

LUPA PUHUA

ihmissuhteista

seksistä

sukupuolesta

seksuaalisuudesta

tunteista

kehosta

nautinnoista

seksuaalioikeuksista

moninaisuudesta

itsestä



Miten käytät Lupa puhua -korttipakkaa?

Tämä korttipakka on tarkoitettu sinulle, joka haluat ilmaista itseäsi, omaa seksuaalisuuttasi tai sukupuoltasi. Voit käyttää kortteja useampaan kertaan ja erilaisissa tilanteissa.

Jokaisessa kortissa on tietoa ja tehtäviä. Pohdi tehtäviä yksin tai keskustele niistä toisen henkilön kanssa. Hyödynnä kortteja myös silloin, kun suunnittelet palvelujasi tai asumistasi.

Tunnistat tehtävät näistä kuvista:



Pohdi



Keskustele

Työntekijälle kortit ovat väline arkojen asioiden puheeksi ottamiseen. Monet korttien teemat ja tehtävät sopivat myös ryhmäkeskustelun herättäjiksi.

Sisältö:

1. Lupa puhua **itsestä**
2. Lupa puhua **seksuaalioikeuksista**
3. Lupa puhua **seksuaalisuudesta**
4. Lupa puhua **sukupuolesta**
5. Lupa puhua **moninaisuudesta**
6. Lupa puhua **kehosta**
7. Lupa puhua **seksistä**
8. Lupa puhua **ihmissuhteista**
9. Lupa puhua **tunteista**
10. Lupa puhua **nautinnoista**

Lupa puhua itsestä

Kuka sinä olet?

Onko sinun helppoa puhua omasta itsestäsi ja tarpeistasi? Henkilökohtaisista ja aroista aiheista puhuminen ei ole aina helppoa. Jotta tarpeesi ja halusi tulevat huomioiduiksi, on tärkeää, että ilmaiset itseäsi.

Työntekijänä voit helpottaa puhumista esittämällä kysymyksiä. Kannusta myös eri ilmaisutapojen kokeilemiseen. Lupa puhua voi yhtä hyvin tarkoittaa lupaa tanssia, runoilla, piirtää, elehtiä tai rummuttaa.

Jokaisella on oikeus päättää, kenelle ja milloin kertoo itsestään. Jokaisella tulisi olla joku luotettava ihminen, jolle voi kertoa itsestä ja omista ajatuksista turvallisesti.

Korteissa seikkailevat henkilöt auttavat sinua puheeksi ottamisessa.



Lupa puhua itsestä



Pohdi

- Ketkä ovat sinulle luotettavia ihmisiä? Minkälaisista asioista puhutte?
- Millainen tila tuntuu sinusta turvalliselta?



Keskustele

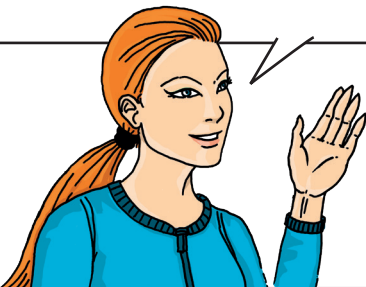
Istu vastakkain toisen henkilön kanssa. Sopikaa, kumpi kysyy ensin ja kumpi vastaa. Kysyjä kysyy noin 10 kertaa peräkkäin **”Kuka sinä olet?”** Vastaaja kertoo joka kerralla eri ominaisuuden itsestään, esimerkiksi **”nainen, ystävällinen, lyhyt, biseksuaali, johtaja”**. Vaihtakaa tämän jälkeen rooleja. Keskustelkaa lopuksi, miltä tuntui kertoa itsestä näin monta eri asiaa. Entä miltä tuntui kysyä?

Kun puhun asiakkaan kanssa, varmistan, että meitä ei koko ajan keskeytetä. Kysyn asiakkaalta, missä hän haluaisi jutella. Asetun samalle korkeudelle ja otan katsekontaktin.

Kysyn,

- Mitä voin tehdä, jotta sinulla olisi turvallisempi olo?
- Miten määrittelet itsesi, ja miten haluat itseäsi kutsuttavan?
- Mitä kaikkea sinulle merkitsee se, että... (olet äiti, muunsukupuolinen, biseksuaali)?
- Mistä haluaisit vielä puhua?

Assi – asumispalvelujen ammattilainen



Lupa puhua **seksuaalioikeuksista**

Sinulla ja kaikilla maailman ihmisillä on seksuaalioikeudet. Oikeudet kuuluvat kaikille riippumatta sukupuolesta, iästä, ihonväristä, seksuaalisesta suuntautumisesta, terveydentilasta tai vammaisuudesta.

Sinulla ja kaikilla muilla ihmisillä on oikeus päättää itse omista seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Seksuaalioikeuksien perustana ovat vapaus, tasa-arvo, yksityisyys ja itsemääräämisoikeus.

Seksuaalioikeudet

- 1. Oikeus omaan seksuaalisuuteen**
- 2. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta**
- 3. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi**
- 4. Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin**
- 5. Oikeus näkyä**
- 6. Oikeus yksityisyyteen**
- 7. Oikeus vaikuttaa**

Jokaisen täytyy kunnioittaa toisten seksuaalioikeuksia.

Sinua, eikä ketään saa syrjiä.

Tutustu seksuaalioikeuksiin Väestöliiton Hyvä kysymys -sivustolla
www.hyvakysymys.fi

Seksuaalioikeuksien julistus löytyy myös selkokielisenä.
Seteke – Seksuaalisuudesta selkokielellä. Opas seksuaalisuuteen
www.seteke.fi

Lupa puhua seksuaalioikeuksista



Pohdi

- Toteutuvatko kortin toisella puolella mainitut oikeudet omassa elämässäsi?
- Mikä seksuaalioikeuksista on sinun mielestäsi tärkein? Toteutuuko tämä oikeus sinun elämässäsi?
- Onko joku seksuaalioikeuksista sellainen, mikä ei toteudu elämässäsi? Miksi tämä oikeus ei toteudu?
- Rajoittavatko asumispaikkasi säännöt jonkun seksuaalioikeuden toteutumista? Miten sääntöjä pitäisi muuttaa?
- Mitä sinä sallit itsellesi tai kiellät itseltäsi seksuaalisuudessa?
- Tuntuvatko jotkut asiat vaikeilta sallia toiselle ihmiselle? Miksi?



Keskustele

Tämä tehtävä sopii parin tai ryhmän kanssa tehtäväksi. Jokainen jatkaa vuorotellen lausetta **”Minulla on oikeus...”** Mikäli olette jostain oikeudesta epävarmoja, tarkistakaa asia esimerkiksi internetistä.

Onko asumispalvelujen käyttäjällä ja työntekijällä oikeus samoihin asioihin? Entä lapsella ja aikuisella?

Kirjoittakaa ja piirtäkää keskustelun pohjalta huoneentaulu tai julistus seksuaalioikeuksista. Asettakaa taulu näkyvälle paikalle.



Lupa puhua **seksuaalisuudesta**

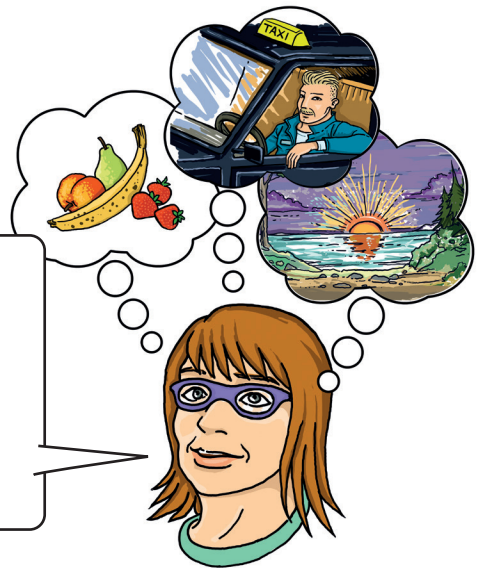
Jokaisen ihmisen seksuaalisuus on erilainen ja ainutlaatuinen. Seksuaalisuuteen kuuluvat ihmisen keho, käyttäytyminen, ajatukset ja tunteet. Seksuaaliset ajatukset kertovat esimerkiksi sen, millaisista ihmisistä tai kosketuksesta pidät.

Kun ihminen kasvaa, niin hän muuttuu. Samalla myös seksuaalisuus muuttuu. Pienen lapsen seksuaalisuus on erilainen kuin nuoren tai aikuisen seksuaalisuus.

Ei ole oikeaa tai väärää seksuaalisuutta. Seksuaaliset tekosi eivät kuitenkaan saa loukata ketään toista ihmistä.

Saan voimaa fantasioistani!
Joskus haaveilen yhdessä
aviomieheni kanssa.

Mitkä ovat sinun fantasioitasi?
Ulpu – kotiäiti



Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee seksuaalista kiinnostusta johonkin. Se voi tulla esiin ihastumisena, tai haluna olla toista ihmistä lähellä. Sinulla on oikeus tykätä kenestä haluat. Kukaan ihminen ei voi määrätä, keneen toinen saa ihastua.

Lupa puhua seksuaalisuudesta

Pohdi

Kirjoita tai piirrä oman seksuaalisuutesi kartta kai kuva. Voit käyttää apuna polun varrella olevia sanoja.



Keskustele

Esittele karttaa luotettavalle henkilölle. Kerro sen verran kuin haluat. Sinulla on lupa pitää asioita myös omana tietonasi. Kuuntelija voi esittää kysymyksiä. Entä miten kartta jatkuu? Kerro myös tulevaisuuden toiveistasi ja unelmistasi.

*Tutustu Seksuaalisuuden portaat -malliin.
Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2015*

Lupa puhua **sukupuolesta**

Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, mitä sukupuolta hän on. Syntyessä lapsi määrittellään ulkoisten sukuelinten perusteella tytöksi tai pojaksi. Jotkut ihmisistä kokevat, että heidän sukupuoli-identiteettinsä ei vastaa syntymässä määriteltyä. Transsukupuolinen ihminen voi korjata kehoaan vastaamaan sukupuoli-identiteettiään.

Sukupuolen ilmaiseminen tarkoittaa niitä tapoja, joilla ihminen tuo esille oman sukupuolensa, esimerkiksi miten hän pukeutuu ja käyttäytyy.

Jokaisen kokemus sukupuolestaan on ainutlaatuinen. Ja jokaisella on lupa ilmaista sukupuoltaan niin kuin kokee omakseen.

Ruska sä olet erehtynyt, ei nyt ole mikään vappu!

Sinä voit harrastaa tyttöilyä omassa huoneessasi.



Välillä minusta tuntuu, että sukupuoltani ei oteta tosissaan, koska olen kehitysvammainen. Minulla on oikeus olla oma itseni omissa kodissani!

Ruska - opiskelija

Lupa puhua **sukupuolesta**



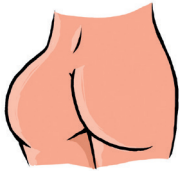
Pohdi

Mistä asioista sinun sukupuolesi muodostuu?

Millä tavoin ilmaiset omaa sukupuoltasi?

Mistä sukupuoleen liittyvästä asiasta haluaisit puhua?

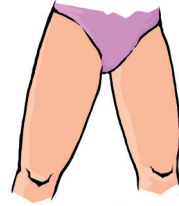
nimi



pakarat

**henkilötunnus
Kela-kortissa**

sukuelimet



reidet

kuukautiset



lihakset

siemensyöksy



vatsa

tuoksu



karvoitus

käyttäytyminen

**roolit (esim. tytär,
veli, rakastaja,
mummo, läheinen)**



puhetyyli



sääret



pukeutuminen

ilmeet ja eleet

ulkonäkö

vartalo

Lupa puhua moninaisuudesta

Sukupuoli kuten seksuaalinen suuntautuminenkin on moninainen ilmiö. HLBTIQ-kirjainyhdistelmällä tarkoitetaan sekä sukupuoli- että seksuaalivähemmistöihin kuuluvia ihmisiä.

Transsukupuolinen voi olla sukupuoli-identiteetiltään mies, nainen ja/tai jotain muuta. Hän ei koe omakseen syntymässä määriteltyä sukupuolta.

Intersukupuolinen on henkilö, jota ei ole voitu syntyessään yksiselitteisesti määrittää tytöksi tai pojaksi kehoa tarkkailemalla.

Homoseksuaalinen tuntee seksuaalista vetovoimaa samaa sukupuolta olevia kohtaan, esimerkiksi mies ihastuu mieheen.

Biseksuaalinen henkilö tuntee seksuaalista vetovoimaa sekä omaa että eri sukupuolta olevia kohtaan.

Panoseksuaalinen henkilö tuntee vetoa mitä tahansa sukupuolta olevaa ihmistä kohtaan.

Aseksuaalinen henkilö kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia henkilöitä kohtaan.

Transvestiitti henkilö ilmaisee eläytymällä ja pukeutumalla toista sukupuolta kuin mikä hänelle on syntymässä määritelty. Hän on usein tyytyväinen syntymässä määriteltyyn sukupuoleensa.

Lupa puhua moninaisuudesta

Usein oletamme, että olisimme seksuaaliselta suuntautumiseltamme heteroja tai sukupuoleltamme naisia tai miehiä. Oletukset ajavat osan ihmisistä kaappiin, suojaamaan omaa identiteettiään ja vaikenemaan siitä. Jokaisella on oikeus rajata sitä, kenelle kertoo itsestään. Käsitys omasta itsestä voi myös muuttua.

Kaapista ulostulolla tarkoitetaan omasta seksuaalisesta suuntautumisesta ja/tai sukupuoli-identiteetistä kertomista perheelle, ystäville ja läheisille. Kertominen on usein ainoa keino tulla nähdyksi omana itsenä omassa lähipiirissä.



Pohdi

Miten sinä voisit omilla puhe- ja ilmaisutavoillasi kertoa, että kunnioitat toista ihmistä sellaisena kuin hän on? Miten reagoit, jos joku tuttavasi tulee ulos kaapista?

Muistan, kun kerroin sinulle biseksuaalisuudestani ja aiemmasta suhteestani Markun kanssa. Kaikille työntekijöille ei ole yhtä helppo kertoa.



Moninaisuus koskee myös meitä työntekijöitä. Toivoisin, että jokainen voisi olla töissäkin oma itsensä.

Tietoa, vertaistukea ja apua antavat:
Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus www.sukupuolenosaamiskeskus.fi
SINUiksi tuki- ja neuvontapalvelu www.sinuiksi.fi

Lupa puhua kehosta

Sinun kehosi on hyvä ja arvokas juuri sellaisena kuin se on. Sinä ja kehosi olette yhtä koko elämän ajan. Oman kehon hyväksyminen ja siitä huolehtiminen on tärkeää.

Kehorauha tarkoittaa, että jokaisella on oikeus olla tyytyväinen kehoonsa ja lupa olla kritisoimatta sitä. Kukaan ei saa kommentoida tai arvostella toisen kehoa.

Yksityisyys on oikeutesi, vaikka tarvitsisit arjessa toisten ihmisten apua tai tukea. Sinulla pitää olla omaa tilaa omassa kodissasi. Kukaan ei saa tulla omaan tilaasi ilman lupaa. Sinun tulee voida itse päättää, koska haluat olla itseksesi, kumppanisi kanssa tai muiden ihmisten seurassa. Voit tutustua omaan alastomaan kehoosi kodissasi, huoneessasi tai vaikka suihkussa.

Kosketus lisää ihmisen hyvinvointia. Se vähentää stressiä, ärtyneisyyttä ja levottomuutta, parantaa unen laatua ja keskittymiskykyä. Kosketus rauhoittaa ja on voimakas sanattoman viestinnän muoto. Kosketus voi tuntua hyvältä tai pahalta. Huono kosketus voi sattua, pelottaa tai suututtaa. Jos sinulle tulee kosketuksesta paha mieli tai hämmentynyt olo, kerro siitä turvalliselle henkilölle. Kun kosketat itse toista ihmistä, varmista, että se tuntuu hänestä hyvältä.

Muutokset kehossa ajoittuvat eniten nuoruuden murrosikään. Kehon muutoksia ovat pituuskasvu, sukuelinten kasvaminen, karvoituksen lisääntyminen, haiseva hiki ja finnit, pojilla äänenmurros ja siemensyöksyt, tytöillä kuukautiset. Keho muuttuu myös, kun ihminen vanhenee. Vanhetessa voi tulla hikoilua tai mielialan vaihtelua sukupuolesta riippumatta. Kuukautisten loputtua nainen ei voi enää tulla raskaaksi. Kun keho muuttuu, olo voi olla hämmentynyt.

*Katso Rinnekodin Puheeksiottokortit: Keho ja kehitys
Selkeästi seksistä -projekti (2016–2017)*

Lupa puhua kehosta

Tutustu sukuelimiisi

Omia sukuelimiä voit tutkia peilin avulla, jotta tiedät miltä ne näyttävät. Niitä voi myös tunnustella käsin. Näin tiedät miltä ne tuntuvat. Mitä nimeä sinä käytät sukuelimistäsi: rinoista, emättimestä ja häpyhuulista tai peniksestä ja kiveksistä? Kerro käyttämäsi nimitykset sinua avustaville henkilöille.

Omatarkkaile rintojasi

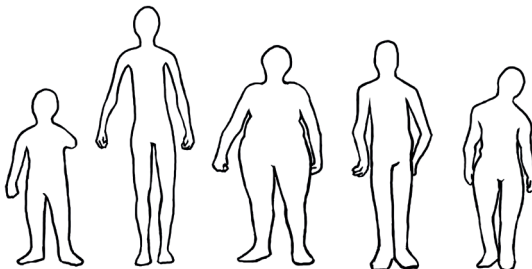
Säännöllisellä rintojen omatarkkailulla pyritään rintasyövän varhaiseen tunnistamiseen. Rintoja tarkkaillaan katselemalla ja tunnustelemalla. Omatarkkailua voi toteuttaa myös avusteisesti. Katso tarkemmat ohjeet: www.tunnerintasi.fi

Tunnista kipu

Jos kehossasi on kipuja, sinä itse olet paras henkilö kuvailemaan, miltä sinusta tuntuu. Kerro asteikolla 1–10, kuinka voimakasta kipu on. Voit myös käyttää näitä sanoja kivun kuvailemisessa: polttava, neulamainen, pistelevä, kihelmöivä, viiltävä, iskevä, sähköiskumainen, jyskyttävä, särkevä, puuduttava, puristava tai jäätävä. Uskalla kertoa myös sukuelintesi kivusta.

Piirrä ääriviivat

Tähän tehtävään tarvitset toisen henkilön apua. Hanki iso rullapaperi tai vanha lakana. Käy makaamaan paperin päälle ja pyydä toista henkilöä piirtämään kehosi ääriviivat. Leikkaa hahmo irti paperista. Halutessasi voit maalata sen, tai merkitä kohtia, jotka ovat sinulle mieluisia, nautinnollisia, kivuliaita tai outoja kehossasi.



Lupa puhua seksistä

Seksi on yksi keino toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan. Seksin tavoitteena on hyvä olo, nautinto ja kiihottuminen. Seksi voi olla haaveilua, fantasiointia tai eroottisten virikkeiden ja apuvälineiden käyttämistä. Seksi voi tapahtua myös kahden tai useamman ihmisen välillä. Silloin se voi olla esimerkiksi hyväilyä, flirttailua, kiihottavia suudelmia, koskettamista vaatteiden päältä ja alta, kumppanin tyydyttämistä käsin, suuseksiä, rakastelua tai yhdyntää.

Itsetyydytys on oman kehon ja sukuelinten hyväilyä tavalla, joka tuntuu itsestä hyvältä ja kiihottavalta. Itsetyydytys on turvallinen seksuaalisen toiminnan muoto, josta ei yleensä ole minkäänlaista haittaa. Itsetyydytyksestä käytetään myös nimiä masturbointi, sooloseksi, runkkaaminen, käteenvetäminen ja sormettaminen.

Suostumus on asia, jota tarvitaan jokaisessa seksiteossa. Jokaisen on kunnioitettava toisen kehoa, haluja ja itsemääräysvaltaa. Nukkuva, päihtynyt tai huonovointinen henkilö ei voi antaa suostumusta seksiin. Seksi ilman toisen lupaa on rikos. Jos haluat seksiä toisen ihmisen kanssa, kerro omista tunteistasi ja haluistasi. Kysy toiselta: Haluttaako sinua? Saanko suudella sinua? Millaisesta seksistä pidät? Haluatko koskettaa minua? Voit saada vastaukseksi kyllä, ei, en tiedä tai ei nyt. Kunnioita toisen vastausta. Jokaisella on myös oikeus muuttaa mieltään ja perääntyä seksistä missä vaiheessa tahansa.

Ehkäisy tarkoittaa sukupuolitaudeilta suojautumista sekä raskaudenehkäisyä. Käytä kondomia aina kun sukuelimet koskevat toisiansa, olet yhdynnässä peräaukkoon tai kun harrastat suuseksiä. Raskauden ehkäisyyn voi käyttää muitakin ehkäisyvälineitä, kuten ehkäisytabletteja tai kierukkaa. Ehkäisystä huolehtiminen on molempien vastuulla, ja siitä pitää puhua etukäteen.

*Katso Rinnekodin Puheeksiottokortit: Seksi, Turvataidot ym.
Selkeästi seksistä -projekti (2016–2017)*

Lupa puhua seksistä

Seksuaalisuus, vammaisuus ja sairaudet

Oletko kuullut puhuttavan *vammaisten seksistä* tai *vammaiseksistä*? Erityistason seksuaaliterapeutti Tanja Roth korostaa, ettei ole olemassa vammaiseksiä. On vain seksiä, jota jokainen tekee omalla tavallaan. Jos henkilö vammautuu kesken elämää, suhde omaan kehoon ja seksuaalisuuteen muuttuu. Seksin tekemiseen saatetaan tarvita uudenlaisia tapoja ja apuvälineitä. Myös psyykkiset sairaudet ja lääkitys voivat vaikuttaa seksihaluihin.

Avusteinen seksi

Joskus vamma voi olla sellainen, ettei itsetyydytys tai yhdyntä onnistu ilman avustajaa. Passiivinen avustaminen tarkoittaa seksitilanteen mahdollistamista, riisumista ja pukemista, seksivälineiden asettamista, tiedon tai pornografian hankkimisessa avustamista tai keskustelua seksistä. Aktiivinen avustaminen vaatii kosketuskontaktia avun vastaanottajaan seksin tai sen valmistelun aikana. Se voi sisältää eri asentoihin avustamista, kehon tukemista ja liikuttamista tai apuvälineen liikuttamista ja ohjaamista seksissä.



Keskustele

Tarvitsetko apua tai tukea seksiin? Juttele tarpeistasi luotettavan henkilön kanssa. Pohtikaa yhdessä, keneltä voisit saada apua, ja mistä asioista on hyvä sopia etukäteen.



Masennukseni on aiheuttanut haasteita seksielämäämme Ulpun kanssa. Olemme saaneet apua pariterapiasta. Sopiva terapeutti löytyi Seksologisen seuran kautta: www.seksologinenseura.fi.

Avusta ja ohjaa seksissä turvallisesti: opas henkilökohtaisille avustajille, vammaistyötä tekeville sekä avunkäyttäjille. Tanja Roth, 2016

Lupa puhua ihmissuhteista

Sinulla voi olla elämässäsi monenlaisia ihmissuhteita: kavereita, ystäviä, seksisuhteita, romanttisia suhteita ja perhesuhteita.

Polyamoria on yksi monisuhteisuuteen kuuluva ihmissuhteiden muoto ja elämäntapa. Polyamorisella henkilöllä voi olla yhtäaikaisesti useampi seksuaalinen tai romanttinen ihmissuhde.

Yksinäisyys koskettaa valtaosaa ihmisistä jossain elämänvaiheessa. Yksin oleminen ja yksinäisyyden kokeminen ovat eri asioita. Tunteista puhuminen ja vertaistuki voivat helpottaa oloa.

YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista

Suomi on ratifioinut eli hyväksynyt YK:n vammaissopimuksen vuonna 2016. Sopimuksen mukaan ketään ei saa syrjiä avioliittoon, perheeseen, vanhemmuuteen ja henkilökohtaisiin suhteisiin liittyvissä asioissa. Sopimus koskee eri tavoin vammaisia ihmisiä ja mielenterveyskuntoutujia.

Jokaisella vammaisella ihmisellä on oikeus:

- valita asuinpaikkansa ja kenen kanssa asuu
- käyttää itselleen sopivia kotiin annettavia palveluja, esimerkiksi asumisen palveluja tai henkilökohtaista apua
- solmia avioliitto
- perustaa perhe
- päättää lastensa määrästä ja ikäerosta
- saada itselleen sopivaa tietoa lisääntymisestä ja perhesuunnittelusta
- säilyttää hedelmällisyytensä

Löydät YK:n vammaissopimuksen mm. Finlex-palvelusta www.finlex.fi ja Suomen YK-liiton verkkosivulta. Sopimuksesta on tehty myös selkokielen versio.

*Ystävyyttä oppimassa. Vinkkejä toisen ihmisen kohtaamiseen
Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr, 2018 (myös verkkojulkaisu)*

Lupa puhua ihmissuhteista



Pohdi

Millainen suhde sinulla on vanhempiisi? Toivoisitko lähentyväsi vai erkaantuvasi vanhempiesi kanssa? Mitä kerrot vanhemmillesi, ja mitä jätät kertomatta?

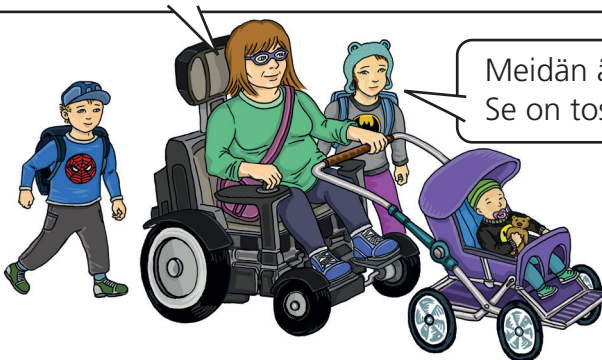
Mitä eroa on kaverilla, hyvällä ystävällä ja rakastajalla? Eroavatko puhetavat, läheisyys tai koskettaminen?

Mieti ystävyysvastavuoroisuutta: Mitä sinä voit tehdä löytääksesi ystävän? Entä saatto riittävästi tilaa puhua omista asioistasi, kun vietät aikaa ystäväsi kanssa?

Mitä toivot asumispalvelujen työntekijältä tai avustajaltasi, kun hän kohtaa sinut ja kumppanisi? Kerro toiveistasi.

Otetaanko rakkaussuhteesi tosissaan? Miten avioliitto- tai vauvahaaveisiisi on suhtauduttu? Millaisia ennakkoluuloja olet kohdannut, ja miten korjaat niitä?

Minulla ja Jarmolla on kolme lasta, kaksi omaa ja yhdelle toimimme sijaisvanhempina. Apua pyydän henkilökohtaiselta avustajaltani. Jarmo on mieheni, ei avustajani. Vammaisilla ihmisillä tulee olla oikeus myös adoptioon ja hedelmöityshoitoihin.



Meidän äitillä on pyörätuoli.
Se on tosi kiva!

Lupa puhua tunteista

Seksuaalisuuteen liittyy monenlaisia tunteita elämän eri vaiheissa. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä oppii hallitsemaan ja elämään niiden kanssa. Kun omat tunteet ovat hallinnassa, on helppoa olla toisten kanssa ja ottaa huomioon toisia ihmisiä. Jokaisella on lupa tuntea ja ilmaista omia tunteitaan!

Myönteiset tunteet

Seksuaalinen ilo ja innostus antavat voimavaroja. Nautinnon, tyytyväisyyden ja turvallisuuden tunteet lisäävät seksuaalista hyvinvointia. Yleensä rakasteluun liittyy voimakkaita positiivisia läheisyyden, rakkauden ja halun tunteita.

Kielteiset tunteet

Joskus seksuaalisuus voi tuntua ahdistavalta tai pelottavalta, häpeälliseltä tai inhottavalta. Ihmissuhteissa odotukset ja toiveet eivät aina toteudu, mikä tuottaa pettymystä. Stressi, väsymys, suru ja muut haastavat tunteet voivat vaikuttaa niin, että seksuaalinen halukkuus vähenee tilapäisesti.

Seksuaalisuuteen liittyvät haastavat tunteet voivat johtua monista syistä. Apua on saatavissa perusterveydenhuollon terveydenhoitajilta ja lääkäreiltä sekä yleensä yksityisesti toimivilta seksuaalineuvojilta ja seksuaaliterapeuteilta.

Tietoa tunteista ja harjoitteita tunteiden käsittelyyn tarjoavat mm.

Mieli – Suomen Mielenterveys ry
www.mieli.fi

Mielenterveystalo
www.mielenterveystalo.fi

Väestöliitto
www.vaestoliitto.fi/nuoret

Terveyskylä
www.terveyskyla.fi

Puhelin- ja verkkoauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukunnan verkkosivulta löydät laadukkaasti apua antavien tahojen yhteystiedot.
www.puheet.net

Lupa puhua **tunteista**



Pohdi

Missä osassa kehoasi tunnet seuraavia tunteita?

- Seksuaalinen ilo
- Seksuaalisuuteen liittyvä suru
- Eroottinen rakkaus
- Seksuaalisuuteen liittyvä inho
- Seksuaalisuuteen liittyvä pelko
- Seksuaalinen innostus

Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Joku kappale voi auttaa esimerkiksi surullisessa tunnetilassa, ja joistain kappaleista tarttuu meihin iloa. Mieti, mikä biisi sopii seuraaviin tunteisiin parhaiten:

- ihastuminen tai rakastuminen
- aggressio tai viha
- intohimo tai kiihottuminen
- arvostus tai riittävyys
- Mikä on oman seksuaalisuutesi voimabiisi?



Keskustele

Joskus tunteet heräävät asiakkaan ja työntekijän välillä. Asiakas saattaa rakastua työntekijään tai työntekijä asiakkaaseen. Miten tällaisessa tilanteessa kannattaa toimia? Miten voi kohteliaasti kieltäytyä? Entä jos tunne on molemminpuolinen, voiko rakkauteen antautua?



Oletko kuullut, että tunteet "tarttuvat" ihmisestä toiseen? Toisen ihmisen tunnetila ja käyttäytyminen saavat aikaan muutoksia toisen hormonitoiminnassa, sydämen sykkeessä ja verenpaineessa. Muistatko jonkun tilanteen, jossa tunteet tarttuivat?

Lupa puhua nautinnoista

Mistä sinä nautit? Mitkä ovat intohimojasi? Nautinnon mahdollisuudet ovat rajattomat, elät sitten yksin tai yhdessä. Tästä kortista löydät vinkkejä nautintoihin. Sinulla on lupa nauttia!

Tartu toiveisiin

Kirjoita itsellesi tai kerro kumppanillesi, miten toivoisit, että sinua a) kosketetaan b) hellitään c) rakastellaan. Mitä muuta toivot?

Listaa intohimosi

Varaa kynä ja paperi tai väline, jolla voit tehdä muistiinpanoja. Kirjoita kymmenen intohimoa, jotka tuottavat sinulle mielihyvää. Kirjoita lista parissa minuutissa, älä ajattele liikaa asioiden terveellisyttä tai turvallisuutta. Kun lista on valmis, valitse yksi asia, jonka toteutat tällä viikolla. Pohdi, mistä listan intohimoista voit nauttia säännöllisesti.

Järjestä treffit itsesi kanssa

Sinä olet itsesi paras, uskollisin ja elämänpitäinen rakastaja. Varaa kiireetön aika kalenteristasi tai lähde treffeille spontaanisti. Sulje puhelin, tietokone ja televisio. Valitse mieluisa huone kodistasi ja luo sinne miellyttävä tunnelma tuoksuilla, musiikilla, tunnelmallisilla valoilla tai kynttilöillä. Pukeudu lempivaatteisiisi. Tarjoa itsellesi herkullista ruokaa. Tee lämmin jalkakylpy tai lämmitä niskatyyny. Mitä myönteistä haluaisit sanoa itsellesi? Hengitä rauhallisesti ja salli kaikenlaiset tunteet. Nauti itsesi seurasta! Seuraavat treffit voit sopia johonkin mukavaan ravintolaan.

Vieraile erotiikkaliikkeessä

Käy paikkakuntasi erotiikkaliikkeessä tai seksuaaliterveyskaupassa. Voit myös asioida verkkokaupassa. Tutustu erilaisiin mielihyvätuotteisiin ja apuvälineisiin. Haluaisitko hankkia jonkun niistä itsellesi?

Lupa puhua nautinnoista

Löydä erogeeniset alueesi

Ihmisellä on kosketusherkkiä, erogeenisia alueita useissa kohdissa kehoa. Alueiden koskettelu ja hyväily tuottaa seksuaalista mielihyvää. Yleisemmin erogeenisina alueina pidetään nännejä, sukuelimiä, peräaukon seutua ja sisäreisiä. Jotkut kiihottuvat jalkapohjien, varpaiden, korvien, niskan, alavatsan, navan, polvitaiteiden tai päänahkan koskettelusta. Sooloseksiksi on hyvä tapa tutustua omiin erogeeneisiin alueisiin.

Helly hedelmille

Mitkä hedelmät tai vihannekset ovat mielestäsi eroottisia? Minkä hedelmän makua rakastat? Lue internetistä eroottisista hedelmistä!

Matkaile mielikuvissasi

Mieti jotain mieluisaa paikkaa, missä olet käynyt tai missä haluaisit käydä. Mikä tekee paikasta mieluisan tai nautinnollisen? Miltä tässä paikassa tuoksuu? Minkälaisia ääniä kuuluu? Näyttääkö jokin erityisen kauniilta? Sulje silmäsi ja kokeile matkustaa tähän ihanaan paikkaan mielikuvituksesi kyydissä.

Nauti luonnosta

Käy makaamaan ruohikolle ja anna maan kannatella sinua. Etsi paksurunkoinen puu ja kiedo kätesi puun ympärille. Poimi pala sammalta ja kokeile, miltä se tuntuu poskeasi vasten. Aisti metsän tuoksu. Tunne tuuli ihollasi.

Vapauta energiasi

Anna itsellesi lupa kokea ja vapauttaa energiaa. Paini tyynyjen kanssa ja pura niihin villiä voimaasi. Käytä ääntä ja elehdi leikkisästi esimerkiksi gorillan tavoin. Voitte nostattaa energiaa myös yhdessä kumppanisi kanssa. Kumpi voittaa leikkimielisen painin?

Sexpo-säätiön verkkosivulta löydät harjoituksia kosketukseen ja mielihyvään. www.sexo.fi/kootusti-tietoa/

Voimaa seksuaalisuudesta

Lupa puhua -korttipakka on kehitetty Aspa-säätiön Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeessa (2018–2020) yhteistyössä eri tavoin vammaisten ihmisten ja mielenterveyskuntoutujien sekä asumispalvelujen työntekijöiden kanssa.

Arvokkaita näkemyksiä korttien sisältöihin antoivat hankkeen seksologit Raila Riikonen (Ilon Kipinä) ja Merituuli Laiho sekä kokemustoimijat.

Tutustu myös muihin materiaaleihimme verkkosivulla
www.aspa.fi/voimaaseksuaalisuudesta

Idis-identiteettipeli edistää syrjinnän tunnistamista ja siihen puuttumista. Korttipelin tavoitteena on kerätä omalle roolihahmolle mahdollisimman moninainen identiteetti. Pelissä tulee vastaan syrjäntätilanteita, joihin etsitään ratkaisuja yhteisesti keskustelemalla.

Into ilmaista, lupa puhua -toimintapakki ryhmänohjaajalle sisältää harjoitteita itsetuntemuksen vahvistamiseen, omien rajojen tutkimiseen ja seksuaalioikeuksien käsittelemiseen. Harjoitteet muodostavat kolmen kerran pituisen ”Elia tarina” -prosessidraaman, jossa eri teemoja käsitellään Elia-roolihenkilön avulla. Myös osallistujat ottavat erilaisia rooleja, mikä helpottaa itseilmaisua.



Elämäsi tärkein ihmissuhde on suhde omaan itseesi.

Lupa puhua -korttien avulla voit tutustua itseesi, tunteisiisi ja omaan seksuaalisuuteesi paremmin. Kortit antavat rohkeutta puhua aroista ja henkilökohtaisista asioista luotettaville ihmisille. Puhuminen on tärkeää. Vain siten tarpeesi ja toiveesi voivat tulla huomioiduiksi.

Sinulla on lupa puhua!

#lupapuhua



Tekstit: Milla Ilonen

Kuvitus: Samuli Sirkkiä

Julkaisuviitteet ISBN 978-952-7080-13-9