Seksuaalisuuden eri ilmenemismuotojen kohtaaminen neuvonta- ja hoitotyössä

Jussi Nissinen, Avoinna kasvuun J&T

Kolme näkemystä seksuaalisuuden ”tarkoituksesta”

Jussi Nissinen - Avoinna kasvuun J&T

Seksuaalisuuden hahmottaminen ja arvottaminen

1. Lisääntymis-/yhdyntäkeskeinen näkemys
2. Romanttinen näkemys
3. Moniarvoinen näkemys

Lisääntymis-/yhdyntäkeskeinen näkemys

- Seksuaalisuuden keskeinen ja ”luonnollinen” funktio on lisääntyminen heteroseksuaalisen yhdynnän kautta
- Muut seksuaalisuuden muodot:
  - Synti
  - Perversio (jumalasta pois kääntyminen)
- Seksologian juuret: perversioiden luokittelu (Kraft-Ebbing)

Romanttinen näkemys

- Seksuaalisuus liittyy olennaisesti (intiimiin) parisuhteeseen.
  - Seksin oikea paikka on (uskollinen) parisuhde
  - Seksi on kaunista, hellää…
- Parisuhde ilman keskinäistä seksiä ja seksi ilman parisuhdetta tai sen ulkopuolella ovat ”vajaita”
  - Parafilia (rakkauden ulkopuolella)

Moniarvoinen näkemys

- Seksuaalisuudella ei ole yhtä tiettyä funktiota vaan se voi palvella hyvin monenlaisia tarpeita
  - Kontakti itseen
  - Kontakti toiseen ihmiseen ja siitä nauttiminen
  - Hyväksynnän, arvostuksen hakemista
  - Rooliasetelmasta kiihottumista ja nauttimista
  - Tunteiden säätelyä: mielihyvän tavoittelua, mielipahan, ahdistuksen tyynnyttämistä

Moniarvoinen näkemys

- Elämyshakuisuutta, huippukokemuksia, nautintoa
- Lohdutusta, rentoutumista, normista vapautumista
- Vallankäyttöä, vallan kokemista, alistumista
- (Sukupuoli)identiteetin rakentamista ja ylläpitämistä
- Lapsena/nuorena sattuneen seksualisoituneen miellyttävän kokemuksen toistamista
- Kontakti kiihottavaksi koettuun kosketuspintaan
- Kontakti kiihottavaksi koettuun visuaaliseen ärsykkeeseen

Moniarvoinen näkemys

- Rooleihin eläytymistä
- Itsessä (ja toisessa) olevan eläimellisen puolen ilmaisemista ja kokemista
- Tutkimusmatkaa, itseen tutustumista
- Trauman toistamista tai yritystä ratkaista se
- … … … …

- Arvottaminen on aina tapauskohtaista

Moni-ilmeinen seksuaalisuus

Seksuaalisten tuntemusten tasoja

- Oma keho
  - Erogeeniset alueet
- Kontakti
- Identiteetti
- Kohde
  - Idoli, rakastettu
  - Esine, asuste, materiaali
  - Ruumiinosa
- Roolit
- Läheisyys, intiimisyys
- Aistisuus
- Tunteet
- Kognitiot
- Moraali/asenteet
- Sosiaalinen taso
- Kulttuurinen taso
- Henkisyys

Seksuaalisuuden ”reuna-alueita”

- Fetisismi
- Seksuaalinen masokismi ja sadismi
- Itsensä paljastelu, exhibitionismi
- Tirkistely, voyerismi
- Virtsaan ja ulosteisiin liittyvät kiihottumiset
- Tungoksissa tapahtuva koskettelu (frotterismi)
- Eläimiin kohdistuva seksuaalinen kiinnostus
- Lapsiin kohdistuva seksuaalinen kiinnostus

Keskiössä - reunalla

- Em. mieltymykset voivat olla joillekin keskeinen osa heidän seksuaalisuuttaan
- Em. mieltymykset voivat toisille olla taas yksi kiihottamista / laukemista edistävä tekijä, ”lisämauste”

Levine

Seksuaalisen halun 3 komponenttia

- Seksuaalisuuden vietti (Sexual drive)
  - Neuroendokriininen generaattori
  - Biologinen kone (ilman moraalia)
  - Liskoaivot … limbinen järjestelmä
- Seksuaaliset odotukset ja toiveet (Sexual wish)
  - Tunteet, mielikuvat, tarpeet, aikomukset ja odotukset
  - Mitä odotamme seksiltä (voi kunpa …)
  - Asenteet, arvot, moraali, aiemmat kokemukset (muisti)
- Seksuaalinen motivaatio (Sexual motivation)
  - Yleinen vireystila ja seksuaalinen vire
  - Tunnelma (atmosfääri)
  - Ohjaa seksuaalikäyttäytymistä ”tässä ja nyt”

Helen Fisher:

Seksuaalisen halun perustat:

1. Hekuma/himo (lust)
2. Romanttinen rakkaus
3. Kiintymys
4. Itsen kehittäminen ja ylläpitäminen

Donald Moser:

Seksuaalisen halun kolme psyykkistä tasoa

1. Seksuaalinen transsi
2. Sitoutuminen kumppaniin
3. Roolit, roolileikit

Näissä kaikissa osallistumisen intensiivisyys voi olla vähäinen, kohtalainen tai suuri

Jack Morin

- Erotiikka on se prosessi, jonka kautta seksuaalisuus saa mielekkyyden. Se on yhteydessä toiveittemme, odotustemme, kamppailujemme ja ahdistustemme kanssa. Sen välityksellä seksuaalisuutemme liittyy tunneläheisyyden etsimiseen. Erotiikka liittää seksuaalisuuden elämisen ja rakastamisen haasteisiin. Erotiikkaa energisoi inhimillisen draaman koko kirjo.

David Schnarch

- Seksuaalisuus on ikkuna menneisyyteesi, nykyisyyteesi ja tulevaisuuteesi.

Ihmisen perustarpeet

(Abraham Maslow)

A = viettitarpeet, B = esteettiset tarpeet ja C = kognitiiviset tarpeet

Seksuaalisuus tarpeena

- Sen kautta kanavoituu monia muita psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeita
- Seksuaalisuuden erityinen merkitsevyys johtuu kytkennästä muihin tarpeisiin, jotka eivät ole luonteeltaan seksuaalisia

Huippukokemukset

- **Maslow**: Huippukokemus on voimakas tässä ja nyt eläminen, tihentynyt kokemus itsestä
- Huippukokemukset antavat merkittävää tietoa siitä, keitä olemme ja mitä meistä voisi tulla.
- Itseään toteuttavilla ihmisillä enemmän huippukokemuksia
- **Morin**: Seksuaalisten huippukokemusten tutkiminen seksuaaliterapiassa voi irrottaa ajattelua ongelmakeskeisyydestä oppimiseen

Seksuaalisen kiihottumisen tutkiminen: kokemukset

1. *Muistele kaikkia seksuaalisia kohtaamisiasi eri ihmisten kanssa. Anna huomiosi kiinnittyä kahteen kaikkein kiihottavimpaan kohtaamiseen. Kuvaa kumpikin niistä mahdollisimman yksityiskohtaisesti.*
2. *Miksi arvelet ko. kohtaamisten muodostuneen niin kiihottaviksi?*

Seksuaalisen kiihottumisen tutkiminen : fantasiat

1. *Ajattele tilannetta, jossa todella toivoisit virittyväsi seksuaalisesti, mutta jostain syystä se ei onnistu. Kuvaa sellainen fantasia, joka kokemuksesi mukaan kaikkein todennäköisimmin saisi sinut kiihottumaan.*
2. *Miksi arvelet ko. fantasian olevan näin kiihottavan?*
3. *Kuvaa fantasian ”kliimaksi” – sen kaikkein kiihottavin kohta*

Morinin kysely

- 351 henkilöä
- 687 ikimuistoista kohtaamista
- 339 suosikkifantasiaa
- näistä kertomuksista Jack Morin löysi joitakin toistuvia teemoja, jotka hän nimesi eroottisuuden kulmakiviksi

Morinin kyselyn tuloksia

Eroottisuuden 4 kulmakiveä

- Kaipaus ja ennakointi
- Kieltojen ylittäminen
- Valtasuhteen kokeminen
- Ambivalenssin voittaminen

Kiihottumiseen vaikuttavia tunteita

- ***Läheisyys***: rakkaus, hellyys, mieltymys, yhteys, ykseydentunne, arvostus
- ***Ahdistus***: pelko, haavoittuvuus, heikkous, huoli, hermostuneisuus
- ***Syyllisyys***: katumus, tuhmuus, likaisuus, häpeä
- ***Viha***: vihamielisyys, halveksunta, viha, suuttumus, kosto

- **Kaikki nämä voivat lisätä tai vähentää kiihottumista** (Jack Morin)

Seksuaaliset käsikirjoitukset

- **Kulttuuriset** käsikirjoitukset / teemat
  - varhain omaksuttuja itsestään selvyyksiä, mikä on sopivaa seksuaalista käyttäytymistä
- **Vuorovaikutteiset** käsikirjoitukset / teemat
  - minä suhteessa toisiin, hyvin varhain pari-, perhe- ja verkostosuhteissa muodostuvia
- **Sisäiset** käsikirjoitukset
  - kullakin on yksilöllisiä **keskeisiä eroottisia teemoja**, jotka voivat toteutua monin eri tavoin ja perustuvat kunkin kokemuksiin ja ominaisuuksiin

Seksuaalisia osakulttuureja

Homomiehet

- Ei yhtenäistä ”homojen seksuaalikulttuuria”
  - Perinteisen romanttisen seksuaalikäsityksen omaavia miehiä
    - Perhekeskeinen ajattelu
  - Avoimia parisuhteita solmivia / kaipaavia miehiä
  - Fetissikulttuuriin osallistuvia miehiä
    - Nahka / kumi / lycra / sporttikuteet
  - Sadomasokismista kiihottuvia miehiä

Bi-miehet

- Ei yhtenäinen ryhmä
  - Heterosuhteessa elävät joilla satunnaisia seksikontakteja miehiin tai haluja sellaisiin
  - Sinkkuja joilla suhteita sekä miehiin että naisiin
  - Moni on ”kaapissa” miessuhteistaan heteroiden seurassa ja naissuhteistaan miesten seurassa

Homo- ja bimiesten seksi

- Kokovartalokontakti
- Kädellä hyväily
- Suuseksi: suu, penis/terska, kivekset, peräaukon ympäristö (hyvin hermotettu alue), peräaukko …
- Peräaukkoon kohdistuva toiminta (eturauhasen tuottama mielihyvä):
  - Sormeilu
  - Yhdyntä
  - Käden työntäminen
  - Dildon työntäminen

Lesbot ja bi-naiset

- Ei yhtenäinen ryhmä
  - Kiinteät seksuaalista uskollisuutta arvostavat suhteet yleisempiä kuin homomiehillä
  - Lasten saanti merkittävä tekijä
  - Osalla siirtymä uskollisesta heterosuhteesta uskolliseen lesbosuhteeseen

Lesbojen ja bi-naisten seksi

- Kokovartalohyväilyt
- Kädellä hyväilyt
- Suuseksi: suu, klitoris, häpyhuulet, emätin, peräaukon seutu …
- Sormen/sormien, dildon tai käden työntäminen emättimeen (tai peräaukkoon)

BDSM

- Valtasuhteen kokeminen joko vallan käyttäjänä tai siihen alistuvana
- Hallittuna: keskinäinen sopimus rajoista, joita kunnioitetaan
- Ei toimi, ellei vallankäyttäjä ole riittävän herkkä alistuvan toiveiden, pelkojen ja rajojen suhteen
  - Alistaja onkin alisteinen alistuvan toiveille ja rajoille

BDSM

- Alistaminen voi olla moni-ilmeistä
  - Sitominen
  - Kivun tuottaminen
  - Käskyttäminen, nöyryyttäminen
  - Sessio voi kestää tunnista jopa päivien mittaisiin sovittuihin rooliasetelmiin
- Mielihyvä
  - Pelkojen kohtaamisesta, vastuusta vapautumisesta, vallan ja hallinnan tunteesta, muun todellisuuden häipymisestä taustalle, suhteen intensiivisyydestä

Uskonnolliset ja etniskulttuuriset vähemmistöt

- Eroja suhtautumisessa
  - Itsetyydytykseen
  - Seksiin parisuhteen ulkopuolella
  - Naisen ja miehen asemaan
  - Neitsyyteen
  - Homoseksuaalisuuteen
- Monissa vallitsee patriarkaalinen kulttuuriperimä, joka korostaa miehen valtaa ja asemaa

Sukupuolen moninaisuus

- Intersukupuolisuus
- Lapsuuden aikaiset kokemukset omasta sukupuolesta
- Transvestisuus
- Transsukupuolisuus
- Transgender

Sukupuolen moninaisuus

- Omaan sukupuoleen liittyvän identiteetin kehittyminen on monivaiheinen prosessi jossa yhdistyy biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät
- Jyrkkä kategosisointi sinällään tuottaa koko joukon ongelmia

Addiktoitunut seksikäyttäytyminen

Jussi Nissinen - Avoinna kasvuun J&T

Terminologia

- Etenkin hoidon piirissä on syytä olla tarkkana termien kanssa
- Seksiaddiktio –termiä on ruvettu käyttämään leimaavana yleisterminä käyttäytymisille, jotka voivat olla luonteeltaan ja taustaltaan hyvinkin erilaisia.

Terminologia

- Seksiaddiktio
  - USA 70-luku: Sex Addicts Anynomous (SAA) + Patrick Carnes
- Seksiriippuvuus
  - Emmekö ole kaikki jossain määrin riippuvaisia seksuaaliseen mielihyvään pyrkivästä käyttäytymisestä
- Hyperseksuaalisuus
  - Seksuaalisen halun ja toiminnan määrä ja säätelyä kuvaava
- Pakkomielteinen seksikäyttyminen ---impulssikontorollin häiriö
  - Korostuu: psyykkinen/neurologinen mielen rakenne ja toiminta, psykopatologiat

Seksuaalisen halun määrä

- Seksuaalisten halujen määrä vaihtelee eri ihmisillä ja eri elämän vaiheissa
- Henkilö, jolla on runsaasti seksikäyttäytymistä/ajatuksia saattaa
  - olla puhtaasti seksuaalisilta haluiltaan voimakas, viriili
  - kanavoida muita tunteitaan, kuten surua, vihaa, avuttomuuden, tyhjyyden tai turhautumisen tunteita seksuaaliseksi haluksi/tarpeeksi
  - toteuttaa sisäistä pakkomiellettä
  - olla kyvytön hallitsemaan impulssejaan

Addiktoitunut seksikäyttäytyminen

- Käyttäytyminen tuottaa toistuvasti haittaa
  - Rupeaa haittaamaan olennaisesti muuta elämää: ihmissuhteet, työ, talous, terveys
  - Moraalisia ristiriitoja
- Toistuvia epäonnistuneita yrityksiä saada se paremmin hallintaan
- Usein addiktoitunutta käyttäytymistä seuraa tyhjä olo, moraalinen krapula

Addiktoitunut seksikäyttäytyminen

Haitallinen, elämää hallitseva, pakonomainen

- itsetyydytys
- internetissä tapahtuva seksisivustojen ja chatti-huoneiden käyttö
- puhelinitsetyydytys
- prostituutiopalvelujen käyttö
- paljastelu, tirkistely
- pornon (lehdet, filmit, internet) käyttö
- sm, fetissit, pukeutuminen… parafiliat

Addiktoitunut seksikäyttäytyminen

- koskettelu sosiaalisissa tilanteissa
- uusien kumppanien jatkuva hakeminen
- seksi tai viettely huomion ja ihailun saamiseksi
- hakeutuminen mahdottomiin suhteisiin
- toistuva tarve hakeutua mahdollisimman ”rivoon” seksiin tai vaaralliseen suhteeseen (extreme)
- lapsipornon käyttö
- lasten seksuaalinen hyväksikäyttö

A. Goodman: Addiktiivinen prosessi

- Addiktiivinen prosessi voidaan ymmärtää pakonomaiseksi riippuvuudeksi ulkoisten keinojen käyttämiseen sisäisten olotilojen (tunteet, minätunne) säätelyssä

A. Goodman: Addiktiivinen prosessi

- Pysyvä vahva taipumus turvautua mielihyvää tuottavaan käyttäytymiseen keinona helpottaa tuskallisia tuntemuksia (affekteja) ja/tai säädellä itsetuntoa
- Addiktiivinen prosessi on sekä psykologinen että biologinen

Sukupuolten ero

- Tutkimuksissa ja kliinisessä työssä on tullut esiin huomattava ero esiintyvyyksissä miesten ja naisten välillä
- Parafiliat

Miehet	Naiset
20	1

- Addiktoitunut seksikäyttäytyminen – hyperseksuaalisuus

Miehet	Naiset
5	1

Addikoituneen seksikäyttäytymisen kartoitus

Jussi Nissinen - Avoinna kasvuun J&T

Addiktoituneen käyttäytymisen kartoitus

- Miten asiakas itse kuvaa ja määrittelee tilannettaan, mikä käyttäytyminen koetaan ongelmaksi?
- Miten hänen lähiympäristönsä määrittelee tilanteen?
- Asiakkaan kuvaus, narratiivi, ko. käyttäytymisen historiasta ja sen merkityksistä omassa elämässään
- Sosiaalinen konteksti
  - Parisuhdedynamiikka, perhedynamikka
  - Työyhteisön dynamiikka
  - Sosiaalinen konteksti, jossa toteuttaa ko käyttäymistään

Addiktoituneen käyttäytymisen kartoitus

- Goodmanin kriteeristön läpikäyminen
- Haittojen kartoittaminen
- Käyttäytymisen kehän kartoittaminen
- Altistavien tekijöiden kartoittaminen
- Ylläpitävien tekijöiden kartoittaminen
- Muutosmotivaatiota herättävien ja ylläpitävien tekijöiden kartoittaminen
- Muutosvastarinnan kartoittaminen
- Tarvittaessa: seksuaalihistorian haastattelu
  - Sexposta saatavilla haastattelulomake

Itselle aluksi vieraalta tuntuvan seksuaalisuuden kohtaaminen hoitotyössä

Jussi Nissinen - Avoinna kasvuun J&T

Arviointikriteerejä

1. Onko ko. käyttäytyminen laissa kiellettyä?
2. Sisältyykö ko. käyttäytymiseen muiden osallistumista vastoin heidän omaa tahtoaan?
3. Onko mieltymys/käyttäytyminen vahingollista siitä nauttivalle/ sitä toteuttavalle henkilölle itselleen?
4. Vaikeuttaako mieltymys/käyttäytyminen siitä nauttivan / sitä toteuttavan henkilön mahdollisuuksia ylläpitää rakkaudellisia, intiimejä ja seksuaalisia suhteita toisten kanssa

Mieltymyksiin liittyviä ongelmia

- Häpeä
- Syyllisyys
- Yksinäisyys / vaikeus löytää kumppania
- Kiinni jäämisen pelko
- Käyttäytymiseen mahdollisesti liittyvät terveydelliset riskit?
- Addiktoitumisen riski?
- Pakkomielteisyys?

Mieltymyksiin liittyviä voimavaroja

- Identiteetti
- Huippukokemukset, kokemuksen intensiteetti
- Lohtu – keino tyynnyttää itsensä

Hoitajan asennoituminen

- Ihmiskuva
- Käsitys seksuaalisuudesta osana ihmisyyttä
  - Yhdyntäkeskeinen
  - Romanttinen
  - Moniarvoinen
- Ammatillinen etiikka / omat moraalikäsitykset /
- Omat mieltymykset ja vastenmieltymykset
- Mukavuus- / epämukavuusalueet

Auttava kohtaaminen

- Asiakkaan ainutlaatuisuuteen tutustuminen
  - Mitä asiat hänelle merkitsevät, tarkka kuuntelu
  - Saako asiakas olla totta – sellaisena kun on?
- Läsnäolo
  - Kiinnostus, peilaaminen, reflektointi, dialogisuus
- Tuntemuksien ja tunteiden paikallistaminen ja niihin tutustuminen
- Vastuun ja oman moraalin paikallistaminen ja tutkiminen

Lähteitä

- Aviel Goodman: Sexual Addiction. An Integrate Approach (1998)
- Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen, Pekka Saarnio (toim.): Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin
- Jack Morin: The Erotic Mind
- Liisa Tuovinen, Olli Stålström, Jussi Nissinen ja Jorma Hentilä: Saanko olla totta. Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus.
- Janne Viljamaa: Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. WSOY 2011