdellaan niin itsen, kuin muiden ihmisten taholta.

Myös omat väärät ydinuskomukset itsestäsi vaikuttavat käsitykseesi itsestäsi ja kehostasi

- Kuinka kohtelet omaa kehoasi?
- Kuinka arvokkaana koet kehosi?



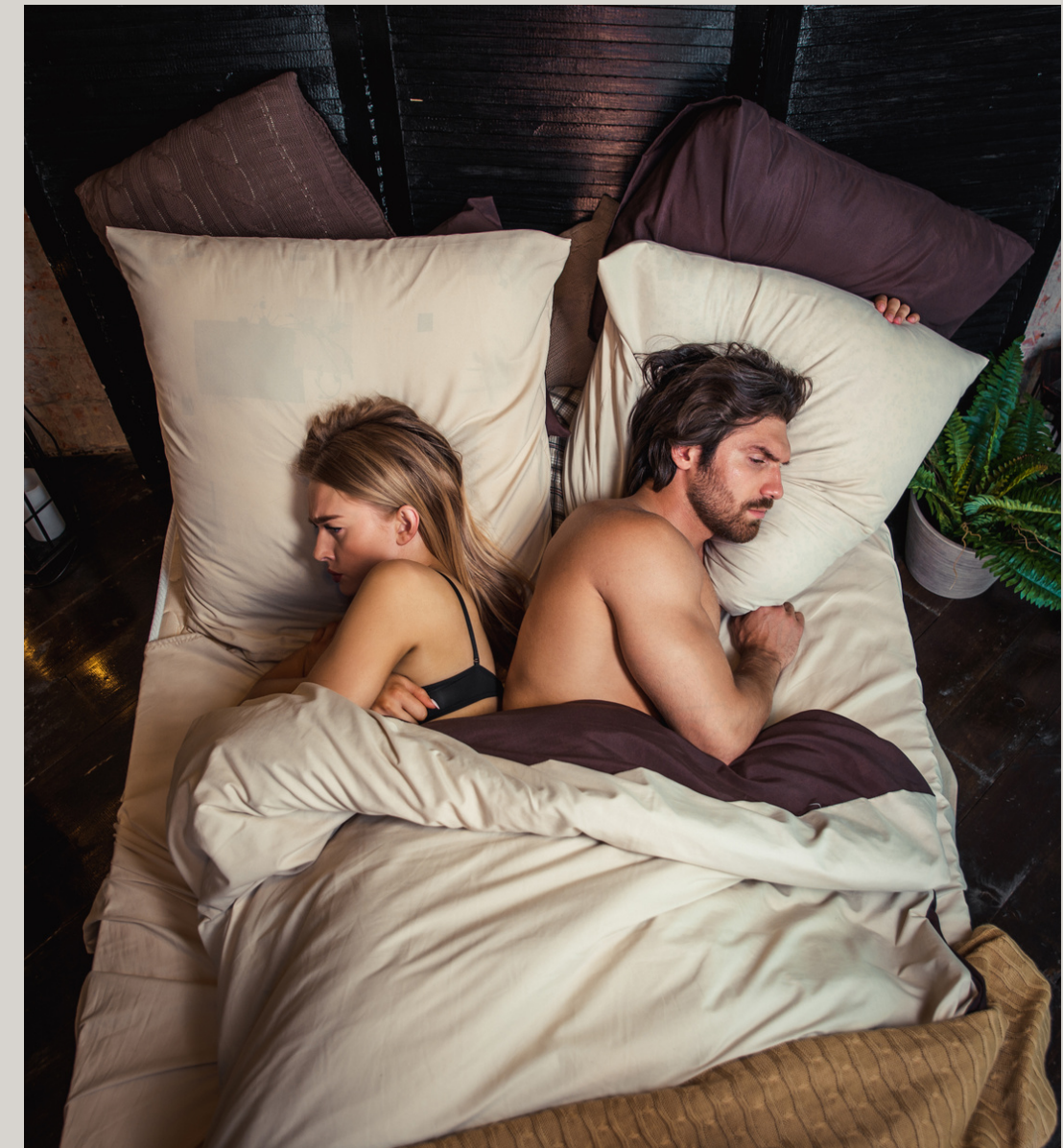
"Myönteinen ja hyväksyvä suhde omaan itseen on suorassa korrelaatio suhteessa vireään ja roihahtelevaan seksiin. Tämä ei tarkoita täydellistä tai virheetöntä vartaloa, vaan sopua oman kehon, seksuaalisuuden ja itsensä kanssa."

"Omaan kehonkuvaan liittyen olisi tärkeää muistaa, että jos puhumme hyvästä seksistä tai arvioimme ihmisen seksikyyttä pelkän ulkonäön perusteella, menetämme jotain oleellista. Seksin perimmäinen olemus ei ole yhteydessä ulkonäköön, vaan keskinäiseen yhteyteen. Siihen, että rakastaa ja arvostaa ihmistä, jonka kanssa harrastaa seksiä."



ENTÄ JOS EI HALUTA? ENTÄ JOS HALUT OVAT
ERIPARISIA?

- Seksuaalinen halu ei ole pysyvä tila, vaan se muuttuu elämäntilanteen mukaan!
- Hyvää seksuaalista suhdetta ei voi mitata yhdyntöjen määrällä tai tiheydellä!



FINSEX tutkimus vuodelta 2015:

- Melko usein seksuaalisen halun puutetta kertoi kokeneensa vuonna 2015 42% naisista.
- Halun puute oli ollut naisilla lähes kolme kertaa yleisempää kuin miehillä.
- Erittäin usein halun puutetta oli ollut 16% naisista.
- Seksuaalisen halun puute on lisääntynyt tutkimuskerrasta toiseen.
- Vuoden 1992 jälkeen melko usein halun puutetta kokevien osuus oli kasvanut naisilla 14%.
- Halun puute oli lisääntynyt varsinkin avio- ja avoliitoissa olleilla naisilla. Joka toinen avioliitossa ollut nainen raportoi kokevansa melko usein seksuaalisen halun puutetta.



FINSEX tutkimus vuodelta 2015:

- Vain noin 30% :ssa parisuhteista puoliset haluavat seksiä yhtä paljon.
- Halujen ollessa epätasapainossa useammin haluava oli 3–4 kertaa useammin mies kuin nainen.
- Tutkimuksen tulosten valossa miehet elävätkin merkittävästi naisia useammin seksuaalisessa puutteessa.
- Seksuaalisen halukkuuden puutteella tai sen hiipumisella on merkittävä yhteys puolisoitten väliseen fyysiseen läheisyyteen ja kosketteluun.



HALUATKO HALUTA? KETÄ HALUAT HALUTA?



Seksuaalinen halukkuus on tiiviissä yhteydessä ihmisen mieleen!
Seksuaalisen halun perusta on seksuaalisessa mielenkiinnossa ja motivaatiossa;
siinä, että ihmisellä on mielensisäinen kaipuu seksuaaliseen toimintaan halun
kohteena olevan ihmisen kanssa.

SEKSUAALISEN HALUN SYNTYMISEEN JA SEN
TIEDOSTAMISEEN YHDISTETÄÄN SEURAAVAT TEKIJÄT:

- Kiinnostava kumppani
- Hyvä psyykinen ja fyysinen suorituskyky
- Positiiviset seksikokemukset
- Riittävä määrä itsekkyyttä seksin aikana (uskaltaa kertoa omista toiveistaan ja haluistaan)
- Riittävä seksuaalinen itsetunto ja hyvät seksitaidot.



SEKSUAALISEEN HALUUN VAIKUTTAA KAIKISTA
OLEELLISIMMIN KOETTU LÄHEISYYS OMAN KUMPPANIN
KANSSA!!

- Luottamus
- Toiselle antautuminen
- Tietoinen läsnäolo
- Mukautuminen myös kumppanin seksuaalisiin toiveisiin
- Kokemus että on hyväksytty ja haluttu



PSYKOSEKSUAALISET HALUTTOMUUTEEN JOHTAVAT SYYT:

:

- Parisuhteen kommunikation ja vuorovaikutuksen ongelmat
- Läheisyyteen tai sitoutumiseen liittyvät vaikeudet
- Toisen osapuolen jatkuva arvostelu ja kritisointi
- Torjutuksi tuleminen, häpeä ja syyllisyys
- Turvattomuus
- Ristiriitaiset, katkerat tai vihaiset tunteet omaa puolisoa kohtaan
- Puhumattomuus seksuaalisuuteen liittyvistä asioista
- Seksin rutiininomaisuus
- Huono seksi
- Erilaiset toiminnalliset seksuaalihäiriöt
- Erilaiset lapsuudesta ja nuoruudesta kumpuavat ongelmat
- Koettu seksuaalinen häirintä tai väkivalta
- Tahaton lapsettomuus

B I O L O G I S E T H A L U T T O M U U T E E N J O H T A V A T S Y Y T :

- Masennus
- Ahdistus
- Voimakas stressi
- Jatkuva väsymys
- Erilaiset sairaudet
- Erilaiset lääkitykset
- Hormonaaliset muutokset
- Raskaus, synnytys ja imetys
- Runsas alkoholinkäyttö, huumeet



HALUN SYTYTTÄMISEN JA YLLÄPITÄMISEN KEINOJA

- Halu syttyy tehdessä...
- Seksi on muutakin kuin yhdyntä...
- Seksistä puhuminen ja positiivinen ajattelu...
- Kompromissit ja toisen miellyttäminen...
- Yhdessä rakennetut seksifantasiat



SEKSIFANTASIA T



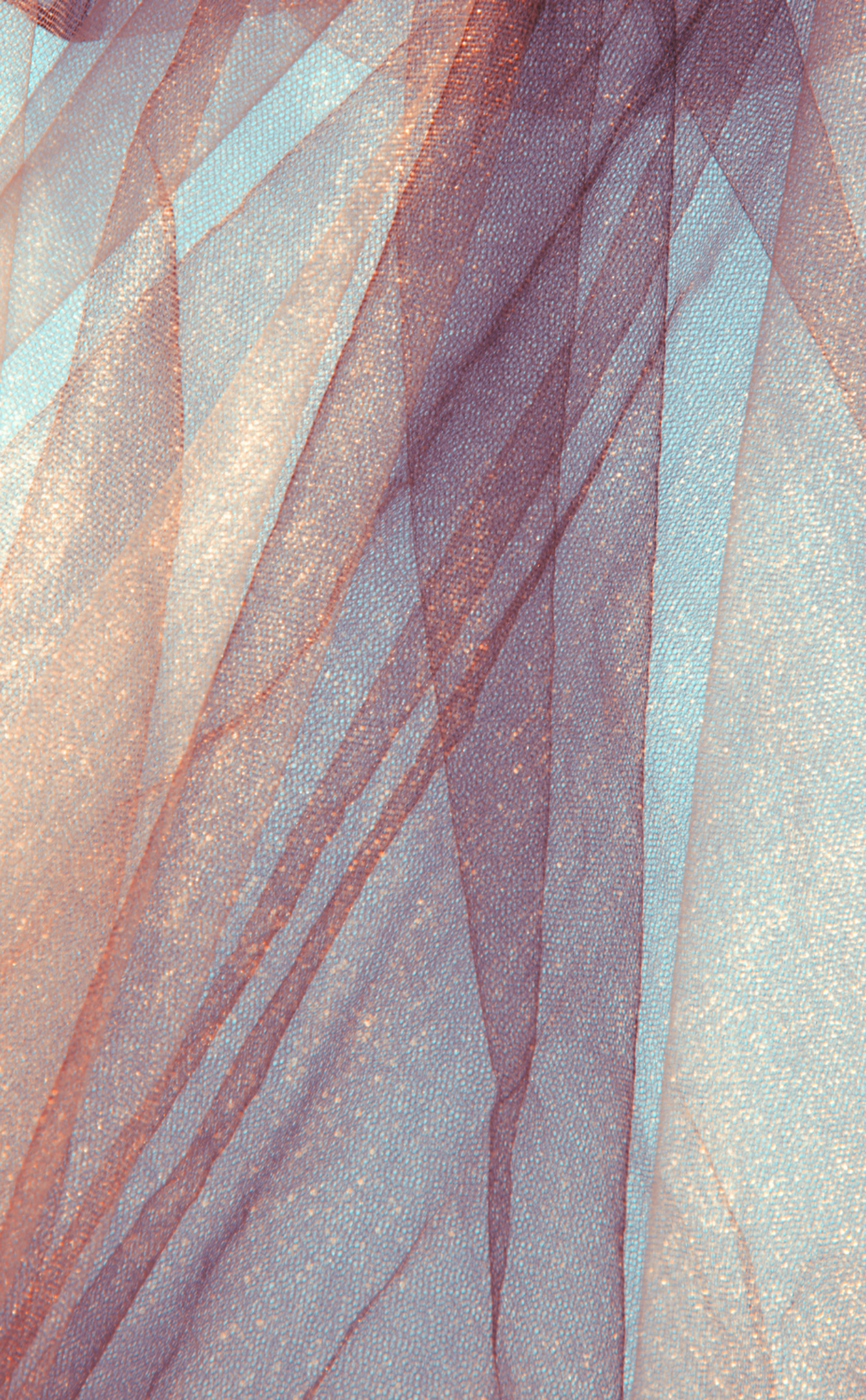
Rakastelu on kokonaisvaltainen prosessi, jossa kehon lisäksi ihmisen mielellä on varsin keskeinen rooli.

Mielen kautta viriää ihmisen seksuaalinen mielenkiinto ja halu, ja mieli myös käynnistää seksuaaliseen kiihottumiseen liittyvät yksilölliset prosessit

Mielemme voi luoda, vahvistaa tai rajoittaa seksuaalista intoamme.

S

Seksifantasiat ovat osa Jumalan meille antamaa mielikuvitusta, jotka puhtaasti omaan aviopuoliso on suunnattuna tuottavat molemmille iloa ja nautintoa.



- Seksifantasiat ovat oikein käytettyinä ja oikein kanavoituina parisuhdeseksin todellinen voimakenttä.
- Fantasioita jakamalla, kohdentamalla fantasiat omaan puolisoon, sekä yhteisiä fantasioita ideoimalla ja toteuttamalla parisuhdeseksi voi tavoittaa täysin uusia tasoja.
- Yhteiset ja omaan puolisoon kohdentuvat seksifantasiat toimivat myös hyvänä inspiraationa silloin, jos elämä on kiireistä ja oikeaan tunnelmaan virittäytyminen seksiä ajatellen tuntuu vaikealta.
- Samoin yhteisiin fantasioihin on helppoa, turvallista ja nautinnollista palata, jos puoliso sattuu olemaan pidempään poissa ja toisen tai molempien tekee mieli masturboida.

Seksifantasiat



- Yhdessä luodut ja toteutetut fantasiat suojaavat myös pornografian käytöltä ja uskottomuudelta, kun omaa fantasiamaailmaa voi ruokkia ja toteuttaa hyvällä ja puolison huomioonottavalla tavalla.
- Rajun ja voimakkaan halun kohteena oleminen on useimpien ihmisten mielestä kiihottavaa ja omaa itsetuntoa nostattavaa, mutta liian harva kokee noita tunteita oman, jo tutuksi tulleen puolison kanssa.
- Yhteiset seksifantasiat ovatkin yksi keino saavuttaa tuo kokemus halun kohteena olemisesta yhä uudestaan ja uudestaan.
- Ts. seksifantasiat antavat tunteen siitä, mitä on olla toisen ihmisen voimakkaan halun kohteena.



Kysymyksiä??

<https://meklin-rendic.fi/>