



RAKKAUS- SUHTEEN TYÖKIRJA



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS

Rakkaussuhteen työkirja

Perhesuhdekeskus, 2020

Tekstit: Terhi Väisänen ja Sanna Metsäpuu

Ulkoasu: Janne Nurmi

Kuvitukset: Anni Tolvanen

SISÄLLYS

"KÄYTTÖOHJEET"	4
RAKKAUSSUHTEISTA.	5
1. ELÄMÄNHISTORIAN VAIKUTUS	6
2. SUHTEEN VAIHEISTA	7
3. TUNTEET JA TARPEET RAKKAUSSUHTEESSA.	8
4. TAITO OLLA ERILLINEN JA SILTI TARVITSEVA	10
5. MITÄ MINÄ TUON MUKANANI TÄHÄN SUHTEeseen?	12
6. VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS.	13
7. RISTIRIIDAT.	14
8. RAKKAUSSUHTEEN VOIMAVARAT	16
9. LÄHEISYYS	18
10. SATEENKAAREVIEN RAKKAUSSUHTEIDEN ERITYISKYSYMYKSIÄ.	20
TUKEA RAKKAUSSUHTEILLE	23

”KÄYTTÖOHJEET”

TÄMÄ TYÖKIRJA on kirjoitettu sateenkaari-ihmisille ja heidän kumppaneilleen rakkaussuhteen iloksi ja tueksi. Tämä vihkonen on tarkoitettu kaikille: tällä hetkellä yksin, parisuhteessa, polyamorisisessa suhteessa, avoimessa suhteessa tai muunlaisissa suhteissa eläville.

Rakkaussuhteen eri ilmiöitä tarkastellaan kymmenessä eri osiossa. Aiheesta on ensin tieto-osio, jonka jälkeen aihetta syvennetään pohdintakysymysten ja tehtävien avulla. Työkirjaa ei tarvitse tehdä kokonaan tai järjestyksessä – voi hypätä siihen kohtaan, joka puhuttelee tai tuntuu kiinnostavalta juuri nyt.

Työkirjaa voi lueskella ja tehdä itseksensä tai yhdessä mahdollis(t)en kumppani(e)n kanssa. Jos sinulla on useampi kumppani, sama tehtävä kannattaa tehdä kutakin kumppania ajatellen erikseen, sillä tehtävissä tarkastellaan itseä suhteessa toiseen ihmiseen. Eri kumppaneiden kanssa oma itse, tunteet, toimintatavat ja suhde voivat näyttäytyä erilaisina.

Pohdintoihin ja tehtäviin ei ole oikeita vastauksia. Tärkeintä on pohtia asiaa omalta kannaltaan. Voi tuntua turhauttavaltakin, että kysymyksen voi ymmärtää eri tavoin tai selkeitä vastauksia ei ole. Kannattaa luottaa siihen, että oma mieli johdattaa pohtimaan teemoja siten, kuin nyt on ajankohtaista. Joskus liian pureskellut kysymykset tai valmiit

”rakkaussuhdeohjeet” voivat viedä itseä sellaiseen suuntaan, joka ei tunnu omalta.

Rakkaussuhteen ilot, surut ja haasteet ovat useimmiten samoja riippumatta siitä, onko kysymys sateenkaarevasta suhteesta vai ei. Vihkonen loppupuolelta löytyy osio, jossa käsitellään joitain sateenkaarevien rakkaussuhteiden erityiskysymyksiä. Sateenkaarevia vivahteita on myös tuotu osaksi joitain pohdinta- ja muita tehtäviä.

Tämä työkirja on tarkoitettu rakkaussuhteiden vahvistamiseksi ja haasteiden ennaltaehkäisemiseksi. Jos suhteessa on vakava kriisi tai väkivaltaa, suosittelemme hakemaan tilanteeseen tukea ammattilaiselta. Auttavien tahojen yhteystietoja löytyy työkirjan sivulta 23.



RAKKAUSSUHTEISTA

SYVÄLLÄ ihmisen sisimmässä on usein halu päästä läheiseen suhteeseen toisen/toisten kanssa sekä kokea rakkautta, kunnioitusta ja arvostusta. Kokemus rakkaudesta ja arvostuksesta ei kuitenkaan synny itsestään. On tärkeää pysähtyä itsensä äärelle, ja miettiä, mitä rakkaus ja suhde juuri itselle tarkoittavat.

Mitä ajattelen rakkaudesta ja suhteista? Millaisesta suhteesta haaveilen?

Sateenkaarevien pari- ja monisuhteiden kirjo on yhtä laaja kuin muidenkin suhteiden. Myös elämäntilanteet sekä tavat kokea ja osoittaa rakkautta ovat moninaiset. Se, mitä

suhteelta kaipaa ja toivoo, on aina hyvin yksilöllistä. Oleellista on tulla itse tietoiseksi siitä ja jakaa ajatuksiaan kumppani(e)nsa kanssa.

Tapoja huolehtia rakkaussuhteesta on monenlaisia. Erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat myös, kuinka paljon suhteeseen on kulloinkin mahdollista panostaa. Näyttää kuitenkin siltä, että rakkaussuhteen laittaminen ”hyllylle” ei ole mahdollista ilman etäännyttäviä seurauksia. Suhteesta on huolehdittava aina jollain tapaa, vaikka pienestikin. Rakkaussuhteen osapuolten on sovittava yhdessä, miten kyseisessä suhteessa huolehditaan suhteen hyvinvoinnista.

Tämän työkirjan tarkoituksena on antaa sinulle tilaisuus tulla tietoiseksi siitä, mitä juuri sinä tarvitset ja kaipaat rakkaussuhteelta, ja toisaalta toimia välineenä, jotta voisit kertoa toiveistasi ja tarpeistasi mahdollisille kumppan(e)illesi. Työkirjan tarjoamien tehtävien tekeminen ja keskustelujen käyminen voi olla yksi keino pitää huolta suhteesta.



1. ELÄMÄNHISTORIAN VAIKUTUS

IHMISIÄ yhdistää se, että on ikään tai sukupuoleen katsomatta tarve kokea itsensä kunnioitetuksi ja rakastetuksi. Haluamme tulla nähdyksi, hyväksytyksi ja kohdatuksi arvostavasti. Elämänhistoriassa tapahtuneet asiat sekä niiden vaikutukset pari- tai monisuhteeseen vaikuttavat eri tavalla eri ihmisiin. Ei ole yhdentekevää, millaisia rakkauden malleja on saanut elämänhistoriassaan. Ei ole myöskään yhdentekevää, jos on joutunut ajattelemaan, että oma tapa rakastaa on jotenkin väärin. Jo

lapsuuden kasvuympäristössä saadaan malleja ristiriitojen ratkaisemisesta, tunteiden tunnistamisesta sekä tavasta olla lähellä. Myös muut läheiset ihmissuhteet muokkaavat meitä, sillä kuinka minua on katsottu ja kuinka minut on nähty, on merkitystä sille, mitä ajattelen itsestäni tänään. Jos elämässä on ollut kokemus, että ei voi tai uskalla olla oma itsensä, saattaa myöhemmissä läheisissä suhteissa olla vaikea uskoa, että toinen ihminen arvostaa ja rakastaa minua juuri sellaisena kuin olen.

POHDI

Kuinka sinua on elämänhistoriassasi kannustettu...

- » tunteiden tunnistamisessa ja niiden ilmaisemisessa?
- » omista tarpeista huolehtimisessa?
- » itsestä vastuun kantamisessa?
- » itsen arvostamisessa?
- » ristiriitojen ratkaisussa?

Kun olet tullut tietoiseksi sateenkaarevasta identiteetistäsi, sukupuoli-identiteetistäsi tai seksuaalisesta suuntautumisestasi, kuinka kerroit siitä läheisillesi ja kuinka tulit kohdatuksi? Miten ajattelet tämän vaikuttavan rakkaussuhteisiisi?

Jos sinulla on kumppani tai kumppaneita, kerro heille pohdinnoistasi se, mikä sinun on mahdollista kertoa.

TEHTÄVÄ

1. Piirrä paperin keskelle jana. Janan vasempaan päähän voit laittaa syntymäpäiväsi ja oikeaan tämän päivämäärän. Jaa jana vuosiksi tasaisesti. Merkitse janalle syntymä- ja kasvuperheesi aikuisten rakkaussuhteiden (esim. vanhempiesi ja heidän kumppaneiden suhteet) sekä myöhempinä vuosina omien rakkaussuhteidesi ajankohdat.
2. Tämän jälkeen voit pysähtyä miettimään suhteita tarkemmin. Millaisia suhteita elämässäsi on ollut ja olet elämässäsi nähnyt? Miten ajattelet niiden vaikuttavan tähän hetkeen ja suhteisiisi? Aloita suhteiden pohdinta miettimällä, millaiseen suhteeseen synnyit. Minkälaisia suhteita näit ympärilläsi lapsuusvuosinasi? Millaisia rakkaussuhteita itselläsi on elämäsi aikana ollut? Voit kirjoittaa, piirtää tai värittää tunteita ja ajatuksia, joita suhteiden pohdinta herättää.

2. SUHTEEN VAIHEISTA

RAKKAUSSUHTEEN alussa tulevaisuus nähdään usein vain onnellisena. Rakastuneena on vaikea uskoa mitään muuta, eikä nähdä sen enempää itsessään kuin toisissakaan kasvun ja kehityksen tarvetta. Rakastuminen voi myöhemmin muuttua rakastamiseksi ja rakkaudeksi.

Rakkaussuhteessa on yleensä ensin jonkinlainen **rakastumisen tai hullaantumisen vaihe**. Sen aikana herää tunne, että jotain uutta ja ainutlaatuista on tapahtumassa. Rakastumista leimaa myös tietynlainen tapa nähdä toinen: hänet nähdään yleensä vahvasti positiivisessa valossa. Rakastumisen taustalla on valtava määrä kemiaa ja rakastunut on ikään kuin elimistönsä vietävissä. Aivoissa ja kehossa tapahtuu paljon tiedostamatonta, jolle ihminen ei voi mitään. Rakastumis- tai hullaantumisvaihe kestää muutamasta kuukaudesta muutamaan vuoteen.

Rakastumista seuraa usein **erillistymisen eli itsenäistymisvaihe**. Rakastumisvaiheen mielikuva kumppanista muuttuu realistisem-

mäksi ja saatamme havaita, ettei kumppani ollutkaan aivan sellainen, mitä aluksi ajattelimme. Tässä vaiheessa haetaan jonkunlaisia rajoja yhdessä ja erillään ololle, ja oman tilan tarve saattaa lisääntyä. Yleensä tarve erillisyyteen tulee jommallekummalle tai joillekin kumppaneista ensin, jolloin toinen tai toiset voivat kokea itsensä hyvin yksinäiseksi tai hylätyksi. Kaikkien kumppaneiden tunteet ovat normaaleja ja niistä kannattaa keskustella. Jotkut suhteet päättyvät tähän turbulenssivaiheeksiin kutsuttuun ajanjaksoon.

Viimeisenä vaiheena voidaan puhua **rakastamisvaiheesta**. Siinä on kyse todellisen itsen ja toisen kohtaamisesta ja hyväksymisestä. Tämä edellyttää kykyä luopua osittain epärealistisista rakkaussuhdekuvitelmista ja kestää pettymyksiä. Edellytys toisen rakastamiselle on se, että ensin voi kohdata itsensä, elämänhistoriansa, tarpeensa sekä unelmansa. Itsensä kohtaaminen kokonaisuutena mahdollistaa myös toisen kohtaamisen kokonaisena.

POHDI

- » Palauta mieleesi hetki, jolloin rakastuit kumppaniisi tai kohtasit hänet ensimmäisen kerran. Mitä sanoitte? Miltä hän näytti? Missä olitte? Mitä tunsit?
- » Jos olet nyt yhdessä kumppanisi kanssa, kerro hänelle jotakin siitä hetkestä. Jos olet yksin, voit kirjoittaa asiat muistiin. Jos et ole suhteessa, pohdi, mitä haluat muistaa aiempien suhteidesi rakastumisen hetkistä.
- » Osoitteko tai olisitko halunneet osoittaa rakkauttanne esimerkiksi suudelmilla, kädestä pitämisellä tai muilla hellyydenosoituksilla julkisesti suhteen alkuvaiheessa? Oliko se teille mahdollista?
- » Kerroitteko suhteestanne läheisille ja ystäville? Miten he suhtautuivat? Miten ajattelet sen vaikuttaneen suhteeseenne?
- » Missä suhteen vaiheessa elätte nyt (rakastuminen, erillistyminen, rakastaminen)?

TEHTÄVÄ

- » Tutki tai muistele rakkaussuhteesi/suhteidesi aikaisia valokuvia tai viestejä. Tunnistatko näistä suhteenne vaiheet? Voit tehdä tämän yksin tai yhdessä mahdollisen kumppanisi kanssa.

3. TUNTEET JA TARPEET RAKKAUSSUHTEESSA

RAKKAUSSUHTEISSA esiintyy monenlaisia tunteita ja ne ovat yksi suhteen sekä siinä olevien yksilöiden hyvinvoinnin mittari. Tunteet ovat osa elämäämme ja niillä on aina jokin viesti kokijalleen. Ne auttavat itsen ja senhetkisen tilanteen tunnistamisessa. Tunteet ovat aina totta kokijalleen, ne eivät ole koskaan oikein tai väärin. Suurin osa ihmisistä tunnistaa tunteet ensin kehossa erilaisina tuntemuksina. Tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen ovat usein avain itsensä tuntemiseen ja läheisyyteen toisten ihmisten kanssa.

Tunteet voivat myös viestiä rakkaussuhteeseen liittyvistä tarpeista. Ne voivat ilmaista, miten omat tarpeet ovat suhteessa täyttyneet. Keskeiset rakkaussuhteiden tarpeet liittyvät arvostetuksi ja rakastetuksi tulemisen kokemiseen sekä itsenäisyyteen ja yhteyden kokemiseen. Esimerkiksi tyytymättö-

myys ja ärsyntyminen voivat kertoa jotakin rakkaussuhteeseen liittyvistä tarpeista, jotka eivät ole tyydyttyneet tai joita ei ole osannut ilmaista. Tyytymättömyyden syitä on hyvä tarkastella oman tarpeen näkökulmasta, ei toisen huonommuudesta johtuvana.

Tunnereaktiot näkyvät usein ihmisestä ulospäin, mutta kumppani ei aina pysty tulkitsemaan niitä tai hän saattaa tulkita ne väärin. Tunteista ja tarpeista on tärkeä kertoa kumppanille. Mitä suuremmin niitä osaa ilmaista, sitä vähemmän kumppani joutuu tulkitsemaan tai arvailemaan.

Toimivassa suhteessa on tilaa ilmaista vapaasti toiseen kohdistuvia toiveita ja odotuksia loukkaamatta toista. On myös tilaa päättää, mihin kumppanin tarpeeseen haluaa vastata ja milloin. Kun uskaltaa paljastaa tarvitsevuutensa, ihmissuhteet yleensä syvenevät ja läheisyyden tunne lisääntyy.

POHDI

- » Millaisen mallin tunteiden ilmaisuun olet saanut kasvuperheestäsi? Mitä tunteita oli lupa ilmaista ja miten? Olivatko jotkut tunteet vaikeita tai jopa kiellettyjä?
- » Miten sinua on kannustettu ilmaisemaan tarpeitasi ja toiveitasi?
- » Mitä tarvitset ollaksesi tyytyväinen rakkaussuhteessasi?
- » Mitä omia tunteitasi sinun on helppo sietää? Entä vaikea?
- » Mitä kumppanin tunteita sinun on vaikea vastaanottaa? Entä helppo?

MINUN TARPEENI RAKKAUSSUHTEESSA

- » Harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoisiksi omista rakkaussuhteeseen tai -suhteisiin liittyvistä tarpeista ja toiveista, joita sinulla tällä hetkellä on. Alle on koottu lista asioista, joita eri ihmiset ovat kertoneet pitävänsä itselleen tärkeänä.
- » Merkitse jokaisen tarpeen tai toiveen kohdalle, kuinka tärkeänä pidät sen toteutumista omassa rakkaussuhteessasi. Voit lisätä listaan muita itsellesi tärkeitä tarpeita tai toiveita.
- » Jos olet suhteessa, voitte keskustella tehtävästä lopuksi yhdessä.

0 = ei tarvetta 1 = ihan kiva 2 = tärkeä 3 = hyvin tärkeä, luovuttamaton

TARVE...

- | | |
|--|---|
| ☐ olla ja tehdä yhdessä | ☐ kokea turvallisuutta suhteessa |
| ☐ omaan aikaan ja tilaan | ☐ tarjota turvallisuuden kokemus |
| ☐ keskustella | ☐ avoimeen rakkaussuhteeseen |
| ☐ selvittää ristiriitoja | ☐ kahdenväliseen rakkaussuhteeseen |
| ☐ vetäytyä | ☐ useampaan rakkaussuhteeseen |
| ☐ tulla kuulluksi, ymmärretyksi | ☐ elää yksin |
| ☐ rakastella | ☐ asua yksin |
| ☐ koskettaa | ☐ jakaa yhteinen koti |
| ☐ saada kosketusta | ☐ pitää yhteyttä perheeseen |
| ☐ saada hellyyttä | ☐ ilmaista tunteita |
| ☐ antaa hellyyttä | ☐ kuulla kumppanin tunteista |
| ☐ puhua seksistä | ☐ elää ilman stressiä |
| ☐ toteuttaa omia seksifantasioita | ☐ huolehtia rahataloudesta |
| ☐ olla seksuaalisesti haluttava | ☐ yhteisiin juhliin |
| ☐ sitoutua | ☐ toteuttaa uskontoa |
| ☐ säilyttää riippumattomuus | ☐ kunnioittaa perinteitä |
| ☐ saada arvostusta | ☐ ... |
| ☐ luoda toimiva arki | ☐ ... |
| ☐ saada vaihtelua elämään | ☐ ... |
| ☐ olla ystävien kanssa. | ☐ ... |

4. TAITO OLLA ERILLINEN JA SILTI TARVITSEVA

ERILLISYYS on yksi tärkeimmistä rakkaussuhdetaidosta. Rakkaussuhteen erillisyydestä on kysymys siitä, että voi, uskaltaa ja osaa olla suhteessa omana itsenään. Tietää, mitä haluaa ja mitä ei halua. Ilmaisee rajojaan ja tunteitaan sekä sitä, mitä toivoo ja tarvitsee.

Suhteen hyvinvoinnin kannalta on merkittävää osata pitää oma tunnetila erillään toisen tunteesta. Erillisyyteen pystyvä ihminen tuntee omat arvonsa ja eettiset rajansa ja pitäytyy niissä, vaikka ne olisivat erilaiset kuin kumppanilla. Hyvässä ja turvallisessa suhteessa on mahdollisuus ajatella, tuntea ja uskoa eri tavalla kuin kumppani, eikä ole tarvetta muuttaa, vakuuttaa tai rajoittaa toista. Riittävän erillisenä meillä on kyky ajatella ja uskoa kumppanista hyvää sekä luottaa häneen ja hänen rakkauteensa silloinkin, kun hän ei ole läsnä.

Tavoitteena on oppia hyväksymään kumppani itsestä erillisenä olentona ja saada kokemus, että kumppani rakastaa minua juuri tällaisena. Tämä edellyttää uskallusta olla haavoittuva ja antaa kumppanille lupa rakastaa. Hyvinvoiva ihminen haluaa yleensä tukea kumppaneitaan heidän elämänsä vaikeissa vaiheissa ja kriiseissä. Toisen hyvinvoinnista ei kuitenkaan tarvitse eikä voi ottaa kokonaan vastuuta itselleen.

Hyvinvoivassa suhteessa kumppaneilla on kosketus omiin tarpeisiin. Tällöin ei synny odotusta, että kumppani korjaa ongelmat ja muuttaa elämän täydelliseksi. Kun tuntee itsensä, voi myös paremmin kertoa kumppanille, miltä tuntuu, mitä tarvitsee, mistä pitää ja mitä ei siedä. Silloin vastuu omasta onnesta ei siirry kumppanin harteille.

POHDI

- » Jos puoliso on surullinen – mitä sinussa tapahtuu? Entä vihainen, tuletko itsekin vihaiseksi?
- » Miltä sinusta tuntuu, kun kumppanisi on viettämässä viikonloppua ystäviensä tai toisen kumppaninsa kanssa? Miten ilmaiset tunteesi?
- » Miltä sinusta tuntuu, kun olet itse viettämässä viikonloppua ystäviäsi tai toisen kumppanisi kanssa? Miten ilmaiset tunteesi?
- » Miten kannustat kumppaniasi tekemään itselleen tärkeitä asioita?
- » Vaikuttaako sateenkaarevuutesi siihen, miten kykenet olemaan erillinen kumppanistasi? Näkevätkö läheisenne ja ystävänne teidät erillisinä, omina yksilöinä?

TEHTÄVÄ

Täydennä lauseet. Mitä haluaisit sanoa (mahdolliselle) kumppanillesi. Voit kirjoittaa kohtiin useampia asioita.

1. Toivoisin, että sinä...
2. Tarvitsen sinulta...
3. Kun olen kanssasi eri mieltä, ...

Jos mahdollista, näytä tehtävä kumppan(e)illesi.



5. MITÄ MINÄ TUON MUKANANI TÄHÄN SUHTEESEEN?

RAKKAUSSUHTEEN hyvinvoinnin lisääminen edellyttää kykyä tarkastella itseään ja omaa käyttäytymistään suhteessa, suhteen osapuolena. Tämä ei tarkoita suhteen vaikeuksien kieltämistä, vaan oman toiminnan näkemistä ja kohtaamista. Kumppanin muuttaminen on mahdotonta, mutta omalle käyttäytymiselle on mahdollista tehdä paljonkin.

Rakkaussuhteessa eläminen ei ole aina helppoa. Suhteeseen kuuluu ihmisten lisäksi paljon muitakin asioita: kumppaneiden men-

neisyydet, ajatukset, arvot, toiveet, odotukset sekä kokemukset. Näiden kaikkien yhdistäminen ei ole aina mukavaa tai sopuisaa. Monet meistä eivät ole koskaan olleet avoimia toisille, saati sitten itselleen. Useat meistä eivät todella tunne edes itseään. Rakkaussuhteessa olisi kuitenkin tärkeää ottaa ratkaiseva avoimuuden askel, joka alkaa tutustumisesta itsen ja oman toiminnan tarkastelusta. Avoin itsen ja oman toiminnan tarkastelu voi nostaa ihmissuhteet uudelle, rehelliselle tasolle.

POHDI

- » Millainen olit ennen tätä suhdetta? Entä nyt? Onko tämä suhde muuttanut sinua?
- » Millaisena ajattelet kumppanisi näkevän sinut? Millaista kumppanillasi on olla sinun kanssasi? Voiko hän olla kanssasi oma itsensä?
- » Voitko sinä olla suhteessa oma itsesi?

TEHTÄVÄ

1. Valitse itsellesi kehityshaaste: Mitä haluat muuttaa omassa toiminnassasi rakkaussuhteessa? Se voi liittyä esimerkiksi siihen, miten ilmaiset itseäsi ja tunteitasi, tapaasi riidellä, kumppanin kanssa yhdessä vietetyn ajan tai läheisyyden määrään, kumppanin huomioimiseen – tai mihin tahansa asiaan, jota haluat tehdä suhteesi hyvinvoinnin lisäämiseksi.
2. Mieti, miten tämän muutoksen onnistuminen vaikuttaa rakkaussuhteeseesi – mikä on silloin muuttunut? Mistä huomaat, että muutos on tapahtunut?
3. Kirjaa suunnitelmasi muistiin: tavoite, aikataulu sekä pienet askeleet kohti tavoitettasi (esim. minkä askelen olet toteuttanut kahden viikon kuluttua, minkä kuukauden kuluttua, minkä kahden tai kolmen kuukauden kuluttua, ja milloin olet päässyt tavoitteeseesi).

6. VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

VUOROVAIKUTUS vaikuttaa oleellisesti suhteen laatuun. Kyky ilmaista itseään ja vastaanottaa toisen viestejä on keskeinen, erityisesti suhteen kriisi- ja ristiriitatilanteissa. Ajan kuluessa suhteita aletaan helposti hoitaa ennemmin vaikenemalla kuin kertomalla omista tunteista, ajatuksista ja tarpeista. Ristiriitoja aiheuttavia tekijöitä ei uskalleta käsitellä, jos pelätään riitoja. Näin kasaantuu huomaamatta vaiettujen asioiden määrää ja sen mukana tapahtuu etääntymistä toisesta.

Vuorovaikutus on hyvää silloin, kun kumppanit uskaltavat ilmaista mielipiteensä, ja kun hankalistakin aiheista voidaan keskustella ja toisten näkemyksiä kuulla ilman syyllistämistä,

syyllistymistä ja tarvetta puolustautua. Vuorovaikutus on avain omien tarpeiden ja toiveiden ilmaisuun sekä rakkauden ja kiintymyksen osoittamiseen.

Itsestä tulisi löytää halu kuulla, mitä saattavaa toisella on, sekä halu pysähtyä **kuulemaan** ja pyrkiä **ymmärtämään** kumppanin kokemusta ja hänen maailmaansa.

Kertomalla avaa oman maailmansa ja luo yhteyden toiseen. On oleellista tehdä parhaansa, jotta toinen voisi ymmärtää, mitä on sanomassa. Edes rakkaus ei tee meistä ajatuksenlukijoita, vaikka joskus niin kuvittelemmekin. Kumppani ei voi tietää, mitä toivot tai ajattelet, jos et kerro sitä hänelle riittävän selkeästi.

POHDI

- » Kuinka sinä kuuntelet? Mistä kumppanisi tietää, että haluat kuunnella häntä?
- » Kuinka sinä ilmaiset itseäsi? Kerrotko ajatuksistasi, toiveistasi ja tarpeistasi selkeästi?

TEHTÄVÄ

Asetu kumppaniasi vastapäätä, lähelle. Jatka lauseita ääneen. Tämän jälkeen kumppanisi tekee samoin. Jos sinulla ei ole kumppania, voit tehdä harjoituksen jonkun ystävän tai muun läheisen kanssa.

1. Pidän siitä, kun sinä... (tekemistä kuvaavia asioita)
2. Sinussa on kaunista... (ominaisuus, luonteenpiirre, toimintatapa)
3. Minusta tuntuu vaikealta... (ylipäättään elämässä)
4. Minua pelottaa... (ylipäättään elämässä)

7. RISTIRIIDAT

ERILAISET ihmiset eivät voi tahtoa samaa asiaa, samalla tavalla ja samaan aikaan – ja tästä syntyy ristiriitoja. Tapamme riidellä on opittu lapsuudesta ja aiemmista ihmissuhteista. Kumppaneiden tavat ovat usein erilaisia. Jos riidat tuntuvat enemmän suhdetta vahingoittavilta kuin rakentavilta, kannattaa tietoisesti opetella riitelemisen taitoja.

Joskus erimielisyydestä pelätään seuraavan se, ettei minusta enää pidetä. Suhteen onnistumisen kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että kumppanit pystyisivät ilmaisemaan mielipiteitään ja tarpeitaan, vaikka ne olisivat ristiriidassa kumppanin tarpeiden kanssa. Kiistoja syntyy väistämättä, kun on kyseessä erilaiset ihmiset erilaisine tarpeineen, toiveineen ja ajatuksineen.

Ilmaisematon loukkaantuminen ja ärtymys kasautuvat. Kasautunut ja ilmaisematon vihaisuus voi ”tirskahdella” hallitsemattomasti ja näyttäytyä kumppanille

jatkuvana tyytymättömyytenä ja nalkuttamisena tai tiuskimisena. Pahalle ololle on yleensä syynsä ja se tulisi tunnistaa ja ilmaista mahdollisimman varhain. Joskus kasaantunutta vihaa on tarttunut matkaan lapsuudesta tai aiemmista ihmissuhteista. Tällöin kumppani joutuu kantamaan jotakin sellaista, mikä ei hänelle kuulu, ja joka voi tunnistamattomana hämmentää ja aiheuttaa pahaa oloa kaikille tai molemmille suhteen osapuolille.

Riitelyssä olennaista on turvallisuuden tunne. On tärkeää harkita, miten ilmaisee voimakkaita tunteita, ja tarvittaessa hillitä ilmaisuja. Pelisääntöjen ja yhteisen tavoitteen sopiminen auttavat luotsaamaan riitelyä rakentavaan suuntaan. Pelisäännöistä on hyvä sopia silloin, kun ei ole riitaa. Ristiriidat ovat osa elämää. Taito käsitellä rakentavasti hankalia tilanteita ja erimielisyyksiä antaa hyvän suojan ihmissuhteille.



RISTIRIIITOJA VOIVAT AIHEUTTAA ESIMERKIKSI:

- Ylikuormittava elämäntilanne
- Haavoittava vuorovaikutus
- Arjen töiden jako hukassa
- Erilaiset odotukset suhteesta ja tulevaisuudesta
- Ajankäyttö ja/tai erilaiset kiinnostuksen kohteet
- Yksilöiden henkilökohtaiset kriisit ja prosessit esim. identiteettipohdinta, ikäkriisit ym.
- Kaapista tulon eriaikaisuus

Kaikki ristiriidat eivät ole ratkaistavissa, vaan meidän tulee oppia suhtautumaan erilaisuuteemme. Erilaisuudesta johtuvat ristiriidat

liittyvät yleensä kumppanin persoonalliseen olemisen tapaan. Niihin liittyy monesti niitä ominaisuuksia, joihin ihastutaan toisessa suhteen alussa. Erilaisuudesta johtuvia ristiriidan aiheuttajia ovat mm. erilaiset aika- ja siisteyskäsitteet, eri rytmi ajattelussa, puheessa, päätöksenteossa ja muussa toiminnassa, sekä erilainen suhde rahaan. Näitä ongelmia ei voida ”ratkaista pois”, vaan ratkaisuna on erilaisuuden hyväksyminen. Aamuvirkusta ei tule aamu-unista riitelemällä, eikä iltauninen pysy hereillä iltaisin, vaikka kumppani pahoittaisi mielensä.

On hyvä muistaa, että kaikissa rakkaussuhteissa on ristiriitoja. Ristiriidat kuuluvat elämään. Oleellista on se, kuinka niitä käsitellään.

POHDI

- » Millainen riitelijä olet? Miten sinä käyttäydyt riidellessäsi?
- » Tunnistatko omia tunteitasi, joita riitatilanteisiin liittyy? Palauta mieleesi jokin riitatilanne: millaisia tunteita koit? Entä miten ilmaisit niitä riitatilanteissa?

TEHTÄVÄ

1. Tunnista vaaranpaikat. Listaa asioita, joista teille syntyy erimielisyyttä, kinaa tai riitaa. Valitse listaltasi yksi riidanaihe, jonka voisit välttää muuttamalla omaa toimintaasi. Kannattaa aloittaa helpoimmasta asiasta. Vältä vanhoja ristiriitaan johtaneita toimintatapoja ja keksi, kuinka voisit toimia toisin kyseisessä tilanteessa.
2. Pohdi myös, johtuvatko listallasi olevat asiat erilaisuudestanne ja kuinka paljon niihin on mahdollista vaikuttaa keskustelun avulla.

8. RAKKAUSSUHTEEN VOIMAVARAT

HYVINVOIVA suhde edellyttää kykyä luopua osittain epärealistisista suhdekuvitelmista ja kestää pettymyksiä. Vastuu onnesta on yksilöllä itsellään. Kun alkaa itse tehdä asioita itsensä ja hyvinvoivan suhteen puolesta, voi löytää onnellisen itsen ja viereltään hyvinvoivan kumppanin.

Aivomme hälytyskellot varoittavat vaaroista ja häiriöistä, mutta mikään ei soi silloin, kun asiat ovat hyvin. Tämä saa aikaan sen, että olemme paremmin tietoisia siitä, mikä aiheuttaa ärtymystä ja pettymystä, kuin siitä, mikä tekee tyytyväiseksi ja saa elämän sujumaan. Muistamme helpommin tilanteet, jotka olivat vaikeita, pelottavia tai epämiellyttävä. Tämän seurauksena moni arvioi tilanteensa huonommaksi, kuin mitä se todellisuudessa on, ja pelkää suhteen tarkastelua sekä keskustelua siitä, miltä tuntuu elää toisen kanssa.

Vaikeat asiat rakkaussuhteissa täytyy saada ottaa puheeksi, mutta sen lisäksi kannattaa opetella katsomaan hyviä asioita. Sen lisäksi, että opettelemme havainnoimaan hyviä asioita, on tärkeä opetella sanomaan hyvät ja kauniit asiat kumppanille/kumppaneille ääneen. Hyvän näkemisen opettelu kannattaa aloittaa pienen pienistä asioista. Myötätuntoinen toisen hyvien puolien huomaaminen vahvistaa suhdetta.

Jos katsoo vain sitä, mitä elämästä puuttuu, näkee vain sen. Vastaiskuna tälle voi tietoisesti tallentaa mieleen myös niitä hetkiä, jolloin suhteessa on hyvä olla.

POHDI

- » Millaisiin asioihin olet tyytyväinen kumppanissasi? Mistä haluaisit häntä kiittää?
- » Millaisiin asioihin olet tyytyväinen itsessäsi? Mistä voisit itseäsi kiittää?
- » Miten osallistut kumppanisi iloon ja tyytyväisyyteen? Osoitatko, että iloitset hänen kanssaan?

TEHTÄVÄ

1. Tee itsellesi muistilista asioista, jotka mielestäsi lisäävät rakkaussuhteen hyvinvointia arjessa. Ne voivat olla jotakin, mistä haaveilet tai jotakin sellaista, mitä jo teet.

Esimerkkejä asioista, joita voit laittaa muistilistaasi:

- » Kysy jotakin kumppanisi tulevan päivän tapahtumista. Kerro omistasi.
 - » Käykää hetki kiireetöntä keskustelua päivän aikana päivän tapahtumista.
 - » Ilmaise hellyyttä esimerkiksi ohi mennessäsi koskettamalla, halaamalla, fyysisellä läheisyydellä ja suutelulla tai jollakin teille sopivalla tavalla.
 - » Osoita ihailua ja arvostusta kumppanillesi kiittämällä ja antamalla hyvää palautetta.
 - » Keitä aamukahvit tai teet, tee hyvä voileipä.
 - » Tuo kaupasta kumppanisi herkku.
 - » Huomaa jokin hyvä kumppanisi arjisissa teoissa ja kiitä siitä: tiskaaminen, siivoaminen, ruuanlaitto, koiran ulkoiluttaminen, lapsen hoitaminen, roskien vienti, ...
2. Toteuta muistilistasi asioista jokin tai joitakin joka päivä. Muista, että yhdelläkin teolla voi olla iso merkitys! Laita muistilista puhelimeesi, kalenterisi väliin tai vaatekaappisi oveen, jotta voit vilkaista listaa aina tarvittaessa muistin virkistykseksi.

RAKKAUDEN KIELET

IHMISILLÄ on erilaiset tavat osoittaa ja kokea rakkautta ja arvostusta. Niitä voidaan kutsua rakkauden kieliksi. Yksi näistä kielistä on itselle usein tärkein. Mikäli itselle tärkeä rakkauden-osoitus jää uupumaan suhteesta/suhteista, voi olla, että on tyytymätön ja ”rakkaustankki” jää täyttymättä. Kumppanin on tärkeä tietää, miten sinä toivot, että sinulle osoitetaan rakkautta eli mikä on sinun rakkauden kieliesi. Myös sinun on tärkeä tietää kumppanisi rakkauden kieli, jotta voit osoittaa hänelle rakkautta niin, että hän voi sen ymmärtää.

FYYSINEN KOSKETUS Ihmiset tarvitsevat kosketusta eri tavoin, meillä on erilaiset reviirit. Joku kokee tärkeimmäksi, että kumppanin/kumppaneiden kanssa on riittävästi fyysistä läheisyyttä. Halaus, hipaisu ohi mennessä tai kainalossa olo ovat merkkejä rakkaudesta.

RAKKAUDEN LAHJAT Tuttu esimerkiksi elokuvista. Rakkauden kohteelle on aina annettu lahjoja. Lahjan ei tarvitse olla suuri, esimerkiksi lempiparisuklaa kauppareissulta tai pieni tuliainen työmatkalta voivat saada suuria merkityksiä.

MYÖNTEISET SANAT Sanaihminen kokee itsensä rakastetuksi silloin, kun kuulee rakkauden sanoja: rakastan sinua, olet komea, sinulla on viehättävä paita, olipa tosi hyvää ruokaa, kiitos. Sanaihminen myös helposti ilmaisee toisille rakkauttaan ja arvostustaan sanoin.

LEMPEÄT PALVELUKSET Joillekin sanoilla ei ole merkitystä, mutta kun kumppani tekee jonkin pienen palveluksen esim. laittaa ruuan tai aamiaisen, siivoaa auton, pumpppaa fillarin kumiin ilmaa tms., voi kokea itsensä tärkeäksi ja rakastetuksi. Tällainen ihminen usein tekee asioita toisten eteen muuallakin kuin kotona.

KAHDENKESKEINEN AIKA Jos yhteinen aika on oma rakkauden kieli, itsensä tuntee rakastetuksi silloin, kun saa olla kumppanin tai kumppaneiden kanssa yhdessä. Myöhästymiset ja yhteisen ajan peruuntumiset saattavat tuntua aikaihmisestä valtavan pahalta. Yhteisen ajan ei tarvitse aina olla luksusta, mutta on hyvä muistaa, että samaan aikaan samassa tilassa oleminen ei vielä ole yhteistä aikaa.

Chapman, Gary D. (2009) The Five Love Languages: The Secret to Love that Lasts. Moody Publishers, Kindle Edition.

POHDI

- » Tunnistatko rakkauden kieliesi? Milloin voit kokea olevasi rakastettu? Mitä kumppanisi silloin tekee?
- » Tunnistatko kumppanisi rakkauden kielen?
- » Keskustele rakkauden kielistä kumppanisi, ystäväsi tai muun läheisesi kanssa. Kertokaa, mistä saatte kokemuksen siitä, että kumppani rakastaa. Kertokaa oma rakkauden kielenne.

TEHTÄVÄ

- » Muistele rakkaussuhteenne ajalta niitä hetkiä, kun olet tuntenut itsesi rakastetuksi ja arvostetuksi. Pienet arjen hetketkin ovat merkityksellisiä. Pohdi ja kirjaa ylös, mitä juuri silloin sanottiin tai tehtiin? Mikä siinä hetkessä oli erityistä? Mistä rakkauden kielestä oli silloin kyse?

9. LÄHEISYYS

IHMISEN tarve olla toista lähellä vaihtelee paljon, kuitenkin kaikilla ihmisillä näyttäisi olevan jonkinlainen kaipuu yhteyteen toisen ihmisen kanssa. Jos yhteyttä ei ole, voi tyhjyyden tunne olla kivulias.

Kun puhutaan läheisyydestä ihmisten välillä, sillä voidaan tarkoittaa monenlaisia asioita: henkistä läheisyyttä, fyysistä läheisyyttä tai seksuaalista läheisyyttä. Rakkaussuhteen läheisyys on aina yksilöllinen kokemus. Toiselle se voi olla puhetta ja arkisten asioiden jakamista, toiselle kosketusta ja jollekin seksiä. Jollekin ihmiselle läheisyys syntyy siitä, että voi ilmaista tunteensa vapaasti. Kun saa itkeä, nauraa tai olla vihainen niin, että kumppani hyväksyy ja kuuntelee, lisääntyy myös suhteen läheisyys. Läheisyys voi myös kasvaa hetkissä, joissa kumppanit jakavat ajatuksiaan ja kokevat olevansa samanhenkisiä ja kiinnostuneita samoista asioista.

Fyysinen läheisyys voi merkitä esimerkiksi lähekkäin olemista, hipaisua, halaamista, sylissä oloa ja oman seksuaalisuuden toteuttamista yhdessä toisen kanssa. Seksuaalisuus ja seksi ovat aikuisten leikkiä, ja leikin rajat kumppanit sopivat keskenään. Yhdessä sovitujen rajojen sisällä rohkeuden ja luovuuden saa päästää täysin vapaaksi.

Yhteisessä jaetussa fyysisessä läheisyydessä, seksuaalisuudessa ja seksielämässä kohtaavat lapsuudessa opitut hellyyskulttuurit ja tavat kommunikoida, mielikuvat omasta kehosta, sukupuolesta, haluttavuudesta, sekä sisäistetyt normit ja oletukset fyysisestä läheisyydestä ja seksistä, tai elämänhistoriassa koetut haavat ja onnen hetket fyysisen läheisyyden alueella.

Fyysisen läheisyyden ja seksuaalisten tarpeiden määrä ja laatu ovat yksilöllisiä ja alati muuttuvia. Jokainen on yksilöllinen tarpeesaan olla lähellä. Suhteen läheisyyttä ja seksuaalisuutta tulee siis päivittää, niistä pitää ja saa puhua. Puhumisen asenteeksi kannattaa

mahdollisuuksien mukaan valita leikkimielisyys ja nautinto kumppanin toiveet ja tarpeet huomioiden.

Seksi tai sen määrä ja laatu eivät kerro välttämättä mitään suhteen laadusta. Kaikissa suhteissa ei ole seksiä. Joissakin suhteissa on seksiä joka päivä. Joissakin jotain siltä väliltä. Tämä kaikki on normaalia. Jos seksi kuuluu suhteeseen, suhteen muut ongelmat voivat kuitenkin heijastua helposti seksielämään. Vaikeudet seksissä ovat myös normaaleja ja osa seksielämää.

Fyysisen läheisyyden etääntymisen takana voi olla henkisen yhteyden puute, kohtaamattomuus ja kokemus etääntymisestä tunnetasolla. Myös maton alle lakaistut pettymykset ja loukkaantumiset saattavat etäännyttää kumppaneita toisistaan. Omista pettymyksistä ja haavoittuvuudesta läheisyyden ja seksuaalisuuden alueella voi olla vaikeaa puhua. Seksistä ja läheisyydestä, tai varsinkin niiden haasteista puhuminen vaatii luottamusta ja turvallisuuden tunteen.

Joskus on vain hetkiä, että läheisyys tai seksi eivät huvita. Torjuttuna saatamme kokea itsemme kelvottomaksi ja hylätyksi. On hyvä pysähtyä miettimään, miten itse haluan tulla torjutuksi ja miten minä torjun kumppanin läheisyyden tarpeen. Voi tutkiskella, millaisia tunteita ja ajatuksia ne tilanteet herättävät, kun fyysisen läheisyyden tarpeet eivät kumppanin kanssa kohtaa.

On tärkeää miettiä, miten ja mistä haluaa tulla kosketetuksi ja kuinka sen voi ilmaista. Kaikkien tulisi opetella tunnistamaan omia tunteuksiaan, sitä miltä läheisyys milloinkin tuntuu. On tärkeää selvittää, millaista läheisyyttä kaipaa elämäänsä ja millaiset asiat sekä kokemukset ovat juuri tällä hetkellä vaikuttamassa omaan läheisyyden tarpeeseen tai etääntymiseen kumppanista. Tunnistamisen lisäksi tulisi opetella kertomaan omista ajatuksistaan sekä sanomaan ääneen, mitä tahtoo ja mitä ei tahdo.

POHDI

- » Millaisesta henkisestä, fyysisestä ja/tai seksuaalisesta läheisyydestä pidät? Jos olet suhteessa, kertokaa ajatuksista toisillenne.
- » Onko läheisyysdentarpeesi muuttunut elämäsi aikana? Onko se ollut erilainen eri suhteissa? Onko se ollut erilainen suhteen eri vaiheissa?
- » Jos ilmaiset läheisyysdentarpeesi kumppanillesi ja hän torjuu sen, kuinka toivoisit tulevasi torjutuksi? Entä kumppanisi, mikä on hänen toiveensa? Keskustelkaa tai pohdi itsaksesi.
- » Millaisia läheisyyden eri muotoja tunnistat suhteissasi?
- » Jos olet suhteessa, ideoikaa yhdessä, mitä uudenlaisia läheisyyden muotoja voisitte kokeilla. Jos et ole suhteessa, pohdi, minkälaista läheisyyttä toivoisit tulevilta suhteiltasi.

LÄHEISYSHARJOITUKSIA

TIETOINEN HALAUS

Tee tämä harjoitus kumppanisi, ystäväsi tai jonkun läheisesi kanssa.

1. Katsokaa silmiin, lähestykää toisianne hitaasti
2. Halatkaa
3. Tuntekaa kädet ympärillä
4. Huomatkaa toisen hengitys
5. Pysytelkää halauksessa ainakin kolmen yhteisen hengityksen ajan
6. Irrottakaa ja katsokaa toisianne vielä silmiin
7. Kuiskaa toiselle jotain hyvää hänestä hänen korvaansa

TARPEIDEN ILMAISEMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

- » Kerro kumppanillesi tai läheisesi, mistä kohdasta ja millä tavalla haluat hänen hierovan tai hivelevän, esim. päästä, jaloista, käsistä, hartioista. Kun hän aloittaa, anna hänelle tarvittaessa tarkentavia ohjeita oikeasta kohdasta tai kosketuksen sopivasta voimakkuudesta: kerro, mitä tahdot, ja kerro, mitä et tahdo. Voit ohjata kumppaniasi/läheistäsi sanallisen ohjeen sijaan myös esimerkiksi siirtämällä omalla kädelläsi hänen kätensä oikeaan kohtaan. Kumppani hieroo sinua 10 minuuttia. Sen jälkeen vaihdetaan rooleja ja tehdään toisinpäin. (Jos hierotte jalkoja tai käsiä, huolehtikaa, että ajan puolivälissä vaihdatte kättä/jalkaa.)
- » Jos hierojasta jokin ei tunnu mahdolliselta tai hyvältä, hän saa toki ilmaista sen myös. Painopiste on tässä harjoituksessa kuitenkin siinä henkilössä, joka saa hierontaa. Tarkoitus on toisaalta tehdä toiselle hyvää ja toisaalta harjoitella oman tarpeen ilmaisemista.

10. SATEENKAAREVIEN RAKKAUSSUHTEIDEN ERITYISKYSYMYKSIÄ

MIKÄÄN SUHDE EI OLE IMMUUNI VAIKEUKSILLE

Sateenkaarevien rakkaussuhteiden tilanteet ja kysymykset ovat pääosin samanlaisia kuin muidenkin rakkaussuhteiden. Milloin pohditaan, mikä olisi suhteen seuraava askel tai jakautuvatko kotityöt tasaisesti. Milloin pohditaan, millä keinoin vuorovaikutusta voisi parantaa tai onko suhteessa kaikille osapuolille sopivasti läheisyyttä.

Myös kriisit ja vaikeat elämäntilanteet koskettavat sateenkaarevia rakkaussuhteita samalla tavalla kuin muitakin. Suhteen haasteet saattavat liittyä jommankumman tai jonkun suhteen osapuolen henkilökohtaiseen elämänkriisiin, tai hankaluuksia voivat aiheuttaa vuorovaikutustapojen erilaisuus, pitkään jatkuneet ristiriidat ja erilaiset tavat käsitellä niitä.

Myös erilaiset odotukset ja toiveet rakkaussuhteissa tulevat käsitellyyn erityisesti silloin, kun jompikumpi tai joku kumppaneista voi huonosti tai on kuormittunut. Joskus vaikeuksien syynä pidetään kumppania ja hänen tapaansa toimia, ja omaa osuutta voi olla vaikea nähdä.

VÄHEMMISTÖSTRESSI

Sateenkaarevissa rakkaussuhteissa voi ilmetä myös tilanteita, jotka liittyvät sateenkaari-ihmisenä tai sateenkaarevassa suhteessa elämiseen yhteiskunnassamme. Tällaisten erityisten tilanteiden taustalla on usein vähemmistöstressi. Vähemmistöstressi syntyy ympäröivän yhteiskunnan normeista ja oletuksista siitä, millainen ihmisen kuuluu olla ja millainen on oikea tapa olla suhteessa.

Heteronormatiivisuus tarkoittaa sitä, että automaattisesti oletetaan ihmisen olevan suhteessa eri sukupuolta olevan ihmisen kanssa. Sukupuolnormatiivisuus liittyy siihen, että yhteiskunnassamme on pitkään oletettu, ja edelleen usein ajatellaan, että sukupuolia on olemassa vain kaksi. Todellisuudessa sukupuolten kirjo on laaja. Lisäksi sukupuolen ilmaisusta ja sukupuolirooleista ajatellaan usein stereotyyppisesti siten, että eri sukupuolten edustajien kuuluu olla tietynlaisia ja ottaa tietty rooli rakkaussuhteessa. Suhdenormiin taas kuuluu se, että pitkää kahdenvälistä parisuhdetta pidetään tavoiteltavana ihanteena ja onnistumisen kriteerinä.

Sateenkaari-ihmisyys ja sateenkaarevat pari- ja monisuhteet haastavat näitä normeja, sillä normien mukaisiin muotteihin on usein mahdotonta mahtua. Normit ja vähemmistöstressi voivat aiheuttaa esimerkiksi sen, että ihmiset joutuvat aktiivisesti miettimään, mitä he haluavat tai voivat kertoa itsestään tai suhteestaan muille ihmisille eri tilanteissa, kuten opiskelujen parissa, työpaikalla, eri palveluiden parissa tai perhe- ja lähiverkostossaan, koska kertoessaan he tulevat paljastaneeksi kuuluvansa vähemmistöön. Joitakin voi arveluttaa näyttäytyä rakkaussuhteen osapuolina julkisilla paikoilla esimerkiksi kädestä pitäen tai hellyyttä osoittaen. Joitakin voi pelottaa se, miten he tulevat kohdelluiksi, mikäli heidän seksuaalinen suuntautumisen- sa, sukupuolen kokemuksensa tai tapansa elää suhteessa tulee ilmi.

Pahimmillaan vähemmistöstressi saattaa johtaa itseä syrjiviin ajatuksiin ja uskomuksiin sekä kokemukseen, että oma tapa olla suh-



teessa on väärin tai vähempiarvoinen kuin muiden ihmisten suhteet. Jollakin voi olla kokemus siitä, että hän tai hänen tapansa olla suhteessa on jatkuvan arvioinnin kohteena.

Vähemmistöstressin vaikutukset saattavat näkyä salakavalasti kuormituksena rakkaussuhteissa. Kumppanit saattavat kokea vaikutukset eri tavoin, eikä kokemus ole aina tiedostettu. Tiedostettu tai tiedostamaton kuormitus voi näkyä esimerkiksi poissaolovuutena, ärtymyksenä tai surullisuutena. Kuormittuneella jää valitettavan vähän aikaa ja energiaa suhteen yhteisistä asioista huolehtimiseen tai ylipäänsä läsnäoloon kumppanin tai kumppaneiden kanssa.

On tärkeää tulla tietoiseksi vähemmistöstressistä ja sen mahdollisista vaikutuksista omaan elämään ja suhteisiin. Kaikki sateenkaari-ihmiset eivät kärsi vähemmistöstressistä, mutta tiedostettuna se on mahdollista tunnistaa ja stressin aiheuttamiin tuntemuksiin ja toimintaan voi alkaa vaikuttaa.

VÄHEMMISTÖSTRESSIN ERILAISIA ILMENEMISMUOTOJA RAKKAUSSUHTEISSA

Ihminen voi alkaa pohtia omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoli-identiteettiään missä tahansa elämänvaiheessa. Kaapista ulostulolla tarkoitetaan sitä hetkeä, jolloin ihminen kertoo seksuaalisesta suuntautumisestaan tai sukupuolestaan jollekin toiselle ihmiselle. Sateenkaareissa suhteissa elävät ihmiset joutuvat usein pohtimaan, kenelle, millä tavalla ja missä he voivat turvallisesti kertoa suhteestaan. Rakkaussuhteen haasteeksi voi tulla se, että kumppanit ovat erimielisiä siitä, kenelle ja mitä suhteesta kerrotaan, milloin se tehdään ja kuka kertomisesta voi milloinkin päättää. Jos kumppanit ovat ulostulossa kovin eri vaiheissa, saattaa tämä aiheuttaa rakkaussuhteeseen ristiriitoja ja turhautumista. Tällaisessa tilanteessa on tärkeä keskustella ajatuksista ja tunteista, joita kaapista ulostulo tai kaapissa pysyminen herättää.

Salaisuuden kantaminen tai elämänhistoriassa tulleet ikävät kokemukset esimerkiksi kasvuperheessä, aiemmissa suhteissa tai palveluissa ovat voineet saada aikaan ihmiselle kokemuksen siitä, ettei hän ole tullut rakastetuksi ja arvostetuksi omana itsenään. Samoin ikävät kokemukset sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen tai suhdemuodon paljastuttua ovat voineet johtaa tällaiseen rakkaudettomaan tilaan. Tämä voi vääristää kokemusta rakastetuksi tulemisesta myös myöhemmissä ihmissuhteissa. Jos läheisissä ihmissuhteissa ei ole saanut kokea olevansa arvostettu omana itsenään, voi olla, että tällöin tyytyy vähempään myös myöhemmissä ihmissuhteissa tai on valmis muuttamaan itseään vain kumppanin hyväksynnän saamiseksi.

Sateenkaarevissa pari- ja monisuhteissa elävillä ihmisillä saattaa olla tarve näyttää ympäristölleen, että heidän suhteessaan ei ole ongelmia, vaikka sateenkaarevissa rakkaussuhteissa esiintyy samoja haasteita kuin muissakin rakkaussuhteissa. Tämä "onnellisuuspakko" eli paine piilottaa ongelmia voi johtua pelosta tulla nähdyksi huonompana tai vähempiarvoisena. Voi olla myös tarve haastaa heteronormatiivisen yhteiskunnan käsityksiä siitä, että heteromuotoinen, kah-

den ihmisen välinen pitkä parisuhde on ainoa tavoiteltava rakkaussuhteen muoto. Paine piilottaa ongelmia voi johtaa siihen, että rakkaussuhteen ongelmiin ei haeta apua riittävän ajoissa tai lainkaan.

Vähemmistöstressi voi ilmetä monin tavoin. Jos tunnistaa, että vähemmistöressillä on kuormittavia vaikutuksia suhteeseen, on tärkeää voida keskustella ajatuksistaan ja tuntemuksistaan kumppanin/kumppaneiden kanssa, jotta ymmärrys tilannetta ja kumppania kohtaan voi lisääntyä. Joskus asian ratkaisemiseksi tarvitaan ulkopuolista tukea, jolloin on hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen.

VAPAAUS OMANLAISEEN SUHTEESEEN

Koska sateenkaarevissa rakkaussuhteissa ei useinkaan ole mahdollista sujahtaa yhteiskunnan tarjoamiin suhdenormeihin ja sukupuolirooleihin, on mahdollisuus vapautua niistä ja nauttia siitä, että voi tehdä aidosti omia valintoja tai jopa hassutella rooliodotuksilla. Kumppaneiden kesken on mahdollista löytää ja kokeilla erilaisia tapoja olla omassa suhteessaan. Näin suhde tuntuu itselle sopivalta ja ainutkertaiselta. Se, että löytää oman tavan olla suhteessa, voi lisätä sekä yksilön että suhteen hyvinvointia merkittävästi.

POHDI

- » Onko sateenkaarevuus vaikuttanut sinun rakkaussuhteisiisi? Jos on, niin miten?
- » Mikäli sinulla on kumppani tai kumppaneita, käykää kiireetön keskustelu yhdessä molempien tai kaikkien kokemuksista ja pohdinnoista.
- » Voit keskustella pohdinnoistasi myös ystäväsi tai muun läheisesi kanssa.

TUKEA RAKKAUSSUHTEILLE

VERKKOMATERIAALIT

Verkosta löytyy valtavasti harjoituksia eri rakkaussuhteen teemoihin liittyen. Esimerkiksi Väestöliitto ja Parisuhdekeskus Kataja ovat tuottaneet paljon tietoa, harjoituksia ja myös itsenäisesti opiskeltavia kursseja verkkoon. Väestöliiton sekä myös Sateenkaari-ihmistien perhesuhdekeskuksen omia (ja monien muiden järjestöjen) materiaaleja löydät hyvakysymys.fi -sivustolta. Parisuhdekeskus Katajan materiaalit löytyvät osoitteesta parisuhdekeskus.fi.

KURSSIT JA VERTAISTUKI

Sateenkaari-ihmistien perhesuhdekeskus järjestää sateenkaarevia pari- ja monisuhhteita vahvistavaa toimintaa. Koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat sateenkaari-ihmisille suunnattuja Rakkaussuhdetuokioita ja viikonloppukursseja. Voit tutustua niihin perhesuhdekeskus.fi.

Myös monet muut tahot, kuten Parisuhdekeskus Kataja, järjestävät esimerkiksi parisuhdekursseja ja -luentoja.

AMMATILLINEN TUKI

Joskus ristiriitoihin, kriiseihin ja vaikeisiin tilanteisiin tarvitaan ammattilaisen apua. Monet eri tahot tarjoavat palveluita ja tukea perhe- ja läheissuhteisiin.

Sateenkaari-ihmistien perhesuhdekeskus auttaa sateenkaari-ihmisiä löytämään sopivan palvelun pariin. Perhesuhdekeskus tarjoaa myös maksutonta tukea sateenkaari-ihmistien rakkaus-, perhe- ja läheissuhteisiin. Tilanne voi koskea esimerkiksi pari- tai monisuhteen ongelmia, erotilannetta, haasteita läheisten kanssa tai pulmia vanhemmuuden jatkamisessa.

Perhesuhdekeskukseen otetaan yhteyttä puhelinpalvelun tai chatin kautta. Tarkista aukioloajat [verkkosivuilla perhesuhdekeskus.fi](http://verkkosivuilla.perhesuhdekeskus.fi).

Muiden sateenkaarijärjestöjen valtakunnalliset ja ammatilliset neuvonta- ja tukipalvelut löytyvät kootusti Setan verkkosivuilta seta.fi/palvelut.

**JO YKSIKIN
KESKUSTELU
AMMATILAISEN
KANSSA
VOI AUTTAA!**

perhesuhdekeskus.fi



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS

The background of the page features a stylized, colorful illustration of several people's faces. In the top left, a person with dark skin and short dark hair looks towards the right. In the top right, a person with light skin and red hair has a single blue tear on their cheek. In the bottom left, a person with dark skin and a beard is shown in profile. In the bottom right, a person with dark skin and a beard is shown with their eyes closed. The illustration uses bold outlines and a limited color palette of teal, purple, orange, and brown.

RAKKAUSSUHTEN TYÖKIRJA

Tämä työkirja on rakkaussuhteen iloksi ja tueksi sateenkaari-ihmisille ja heidän kumppaneilleen. Vihkonen on juuri sinulle – tällä hetkellä yksin, parisuhteessa, polyamorisessa suhteessa, avoimessa suhteessa tai muunlaisissa suhteissa elävälle.



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS