



PAULIINA FLANG

Rakkaus on tekoja arjessa

PARISUHTEEN VOIMAKIRJA

#RAKKAUSONTEKOJAARJESSA



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Sisällys

Sinulle lukija 7

PARISUHTEEMME YTIMESSÄ 13

Millä sijalla parisuhteeni on arvoasteikollani? 14

Tarpeeni tulevat parisuhteessa näkyväksi 18

Eläkö arvojeni mukaan? 23

Otan vastuun siitä, mitä tuon parisuhteeseeni 26

Lapsi minussa tulee esiin parisuhteessa 30

Voinko olla parisuhteessani aito minä? 35

Vaikka pärjään, voisinko silti pyytää apua? 39

Lopetan olettamisen ja kysyn tarkentavia kysymyksiä 47

Kuuntelen ja olen läsnä kumppanilleni 53

PARISUHTEEMME ON TÄYNNÄ TUNTEITA 58

Tunteiden ytimessä 60

Arki kysyy, rakastanko 63

Voin herättää intohimon uudelleen 71

Rakentavalla vihalla ilmaisen rajani 75

Uskallan tulla häpeäni kanssa näkyväksi kumppanilleni 79

Otan vastuun syyllisyydestäni 84

Kumppanini kanssa voin pelätä turvassa 87

Tahdonko ja sitoudunko parisuhteeseen? 91

Minä luotan ja kunnioitan 94

MUUTTUV A PARISUHTEEMME 100

Minä muutun, kumppanini muuttuu, parisuhteemme muuttuu 102

Kriisi on mahdollistaja 107

Mitä työkaluja minulla on kriisin varalle? 112

Avoimuus ja rajat parisuhteessamme 118

Minä riidoissa 123

Kyky tulla puolitiehen vastaan ja asettua kumppanini taajuudelle 129

Muistan kumppanini kaikin aistein 133

SEKSI ON PARISUHTEEMME VOIMAVARA 138

Seksissä olen intiimisti läsnä 140

Millaisia uskomuksia minulla on? 147

Seksipuhe on parisuhteemme tärkein seksitemppu 149

Millainen on seksuaalinen haluni? 153

Aistit seksivälineenä 163

Voisinko minä olla seksissä leikkisä aikuinen? 169

Liukasta sooloseksiä yksin ja kumppanin kanssa 175

Orgasmikeskeisyydestä monitasoiseen nautintoon 178

Arkinen seksi voi olla hyvää 181

Seksi muuttuu elämäni aikana 187

ARJEN PARISUHDETEOT 192

Katson kumppaniani lempein silmin 194

Hengitän kumppanini iholla 199

Kahdeksan sekunnin suudelma – enemmän kuin pusu 204

Tahdon viettää aikaa yhdessä – olen kumppanistani erillinen 207

Treffien laadulla on merkitystä 211

Päivitämme parisuhdettamme 214

Pitkä parisuhde on arjessa mahdollinen 218

Hyvä ja toimiva arjen parisuhde 223

LOPUKSI HALUAN SANOA SINULLE 226

Kiitokset 232

Lähdekirjallisuutta 234

Kirjailijasta 237

SINULLE LUKIJA



ämä kirja syntyi intohimostani parisuhdetta kohtaan. Minulle parisuhde on elämäni tärkein ihmissuhde. Olen ollut aiemmin naimisissa ja eronnut. Nyt olen taas parisuhteessa ja rakastan miestäni syvästi. Elämä ei ole kohdellut meitä hellästi. Olemme uusperheen vanhempia, ja perheessämme on viisi lasta edellisistä parisuhteistamme. Meille syntyi yhteinen lapsi, joka oli vaikeasti vammainen. Saimme elää hänen vanhempinaan lähes yhdeksän vuotta. Sitten jouduimme

luopumaan hänestä. Oman lapsen erityisyys, uusperheellisyys, suurperheellisyys ja oman lapsen kuolema ovat hioneet minua ja miestäni parisuhteessamme.

Arkemme on ollut haastavaa, mutta olemme luoneet arkeemme parisuhdetekoja, jotka ovat kannatelleet meitä. Olemme hakenneet apuja haasteisiin aina kun on tuntunut siltä, ettemme osaa enää ratkoa asioita kaksin. Olemme etsineet ratkaisuja, jotta arkkemme toimisi paremmin parisuhteemme kannalta. Tehneet rakkaudellisia tekoja, jotta parisuhteemme ja yhteytemme säilyisi, vaikka elämä meitä kuinka haastaisi.

Oman parisuhdekokemukseni lisäksi olen työssäni seksuaaliterapeutina ja uusperheneuvojana nähnyt muiden parisuhteita. Näen, miten arki haastaa ja miten elämän vaikeat jaksot erottavat tai yhdistävät pareja. Terapiatyöni kautta huomaan keskusteluvani hyvin paljon samoista asioista asiakkaideni kanssa kuin mistä puhun mieheni kanssa. Puhumme tarpeista, arjesta, kommunikoinnista ja seksistä. Monella on mielessään kysymys, miten säilyttää parisuhde, joka on itselle tärkeä kaiken tämän keskellä. Miten antaa parisuhteelle sen ansaitsema arvo elämässä ihan tavallisen arjen keskellä? Mitä ovat ne teot ja asiat, joihin on tärkeää kiinnittää huomiota arjessa?

Tämä kirja syntyi minun tarpeistani ja myös muiden parisuhteissa elävien tarpeesta saada käytännönläheistä ja arkista parisuhdetietoutta.

Parisuhde on täynnä tunteita. Parisuhde on mielestäni tekoja, ja tekojen taustalla on aina sekä tunteita että tarpeita. Siksi en kirjoittanut tätä kirjaa tietokirjana, vaan tarkoituksena on herättää sinussa lukijani tunteita. Tunnetta parisuhteenne mahtavuudesta, toimivuudesta ja onnellisuudesta tai siitä, mitkä asiat suhteessanne eivät toimi. Toivon, että kirjan avulla pääset selville siitä, minkä arjessanne täytyisi muuttua ja mikä jo toimii hyvin.

Saatamme olla tiedolla kyllästettyjä, mutta erkaantuneet tunteistamme ja tarpeistamme. Kun sinulla kirjaa lukiessasi herää jokin tunne, pysähdy. Pohdi tarvetta tunteen takana. Jos ajattelet, että ”joo, tämän minä jo tiedän”, kysy itseltäsi, mitä voisit tuntea tai tehdä tietämisen sijaan. Jos todella tiedät, toimitko tietosi mukaisesti? Voisitko tuntea itsesi ja parisuhteesi tarpeista käsin? Silloin ymmärrät ja hyväksyt tunteesi, itsesi sekä kumppanisi, ehkä muutkin ihmiset. Kaikki tämä tulee vaikuttamaan elämääsi merkityksellisesti. Elämä on aina muutosta, ja siihen kuuluvat ilot ja surut. Elämästä tulee tyydyttävämpää, nautinnollisempaa ja mielekkäämpää, kun olemme aitoja itsejämme ja olemme läsnä tarpeissamme, tunteissamme ja suhteissamme.

Jos tiedät jo kaiken, mitä kirjassani tulee vastaan, se on mah-tava juttu. Jos tekstit aiheuttavat sinussa tunteita – iloa, rakkautta, surua, ikävää, kateutta, häpeää, syyllisyyttä tai onnellisuutta – olet myös silloin oikealla, itsesi tuntemisen polulla. Olet tunteidesi äärellä. Sinä tunnet! Pysähdy tunnistamaan myös tunteen

taustalla oleva tarve. Onko sinulla tarve olla rakastettu, huomioitu, ymmärretty tai arvostettu? Näkeekö ja kuuleeko kumppanisi sinut juuri sellaisena kuin olet? Koetko olevasi turvassa parisuhteessasi? Osaatko sanoittaa tarpeesi ja uskallatko, jos osaat?

Arjessa parisuhde punnitaan. Arki on myös parisuhteen tärkeintä aikaa. Tämän kirjan kautta voit tarkastella itseäsi, kumppaniasi ja parisuhdettanne. Huomata, miten olette vuorovaikutuksessa toisiinne ja miten seksi välillänne arjessa näyttäytyy. Nähdä kaikki se hyvä, joka jo suhteessanne on. Nähdä se, mikä kaipaasi huomiota tai teidän molempien huomiota. Jokainen parisuhde on omanlaisensa, mutta tiettyjä yhtäläisyyksiä on kaikissa parisuhteissa, koska kaikki me haluamme olla rakastettuja, huomioituja ja turvassa. Arjessa on olennaista löytää yhteinen rakkauden kielenne ja tapanne elää arkea.

Jokaisen kirjassa käsitellyn aiheen lopuksi on kysymys tai kysymyksiä sinulle. Voit kirjoittaa vastauksesi ylös tai vain miettiä niitä itsekseksi. Anna pohdinnallesi aikaa. Lisäksi toivon, että kerrot kumppanillesi aina jonkin aiheeseen liittyvän asian. Älä oletta, että kumppanisi kertoo sinulle vastaavan asian. Kumppanisi kyllä lukee tämän kirjan, kun hän on siihen valmis, luota siihen. Voit myös kirjoittaa kumppanillesi vastauksen kysymykseen. Voit pyytää kumppaniltasi palautetta tai voit pyytää, että hän vain kuuntelee sinua keskeyttämättä tai vastaa vaikka kirjeellä. Tunnista, mikä on kumppanillesi helpoin tapa keskustella. Aina se ei ole pu-



huminen – joillekin kirjoittaminen voi olla helpompi tapa ilmaista itseä.

Kirjani soveltuu kaikille seksuaalisesta suuntautumisesta tai suhdemuodosta riippumatta. Puhun parisuhteesta tiiviinä kahden ihmisen suhteenä, silti tämä ei poissulje pariskunnan päätöstä elää suljetun suhteen sijasta esimerkiksi avoimessa suhteessa. Jokainen ottakoon kirjastani sen, minkä itselleen kokee soveltuvan parhaiten.

Tämä kirja ei takaa, että elät loppuelämäsi saman kumppanin kanssa onnellisena ja teillä on taivaallista seksiä. Takaan, että tämän kirjan luettuasi ajattelet arjesta, seksistä ja parisuhteen merkityksestä toisin. Takaan, että jokin elämässäsi muuttuu parempaan suuntaan. Arki on sinun elämäsi tärkeintä aikaa. Arki on parisuhteen syli. Tee sinä siitä sylistä mahdollisimman turvallinen ja kohtaava. Silloin arjessasi on hyvä olla. Silloin parisuhteesi voi hyvin.

Hyvinkäällä ja Mikkelissä maaliskuussa 2021

Pauliina





PARISUHTEEMME

ytimessä

Millä sijalla parisuhteeni on arvoasteikollani?

A rjessamme käy helposti niin, ettei puhdimme riittä parisuhteeseemme. Aikamme kuluu työhön, harrastuksiin, omaan vapaa-aikaan, ystäviin, lapsiin ja kaikkeen muuhun arkiseen elämään. Vaikka kuinka pitäisimme parisuhdetta tärkeänä, meillä ei ole enää päivän päätteeksi, mistä sille ammentaisimme. On yleistä, ettemme illalla enää jaksaa. Emme jaksaa halailla, kuunnella saati rakastella. Intohimo ja kipinä hiipuvat, ja meistä parisuhteen aikuisista tulee arkinen tiimi. Kuitenkin sydänelässämme jäytää kaipaus kumppanimme lähelle. Kaipaus olla rakastettu, haluttu. Kun tarpeemme eivät täyty, alkaa kiukuttaa. Etäisyys kasvaa, ja yritämme kuroa sitä kiinni treffeillä ja satunnaisilla kahdestaan tehdyillä lomamatkoilla.

Kun arjessa emme tee parisuhdeteoista päivittäisiä rutiineja emmekä huomioi omia tarpeitamme, tyytymättömyytemme alkaa väistämättä lisääntyä. Tyytymättömyys tulee esiin satunnaisesti, muttei toistuvasti. Kun parisuhteessa jompikumpi nostaa jossain vaiheessa tyytymättömyytensä esille, on tilanne viimeistään silloin otettava toisissaan. Silloin ei kysytä, onko minulla tai



meillä aikaa, vaan sitä on silloin löydyttävä. Silti voi olla jo liian myöhäistä, koska syvimmat tarpeemme eivät odota.

Työssäni pariskuntien kanssa näkyy, jos parisuhde on liian pitkään asetettu elämämme arvoasteikolla alemmille tasoille. Ei riitä, että sydämessämme tiedämme, mikä on merkityksellistä. Arki ratkaisee, miten parisuhteemme käy. Rakkaus on tekoja. Parisuhde on tekoja arjessa, arvojemme mukaisia tekoja. Kysy itseltäsi: Millä sijalla parisuhteeni on arvoasteikollani? Miten arvoni näkyvät käytännön tasolla? Annanko kumppanilleni sen, mitä minä, hän ja me tarvitsisimme? Saanko vastakaikua syvimmille tarpeilleni? Osaanko edes sanoittaa tarpeitani? Kuullaanko minua todella? Kuulenko kumppanini? Olenko hänelle läsnä?

Tee tarvittavat muutokset heti. Ei ”sitten kun”, koska elämä eletään nyt, ei tulevaisuudessa. Toista muutoksia useasti.

Emme voi ottaa parisuhdettamme itsestäänselvyytenä. Sitä se ei ole ikinä. Emme voi kuvitella parisuhteemme olevan muuttumaton. Emme voi kuvitella itsemme tai kumppanimme olevan muuttumattomia. Ei meistä kukaan säily sellaisena kuin on ollut joskus menneisyydessä. Elämässä pysyvää on vain muutos.

Elämässä aika on meille kaikille sama. Emme voi kuvitella rakkauden olevan vain niin vahva ja pysyvä, että parisuhteemme säilyy, vaikka sen äärellä emme kohtaisi tai meiltä puuttuisi hellyys, katseet ja yhteys. Me kaikki tiedämme tarinoita, joissa arki on tullut ja vienyt parisuhdetta kuin hurrikaani. Kaikki me



Arki ja elämä haastavat pari- suhteen.

kysymme näiden tarinoiden äärellä, miten voin säilyttää parisuhteeni vielä vuosienkin päästä, vaikka arki ja elämä haastavat.

Minulle parisuhde on elämäni tärkein ihmissuhde. Lapseni ovat merkityksellisiä, mutta heidän ei ole tarkoitus elää kanssani koko elämänsä. Ystävyyssuhteeni ovat tärkeitä, mutta ne eivät ole minulle niin intiimejä ja niin tärkeitä kuin parisuhde. Minulle on tärkeää jakaa parisuhteessani arki. Jakaa paljon aikaa mieheni kanssa. Olen kuullut joidenkin nukkuvankin käsi kädessä. Olen mieheni kanssa pohtinut, miten se onnistuu käytännössä. Olen itse ainakin niin levoton unessa liikehtijä, että kädet seilaavat milloin mitenkin, mutta kyllä käteni tai ihoni hakeutuu mieheni iholle aivan arkisesti joka yö. En ole täydellinen parisuhteessani. Tiedän arjen olevan kiireistä ja haastavaa. Kaikesta siitä kokemuksesta kirjoitan nyt sinulle.

Jotta tietäisimme, miten parisuhteemme voi nyt, tarkistamme sen tilan. Emme vertaa parisuhdettamme jonkun toisen parisuhteeseen. Kukaan muu ei elä samaa elämää tai arkeamme. Parisuhteen tilan voi tarkistaa kysymällä itseltään lukujen lopussa olevat kysymykset.



KYSY ITSELTÄSI:

- Miten arki on vaikuttanut parisuhteeseeni aiemmin ja miten se vaikuttaa nyt?
- Missä olemme onnistuneet?
- Missä on parannettavaa?

KYSY ITSELTÄSI JA KERRO KUMPPANILLES:

- Mikä parisuhteessamme on parasta tavallisessa arjessamme?
- Mihin asioihin toivoisin muutosta ja millaisia muutokset voisivat olla käytännön tasolla?

Tarpeeni tulevat parisuhteessa näkyväksi

Jotta parisuhteessa voisimme tulla kuulluiksi, nähdyiksi, rakastetuiksi ja kokea olevamme turvassa, on tunnistettava itsessämme olevat tarpeet ja toiveet. Tarpeiden tunnistaminen on haastavaa. Ymmärrämme sen, että niitä on, mutta emme sitä, mistä tarpeesta pohjimmiltaan on kyse. Tarpeita on monenlaisia. Tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja rakastetuksi on tuttu kolmikko. Tarve olla turvassa ja tarve olla hyväksytty sellaisena kuin on ovat mielestäni kaikkein tärkeimmät tarpeemme.

Voimme ajatella tarpeen tulla hyväksytyksi tarpeena hakea hyväksyntää. Jokaisella meillä on tarve olla hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Haluamme hakea vahvistusta tälle tarpeelle muilta. Haluamme olla hyväksyttyjä myös muiden silmissä. Koen, että meidän on tärkeää olla hyväksytty myös itsemme kautta. Joskus hyväksyntä tulee ensin itsen kautta ja joskus muiden kautta. Kumpikin on yhtä oikein. Tommy Hellsten kirjoittaa kirjassaan *Saat sen mistä luovut*: ”Tarpeet tekevät meistä haavoittuvia, sillä tarvitessamme jotain tarvitsemme sitä aina joltain toiselta.” Ja hän jatkaa: ”Tarpeet vievät meitä siis yhteyteen toisten kanssa ja voi näin



sanoa, että tarpeet ovat eräänlainen rakkauden käyttövoima.”

Itsensä hyväksyminen lähtee siitä, että tunnemme itsemme. Olemme silloin tietoisia itsemme monista rakennelmista: ei ainoastaan ulkoisesta minusta vaan myös sisäisestä minusta. Itsensä hyväksyminen on itsetuntemusta, jota voimme harjoitella vaikka kirjallisuuden avulla. Myös terapia ja erilaiset itsetuntemuskurssit ovat tärkeitä apukeinoja itsemme hyväksymisen ja itsetuntemuksemme avuksi. Marika Rosenberg kirjoittaa kirjassaan *Te selviätte kyllä* itsetuntemuksen kehittämisen parantavan parisuhdetaitoja. Kun on läheinen itsensä kanssa, on mahdollisuus ymmärtää myös toista paremmin.

Meillä voi olla hyvin erilainen tapa osoittaa tarpeitamme kumppanillemme. Tapamme osoittaa tarpeitamme voi kertoa kumppanillemme, millä rakkauden kielellä hän voi meitä huomioida. Toisille meistä on tärkeää saada toteuttaa omia asioitaan ja saada sanallista kannustusta. Toisille meistä saattaa olla tärkeää, että meitä pidetään sylissä, katsotaan silmiin ja ollaan läsnä. Gary Chapman esittelee kirjassaan *Rakkauden kieli* viisi rakkauden

*Kun on läheinen
itsensä kanssa,
on mahdollisuus
ymmärtää myös
toista paremmin.*



kieltä. Ne ovat myönteiset sanat, kahdenkeskinen aika, rakkauden lahjat, lempeät palvelukset ja fyysinen kosketus. Voit testata oman rakkauden kielesi testillä, joka löytyy internetistä hakusalla ”rakkauden kieli”.

Opimme itsestämme suhteessa toisiin ihmisiin. Parisuhde on siksi todella merkittävä ihmissuhde. Tarpeemme tulevat parisuhteessa näkyviksi, ja voimme myös oppia niistä olemalla ja elämällä kumppanimme kanssa. Riitely on tarpeiden tunnistamisen kannalta erittäin tärkeää. Usein riitamme syntyvät juuri tarpeidemme ohittamisesta. Joko itse emme ole ottaneet tarpeitamme huomioon tai koemme, ettei kumppanimme ole nähnyt niitä. Kumppanimme tehtävä ei ole tunnistaa tarpeitamme. Meidän tehtävämme on tunnistaa ja sanoittaa tarpeitamme itse. Se ei ole helppoa, mutta voimme sitä opetella.

Viha, kateus, suru ja pelko syntyvät, kun tarpeemme eivät täyty tai ne jäävät huomiotta. Saatamme tuntea näitä tunteita, jos toistuvasti olemme tilanteessa, jossa meitä ei ole kuultu, nähty, huomioitu, ymmärretty ja rakastettu ja jossa emme ole turvassa. Ilo, rakkaus, onni, tyytyväisyys ja kiitollisuus syntyvät siitä, että tarpeemme ovat saaneet tyydytystä. Koemme silloin olevamme rakastettuja, kuultuja, nähtyjä, huomioituja ja ymmärrettyjä, koemme olevamme

turvassa. Jos emme tunnista tunteitamme ja tarpeitamme elämme tyytymättömyydessä ja merkityksettömyydessä, tunnemme petty-
mystä, vitutusta, ahdistusta, turvattomuutta tai masennusta.

Meidän on hyvä kuulla palautetta toimistamme kumppanil-
tamme. Kertooko hän, että olemme ärtyisiä, tiuskivia, liian itse-
näisiä? Meidän on hyvä kuulla, miten todella toimimme, ja opetel-
la tunnistamaan, mitä tarpeita toimintamme taustalla on.

Minun on helppo ilmaista itseäni puhumalla, mutta mieheni ilmaisee itseään helpommin kirjoittamalla. Parisuhteessamme voimme sanoittaa tarpeitamme myös koskettamalla, tulemalla kai-
naloön, hakeutumalla ihokontaktiin vaikkapa ottamalla kumppa-
nimme käden ja viemällä sen ympärillemme. Arjessa on opeteltava, miten molemmat tulevat kuulluksi ja miten molempien syvimmät tarpeet tulevat huomioiduiksi. Frank Martela kirjoittaa kirjassaan *Elämän tarkoitus*, että merkityksellinen elämä toteutuu joka päivä ja jokaisessa teossamme. Hän jatkaa: ”Pienet suuret valinnat ovat vastauksemme siihen, mikä saa juuri meidän elämämme tuntu-
maan arvokkaammalta ja merkityksellisemmältä.” Ajattelen, että elämässämme on siis kyse pohjimmiltaan siitä, miten voimme tun-
nistaa tarpeemme ja elää arvojemme mukaan pienin arkisin teoin. Näin elää myös merkityksellistä ja hyvää elämää, arkea.

