



*Piristystä  
parisuhteeseen,  
uutta hehkua  
makuuhuoneeseen*



Copyright © Invalidiliitto

Invalidiliiton julkaisu O.21.

ISBN 952-9615-95-7

ISSN 1457-1471

Ulkoasu: Inka Happo/Puhuri

Piirroksat: Matti Remes

Paino: Invapaino Oy, 2004

Sari Räsänen Helena Kangasniemi  
Taina Hämäläinen

*Piristystä  
parisuhteeseen,  
uutta hehkua  
makuuhuoneeseen*

# SISÄLLYSLUETTELO

SEKSUAALISUUS- ELÄMÄN ENERGIAA MYÖS IKÄÄNTYESSÄ	7
KOHTI PAREMPAA SEKSIÄ	8
KYMMENEN KEINOA PITÄÄ PARISUHTEEN LIEKKI PALAMASSA	10
KYMMENEN NEUVOA SEKSISUHTEEN PARANTAMISEKSI	13
UUTTA HEHKUA...	18

# JOHDANTO

Tämä opas on syntynyt Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Invalidiliiton Seksuaalisuus – elämän voima -projektin työn tuloksena. Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus (ILKK) on osaprojektissaan keskittynyt seksuaalisuuteen ikääntyessä. Teemasta on julkaistu myös kaksi muuta opasta: “Mies, Ikä ja Seksi” ja “Nainen, Ikä ja Seksi”

Oppaan sisällön muotoutumiseen ovat vaikuttaneet ne yli 600 naista ja miestä, jotka vuosina 2002-2003 kuntoutusjaksonsa aikana täyttivät aiheetta käsittelevän kyselyn. Tästä lämmin kiitos heille kaikille. Kyselyn ja sen pohjalta kuntoutujille pidettyjen “seksuaalisuus osana elämää” keskusteluryhmien toteutuksesta on vastannut osaprojektin vetäjä; psykologi ja seksuaaliterapeutti Sari Räsänen.

Opas on rakennettu vastaamaan kuntoutujien tarvetta. Kyselyiden pohjalta suurimmaksi huolenaiheeksi nousi, miten saada intohimo säilymään pitkässä parisuhteessa eli vastaajat kaipasivat piristystä parisuhteeseen ja seksielämään. Tämä näkökulma heijastuu myös tekstin sisältöihin. Mikään inhimillinen ei saa olla vierasta ja myös aroista asioista on voitava puhua. Seksuaalisuus osana elämää on yksi näistä teemoista

Seksuaalisuus osana elämää on yksi näistä teemoista

Sari Räsänen

*YTM/KM*

*Psykologi*

*Seksuaaliterapeutti*

Helena Kangasniemi

*YTM*

*Kuntoutussuunnittelija*

Taina Hämäläinen

*Sairaanhoidtaja*

*Seksuaaliohjaaja*

PIRISTYSTÄ PARISUHTEESEEN,  
UUTTA HEHKUA MAKUUHUONEESEEN

*“Kuin musta pantteri, notkein lantein tulit luokseni ja kaadoit minut allesi. Tunsin ukkosen jyrinään ja salamointia, hehkuin sateenkaaren väreissä nautintoa. Silmäni loistivat kuin tähdet iltataivaan, enkä saanut sanaakaan suustani. Suunnaton tyytyväisyys täytti koko olemukseni. Laineet törmäsivät vasten sileää kalliota ja minä hukuin intohimon aaltoihin”*

# SEKSUAALISUUS - ELÄMÄN ENERGIAA MYÖS IKÄÄNTYESSÄ

Seksuaalisuus on elämänenergiaa, se on erittäin monipuolinen ja moniulotteinen ilmiö. Seksuaalisuus on osa meitä jokaista, joten siitä ei voi puhua irrallaan ja erillään muista ja se kytkeytyy monin tavoin ja monella tasolla elämän kokonaisuuteen. Seksuaalisuus on elämää ylläpitävä voima, jota ei voi rajoittaa vain seksuaaliseen aktiini. Seksuaalisuus on läsnä kaikessa, se on ilma jota hengitämme ja juuri tässä piilee sen energia ja voima, mutta myös haaste ja ongelma.

Seksuaalisuus heijastaa elämän arvoja, tarkoitusta ja jatkuvuutta. Se kuvastaa parisuhteen tärkeitä tarpeita ja tunteita. Alastomuudessaan ja haavoittuvuudessaan se on hyvin hauras ja herkkä. Seksuaalisuudessa on mukana suhde sekä omiin tunteisiin että toiseen ihmiseen. Siihen liittyy myös monia pelkoja ja ahdistusta.



## KOHTI PAREMPAA SEKSIÄ

Toisin kuin viini, ”lihan ilot” harvoin paranevat iän myötä itsestään. Seksin rapistuminen ei kuitenkaan ole väistämätöntä. Kestävän sänkyönnen salaisuus on oivaltaa, että seksi muuttuu ikääntymisen myötä. Seksielämä voi parantua vuosikymmenestä toiseen, kun varaudut ja sopeudut sekä omiin että puolison muutoksiin.

Ikääntyessä miehen ja naisen seksuaaliset tarpeet lähenevät toisiaan. Vanhenevan miehen seksuaalitoimintoja eivät enää ohjaa fyysiset tekijät samassa määrin kuin nuorempana. Tunnelmasta ja fantasioista tulee entistä tärkeämpiä molemmille. Monesti vanheneminen aiheuttaa myös työjaon tarkistamista, niin että naiset ottavat aikaisempaa enemmän ohjat käsiinsä.

On erittäin tärkeää että sekä miehet että naiset ovat tietoisia kaikesta siitä, mitä ikävuodet tuovat tullessaan rakkauselämään. Perusedellytys hyvälle seksisuhteelle on se, että kumpikin ymmärtää olevansa pääasiassa vastuussa omasta seksuaalisesta hyvinvoinnistaan ja tuottavansa itse tunteensa. On siis tärkeää kertoa omista toiveistaan ja tarpeistaan kumppanilleen.

Yksi hyvän seksin salaisuus on vaihtelu. Useat naiset haluavat rakastelun olevan joka kerta vähän erilaista, tätä miehet eivät tavoitehakuisina huomaa, ”jos kerran toimii, ei sitä tarvitse korjata”. Ennustettavuus laskee tunnelmaa ja vie mielenkiinnon. Myös rytmin ja liikkeiden vaihtelu auttaa kiihottamaan naista. Seksiä voi verrata paremmin pesäpalloon kuin jalkapalloon. Rakastelussa ei ole vain yhtä maalia, johon edetään vaan pikemminkin edetään pesältä

pesälle. Luoja antoi naiselle pyöreän vartalon siksi, että mies muistaisi hyväillä naisen vartaloa, eikä menisi suoraan asiaan.

Miehen tulisi muistaa, että naisen tyydytystä ei takaa se, mitä hän tekee, vaan pikemminkin miten kauan hän sitä tekee. Nainen voi auttaa miestä tietämään, mitä pitäisi tehdä. Pieni rohkaiseva kommentti naisen suusta ja mies pystyy jatkamaan olematta huolissaan, että tekee jotain väärin. Naisen seksuaalinen tyytyväisyys kasvaa sillä edellytyksellä, että hän saa emotionaalista tukea parisuhteessa. Molempien on hyvä ymmärtää naisten ja miesten erilaiset seksuaaliset tarpeet.

Myös mies haluaa tulla huomioiduksi. Naisten tulisi muistaa, että miehen koskettelussa tärkeää onkin juuri peniksen alueen kiihottaminen joko käsin ja/tai suulla. Toisin kuin naisille, miehille on tärkeää nimenomaan sukupuolielinten koskettelu.

# KYMMENEN KEINOA PITÄÄ PARISUHTEEN LIEKKI PALAMASSA

## 1. AIKAA AAMUILLA.

Hyvä päivänavaus vaikuttaa koko loppupäivään, ja kotiin on mukava illalla palata. Tämä ei tarkoita, että jo ennestään kiireellistä aamua rasitetaan lisäämällä tunti seksielämän pirstämiseen. Halaus, suukko ja jokin positiivien sana riittää vallan mainiosti antamaan potkua koko päivän ajaksi.

## 2. LÄHEISYYS JA POISSAOLO VUOROTELLEN.

Erot ja jälleennäkemiset virkistävät. On hyvä joskus joutua kaipaamaan toista. Jatkuva yhdessäolo voi kyllästyttää ja aiheuttaa riitoja vähäpätöisistäkin asioista.

## 3. YHTEINEN LOMA.

Uinuvaa seksuaalisuutta voi herätellä irti otolla arjesta. Romantiikka kukoistaa kun pääsette molemmat irrottautumaan vakiintuneista rooleista. Ilman arkirutiinia ja tuttua ympäristöä teille jää enemmän aikaa toisillenne. Jos kalenteriin ei mahdu viikkoa Kanarian saarilla tai edes viikonloppuristeilyä ruotsin laivalla, päiväkin riittää. Parasta tietenkin olisi vaihtaa seiniä, sillä on kumman pirstävä vaikutus seksielämään.

## 4. PUHUKAA KESKENÄNNE.

Naiset ja miehet eivät ole niin erilaisia, etteivätkö he voisi kommunikoida keskenään puhumalla. Kertokaa toisillenne,

mikä tuntuu hyvältä ja mitä haluaa toisen ottavan huomioon. Molempien tulisi tuoda esille se, mitä tuntee ja tarvitsee voidakseen hyvin parisuhteessa.

#### 5. VIIKOSSA AINAKIN YKSI YHTEINEN ILTA.

Rentoutukaa ja nauttikaa toistenne seurasta, edes lyhyen hetken. Elämässä on hetkiä, jolloin tuntuu ettei aika riitä mihinkään, mutta kiireisenäkin viikkona istahtakaa hetkeksi yhdessä sohvalle, puhukaa tai olkaa hiljaa, mutta omistakaa lyhyt hetki yhdessäololle. Seksuaalisuus kumpuaa rennosta, hyvästä yhdessäolosta.

#### 6. SIETÄKÄÄ TOISTENNE JUTTUJA.

Aina ei jaksa kiinnostaa kuinka ukkometso tipahti puusta tai työpaikan ihmissuhdekiemurat, mutta kuunnelkaa ja sietäkää toistenne juttuja. Onnistunut parisuhde vaatii kärsivällisyyttä omille ja toisen puutteille. Kuulluksi tuleminen ja toisen kunnioittaminen on tärkeää. Puhuminen lisää puheenaiheita. Ja sitä paitsi tarinoista on se hyöty, että on siten vanhana mitä muistella.

#### 7. SPONTAANI SEKSI.

Unohtakaa velvollisuudet ja tehkää yhdessä jotakin kivaa. Mitä sitten jos pyykit pitäisi silittää, pölypallot viedä ulos tai ruoho leikata...

#### 8. SÄPINÄÄ SEKSIIN.

Kun rakastelette näyttäkää toisillenne sellainen puoli, jota kukaan muu ei teistä tunne, ja se luo välillenne lujan sitteen.

## 9. NÄYTTÄKÄÄ TOISILLENNE VÄLITTÄVÄNNE.

Olkaa kiinnostuneita toistenne elämästä kodin ulkopuolellakin. Kunnioitus ja arvostus toista kohtaan on hyvän parisuhteen peruspilari.

## 10. SYDÄN VOITTAÄ JÄRJEN.

Parisuhteen tärkein olemus unohtuu, jos koko ajan halutaan vastapalveluksia omista palveluksista. Parisuhde on yhteisen kasvun prosessi. Suuri haaste on siinä, ettei anna omien tai kumppanin vikojen estää rakkauden läsnäoloa. Meillä on tarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi virheistä ja epätäydellisyyksistä huolimatta.

Kun parisuhde voi hyvin, on helpompaa löytää piristystä myös seksisuhteeseenkin eli saada intohimon liekki uudelleen leimahtamaan makuuhuoneessa ja muuallakin.

# KYMMENEN NEUVOA SEKSISUHTEEN PARANTAMISEKSI

Seksi ja seksuaaliset halut ovat hauras kokonaisuus, joka vaatii huolenpitoa ja hoitoa pysyäkseen hyvissä voimissa ja toimintakykyisenä. Monet haaveilevat parisuhteesta, jossa olisi enemmän tai parempaa seksiä ja josta molemmat osapuolet saisivat tyydytyksen. Nykyään myös naiset ovat heränneet vaatimaan ja asettamaan omia vaatimuksia seksisuhteelle. Myös naiset haluavat rajua seksiä ja räjähtäviä orgasmeja vieläpä useampia peräkkäin. Naisilla on omia fantasioitaan, joiden rinnalla pornolehtien tekstit kalpenevat. Enää naisille ei riitä antaminen velvollisuudesta tai ihan vain reiluuttaan vaan he haluavat saada myös vastinetta. Naisen aaktiivisempi rooli seksielämässä on tuonut uusia haasteita niin miehelle kuin parisuhteellekin. Hyvä ja toimiva seksisuhde vaatii hoitamista.

## I. SALLIKAA TOISILLENNE YKSITYISELÄMÄ.

Antakaa molemmin mahdollisuus omiin menoihin, harrastuksiin ja ystäviin. Kaikesta ei tarvitse aina kertoa, kaikkea ei tarvitse aina jakaa. Liiallinen yhteen sitoutuminen tukahduttaa parisuhteen.

Toisaalta läheisyys ja yhdessäolo ovat parisuhteen perusta. Varsinkin ikääntyessä ja lasten muutettua pois kotoa, yhdessäolo ja yhdessä tekeminen tulevat yhä tärkeämmiksi tekijöiksi parisuhteessa.

## 2. KUKAAN EI OLE AJATUSTEN LUKIJA.

Meillä ihmisillä on tapana kuvitella, että toinen tietää, vaikka toisella ei olisi aavistustakaan asiasta. Kukaan ei voi lukea toisen ajatuksia, haluja ja fantasioita. Kerro kumppanillesi mistä juuri sinä pidät, minkä paikan kosketus saa housut kastumaan tai mikä ärsyttää sinua. Tutki mikä tuntuu hyvältä, mikä ei. Kerro avoimesti halut ja toiveet kumppanillesi, vain siten voit odottaa että toiveesi toteutetaan. Salaiset odotukset vähentävät lämpöä ja avoimuutta ja siten estävät ihmistä olemasta kokonaisesti oma itsensä toisen seurassa.

## 3. HUOLEHDI ITSESTÄSI JOKA AINOA PÄIVÄ

Pidä huolta itsestäsi niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Tämä ei tarkoita, että trenaisit hiki hatussa pysicsi ihan nemitissa, mitat eivät ole tärkeät niin kauan kuin itse olet tyytyväinen. Olitpa minkä kokoinen tahansa, tärkeää on että olet tyytyväinen itseesi ja pystyt katsomaan itseäsi peilistä hyväksyen kaikki virheetkin, mitä itsestäsi löydät. Hyvä itsetunto ja oman kehon hyväksyminen luo seksikkyyttä, ei isot rinnat tai kulmakunnan lihaksikkain vartalo.

Rentoudu ja anna aikaa itsellesi, nuku ja syö monipuolisesti. Juuri sinun täytyy pitää itsestäsi, vasta sitten voit odottaa sitä muilta ihmisiltä.

## 4. JAKAKAA VASTUUT JA VELVOLLISUUDET

On turha miettiä miksi suhteesta on kadonnut intohimo ja kiihkeys, jos toinen joutuu ahertamaan täyden työpäivän jälkeen vielä toisen työpäivän kodin askareiden parissa kodinhoituhuoneessa. Hyvä olisi jos ikävät velvollisuudet ja kotityöt jaettaisiin molempia kuormittavaksi, silloin energia jäisi vielä illallakin sänkyleikkeihin.

#### 5. ASIOILLA ON AIKANSA

Kaikki muuttuu, muutokset kuuluvat myös osaksi seksuaalista kasvua. Seksi, sen merkitys ja kokeminen muuttuvat iän myötä. Seksi maistuu erilaiselta parisuhteen alussa kuin jo kolmenkymmenen yhteisen vuoden jälkeen. Lasten ollessa pieniä seksi ja sen spontaanisuus joutuu antamaan tilaa muille elämän alueille. Seksi kuuluu kaikkiin elämänvaiheisiin, mutta sen vaihtelee muuttuneissa olosuhteissa.

Toisaalta pitää muistaa, että seksilläkin on oma aikansa. Epämiellyttävistä asioista puhuminen samoin kuin pesemättömät pyykit, huomisen ruokalistan miettiminen tai öljyjen vaihto eivät kuulu seksiin.

#### 6. ETSIKÄÄ KULTAINEN KESKITIE

Niin parisuhteessa kuin seksisuhteessakin kohtaavat kaksi erilaista ihmistä, erilaisine tarpeineen, odotuksineen ja ajatuksineen. Toinen haluaa spontaania seksiä; seksiä yllättävissä tilanteissa, seksiä aamuin ja illoin, kun taas toiselle riittäisi vähempi ja tavallisempi. On vaikeaa ymmärtää miksei kumppani halua samoja asioita ja samaan aikaan. Seksuaalisesti aktiivinen osapuoli alkaa pitää kumppaniaan tylsänä ja kylmänä, vaikka kyse on seksuaalisten tarpeiden erilaisuudesta. Toisen alkaessa vaatimaan “oikeuksiaan” parisuhde muuttuu helposti valtataisteluksi. Parisuhteessa on hyväksyttävä se, että vaikka rakastaisitte toisianne, ette ehkä halua seksiä yhtä usein. Puhukaa ja yrittäkää löytää tapa, joka tyydyttää molempia.

#### 7. NAUTI ITSE SAMALLA HÄNKIN NAUTTII

Sinusta tuntuu pahalta, kun yrität kaikkesi, mutta rakkaasi ei tunnu olevan lainkaan kiinnostunut sinusta. Tarjoat romanttisen illallisen, hemmottelet häntä ja ehdotat uusi asennot. Kaikesta huolimatta kumppanisi antaa sinulle illalla vain hyvänyönsuukon, kääntää kylkeä ja ryhtyy nukku-

maan. Mitä enemmän yrität sitä enemmän hän vastustelee.

Älä yritä miellyttää epätoivoisesti, se saa toisen kyllästymään. Kumppaniasi kiihottaa suuresti, kun näkee sinun nauttivan. Huomioi myös oma nautintosi. Hyvän seksisuhteen yksi suurista salaisuuksista onkin nauttiminen. Kun kumpikin pitää huolen siitä, että saa mitä haluaa niin molemmat ovat tyytyväisiä.

Seksuaalista nautintoa estää usein kontrollin menettämisen pelko. Rakastelu ei kuitenkaan ole suoritusta ja tekniikkaa vaan pikemminkin aikuisten ihanaa leikkiä, jossa voi antaa kontrollin ja estojen kadota.

#### 8. OLKAA YHDESSÄ

Niin ihania kuin lapset ovatkin, niin pariskunnan tulee saada olla välillä vain kahdestaankin. Varsinkin lasten ollessa pieniä, vanhemmille jää usein liian vähän aikaa olla kaksistaan, vaan huomioikaa toisenne ja tutustukaa toisiinne taas uudestaan. Olkaa yhdessä, sillä lukuisten yhteisten vuosienkin jälkeen toisesta saattaa löytyä aivan uusia, kiinnostaviakin piirteitä. Tai sitten huomaat löytäneesi sellaista, minkä olit jo kauan sitten unohtanut.

#### 9. UNOHDA EPÄREALISTISET HAAVEET

Parhaat takeet onnistuneelle yhteiselämälle ja hyvin sujuvalle seksille saat kun luovut epärealistisista haaveista, unelmista ja toiveista. Rakkaus sen paremmin kuin seksikään ei noudata romanttisten kirjojen antamaa kuvaa, vaan todellisuus on tarua ihmeellisempi. Kun ymmärrät tämän seikan, tulet huomaamaan, että myös todellisuudessa voi löytyä hitunen tarunhohtosuutta. Tiedotusvälineiden luoma kuva seksistä aiheuttaa ylimääräistä painolastia parisuhteelle ja seksielämälle.

## 10. UUDET ASENNOT JA LELUT KIIHOTTAVAT

Alussa seksielämäni oli kiihottavaa, hauskaa ja hyvää. Nyt se saattaa olla enää hyvää, joskus. Pystytte puhumaan asioista ja teillä on läheiset välit, mutta seksi on rutiinomaista toimintaa, joka tapahtuu useimmiten tiettyyn aikaan ja tietyllä tavalla. Pyrkikää elävöittämään seksisuhdetta rakastelemalla uusilla tavoilla ja uusissa paikoissa. Seksikkäät alusasut, eroottiset kirjat ja elokuvat piristävät seksielämää. Erilaiset seksivälineet voivat olla sekä hauskoja että kiihottavia. Seksivälineet voivat toimia myös apuvälineinä, jotta seksin harrastaminen onnistuisi paremmin. Samalla ne voivat lisätä molemminpuolista nautintoa.

## UUTTA HEHKUA...



Unohda epärealistiset odotukset siitä, mitä parisuhteen tulisi olla ja mitä siitä pitäisi saada. Parisuhdetta sen enempää kuin seksikään ei voi irrottaa omaksi erilliseksi elämän osa-alueeksi.

Sukupuolielämästä nauttiminen edellyttää tervettä itse-tuntoa. On helppoa ja hyvin tuhoisaa verrata itseään toisiin ja tuntea huonommuutta. Jos tuntee itsensä rumaksi, epä-seksikkääksi, epäilee kykyjään, osaamistaan rakastajana/

rakastajattarena tai pitää penistään liian pienenä, on vaikeaa rakastella estottomasti.

Itsensä ja oman kehonsa hyväksyminen sellaisenaan vahvistaa itsetuntoa ja tuo hehkua ja varmuutta seksielämään.

Paremmassa seksissä kaikki on viime kädessä kiinni itsevarmuudesta, positiivisesta ajattelusta ja välittömyydestä. Se edellyttää estoista vapautumista, avointa keskustelua ja kokeilunhalua. Pitkäaikaisessa parisuhteessa kumpikin osapuoli tuntee olonsa emotionaalisesti turvalliseksi. Tämä tekee seksistä nauttimisen helpommaksi ja luo pohjaa kokeilla kaikkea uutta. Onnistunut rakastelu ei vaadi akrobaattisten asentojen opettelua. Vaihtelu on avainasemassa pitkässä parisuhteessa. Tärkeää on muistaa, että loppujen lopuksi aivot ovat onnistuneen ja tyytyväisen seksielämän tärkein apuväline.

Helena Kangasniemi, Sari Räsänen, Taina Hämäläinen

# *Piristystä parisuhteeseen, uutta hehkua makuuhuoneeseen*

Tämä opas on syntynyt Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Invalidiliiton Seksuaalisuus Elämänvoima -projektin työn tuloksena. Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus (ILKK) on osaprojektissaan keskittynyt seksuaalisuuteen ikääntyessä. Teemasta on julkaistu myös kaksi muuta opasta: “Mies, Ikä ja Seksi” ja “Nainen, Ikä ja Seksi”

Oppaan sisällön muotoutumiseen ovat vaikuttaneet ne yli 600 naista ja miestä, jotka vuosina 2002-2003 kuntoutusjaksonsa aikana täyttivät aihetta käsittelevän kyselyn. Tästä lämmin kiitos heille kaikille.

---

ISBN 952-9615-95-7

**Muita sarjan julkaisuja:**

Nainen, ikä ja seksi

Mies, ikä ja seksi

Selkäydinvamma, mies ja seksuaalisuus

Selkäydinvamma, nainen ja seksuaalisuus

Selkäydinvamma, nainen ja äitiys



Julkaisija: Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus

Porokatu 32, 996400 Rovaniemi

Puh. 016-3329 111, [www.invalidiliitto.fi/ilkk](http://www.invalidiliitto.fi/ilkk)