LAPSETTOMUUS JA PARISUHDE

Voimavaroja tahatonta lapsettomuutta kokeville pareille

SIMPUKKA

Teksti: Simpukka ry

Taitto: Mona Rainerla, Simpukka ry
Kuvat: Canva
Painopaikka: KTMP Group Oy
Copyright: Simpukka ry

Lainattaessa lähde mainittava.

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle **4**

Tahaton lapsettomuus parisuhteessa **6**

Parisuhde hyvinvoinnin pohjana **8**

Työkaluja suhteen vaalimiseen **11**

Parisuhde on tunnesuhde **17**

Seksuaalisuus ja läheisyys **23**

Tarpeet ja toiveet parisuhteessa **27**

Rakkaustankki täyteen **32**

Työkalut käyttöön **35**

Vertaistukea lapsettomuuden polulle **36**

Solmuja suhteessa? **37**

LUKIJALLE

Tämä opas on suunnattu kaikille, jotka ovat kohdanneet tahattoman lapsettomuuden ja kokeneet sen vaikutuksia parisuhteessaan.

Olemme koonneet näihin kansiin SimpukkaParit-parisuhdetoiminnassa kerättyä tietoa ja kokemuksia lapsettomuuden vaikutuksista parisuhteeseen. Toivomme, että opas auttaa sinua ymmärtämään paremmin omaa tilannettasi ja parisuhteesi tilaa. Tarjoamme työkaluja ja konkreettisia harjoituksia voimavarojen lisäämiseen elämän aallokossa. Lisäksi kerromme, mistä voit tarvittaessa löytää tukea lapsettomuuden ja parisuhteen huolenaiheiden käsittelyyn.

On tärkeää muistaa, että sekä lapsettomuus että parisuhde ovat kokemuksellisia asioita, ja jokaisen tarina on omanlaisensa. Voit peilata tähän oppaaseen koottua tietoa omiin kokemuksiisi ja poimia mukaan sinua koskettavia asioita. Harjoitukset ovat suurelta osin peräisin yhteistyökumppaniltamme Väestöliiton Parisuhdekeskus Katajalta, joista kiitämme heitä lämpimästi. Tekstin lomassa olevat lainaukset on poimittu Simpukan parisuhdekyselyiden vastauksista.

Toivomme, että lapsettomuuden koettelemusten keskellä muistat olevasi arvokas juuri sellaisena kuin olet. Arvostakaa myös toisianne kumppaneina. Parisuhde voi toimia siltana yli synkän virran. Tervetuloa vahvistamaan sillan rakenteita tiedolla, taidoilla ja tahdolla. Yhdessä jaksamme paremmin.

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

TAHATON LAPSETTOMUUS PARISUHTEESSA

Tahaton lapsettomuus vaikuttaa väistämättä parisuhteeseen tavalla tai toisella. Sanotaan, että lapsettomuus voi olla parisuhteelle joko uhka tai mahdollisuus. Monilla lapsettomuuden koettelemukset loppujen lopuksi vahvistavat suhdetta. Useimmille kumppani on tärkein tukija tahattoman lapsettomuuden kokemuksesta selviytyessä.

Lapsettomuutta voidaan kuvata parisuhteen kutsumattomana vieraana, joka horjuttaa paitsi keskinäistä suhdetta, myös suhdetta muihin ihmisiin.

Tahattoman lapsettomuuden kokemus voi pakottaa kohtaamaan itsessään ja kumppanissaan uusia puolia, kun elämä ei etene toivotulla tai suunnitellulla tavalla. Lapsettomuuden kohdannut saattaa vähätellä itseään puolisona, kyseenalaistaa yhteisen elämän mielekkyyden ja pelätä parisuhteen tulevaisuuden puolesta. Pelko yksin jäämisestä ja toivotun lapsen ja perheen menettämisestä ravisuttaa tunnetta elämän jatkuvuudesta sekä suhtautumista tulevaisuuteen.

Eri tahdissa samalla polulla

Tahattomaan lapsettomuuteen liittyvät tunteet ja reaktiot voivat olla puolisoilla hyvin erilaisia. Usein puolisot käsittelevät lapsettomuutta eri tavoin ja eri tahdissa. Toisella lapsitoive saattaa myös olla tärkeämmällä sijalla elämässä kuin toisella. Kumppaneiden kokemusten ja reaktioiden eritahtisuus voivat tulla suurena yllätyksenä. Jokainen kuitenkin kokee lapsettomuuden omalla tavallaan. Ongelmia syntyy, jos oletetaan toisen reagoivan samoin kuin itse.

On tavallista, että toinen puolisoista kokee lapsettomuuden kriisin voimakkaammin ja aiemmassa vaiheessa kuin toinen. Hän ehkä ihmettelee, että eikö toinen koe tilannetta yhtä murskaavana. Eikö lapsettomuuden suru kosketa häntä lainkaan? Samaan aikaan hänen puolisonsa voi pyrkiä olemaan vahva ja tukena ja peittää omat tunteensa, jotta ei rasittaisi niillä toista.

Tunteista ja ajatuksista vaikeneminen aiheuttaa väärinymmärryksiä ja luo tarpeetonta etäisyyttä parin välille. Puolisoilla on usein myös erilaisia taitoja: kun toinen toivoisi syvällistä keskustelua lapsettomuuden aiheuttamista tunteista, toiselle omien tunteiden sanoittaminen voi tuottaa suuria vaikeuksia. On kuitenkin rohkaisevaa, että vuorovaikutustaitoja voi aina harjoitella ja vahvistaa. Monille pareille merkityksellinen oivallus on se, että erilaisesta kokemuksesta huolimatta halu tukea ja pysyä toisen rinnalla on vahva. Tämä ymmärrys on avaintekijä lapsettomuudesta selviytymisen kannalta. Yhdessä koettu lapsettomuuskriisi voi myös lisätä uudella tavalla yhteenkuuluvuuden tunnetta.

“Pitkän yhteisen historiamme ansiosta olemme pystyneet puhumaan toisillemme avoimesti, ja sitä puhetta onkin riittänyt. Välillä olemme olleet lapsettomuuden surun käsittelyssä hyvin eri vaiheissa, ja se on ollut toisaalta kuormittavaa, mutta toisaalta toinen on jaksanut luoda toivoa silloin, kun toinen on ollut aivan maassa.”

PARISUHDE HYVINVOINNIN POHJANA

Toimiva parisuhde tukee osapuolten hyvinvointia ja auttaa jaksamaan vaikeiden aikojen yli. Suhteeseen panostaminen saattaa lisätä läheisyyttä ja keskinäistä tukea kriisin keskellä.

Pettymysten, vihan ja epätoivon kourissa voi olla vaikeaa pitää kirkkaana mielessä suhteen myönteistä perustaa. Välillä on arvokasta pysähtyä miettimään, miksi puolisot ovat valinneet toisensa. Ei ole itsestäänselvyys saada jakaa elämäänsä toisen kanssa. Parisuhde syntyy ensisijaisesti ihmisten välisestä rakkaudesta ja kumppanuudesta.

Parin välinen vahva side auttaa lapsettomuuden kriisistä selviytymisessä riippumatta siitä, millaiseksi tarina lopulta muotoutuu.

Yleisesti puhuttu ajatus siitä, että parisuhteen hoitaminen vaatii työtä ja aikaa saattaa kuulostaa vaatimukselta tai puurtamiselta, johon ei millään riittäisi energiaa. Erityisesti lapsettomuuskriisin akuuteimmissa vaiheissa voimavarat voivat ymmärrettävästi olla niin vähissä, ettei parisuhteelle jää tilaa. Siksi kannattaa hyödyntää tyynemmät ajanjaksot, jolloin lapsettomuus ei täytä kaikkia ajatuksia. Huomion kääntäminen lapsettomuuskriisin keskellä siihen, että kaikesta huolimatta on parisuhde, josta pitää huolta, voi olla ratkaisevan tärkeää. Parisuhde ei ole itsestäänselvyys, vaan ainutlaatuinen yhteys, joka ansaitsee tulla vaalituksi.

”Jouduttuamme kohtaamaan lapsettomuuden kriisin, olemme tutustuneet omiin ja toistemme haaveisiin, pelkoihin ja tavoitteisiin aiempaa vakavammin. Minulla on vahva luottamus siihen, että suhteemme kestää, kävi lapsitoiveen kanssa miten tahansa.”

POHDI

Tunnistatko viereisen sivun vaiheita omassa suhteessasi? Missä vaiheessa te olette?

Parisuhteen kehitysvaiheet

Erilaiset elämänvaiheet ja kriisit, joista lapsettomuus on yksi aikuisiän suurimmista, haastavat parisuhteen. Myös parisuhteeseen itsessään kuuluu erilaisia kehitysvaiheita, joista puolisot yrittävät ja haluavat selviytyä yhdessä. Tieto näistä vaiheista voi auttaa ymmärtämään omaa tilannetta. Kriisin kokemiseen voi vaikuttaa se, missä suhteensa kehitysvaiheessa pari kohtaa lapsettomuuden.

RAKASTUMISVAIHE

Parisuhteet alkavat usein rakastumisella. Toinen tuntuu täydelliseltä – puuttuneelta palaselta, joka tuo onnea. Tässä symbioosivaiheessa kiinnitytään vahvasti toiseen, ja on vaikea kuvitella, että aina ei olisi näin onnellista.

ERILLISTYMISVAIHE

Ruusunpunaiset kuvitelmat väistyvät, ja esiin nousee erilaisuus ja realismi. Pari hakee rajoja yhdessä ja erikseen. Tämä itsenäistymisen vaihe auttaa kumpaakin löytämään oman itsensä osana suhdetta. Jos tästä vaiheesta selvitään, suhde voi syventyä ja vahvistua merkittävästi.

KUMPPANUUSVAIHE

Tässä vaiheessa on opittu rakastamaan toista sellaisena kuin hän on. On turvallista olla erillään ja hyvä tulla lähelle. Rakastuminen on muuttunut rakastamiseksi. Rakkauden kokemus syvenee, kun kumpikin osaa ja saa olla oma itsensä. Kumpikin seisoo omilla jaloillaan, mutta kulkee samaan suuntaan.

Sitoutuminen kivijalkana

”Silloin tällöin vastaan tulee lause ’Vasta kun sain lapsia, tiesin, mitä rakkaus on’. Minusta sen pitäisi olla ’kun selviää lapsettomuuskriisistä yhdessä puolison kanssa, päättyi se lapsettomuuteen tai lapsen saamiseen, tietää, mitä rakkaus on’.”

Tahatonta lapsettomuutta on kuvattu parisuhteen Cooperin testiksi, jolla mitataan paitsi kumppaneiden oma sietokyky myös parisuhteen kestävyys. Tärkeää on kummankin tahto pysyä yhdessä, vaikka elämä ei etenisi toivotulla tavalla.

On tärkeää, että kumppanit välttävät syyllistämästä toisiaan riippumatta siitä, mikä on lapsettomuuden taustalla oleva syy. Toisiinsa sitoutunut pari ei anna lapsettomuuden tulla väliinsä, vaan pysyy yhteisenä rintamana.

Vahva sitoutuminen kumppaniin ei suinkaan tarkoita, että suhteessa pitäisi kadottaa oma itsensä. Päinvastoin: hyvä itsetuntemus sekä omien tunteiden ja niiden takana piilevien tarpeiden tunnistaminen ja sanoittaminen on tärkeää. Kun ymmärtää itseään, pystyy jakamaan kokemuksiaan myös toiselle.

POHDI

On tärkeää pohtia omaa suhtautumista parisuhteeseen ja lapsettomuuteen. Miettikää näitä kysymyksiä lukiessanne tätä opasta ja harjoituksia tehdessänne.

- **Kohtaammeko vaikeudet yhdessä vai vihollisina?**
- **Miten haluan, että puolisoni tukee ja lohduttaa sekä kohtaa minut?**
- **Mitä lapsettomuus minulle merkitsee?**
- **Mitä kumppanini minulle merkitsee?**
- **Mitkä ovat parisuhteemme voimavarat?**
- **Mitä hyvää elämässäni jo on?**
- **Mikä on minulle elämässä tärkeää?**

TYÖKALUJA SUHTEEN VAALIMISEEN

Mitä voi itse tehdä oman hyvinvointinsa eteen? Tässä osiossa käydään tarkemmin läpi parisuhteen osa-alueita ja sitä, miten lapsettomuus niihin vaikuttaa. Olemme koonneet toimiviksi todettuja työkaluja, joilla voi ennaltaehkäistä lapsettomuuden negatiivisia vaikutuksia suhteelle ja ylläpitää keskinäistä läheisyyttä.

Hyvinvoivan parisuhteen teesit

- **Arvosta ja kunnioita itseäsi ja kumppaniasi.** Vertailu toisten parien suhteisiin ei kannata. Hyödyllisintä on kääntää katse siihen, mitä kaikkea hyvää meillä kahdella on. Missä me loistamme? Mikä saa kumppanini silmät syttymään?

- **Opettele uusia taitoja.** Voisiko valita toisenlaisen tavan toimia? Pohdi, mitä taitoja voi kehittää ja edesauttaa näin molempien hyvinvointia.

- **Ole armollinen itseäsi, kumppaniasi ja suhdettanne kohtaan.** Erehdykset, virheet ja anteeksianto ovat erottamaton osa inhimillistä rakkautta.

- **Muista, että jokaisella on erilaiset lähtökohdat.** Jokainen tuo suhteeseen mukanaan oman historiansa ja kasvupohjansa. Erilaisuus ei ole uhka, vaan mahdollisuus kasvaa yhdessä. Mitä voisi oppia toiselta?

- **Pysy uteliaana kumppaniasi kohtaan.** Ihminen muuttuu elämän varrella. Älä oleta, että tunnet kumppanisi täysin, vaan kysy ja kuuntele. Tiedätkö, mitä hänen maailmaansa kuuluu juuri nyt?

Elintärkeät vuorovaikutustaidot

”Tärkeintä on ollut ehkä ajatusten vaihtaminen, vuorovaikutus. Puhuminen ja pussaaminen. Ettei kumpikaan jäänyt yksin omien ajatustensa kanssa.”

Koska tahaton lapsettomuus on syvältä koskettava ja intiimi kokemus, sen aiheuttamista tunteista voi olla erityisen hankala puhua.

Vuorovaikutustaidot ovat avain monen lapsettomuuden parisuhteeseen tuoman haasteen selättämiseen. Erilaisten vaihtoehtojen pohdinta ja yhteisen tulevaisuuskuvan rakentaminen edellyttää sekä puhumisen että kuuntelemisen taitoja.

Toimiva vuorovaikutus voi tukea myös pariskunnan seksuaalista hyvinvointia: kun kokee tulevansa kuulluksi, voi olla helpompaa hakeutua myös fyysiseen läheisyyteen. Puhumalla yhdessä lapsettomuuden kokemuksesta voidaan välttää väärinymmärryksiä ja kumppanista etääntymistä.

Harjoitus tekee mestarin

Parisuhteessa korostuu usein tunteiden rooli. Mitä läheisempi ja merkityksellisempi ihminen on, sitä vahvemmin tunteet kytkeytyvät vuorovaikutukseen. Siksi pienikin asia voi herättää suuria tunteita ja tehdä ristiriitojen käsittelystä haastavaa. Tästä syystä parisuhteessa tarvitaan vuorovaikutustaitojen tietoista harjoittelua.

Vuorovaikutustaitojen harjoittelu yhdessä on tehokasta, mutta jo omaa ajattelua ja toimintaa muuttamalla voi vaikuttaa koko suhteen dynamiikkaan.

Joku saattaa esimerkiksi tunnistaa, että syyllistyy ja asettuu helposti puolustuskannalle, kun kumppani haluaa puhua lapsettomuuskokemuksestaan. Tunnereak-

tio tekee aidosta kuuntelemisesta vaikeaa, eikä ehkä enää sisäistä, mitä toinen oikeasti yrittää sanoa.

Jos päättää keskittyä puolison kuuntelemiseen ja vaimentaa omaa tunnereaktiotaan, saattaa tarjota tilan, jossa toinen kokee tulevansa aidosti kuulluksi. Pieni muutos voi antaa kumppanille arvokkaan kokemuksen ja innostaa häntä jakamaan tuntemuksiaan jatkossakin. Muutokset vaativat toistoa, jotta niistä hiljalleen muodostuu uusi toimintatapa.

Puhu ja kuuntele

Kumppanilla ei ole mahdollisuuksia tietää, mitä toinen tuntee ja ajattelee, jos sitä ei kerrota hänelle. Kukaan ei ole ajatustenlukija, joten toistemme ymmärtämiseksi tarvitaan sanoja ja kykyä kuulla toisen sanoma.

Kuuntelemisen perustaidot

Kuuntelijan tehtävänä on saada selville toisen asia eli palvella puhujaa. Puhuja saa olla pääosassa.

Anna toisen puhua rauhassa loppuun asti.

Kuuntelija osallistuu vuorovaikutukseen puhujan tarpeista käsin.

Kuuntelija voi rohkaista puhujaa kertomaan lisää avoimilla kysymyksillä: ”Mitä ajattelet tilanteestamme?”.

Kuuntelemalla osoitat kumppanillesi, että hän on tärkeä ja että välität hänestä. Kuuntelu on myös tapa kertoa, että arvostat häntä.

Puhumisen perustaidot

Puhu – älä panttaa. Puhuminen voi turhauttaa tai pelottaa, mutta panttaaminen ei yleensä tuo ymmärrystä.

Puhumalla avaat oman maailmasi ja luot yhteyden toiseen.

Puhu itsestäsi ja omista kokemuksistasi. Käytä minä-viestintää, jossa kerrot havainnoistasi ja omista tunteistasi. Puhu omista tunteistasi ja havainnoistasi – vältä syyttelyä.

Tee parhaasi, jotta toinen voisi ymmärtää, mitä olet sanomassa. Edes rakkaus ei tee meistä ajatuksenlukijoita tai selvännäkijöitä!

Vuorovaikutuksen tasot

Vuorovaikutusta voi tarkastella neljän eri tason kautta:

- **Juttelupuheessa** vaihdamme pikaisia kuulumisia, kerromme tulevasta päivästä, puhumme arkisista asioista. Ei edellytä kuulijalta kovin aktiivista osallistumista.
- **Pohdintapuheessa** on selvästi syvempi taso. Kuuntelijan rooli on tarkkaavainen ja tutkiva. Syy-seuraussuhteet, politiikka ja lomien suunnittelut ovat usein pohdintapuhetta. Keskustelua käydään ikään kuin pään tasolla, ajatuksista käsin.
- **Hallintapuheessa** toinen hallitsee tai pyrkii hallitsemaan. Se on määräilyä ja ehkä ärsyttämistäkin. Myös esimerkiksi koulutuksissa voidaan käyttää hallintapuhetta.
- **Avoin puhe** on oman sisäisen maailman jakamista, puhetta omista tunteista ja tarpeista. Avoimesta puheesta syntyy läheisyys. Kuuntelijalta edellytetään tässä kohtaa läsnäoloa ja keskittymistä.

Olennaista on tiedostaa, että vuorovaikutuksen laatu on tärkeämpää kuin määrä: pienikin hetki avointa, tunnepitoista puhetta voi lisätä läheisyyttä enemmän kuin tuntien jutustelu arjen asioista.

Harjoittele

Miettikää seuraavia kysymyksiä ensin yksin noin 10 minuuttia ja puhukaa sen jälkeen teemoista yhdessä. Pohtikaa myös, miten lapsettomuus on vaikuttanut vuorovaikutukseen suhteessanne.

1. Mitä sinussa tapahtuu, kun huomaat, että jostain asiasta pitäisi puhua kumppanin kanssa?

a) Puhun heti
b) Kerron heti, että pitäisi puhua tärkeästä asiasta ja kysyn, milloin puhumme
c) Säästän hyvään hetkeen, joka sitten aikanaan tulee tai ei tule
d) Jätän tai jättäisin mielelläni puhumatta

Valittuasi käytöstäsi vastaavan vaihtoehdon täydennä sen perään seuraavaa lausetta:
koska . . .

2. Nimeä kolme sellaista asiaa, jotka voisivat auttaa tärkeän keskustelun käynnistämisessä. Jos mahdollista, mieti niihin jotain konkreettista, missä kumppanisi voisi auttaa.

3. Mikä voisi auttaa sinua kuuntelemaan kumppaniasi vielä enemmän tai paremmin?

4. Mieti koko vuorovaikutustanne. Missä asioissa toivoisit muutosta? Mihin voit itse vaikuttaa?

PARISUHDE ON TUNNESUHDE

Parisuhde on itsessään vahvasti tunnesuhde: tunteet kumppania kohtaan vaihtelevat kaikissa tunnekirjon väreissä. Kun parisuhteen näyttämölle astuu uusi osapuoli, tahaton lapsettomuus ja sen aiheuttamat tunteet, tarvitaan kykyä ilmaista ja ottaa vastaan tunteita.

Ilman tunteita elämä olisi mustavalkoista. Toisaalta olisi turhan kaoottista, jos toimisimme impulsiivisesti pelkästään tunteidemme ohjaamina. Tunne ja järki eivät siis ole toisiaan poissulkevia, vaan molempia tarvitaan tasapainoiseen elämään. Tunteiden käsittely vaikuttaa positiivisesti henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiimme, ja on erityisen tärkeää lapsettomuuskriisiä läpi käyville.

Tunteilla on viestinsä

Tunteet viestivät arvoista ja tarpeista. Mitä voimakkaampi tunne, sitä tärkeämmästä asiasta on kyse. Myönteisinä koetut tunteet, kuten riemu ja rakkaus, kertovat tarpeiden täyttymisestä. Ne motivoivat ja saavat tuntemaan yhteenkuuluvuutta.

Kun tarpeet eivät täyty, tunnetaan hankalina koettuja tunteita, kuten pettymystä tai surua. Ihmiselle on luonnollista pyrkiä pois ikävästä tunteesta, mutta tunteiden viestiä kannattaa kuitenkin kuunnella. Vaikeatkin tunteet ovat hyödyllisiä: ne voivat auttaa puolustamaan omia rajoja ja ottamaan etäisyyttä silloin, kun sitä tarvitaan. Usein jo pelkkä tunteen sanoittaminen helpottaa oloa. Tunteiden tukahduttaminen sen sijaan voi johtaa tunnelukkoihin. Ne turruttavat ja voivat pitkällä aikavälillä estää myös ilon ja rakkauden kokemisen. Voit kokeilla, pystyisitkö pelkän tunteen kokemisen sijasta myös havainnoimaan tunnetilaasi. Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu? Onko tunne puhtaasti esimerkiksi surua vai sekoittuuko siihen jotain muuta?

Kaikki tunteet ovat sallittuja ja oikeutettuja. Niitä ei voi valita, sillä ne syntyvät meissä spontaanisti. Sen sijaan kaikki tunteiden vallassa tehdyt teot eivät ole aina oikeutettuja. Tunteisiin liittyvät toimintamallit, kuten huutaminen, tavaroiden heittely tai vetäytyminen ovat usein opittuja, ja niistä on mahdollista myös oppia pois. Tunneyhteyttä kumppaniin voi vahvistaa harjoittelemalla toimivaa vuorovaikutusta.

Mitä tunteeni kertoo minusta itsestäni?

Suru ja luopuminen

Surua tunnetaan, kun joudutaan luopumaan jostain merkityksellisestä. Suru paranee vain suremalla ja antamalla sille aikaa. Lapsettomuuden surusta tekee erityisen vaikean sen aaltomaisuus ja näkymättömyys, se, miten surra lasta, jota ei koskaan ollut. Lähipiiri ja ympäristö ei aina ymmärrä lapsettoman kokemaa menetystä, sillä se ei näy ulospäin. Menetykselle ei ole valmiita rituaaleja, kuten hautajaiset silloin, kun menetämme läheisen.

Eri puolilla Suomea on **Tyhjän sylin muistelupaikkoja**, jotka tekevät surusta konkreettisemman: niille voi viedä kukkia, sytyttää kynttilän ja saada hetkeksi lohtua. Seurakunnat järjestävät myös **Tyhjän sylin -tilaisuuksia**, kuten messuja, hartauksia ja rukoushetkiä. Surun käsittelyyn voi myös luoda itselle sopivia rituaaleja.

Erityisesti heille, jotka päätyvät elämään ilman lasta, kyky käsitellä luopumisen surua on tärkeä. Suru voi nousta uudelleen pintaan elämän eri vaiheissa. Luopuminen on pitkällinen prosessi, mutta sen kautta voi löytää uusia merkityksiä elämälle ja uusia tapoja toteuttaa itseään.

Tunnetaidot

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen ovat avaimia parisuhteen läheisyyteen ja omaan hyvinvointiin. Mitä turvallisempi suhde on, sitä avoimemmin siinä voi jakaa sekä helppoja että vaikeita tunteita. Tämä toimii myös toisin päin; mitä enemmän kumppanit uskaltavat näyttää toisilleen myös vaikeita tunteitaan, sitä syvemmäksi läheisyys kasvaa.

Epäsuora tunteiden ilmaiseminen on viestintää ilmeillä, eleillä, äänensävyllä ja käytöksellä. Mitä suoremmin tunteitaan ilmaisee sanallisesti, sitä vähemmän kumppani joutuu tulkitsemaan tai arvailemaan, mitä sinussa tapahtuu.

Tunnetaitoja voi ja kannattaa harjoitella!

Erilaisia tunteita

ILO	riemuitseva, rauhallinen, innostunut, rohkea, onnellinen, yhteenkuuluva, toiveikas, luottavainen, turvallinen, kiitollinen, levollinen, helpottunut, vapautunut
VIHA	katkera, ärtynyt, kiukkuinen, harmistunut, raivostunut, pettynyt, turhautunut, inhoava, suuttunut, närkästynyt, äreä, loukkaantunut, kireä
SURU	haikea, kaipaava, surullinen, tyhjä, yksinäinen, ikävöivä, alakuloinen, toivoton, alavireinen, onneton, turtunut, arvoton, raskasmielinen, synkkä, murheellinen
PELKO	ahdistunut, jännittynyt, huolestunut, turvaton, epävarma, kauhistunut, levoton, epäuskoinen, kärsimätön, varautunut, hermostunut, etäinen, tyrmistynyt
YHDISTELMÄ-TUNTEITA	mustasukkainen, kateellinen, pettynyt, loukkaantunut, katuva, häpeissään, nolostunut, syyllinen, hämmästynyt, alemmuuden tunne

Harjoittele

1. Tunnista ja nimeä tunteesi

Mitä tunteita lapsettomuus on sinussa herättänyt? Poimi tunnelistasta lapsettomuuteen liittyviä tunnesanoja, jotka juuri tällä hetkellä koet osuvan omalle kohdallesi. Kirjoita ne ylös. Pysähdy hetkeksi niihin tilanteisiin, jotka aiheuttivat tunteet, jotka kirjoitit ”tunnelappuusi”.
Pyydä kumppaniasi tekemään samantapainen listaus. Vaihda ”tunnelappuja” kumppanin kanssa.

2. Ilmaise tunteesi

Kerro kumppanillesi tilanteista, ihmisistä tai asioista, jotka aiheuttivat kyseisen tunteen ja siitä, miksi kirjasit sen ylös. Kerro yksityiskohtaisesti ja avoimesti. Älä etsi syyllistä, vaan muista, että tunne on sinun ja se on tosi. Kumpikin kertoo vuorollaan, mitä on pohtinut ja kirjoittanut. Toinen kuuntelee keskeyttämättä.
Millaisia havaintoja teitte tunteisiinne liittyen? Millaista on puhua omista tunteistaan? Mitä tunteet kertovat? Millaista tukea kaipaatte toisiltanne tunteita herättävissä tilanteissa?

SEKSUAALISUUS JA LÄHEISYYS

”Seksielämä on vaikeutunut todella paljon. Meillä on usean vuoden ajan vaihdelleet kaudet, joina seksin harrastaminen on erittäin päämäärätietoista päivien laskemista, ja kaudet, joina seksiä ei ole lainkaan. Tämä helpotti huomattavasti, kun pääsimme kahden ja puolen vuoden yrittämisen jälkeen lapsettomuushoitoihin. Näin pystyimme taas ajattelemaan seksiä keskinäisenä läheisyyden ja rakkauden asiana pelkän suorittamisen sijaan.”

Tahattoman lapsettomuuden aiheuttama kriisi, vaikeat tunteet sekä mielialan vaihtelut, ja joskus myös masennus, vaikuttavat luonnollisesti seksuaaliseen haluun. Lapsettomuutta kokevalle parille seksi voi muuttua mielihyvää tuottavasta intiimihetkestä aikataulutetuksi suoritukseksi, jonka tavoitteena on raskauden alkaminen. Vaikka aihe voi olla kipeä, lapsettoman seksuaalisuudesta on silti mahdollista ja tärkeää puhua. Psykologi, psykoterapeutti ja seksuaalineuvoja **Mirka Paavilainen** on koonnut seksuaalisuuteen liittyviä uskomuksia, joihin moni tahattomasti lapsetonkin saattaa kompastua. Näitä myyttejä purkamalla on mahdollista löytää takaisin läheisyyden ja nautinnon äärelle.

Mirka Paavilainen
Psykologi, psykoterapeutti,
seksuaalineuvoja

Myyttejä ja uskomuksia

Myytti: Hyvässä parisuhteessa puolisoilla on samanlaiset toiveet seksin suhteen

Parisuhteen alkumetreillä voi vaikuttaa siltä, että kumppanit haluavat samantyylistä seksiä suunnilleen yhtä usein. Alkuhuuman haihduttua lähestulkoon jokainen pari joutuu kuitenkin kohtaamaan tosiasian, että seksiä ei haluta enää yhtä paljon tai samalla tavalla kuin toinen haluaa. Lisähaastetta tilanteeseen tuovat vaikeat elämäntilanteet kuten lapsettomuuskriisi.

Toteutumaton lapsitoive vähentää monien kiinnostusta seksiin. Pelkät hellyydenosoituksetkin voivat alkaa tuntua ahdistavilta muistutuksilta siitä, mitä elämästä puuttuu. Kaikille näin ei kuitenkaan käy. Moni tahattomasti lapseton pari joutuukin tasapainoilemaan sen äärellä, miten luoda molempien kannalta mahdollisimman tyydyttävä tilanne läheisyyden ja seksin suhteen.

Miten antaa kumppanille hellyyttä ja intiimiyttä, jota hän lapsettomuudesta huolimatta kaipaa, vaikka itse haluaisikin käpertyä yksinäisyyteen? Miten estää etääntyminen, vaikka läheisyys saattaa herättää hankalia tunteita? Näistä teemoista voi olla tärkeää puhua tahattoman lapsettomuuden myötä.

Myytti: Hyvä kumppani aistii ja tietää intuitiivisesti, miten sinua kiihotetaan

Hyväkään kumppani ei ole ajatustenlukija. Myöskään aiempien seksikokemusten perusteella ei voi tietää, mistä nykyinen kumppani nauttii, ellei hän kerro tai muuten ilmaise selvästi. Jo omaan itseen tutustuminen seksuaalisena olentona on monelle hyvin pitkällinen projekti. Siksi kumppaninkin nautinnon lähteisiin ja fantasioihin tutustuminen voi loppujen lopuksi olla haastavaa puuhaa. Se edellyttää hyvin herkkien ja intiimien puolien avaamista itsestä ja toisen kokemusten avointa kuuntelua.

Kommunikointia omista mieltymyksistä ja tarpeista tarvitaan pidemmässä suhteessa yleensä yllättävän paljon, eikä toisen kykenemättömyys nappisuoritukseen

ilman ohjeita ole millään muotoa merkki siitä, että parisuhde olisi vailla pohjaa.

Lapsettomuuskriisin aikana omista toiveista puhuminen on erityisen tärkeää, sillä vaikea elämäntilanne saattaa tuoda mukanaan muutoksia siihen, mitä itse kokee tarvitsevansa.

Myytti: Yhdyntä on pilalla, jos se ei johda orgasmiin

Vielä tänäkin päivänä lukuisat naiset potevat huonoa omaatuntoa ja häpeää siitä, että eivät onnistu saamaan orgasmia yhdynnässä. Harva edelleenkään tietää, että orgasmin saaminen ilman suoraa klitorisstimulaatiota on käytännössä hyvin vaikeaa tai mahdotonta suurelle osalle naisista. Tutkimuksissa on arvioitu, että tähän ryhmään kuuluisi jopa 70 prosenttia naisista. Kyse ei liene yhdyntätekniikan, keskittymisen tai henkisen yhteyden puutteesta, vaan puhtaasti fysiologisesta ilmiöstä.

Toisaalta taas orgasmin saaminen seksin aikana ei ole täysin yksinkertaista miehillekään, vaikka kumppani pystyisikin tarjoamaan täysin oikeanlaista apua oman kiihottumisen tueksi. Näin on hyvin usein tilanteissa, joissa seksin kautta tavoitellaan molemminpuolisen nautinnon sijasta raskautta. Tilanteen paineisuus on omiaan johtamaan tilanteeseen, jossa nautinto katoaa ja liika yrittäminen johtaa orgasmivaikeuksiin.

Kuukausien tai jopa vuosien yhdyntöjen aikatauluttamisen ja tuloksettoman yrittämisen jälkeen onkin täysin inhimillistä, että seksi ei välttämättä tunnu nautinnolliselta tai onnistu aina ollenkaan.

Monet lapsettomat kokevatkin ajoitetut yhdynnät pidemmän päälle siinä määrin ahdistavina, että lapsettomuushoitoihin hakeutuminen voi tuntua helpotukselta.

Hedelmöityshoitojen myötä lapsen yrittämisen voi pyrkiä ulkoistamaan ammattilaisten tehtäväksi ja itse keskittyä vain seksuaalisuuteen aiemmin liittyneiden elementtien palauttamiseen suhteeseen. Orgasmin metsästämisen sijaan on siis mahdollista taas keskittyä nautinnon tuottamiseen itselle ja kumppanille.

Kun seksuaalisuuden saa taas paremmin erotettua lapsen yrittämisestä, palaa suhteeseen yleensä tietynlainen rentous, mikä pitää sisällään myös mahdollisuuden nauttia, leikkiä, kokeilla jotakin uutta, katsoa toista rohkeasti silmiin tai lopettaa vaikka kesken, jos yhtäkkiä ei teekään enää mieli rakastella. Tällöin orgasmin saaminen on parhaassa tapauksessa toiminnan sivutuote, mutta ei päätavoite, johon kovassa paineessa tähdätään.

Harjoittele

Palauttakaa kumppanisi kanssa mieleen seuraavia asioita ja kertokaa toisillenne:

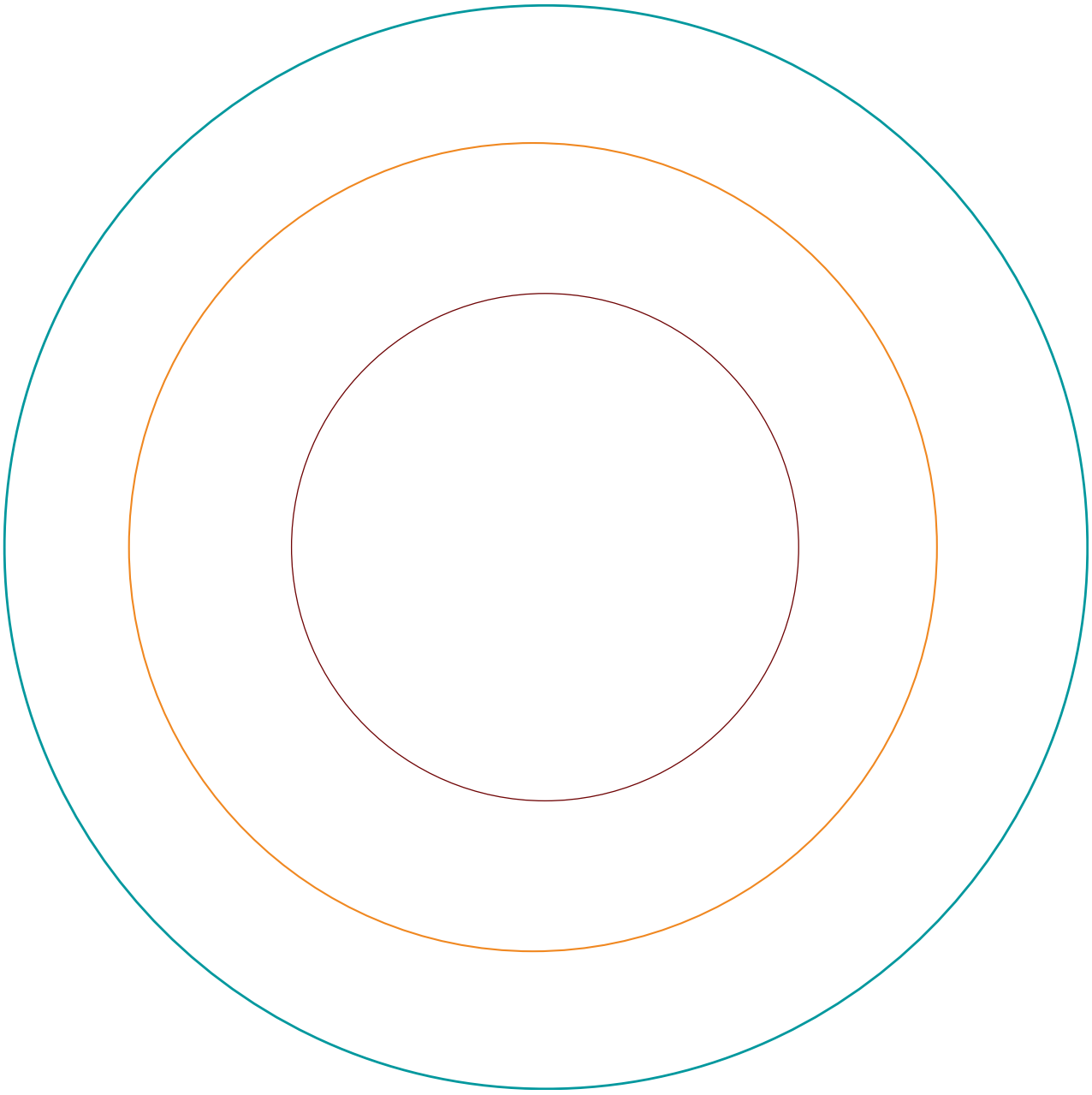
- **Jokin positiivinen seksuaalisen läheisyyden hetki suhteenne alkuajoilta. Mikä siinä hetkessä oli niin erityistä? Mitä sanottiin? Mitä tehtiin?**
- **Jokin hyvä hetki lähimenneisyydestä. Mikä tässä hetkessä oli herkullisinta? Mitä sanottiin ja koettiin?**
- **Kaikkein innostavin mielikuva tulevaisuudesta, teistä kahdesta, jossain mukavassa paikassa, fyysisen läheisyyden lumoissa.**
- **Miten voisitte edistää kosketusta ja hellyyttä arjessa?**

TARPEET JA TOIVEET PARISUHTEESSA

Mitä tarvitsen ollakseni onnellinen? Entä mitä kumppanini tarvitsee? Lapsettomuutta kokeva joutuu pohtimaan omia toiveitaan ja niiden suhdetta kumppanin toiveisiin syvällisemmin kuin moni muu. Parisuhteessa eläminen voi vastata moniin tarpeisiimme ja toiveisiimme. Se kuitenkin edellyttää, että tunnistamme ne itse ja uskallamme kertoa niistä toiselle. Kun puhut ääneen tarpeistasi, annat samalla toiselle mahdollisuuden vastata niihin ja osoittaa omaa välittämistään. Omista toiveista kannattaa opetella puhumaan pienin askelin: ”*Toivoisin, että koskettaisit minua useammin*”. ”*Tarvitsen sinulta sanoja, jotka kertovat, että haluat minua*.”

Harjoittele

Alla oleva kuvio kuvaa tarvehierarkiaa parisuhteessa. Oman tarvehierarkian tunnistaminen auttaa ymmärtämään, mistä tarpeista kannattaa pitää kiinni, ja mitkä ovat vähemmän tärkeitä. On täysin luonnollista, ettei kahdella henkilöllä ole samanlaista tarvehierarkiaa. Ulommainen kehä on nimeltään IHAN KIVA -sektori, keskimmäinen kehä on TÄRKEÄÄ-sektori ja sisimmällä kehällä ovat YDINTARPEET.



Piirtäkää tarvehierarkiaa kuvaavat ympyrät omille papereille. Luetelkaa erilaisia tarpeita alla olevalta listalta yksi kerrallaan. Kirjatkaa tarpeet omalle paperille siihen kohtaan hierarkian kehää, johon se omalla kohdalla itselle tuntuu hyvältä.

YDINTARPEET kirjataan ympyrän keskelle. Näitä asioita tarvitset usein ja nämä ovat sinulle hyvin merkityksellisiä: ilman näitä parisuhde ei tyydytä sinun tarpeitasi.

TÄRKEÄT tarpeet kirjataan keskimmäiseen kehään. Nämä ovat sinulle tärkeitä asioita, mutta et kuitenkaan tarvitse näitä välttämättä usein ja voit joustaa näiden suhteen jonkin verran.

IHAN KIVAT asiat kirjataan ympyrän uloimmalle kehälle. Nämä asiat ovat kivoja ja näitä tarvitset harvoin. Näiden suhteen voit joustaa eniten.

Kun olette kirjanneet omat tarpeenne, puhukaa lyhyesti tarpeen merkityksestä itsellenne. Muistakaa keskustellessanne minäpuhe ja avoin itsensä ilmaisu.

Esimerkki erilaisten tarpeiden listasta:

Tarve olla ja tehdä yhdessä. Tarve omaan aikaan ja tilaan. Tarve keskustella. Tarve selvittää ristiriitoja. Tarve vetäytyä. Tarve tulla ymmärretyksi. Tarve henkiseen läheisyyteen. Tarve fyysiseen läheisyyteen. Tarve rakastella. Tarve sitoutua. Tarve säilyttää riippumattomuus. Tarve tulla lohdutetuksi. Tarve saada arvostusta. Tarve luoda toimiva arki. Tarve tulla lapsiperheeksi tai olla lapsiperhe. Tarve me-henkeen. Tarve saada vaihtelua elämään. Tarve olla ystävien kanssa. Tarve suunnitella yhdessä tulevaisuutta.

Harjoittele

Siirretään ajatukset siihen, kuinka lapsettomuus vaikuttaa minussa nyt. Keskustelkaa omista tarpeistanne liittyen lapsettomuuden käsittelyyn parisuhteessa:

- **Millaista tukea tarvitsen sinulta?**
- **Haluan sinun tietävän, että...**
- **Tällä hetkellä tarvitsen...**
- **Jotta voisin hyvin, tarvitsen...**

Käyttäkää vuorottelua. Toinen puhuu ensin keskeytyksettä enintään 5 minuuttia, jonka jälkeen kumppani tarkistaa kuulemansa. Vaihtakaa vuoroa.

Tämän jälkeen keskustelkaa keskenänne siitä, millaisia ajatuksia itsestä puhuminen ja toisen tarpeiden kuuleminen herätti.

Rakentava ristiriitojen käsittely

Lapsettomuus haastavana elämäntilanteena laukaisee helposti käyttöön toimimattomat käyttäytymismallit ristiriitatilanteessa ja kumppanit ajautuvat negatiivisen vuorovaikutuksen kehään. Taito käsitellä rakentavasti hankalia tilanteita ja erimielisyyksiä antaa hyvän suojan parisuhteelle ja kannattelee parisuhdetta haastavien tilanteiden yli.

On luonnollista, että lapsettomuuskokemus herättää kumppaneissa erilaisia tunteita, joita koetaan eri aikaan sekä käsitellään eri tavoin. Toinen kaipaa tukea lapsettomuuden kokemukseen ja vaatii sitä kumppaniltaan. Kumppani kokee vaatimukset painostavina, tuntee olonsa avuttomaksi ja vetäytyy. Vaikka olisit eri mieltä tai eri kohdassa lapsettomuuskokemuksen käsittelyä kuin kumppanisi, voit koettaa ymmärtää hänen näkökulmaansa. Rauhoittava puhe sekä empatian ja ymmärryksen osoittaminen kumppanin näkökulmiin rauhoittaa ilmapiiriä.

Terapeutin vinkki lapsettomuudesta keskustelemiseen:

Kotona on hyvä tavoittaa keskusteluja huolista. Voitte sopia yhdessä ajan, jolloin seuraavan kerran palaatte aiheeseen ja vaikka nimetä etukäteen, mistä puhutaan. Lisäksi on tärkeää sopia hetkiä, jolloin tehdään yhdessä jotain mukavaa ja jätetään murheet sivuun. Näin kumpikaan ei joudu pelkäämään jatkuvaa murehtimista – mutta ei myöskään sitä, että vaikeista asioista ei koskaan puhuttaisi.

RAKKAUSTANKKI TÄYTEEN

Keskitytään hetkeksi hyvin merkittävään asiaan, eli suhteen voimavaroihin. Olemme usein selvemmin tietoisia niistä asioita, joihin emme ole tyytyväisiä ja jotka eivät suju niin kuin toivoisimme, kuin niistä, jotka meillä on hyvin.

Ajoittain elämä saattaa olla niin rankkaa, että se tahtoo peittää alleen kaiken hyvän. Siksi on erityisen tärkeää pyrkiä näkemään sitä hyvää, mikä edelleen on olemassa.

Rakkauden kielet

Syvällä meissä jokaisessa on tarve kokea läheisyyttä ja rakkautta. Kun rakastumisvaiheen symbioosimainen tila menee ohi, alkaa koko elämän mittainen opettelu siitä, kuinka yhdistää aikuinen rakkaus, tarvitsevuus ja erillisyys.

Rakkaus on lopulta asenne. Sen ydin on: "*Olen suhteessa kanssasi, ja siksi päätän etsiä sinun parastasi.*"

Suhteessa voi olla paljon rakkautta. Viesti siitä ei aina kuitenkaan mene perille – erityisesti jos kumppaneilla on hyvin erilaiset tavat ilmaista rakkautta toiselle. Jos haluaa, että oma rakkaus todella koskettaa toista, on oltava valmis oppimaan, mikä on kumppanin ensisijainen rakkauskieli. Kumppanin rakkauden kieltä puhumalla saadaan suhteen rakkaustankki täyteen.

Viisi rakkauden kieltä

1 Sanojen kieli

Lempeät, rohkaisevat sanat voivat olla vahvimpia rakkauden viestejä. Yksinkertainen kehu, kuten ”näytät hyvältä”, ”kiitos, kun hoidit tämän”, voivat merkitä paljon. Myös pettymyksiä voi ilmaista rakentavasti kertomalla, miltä jokin asia itsestä tuntui. Rakkauden puhe vaatii lempeyttä ja suoraa ilmaisua.

2 Laatuajan kieli

Tärkeintä ei ole vain olla yhdessä, vaan olla aidosti läsnä. Katsekontakti, keskittyminen ja myötäelävä keskustelu rakentavat yhteyttä. Myös yhteiset harrastukset ja jaetut kokemukset luovat pysyviä, rakkaudellisia muistoja.

3 Lahjojen kieli

Jos lahjat ovat kumppanisi rakkauden kieli, ne merkitsevät hänelle paljon – eivät arvonsa, vaan ajatuksensa vuoksi. Lahjan ei tarvitse olla kallis: pieni yllätys, itse tehty kortti tai lupaus yhteisestä ajasta voi olla kaikkein arvokkain.

4 Tekojen kieli

Toisen ilahduttaminen arjen teoilla, vaikkapa laittamalla iltapalaa tai viemällä roskat, voi olla rakkauden vahva viesti. Tärkeintä on tehdä nämä teot vapaaehtoisesti, hyvällä asenteella. Pyynnöt ohjaavat rakkautta, vaatimukset tukahduttavat sen.

5 Kosketuksen kieli

Kosketus voi viestiä enemmän kuin sanat. Halaus, hipaisu tai käsien pitäminen – pienet eleet voivat olla valtavan merkityksellisiä. Fyysisen kosketuksen kieli korostuu erityisesti kriiseissä: joskus tärkeintä on vain saada olla toisen sylissä.

Mikä on sinun ensisijainen rakkauden kielesi?

Harjoittele

Mihin keskittyy, se lisääntyy!
Palatkaa hetkeksi suhteenne alkuaikoihin, niihin kutkuttaviin hetkiin, kun ilma täyttyi ihastuksen väreilyistä. Mihin ihastuit kumppanissasi alun perin? Mikä hänessä on ihaninta? Mitkä ovat muodostuneet teidän kahden ikiomiksi jutuiksi? Nämä kysymykset mielessä täydentäkää molemmat seuraavia lauseenalkuja omille paperilapuillenne.

- **Pidän siitä, kun sinä...** (toimintaa ja tekoja kuvaavia asioita)
- **Pidän sinussa...** (luonteenpiirteisiin, ominaisuuksiin tai ulkoisiin piirteisiin liittyviä asioita)
- **Pidän meissä...** (meihin parina liittyviä ominaisuuksia tai asioita)
- **Pidän siitä, kun me...** (mitä teemme yhdessä)

Lukekaa nämä toisillenne ääneen, käyttäen oppimianne puhumisen ja kuuntelemisen taitoja (toinen kertoo, toinen kuuntelee rauhassa keskeyttämättä). Kun tämä on tehty, keskustelkaa siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia harjoitus herätti.

TYÖKALUT KÄYTTÖÖN

Nyt teillä on käytössänne parisuhteen työkalupakki, jota voitte täydentää ja päivittää jatkossa uusilla taidoilla. Uudet opit kannattaa ottaa aktiiviseen käyttöön ja palata niihin aika ajoin, etteivät ne unohdu. Jo pienillä muutoksilla on positiivisia vaikutuksia. Iloa ja kärsivällisyyttä harjoitteluun ja opetteluun!

Ette ole yksin

Moni lapsettomuutta kokeva pari tuntee olevansa tilanteessaan aivan yksin. Lähipiiristä voi tulla kipeitä kysymyksiä lastenhankinnasta, ja ystäväpiiri täyttyy vauvauutisista. Työyhteisössäkin lapseton voi tuntea olevansa ulkopuolinen. Yhteiskunnan odotukset lapsiperhe-elämästä voivat lisätä painetta ja surua.

Tahaton lapsettomuus on kuitenkin yllättävän yleistä – sitä kokee joka viides pari. Silti siitä puhutaan harvoin. Ulkopuolisuuden tunne kuormittaa sekä yksilöä että parisuhdetta.

Tärkeintä on muistaa: **et ole yksin**. Simpukan kautta voit löytää vertaistukea ja yhteisön, jossa sinut ymmärretään. Turvasataman, jossa saa olla juuri siinä kohdassa elämää kuin on.

Vertaistukea lapsettomuuden polulle

Vertaisten kanssa keskustelu helpottaa omaa oloa. Samaa kokeneet ymmärtävät lapsettomuuden tunteiden koko kirjon. Vertaistuki myös auttaa keventämään lapsettomuuden tuomaa kuormitusta parisuhteelle, kun kokemuksistaan voi puhua muidenkin kuin kumppanin kanssa. Haluamme auttaa lapsettomia solmimaan yhteyksiä toisiinsa ja jakamaan yhdessä kokemuksiaan.

Simpukan kautta voi löytää omaan elämäntilanteeseen soveltuvaa vertaistukea. Vertaistukea löytyy niin kasvokkain ja etänä tapaavista ryhmistä kuin verkon moninaisista kanavista. Mukaan voi tulla yksin tai kumppanin kanssa.

Vertaistuki perustuu osallistujien omiin kokemuksiin, eikä se korvaa ammattimaista terapiaa tai muuta ammatillista apua. Tärkeintä on oma kokemus sekä halu jakaa ja kuunnella – kulkea toisen rinnalla samankaltaisessa elämäntilanteessa.

SimpukkaParit-toiminta tarjoaa tukea tahatonta lapsettomuutta kokeneiden parisuhteeseen.

Simpukan parisuhdetoiminnan tarkoituksena on rohkaista pariskuntia pohtimaan ja keskustelemaan oman kumppanin kanssa oman parisuhteen voimavaroista, vahvuuksista ja haasteista ja tällä tavoin ennaltaehkäistä parisuhteen ongelmia haastavassa elämäntilanteessa. SimpukkaParit-toimintaa on tarkoitettu kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeneille elämäntilanteesta riippumatta.

Parisuhdetoiminnassa kiinnitetään huomiota esimerkiksi parisuhteen vuorovaikutuksen kysymyksiin. Parisuhdetoiminnassa on mahdollista tutkiskella itselle sopivia vuorovaikutuksen tapoja, oppia uusia ja vahvistaa yhteistä vuorovaikutusta.

SimpukkaParit-toiminnan kulmakivenä on vertaistuki. Vertaisuuteen perustuva parisuhdetoiminta saa voimansa siitä tiedosta, että emme ole yksin, emme ole ainoita. Muiden samaa kokeneiden kanssa asioista voi puhua niiden oikeilla nimillä, jakaa kokemuksia, nauraa ja itkeä, olla vain oma itsensä.

SOLMUJA SUHTEESSA?

Läheisten tai vertaisten tuki ei aina riitä lapsettomuuden käsittelyssä. Jos oma olo tai parisuhde tuntuu olevan solmussa, voi olla hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen.

Keskustelu ammattilaisen kanssa on erilaista kuin läheisten kanssa – siinä ei tarvitse pelätä kuormittavansa toista. Terapeutin tehtävänä on kuunnella, tukea ja auttaa jäsentämään tunteita. Usein paha olo helpottuu pikkuhiljaa asiaa läpikäydessä, vaihtoehtoja yhdessä pohtiessa ja terapeutin antaessa uusia näkökulmia aiheen käsittelyyn. Psykologin tai terapeutin kanssa voi hakeutua keskustelemaan yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Pariterapiasta apua

Milloin kannattaa ottaa yhteyttä ammattilaiseen?

- lapsettomuuteen liittyvät vaikeat tunteet kuormittavat jaksamista.
- koet masennus- tai ahdistusoireita.
- elämä tuntuu kapeutuneen.
- menetyksen tuottamissa kriisitilanteissa (muun muassa tutkimustulokset järkyttävät, keskenmeno, hoitojen päättäminen).
- parisuhde tuntuu muuttuneen aiempaa etäisemmäksi
- keskusteluyritykset kumppanin kanssa päättyvät riitaan, tai on muuten vaikea saada keskusteluyhteyttä syntymään.

”Vaikka lapsettomuuden kriisissä on tiettyjä samankaltaisuuksia, yhtäkään ihmistä tai paria ei voida niputtaa samanlaiseen laatikkoon. Jokaisen tarina on ainutlaatuinen.

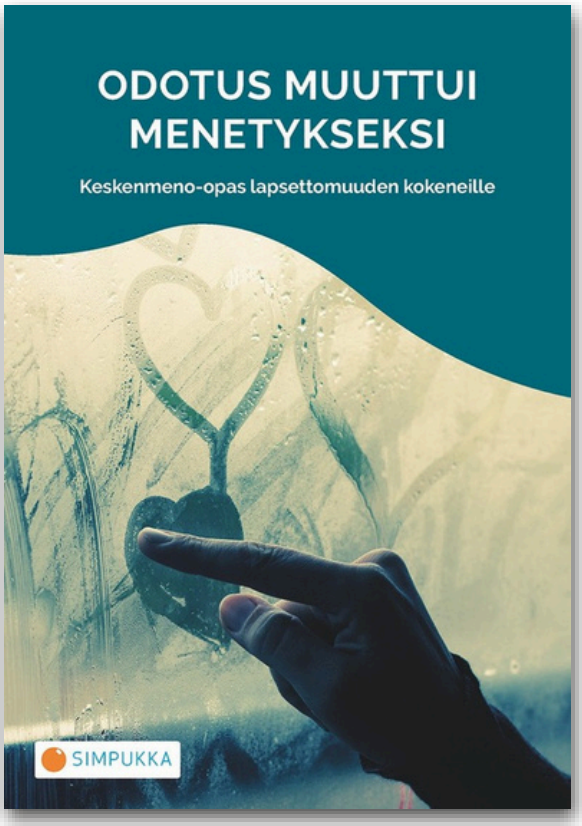
Terapeutti voi auttaa lapsettomia pareja normalisoimalla heidän vahvojakin reaktioitaan sekä auttamalla jäsentämään, mitkä kaikki tunteet pyrkivät tulemaan nyt ulos. Parin keskinäinen myötätunto on myös tärkeää. Joskus sitä pitää terapiassa tietoisesti opetella. Ulkopuolinen kolmas eli terapeutti usein vahvistaa kuulluksi tulemista puolisoiden välillä.

Pariterapia tarjoaa parhaimmillaan ihmisille areenan, jossa on mahdollista reflektoida sekä lapsettomuutta että parisuhdetta, ja suuntautua tulevaan yhdessä muuten kuin pelkän selviytymisen kautta.”

Minna Tuominen
ET paripsykoterapeutti

Lapsettomuuteen perehtyneitä terapeutteja löydät Simpukan verkkosivuilta.

Tietoa ja tukea Simpukan oppaista



SIMPUKKA

HELMINAUHA

Simpukka ry

www.simpukkary.fi

Oppaan painamista tukee Merck Oy

MERCK

SIMPUKKA HELMINAUHA