

Lapsettomuus ja parisuhde

VOIMAVAROJA TAHATONTA LAPSETTOMUUTTA KOKEVILLE PAREILLE



Sisällys

Lukijalle	3
Lapsettomuus parisuhteessa	4
1. Eri tahdissa samalla polulla	4
Parisuhte hyvinvoinnin pohjana	6
1. Parisuhteen kehitysvaiheet	7
2. Sitoutuminen kivijalkana	7
Työkaluja suhteen vaalimiseen	9
1. Elintärkeät vuorovaikutustaidot	9
2. Parisuhde = tunnesuhde	12
3. Seksuaalisuus ja läheisyys	15
4. Tarpeet ja toiveet parisuhteessa	18
5. Ristiriidat	20
6. Rakkaustankki täyteen	23
Työkalut käyttöön	25
Emme ole yksin!	26
1. SimpukkaParit-toiminta	26
2. Vertaistukea lapsettomuuden polulle	27
Solmuja suhteessa?	29
Lapsettomien yhdistys Simpukka	31



Lapsettomien yhdistys Simpukka ry
Toimittanut: Leena Tuutijärvi



Lukijalle

TÄMÄ VIHKKONEN on suunnattu kaikille, jotka ovat kohdanneet tahattoman lapsettomuuden ja kokeneet sen vaikutuksia parisuhteessaan.

Olemme koonneet näihin kansiin SimpukkaParit-parisuhte-toiminnassa kerättyä tietoa ja kokemuksia lapsettomuuden vaikutuksista parisuhteeseen, minkä toivomme lisäävän ymmärrystä omaan tilanteeseesi ja parisuhteesi tilaan. Haluamme myös tarjota työkaluja ja konkreettisia harjoituksia voimavarojen lisäämiseen elämän aallokossa, ja valottaa, mistä voit tarvittaessa löytää tukea lapsettomuuden ja parisuhteen kysymyksiin.

On tärkeää muistaa, että niin lapsettomuus kuin parisuhdekin on vahvasti kokemuksellinen asia, ja jokaisen tarina on omanlaisensa. Voit peilata tähän vihkoseen koottua tietoa omiin kokemuksiisi, ja poimia mukaan sinua tai teitä parina koskettavia asioita. Vihkosen harjoitukset ovat suurelta osin peräisin yhteistyökumppaniltamme Parisuhdekeskus Katajalta, mistä kiitämme heitä lämpimästi. Lainaukset tekstin lomassa on poimittu Simpukan parisuhdekyselyiden vastauksista.

Toivomme, että lapsettomuuden koettelemustenkin keskellä muistat olevasi arvokas juuri sellaisena kuin olet. Arvosta myös kumppaniasi. Parisuhde voi toimia siltana yli synkän virran - ter- vetuloa vahvistamaan sillan rakenteita tiedolla, taidoilla ja tahdolla. Yhdessä jaksamme paremmin!

Lapsettomien yhdistys Simpukka



Lapsettomuus parisuhteessa

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 lapsettomuuden aikana.

Lapsettomuutta voidaan kuvata ”parisuhteen kolmantena”, kutsumattomana vierana, joka järkyttää keskinäistä suhdettamme ja suhdettamme muihin ihmisiin.

Lapsettomuus pakottaa meidät kohtaamaan itsessämme ja kumppanissamme uusia puolia, kun asiat eivät menneetkään siten kuin olimme toivoneet ja suunnitelleet. Saatamme epäillä itseämme puolisona, kyseenalaistaa yhteisen elämämme mielekkyyden ja pelätä parisuhteemme tulevaisuuden puolesta. Pelko yksin jäämisestä ja toivotun lapsen ja perheen menettämisestä ravisuttaa tunnetta elämän jatkuvuudesta ja suhtautumista tulevaisuuteen.

1. Eri tahdissa samalla polulla

”Käsitlemme lapsettomuutta hieman eri tavalla ja menemme eri vaiheissa tunteiden kanssa. Joskus toivoisin, että ajattelisimme enemmän samoin, esimerkiksi minua haittaa muiden raskasuutiset ja -mahat sekä lapsiperhearjen näkeminen enemmän kuin miestäni. Tästä aiheutuu joskus riitoja.”

Lapsettomuus on parin yhteinen haaste. Parisuhteessa kumppanit reagoivat lapsettomuuteen usein eri tavoin ja eri tahdissa. Kumppaneista toisen lapsitoive saattaa myös olla tärkeämmällä sijalla elämässä kuin toisella. Kumppaneiden kokemusten eritahaisuus ja reaktioiden erillisuus voi tulla suurena yllätyksenä. Jokainen kuitenkin kokee lapsettomuuden omalla tavallaan. Ongelmia syntyy, jos oletetaan toisen reagoivan samoin kuin itse.

On tavallista, että toinen kumppaneista kokee lapsettomuuden kriisin voimakkaasti ja aiemmassa vaiheessa kuin toinen. Hän ihmettelee, eikä kumppani koe tilannetta yhtä murskaavana, eikä se kosketa häntä laisinkaan. Toinen taas haluaa olla tukena ja päätyy piilottamaan omat tunteensa, jotta ei rasittaisi niillä kumppaniaan.

Tunteista ja ajatuksista vaikeneminen aiheuttaa väärinymmärrystä ja lyö turhaan kiilaa parin välille. Olemme myös varustettuja erilaisilla taidoilla: kun toinen toivoisi syvällistä keskustelua lapsettomuuden aiheuttamista tunteista, toiselle omien tunteiden sanoittaminen voi tuottaa suuria vaikeuksia. Rohkaisevaa on, että taitoja voi aina vahvistaa ja opetella lisää.



Olisi tärkeää pystyä asettumaan ainakin hetkittäin oman kumppanin asemaan ja ymmärtää hänen näkökulmaansa.

KIRJAVINKKEJÄ:

Pruuki, Heli, Tiuhonen, Raili & Tuominen, Minna (2015). Toisenlainen tie. Tahaton lapsettomuus, kriisi ja selviytyminen.

Salzer, Linda P. (1994). Lapsettomuus kriisinä.

”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.” - Marja ja Antti

Monelle parille sen oivaltaminen, että erilaisesta kokemuksesta huolimatta voimme ja haluamme pysyä toinen toisemme rinnalla, on avaintekijä lapsettomuudesta selviytymisen kannalta. Parhaimmillaan lapsettomuus parisuhdetta koettelevana kriisinä voi synnyttää parisuhteessa yhteenkuuluvuuden tunnetta, jollaista parilla ei aiemmin ole ollut.



Parisuhde hyvinvoinnin pohjana

PARISUHTEEN hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, sillä toimiva parisuhde edistää hyvinvointia. Suhteeseen panostaminen lisää suhteen läheisyyttä ja molemminpuolista tukea kriisin keskellä.

Pettymysten, vihan ja epätoivon kourissa on vaikea pitää kirkkaana mielessä suhteen positiivinen perusta. Se, että saa jakaa elämänsä toisen kanssa, ei ole itsestäänselvyys. On tärkeä muistaa, miksi me kaksi olemmekaan yhdessä – puoliso valitaan ensisijaisesti itseä varten, elämänkumppaniksi, ei tulevien lasten vanhemmaksi.

Hyvinvoiva parisuhde auttaa selviytymään lapsettomuuskriisistä, olipa lapsettomuuden päätös millainen tahansa.

”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.”

Parisuhteen hoitaminen vaatii työtä ja aikaa, ja siksi se saadaan useasti kuulostamaan vaatimukselta tai arkiselta puurtamiselta, johon ei millään riittäisi energiaa. Erityisesti lapsettomuuskriisin akuuteimmissa vaiheissa ei ymmärrettävästi aina löydy voimavaroja parisuhteen huoltoon. Kannattaa hyödyntää tyynemmat ajanjaksot, jolloin lapsettomuus ei niele kaikkia ajatuksia. On kuitenkin suuri onni, että meillä on näin ihana asia, josta pitää huolta.



1. Parisuhteen kehitysvaiheet

Erilaiset elämänvaiheet ja kriisit, joista lapsettomuus on eräs elämän pahimmista, haastavat parisuhteen. Myös parisuhteeseen itsessään kuuluu erilaisia kehitysvaiheita, joista yritämme ja haluamme selviytyä yhdessä. Tieto näistä vaiheista voi auttaa ymmärtämään omaa tilannetta.

RAKASTUMISVAIHE

Useimmat parisuhteet alkavat rakastumisella. Ihastumisen huumassa toinen tuntuu täydelliseltä, puuttuneelta palaselta, joka tuo minulle onnen. Suhteen alkuvaiheessa vasta rakastuneina on vaikeaa uskoa, että joskus emme olisikaan näin onnellisia. Vaihetta kutsutaan myös symbioosivaiheeksi: rakastumisen tunteen myötä kiinnitymme kumppaniimme.

ERILLISTYMISVAIHE

Erillisiksi kasvamisen vaiheessa pintaan nousevat erilaisuuden ja erillisyyden kysymykset, jotka voivat tuntua kipeiltä, kun ruusunpunaiset kuvitelmat kumppanista ja

POHDI

Tunnistatko näitä vaiheita omassa suhteessasi? Missä vaiheessa te kaksi olette?

suhteesta vaihtuvat realismiin. Pari hakee rajoja yhdessä ja erilleen ololle. Tämän itenäistymisen kauden tärkeä tehtävä on auttaa kumpaakin löytämään me-yksiköstä oma erillinen itsensä. Jotkut juuttuvat tähän vaiheeseen, ja hakevat aina tässä kohtaa uuden kumppanin. Jos pari kykenee selvittämään tämän haastavan vaiheen, suhde jatkuu entistä syvempänä ja vahvempuna.

KUMPPANUUSVAIHE

Olemme oppineet rakastamaan toisiamme sellaisina kuin aidosti olemme, antamaan toisillemme tilaa ja kunnioittamaan toistemme erilaisuutta. Rakastumisesta on tullut rakastamista. Tässä aikuisen rakkauden vaiheessa tuntuu turvalliselta olla erillään ja mukavalta tulla lähelle. Rakkauden kokemus syvenee, kun kumpikin osaa ja saa olla oma itsensä. Molemmat seisovat omilla jaloillaan, samaan suuntaan katsoen.

Se, missä suhteensa kehitysvaiheessa pari kohtaa lapsettomuuden, voi vaikuttaa kriisin kokemiseen.

2. Sitoutuminen kivijalkana

Lapsettomuutta on kuvattu parisuhteen Cooperin testiksi, jolla mitataan paitsi kumppaneiden oma sietokyky myös parisuhteen kestävyys. Elintärkeäksi nousee yhteinen tahto pysyä yhdessä, vaikka kaikki ei menisi toivotusti.

”Silloin tällöin vastaan tulee lause ’Vasta kun sain lapsia, tiedän mitä rakkaus on’. Minulta sen pitäisi olla, että ’sitten kun selviää lapsettomuuskriisistä (päättyi se sitten lapsettomuuteen tai lapsen saamiseen) yhdessä puolison kanssa ja pysyy yhdessä, tietää mitä rakkaus on’.”

POHDI

On tärkeää, että puoliset pyrkivät olemaan syyttämättä toisiaan lapsettomuudesta, riippumatta siitä, mikä on lapsettomuuden lääketieteellinen 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, omien tunteiden ja niiden takana piilevien tarpeiden tunnistaminen on tärkeää. Kun tunnistaa, mitä kokee, tulee sen kertominen toiselle mahdolliseksi.

KIRJAVINKKEJÄ:

Kiianmaa, Kari: Parisuhteen huoltokirja. Ohjeita miehelle.

Pietikäinen, Arto: Joustava mieli parisuhteessa

Vainikainen, Tuula & al.: Rakastan, rikastan. Polkuja parempaan parisuhteeseen.

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

Kohtaammeko vaikeudet yhdessä, joukkueena, vai vihollisina?

Miten haluan tulla kohdatuksi, tuetuksi ja lohdutetuksi kumppanini taholta?

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 ME PARISKUNTANA voimme tehdä suhteemme hyvinvoinnin eteen? Tässä osassa käydään tarkemmin läpi parisuhteen osa-alueita ja miten lapsettomuus niihin vaikuttaa. Olemme koonneet toimiviksi todettuja työkaluja, joilla ennaltaehkäistä lapsettomuuden negatiivisia vaikutuksia suhteelle ja ylläpitää keskinäistä läheisyyttä.

1. Elintärkeät vuorovaikutustaidot

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

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

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

Toimiva vuorovaikutus voi edesauttaa myös pariskunnan seksuaalista hyvinvointia: kun koemme tulevamme kuulluksi, voi olla helppoa mennä toisen lähelle myös fyysisesti. Puhumalla yhdessä lapsettomuuden kokemuksesta vältämme väärinymmärryksiä ja kumppanista etääntymistä.

HARJOITUS TEKEE MESTARIN

Muissa ihmissuhteissa vuorovaikutus tuntuu usein helpommalta, mutta parisuhteessa korostuu tunteiden rooli vuorovaikutuksessa. Mitä läheisempi ja merkittävämpi ihminen on, sitä enemmän suhteeseen liittyy kaikenlaisia tunteita. Pieneltäkin vaikuttava asia voi nostattaa suuria tunteita, jotka mm. vaikeuttavat ristiriitojen selvittelyä. Parisuhteessa tarvitsemme siksi harjoittelua vuorovaikutustaidoissa.

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?
- ♥ Aina voi opetella uusia taitoja ja oppia uutta. Emme ole tapojemme vankeja, vaan voimme valita toisenlaisen tavan toimia. Pohdi, mitä minä voisin tehdä vieläkin paremmin ja edesauttaa meidän molempien oloa.
- ♥ Ole armollinen itseäsi, kumppaniasi ja suhdettanne kohtaan. Erehdykset, virheet ja anteeksianto ovat erottamaton osa inhimillistä rakkautta.
- ♥ Muista, että teillä molemmilla on eri lähtökohdat, lapsuudenkodit ja omat historianne, joista ponnistatte tähän suhteeseen. Erilaisuus on kuitenkin rikkaus ja mahdollisuus, eikä sen tarvitse olla uhka suhteelle. Mitä voisimme oppia toinen toisiltamme?
- ♥ Pysy uteliaana toisesta ja pyri ymmärtämään hänen maailmaansa. Ihminen muuttuu koko elämänsä ajan – en ole samanlainen kuin olin viisi vuotta sitten, miksi kumppanini olisi? Ole valmis tarkistamaan oletuksiasi. Tiedätkö, mitä kumppanisi maailmaan kuuluu juuri nyt?

EN MÄ HALUA JÄTTÄÄ SUA LAPSETTOMAKSI. SE EI OLE YKSIN SUN TAHDONVOIMASTA KIINNI.



MÄ HALUAN SUT. KAIKKI MUU TÄSSÄ ELÄMÄSSÄ ON BONUSTA.



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

Saatan esimerkiksi tunnistaa, että syyllistyn ja asetun helposti puolustuskannalle, kun kumppanini haluaa puhua lapsettomuudesta. Tunnereaktioni estää tarkkaavaisen kuuntelun, enkä enää kuule mitä toinen oikeasti yrittää sanoa.

Jos päätän tietoisesti toimia toisin ja keskityn kumppanin kuuntelemiseen pitämällä suuni supussa ja vaimennan tunnereaktiotani, kumppani voi yllättyä saadessaan tilaa ja aidosti kuuntelevat korvat puheelleen. Pieni muutos voi antaa kumppanille arvokkaan kokemuksen, että hän on tullut kuulluksi ja innostaa häntä avaamaan sanaista arkuutaan jatkossakin. Muutokset vaativat toistoa, jotta niistä pikkuhiljaa muodostuu uusi toimintatapa.

PUHU JA KUUNTELE

Kumppanillani ei ole mitään mahdollisuuksia tietää, mitä tunnen ja ajattelen, jollen kerro sitä hänelle. Kukaan ei ole ajatuksenkuljaja, joten toinen toisemme ymmärtämiseksi tarvitsemme sanoja. Ja kykyä kuulla kumppanin sanoma.

Kuuntelemisen perustaidot

- ♥ Kuuntelijan (vaikuttaja) tehtävänä on saada selville toisen asia eli palvella puhujaa
- ♥ Puhuja (vaikuttaja) saa olla pääosassa
- ♥ Kuuntelija osallistuu vuorovaikutukseen puhujan tarpeista käsin
- ♥ Kuuntelija voi rohkaista puhujaa kertomaan lisää avoimilla kysymyksillä ("Mitä ajattelet tästä meidän tilanteesta?")

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

Kuule, älä luule! Aito kuuleminen on usein yllättävän vaikeaa: teemme tulkintoja ja oletamme puhujan puolesta. Kuuntelu on usein reaktiivista, eli mietimme jo mitä itse sanomme seuraavaksi, emmekä keskitytäysin puhujan asiaan. **Anna toisen puhua rauhassa loppuun asti.**

Kuullun tarkistaminen:

Kun toinen on lopettanut puhumisen, voit tarkistaa kuulemasi ko-koamalla ja tiivistämällä oleellisen siitä, mitä kuudit. Älä tulkitse, vaan toista vain omin sanoin, mitä kuudit toisen sanovan.

Puhumisen perustaidot

Puhu! Puhuminen voi turhauttaa tai pelottaa, mutta panttaamisesta ei yleensä seuraa mitään hyvää.

Puhumalla avaat oman maailmasi ja luot yhteyden toiseen.

Puhu itsestäsi ja omista kokemuksistasi. Käytä **minä-viestintää**, jossa kerrot havainnoistasi ja omista tunteistasi. Näin voit ilmaista siten, ettei kumppanisi tarvitse käydä vastahyökkäykseen tai puolustautua. Ei näin: "Sä et koskaan kuuntele minua." vaan "Toivoisin, että kuuntelisit minua nyt rauhassa."

Tee parhaasi, jotta toinen voisi ymmärtää, mitä olet sanomassa. Edes rakkaus ei tee meistä ajatuksenkuljijoita tai selvännäki-joitä!

VUOROVAIKUTUKSEN TASOT

Vuorovaikutuksesta voidaan erottaa neljä erilais- ta tyyliä:

- ♥ **Juttelupuheessa** vaihdamme pikaisia kuulumi- sia, kerromme tulevasta päivästä, puhumme ar- kisista asioista. Ei edellytä kuulijalta kovin aktii- vista osallistumista.
- ♥ **Hallintapuheessa** toinen hallitsee tai pyr- kii hallitsemaan toista. Se on määräilyä ja ärsyttämistäkin. Myös esimerkiksi koulutuksissa voidaan käyttää hallintapuhetta.
- ♥ **Pohdintapuheessa** on selvästi syvempi taso. Kuuntelijan rooli on tarkkaavainen ja tutkiva. Syy-seuraussuhteet, politiikka, lomien suunnitte- lut ovat usein pohdintapuhetta. Keskustelua käy- dään ikään kuin pään tasolla, ajatuksista käsin.
- ♥ **Avoim puhe** on oman sisäisen maailman ja- kamista, puhetta omista tunteista ja tarpeista. Tämä on sitä puhetta, mistä syntyy läheisyys. Kuuntelijalta edellytetään tässä kohtaa keskitty- nttä kuuntelua.

Olennaista on tiedostaa, että vuorovaikutuk- sen *laatu* on olennaisempaa kuin määrä: pienikin tuokio avointa puhetta lisää läheisyyttä enemmän kuin tuntikausien keskustelu tavanomaista jutte- lupuhetta!

HARJOITTELE



KUINKA PUHUMME TOISILLEMME? MITEN KUUNTELEMME TOISIAMME?

Miittikää seuraavia kysymyksiä ensin yksin n. 10 min. ja siirtykää sitten tois- tenne viereen ja puhukaa näistä tee- moista yhdessä. Pohtikaa myös, miten lapsettomuus on vaikuttanut vuoro- vaikutukseen suhteessanne.

1. Mitä sinussa tapahtuu, kun huo- maat että jostain asiasta pitäisi pu- hua kumppanin kanssa:
 - a) Puhun heti
 - b) Kerron heti, että pitäisi puhua tärkeästä asiasta ja kysyn milloin puhutaan
 - c) Säästän hyvään hetkeen, joka sitten aikanaan tulee tai ei tule
 - d) Jätän/jättäisin mielelläni puhu- matta

Valittuasi käytöstäsi vastaavan vaihto- ehdon täydennä sen perään seuraa- vaa lausetta:
koska . . .

2. Nimeä kolme sellaista asiaa, jotka voisivat auttaa tärkeän keskustelun käynnistämässä. Jos mahdollista, mieti niihin jotain konkreettista, mis- sä kumppanisi voisi auttaa.
3. Mikä voisi auttaa sinua kuuntele- maan kumppaniasi vielä enemmän tai paremmin?
4. Mieti koko vuorovaikutustanne. Missä asioissa toivoisit muutosta? Mihin voit itse vaikuttaa?

KIRJAVINKKI:

Kataja ry: Vuorovaikutustaidot pari- suhteessa.



2. Parisuhde - tunnesuhde

Parisuhde on itsessään vahvasti tunnesuhde - tunteemme kumpianamme kohtaan vaihtelevat koko tunnekirjon väreissä. Kun parisuhteen näyttämölle astuu kolmas osapuoli, lapsettomuus, ja sen aiheuttamat tunteet, tarvitaan kykyä ilmaista ja ottaa vastaan tunteita.

Ilman tunteita mikään ei tuntuisi miltään. Toisaalta elämä olisi turhan kaoottista, jos toimisimme impulsiivisesti pelkästään tunteidemme ohjailemina. 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 lapsettomuutta läpi käyville.

TUNTEILLA ON VIESTINSÄ

Tunteet viestivät arvoistamme ja tarpeistamme, ja voimakkaat tunteet kertovat asian tärkeydestä. Myönteisinä koetut tunteet kuten riemu ja rakkaus kertovat tarpeidemme täyttymisestä. Ne motivoivat meitä ja saavat meidät tuntemaan kuuluvamme yhteen.

Kun tarpeemme eivät täyty, tunnemme hankalina koettuja tunteita kuten pettymystä ja huolta. Ihmiselle on luontaista haluta päästä pois ikävästä tunteesta, mutta tunteiden viestiä kannattaa kuitenkin kuunnella. Negatiivisina koettujen tunteiden avulla voidaan puolustaa omia rajoja ja ottaa tarvittavaa etäisyyttä. Tunteiden tukahduttaminen voi muodostaa tunnelukkoja, jotka turruttavat ja pahimmillaan estävät myös ilonsukuisten tunteiden kokemisen. Myös vaikeat tunteet tarvitsee tunnistaa ja nimeä – jo se helpottaa oloa.

Mitä tunteeni kertoo minusta itsestäni?

<p>Erilaisia tunteita</p>	<p>ILO</p> <p>riemuitseva, rauhallinen, innostunut, rohkea, onnellinen, yhteenkuuluva, toivelias, luottavainen, turvallinen, tyyni, mielissään, kiltollinen, levollinen, rento, helpottunut, vapautunut</p>	<p>VIHA</p> <p>katkera, ärtynyt, kiukkuinen, harmistunut, raivoissaan, suuttunut, pettynyt, turhautunut, inhoava, närkästynyt, äreä, kuohuksissaan, pahantuulinen, loukkaantunut, suuttunut, kireä</p>
<p>SURU</p> <p>haikea, kaipaava, surullinen, tyhjä, yksinäinen, ikävöivä, masentunut, alakuloinen, toivoton, alavireinen, onneton, turtunut, arvoton, raskasmielinen, apea, synkkä, murheellinen</p>	<p>PELKO</p> <p>ahdistunut, jännittynyt, huolissaan, turvaton, epävarma, paniikissa, kauhuissaan, levoton, epäuskoinen, kärsimätön, pelokas, varuillaan, hermostunut, etäinen, tyrmistynyt</p>	<p>YHDISTELMÄ-TUNTEITA</p> <p>mustasukkainen, kateellinen, pettynyt, loukkaantunut, katuva, häpeissään, nolo, syyllinen, hämmästynyt, alemmuuden tunne</p>



Voit kokeilla, pystyisitkö pelkän tunteen kokemisen sijasta myös havainnoimaan tunnetilaa. Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu? Onko tunne puhtaasti esimerkiksi surua, vai sekoittuuko siihen jokin muuta?

Kaikki tunteet ovat oikeutettuja ja sallittuja – tunteitaan kun ei voi valita, ne syntyvät meissä spontaanisti. Kuitenkaan kaikki tunteiden vallassa tehdyt teot eivät ole oikeutettuja. Tunteisiin liittyvät toimintamallit kuten huutaminen, tavaroiden heitely tai vetäytyminen ovat usein opittuja, ja niistä on mahdollista myös oppia pois. Tunneyhteyttä kumppanin kanssa voi itse tehdä toimivammaksi harjoittelemalla vuorovaikutusta.

SURU JA LUOPUMINEN

Tunneimme surua, kun joudumme luopumaan jostain meille merkityksellisestä. Suru paraneekin vain suremalla ja antamalla sille aikaa. Haasteellista lapsettomuuden surulle on paitsi aaltomaisuus myös sen näkymättömyys – miten surra lasta, jota ei ole? Ympäristö ja lähipiiri eivät välttämättä ymmärrä, kun lapsettoman kokemus menetys ei ulospäin, eikä ole olemassa valmiita rituaaleja surun käsittelyyn, kuten esimerkiksi hautajaiset läheisen kuoltua.

Eri puolilla Suomea on Tyhjän sylin muistelu-paikkoja, jotka tekevät surusta konkreettisemmän: niille voi viedä kukkia, sytyttää kynttilän ja saada hetkeksi lohtua. Seurakunnissa myös järjestetään Tyhjän sylin tilaisuuksia (messuja, hartauksia, rukouksia). Surun käsittelyyn voi myös luoda itselle sopivia rituaaleja.

Erityisesti heille, jotka päätyvät elämään ilman lasta, kyky käsitellä luopumisen surua on tärkeä. Lapsettomuuden aiheuttama suru voi nousta uudelleen pintaan eri vaiheissa elämäkaarella. Luopuminen on pitkälinen 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, sitä avoimemmin siinä voidaan paljastaa sekä itselle helppoja että vaikeita tunteita. Tämä toimii myös toisin päin; mitä enemmän kumppanit paljastavat toisilleen vaikeita kokemuksia tunteita, sitä läheisempi suhde.

HARJOITTELE



1. TUNNISTA JA NIMEÄ TUNTEESI:

Mitä tunteita lapsettomuus on sinussa herättänyt? Poimi s. 13 tunnelistasta lapsettomuuteen liittyviä tunteita, jotka juuri tällä hetkellä koet osuvan omalle kohdalle. Kirjoita ne ylös. Pysähdy hetkeksi niihin tilanteisiin, jotka aiheuttivat tunteet, jotka kirjoitit "tunnelapuuksi".

Pyydä kumppaniasi tekemään samantapainen listaus. Vaihda "tunnelapuja" kumppanin kanssa.

2. ILMAISE TUNTEESI:

Kerro kumppanillesi tilanteista, ihmisistä tai asioista, jotka aiheuttivat kyseisen tunteen ja siitä, miksi kirjasi sen ylös. Kerro yksityiskohtaisesti ja avoimesti. Älä etsi syyllistä, vaan muista, että tunne on sinun ja se on tosi. Kumppin kertoo vuorollaan, mitä on pohtinut ja kirjoittanut. Toinen kuuntelee keskeyttämättä.

Millaisia havaintoja teitte tunteisiin liittyen? Millaista on puhua omista tunteistaan? Mitä tunteet kertovat? Millaista tukea kaipaatte toisiltanne tunteita herättävissä tilanteissa?

KIRJAVINKIT TUNTEISTA PARISUHTEESSA:

Johnson, Sue: Kunpa sinut tuntisin paremmin. Keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen.

Nummenmaa, Lauri: Tunteiden psykologia.



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

Tunnetaitoja voi ja kannattaa harjoitella!

3. 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 2,5 vuoden yrittämisen jälkeen lapsettomuushoitoihin. Näin pystyimme taas ajattelemaan seksiä keskinäisenä läheisyyden ja rakkauden asiana pelkän "suorittamisen" sijaan."

Lapsettomuuden aiheuttama kriisi ja vaikeat tunteet sekä mielialan vaihtelut ja jopa masennus vaikuttavat luonnollisesti myös seksuaaliseen halukkuuteen. Lapsettomuutta kokevalle parille seksi voi muuttua mielihyvää tuottavasta intiimihetkestä aikataulutetuksi suoritukseksi, jonka tavoitteena on raskauden alkaminen.

Aihepiirin kipeydestä huolimatta lapsettoman seksuaalisuudesta voi kuitenkin puhua ääneen. Psykologi, psykoterapeutti ja seksuaalineuvoja Mirka Paavilainen on koennut alle seksuaalisuuteen liittyviä luuloja, joihin moni lapsetonkin saattaa kompastua. Näitä myyttejä murtamalla seksin ilo on mahdollista löytää uudelleen.

Myytti: Hyvässä parisuhteessa puolisoilla on samanlaiset toiveet seksin suhteen

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

Vaikeus saada lapsi vähentää monien kiinnostusta seksiin, ja 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 etäännyminen, vaikka läheisyys saattaa herättää negatiivisiakin tunteita?



Mirka Paavilainen
Psykologi, psykoterapeutti,
seksuaalineuvoja
Hedelmöityshoitoklinikka
Ovumia-Fertinova

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 pitkäaikainen projekti. Siksi kumppanin nautinnonlähteisiin ja fantasiaihin tutustuminen on loppujen lopuksi todella haastavaa puuhaa. Näin on etenkin, jos kumppani on vastakkaista sukupuolta, eikä kosketuspintaa hänen kokemusmaailmaansa löydy samanlaisen fysiologian kautta.

Kommunikointia omista mieltymyksistä tarvitaan yleensä yllättävän paljon, eikä toisen kykenemättömyys nappisuoritukseen ilman ohjeita ole millään muotoa merkki siitä, että parisuhde olisi vailla pohjaa. Lapsettomuus kriisin 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 pelkkien yhdyntäliikkeiden avulla. Harva edelleenkään tietää, että orgasmin saaminen ilman suoraa klitorisstimulaatiota on käytännössä mahdollista suurelle osalle naisista. Tutkimuksissa on arvioitu, että tähän ryhmään kuuluisi jopa 70 prosenttia naisista. Kyse ei liene yhdyntäteknikan, 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 oikeanlaisia apua oman kiihottumisen tueksi. Näin on hyvin usein tilanteissa, joissa seksin kautta tavoitellaan molemminpuolisen nautinnon sijasta lasta.

Kuukausien tai jopa vuosien yhdyntöjen aika- tauluttamisen ja tuloksetoman yrittämisen jälkeen onkin täysin inhimillistä, että seksi ei välttämättä tunnu nautinnolliselta tai onnistu aina ollenkaan. Monet lapsettomat kokevatkin "pakkopanemisen" sen verran ahdistavana, että lapsettomuushoitoihin hakeutuminen tuntuu helpotukselta. Tällöin lapsen yrittämisen voi ulkoistaa ammattilaisten tehtäväksi. Itse sitten voi kotona keskittyä vain rakasteluun aiemmin liittyneiden elementtien palauttamiseen suhteeseen. Orgasmin metsästäminen sijaan on siis mahdollista taas keskittyä hyväilyyn ja muuhun esileikkiin sekä oman ja kumppanin nautinnon havainnointiin.

Kun rakastelun saa 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 pää tavoite, johon kovassa paineessa tähdätään."

HARJOITTELE



Palauttakaa kumppanisi kanssa mieleen seuraavia asioita ja kertokaa toisillenne:

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

**KIRJAVINKKEJÄ
SEKSUAALISUUDESTA:**



- Heusala, Kari: Naisen seksuaalisuus
- Heusala, Kari: Miehen seksuaalisuus
- Hattunen, Leena: Haluttaako? Seksuaalisen halun ääri viivoja
- Kallio, Maarit ja Kontula, Osmo: Happy end. Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet.
- Tanskanen, Elina: Parempaa seksiä

4. Tarpeet ja toiveet parisuhteessa

Mitä tarvitsen ollakseni onnellinen? Entä kumppanini? Lapsettomuutta kokeva joutuu pohtimaan omia toiveitaan ja niiden suhdetta toisiinsa syvällisemmin kuin moni muu. Parisuhteessa eläminen voi vastata moniin tarpeisiimme ja toiveisiimme. Se kuitenkin edellyttää omien tarpeiden tunnistamista ja ilmaisemista toiselle.

Kun puhut ääneen tarpeistasi, annat samalla toiselle mahdollisuuden vastata niihin ja osoittaa omaa hyvää tahtoaan. Omista toiveista kannattaa opetella puhumaan vaikka pienin askelin: ”Toivoisin, että koskettaisit minua useammin”. ”Tarvitsen sinulta sanoja, jotka kertovat että haluat minua.”

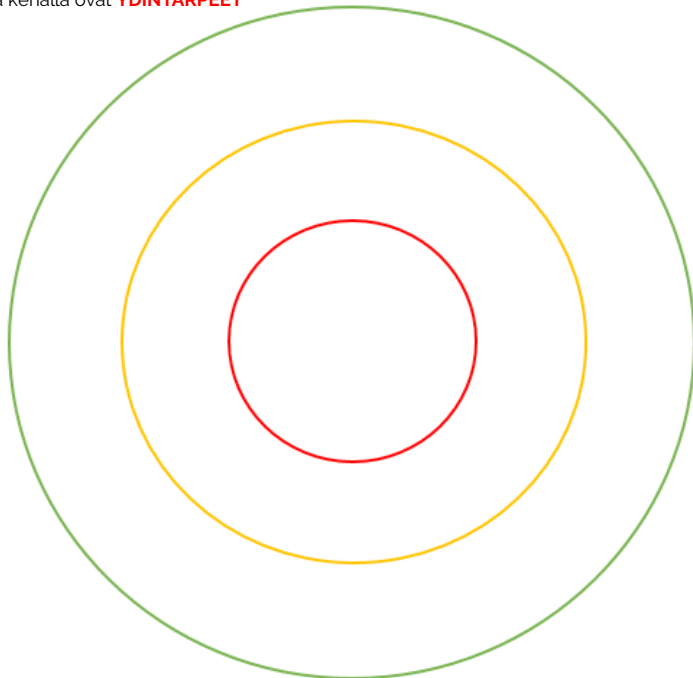
PARISUHDE TARPEET-TEHTÄVÄ

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 meillä kahdella ole samanlaista tarvehierarkiaa.

Uloimmainen kehä on nimeltään **IHAN KIVA** -sektori

Keskimmäinen kehä on **TÄRKEÄÄ** -sektori

Sisimmällä kehällä ovat **YDINTARPEET**



HARJOITTELE



HARJOITTELE



Luetelkaa erilaisia tarpeita alla olevalta listalta yksi kerrallaan. Jokaisen tarpeen jälkeen kumpikin merkitsee erivärisellä kynällä omaa tarvetta vastaavan hierarkian. Esimerkiksi, jos koen, etten voi olla parisuhteessa, jossa ei voida tehdä asioita yhdessä, valitsen **YDINTARPEEN**. Jos taas ajattelen, ettei sillä ole kovin suurta merkitystä, mutta on toki kiva, jos sitäkin on, valitsen **IHAN KIVA**. Kun oma sektori on valittu, puhukaa lyhyesti tarpeen merkityksestä itsellenne. Muistakaa keskustellessanne minä-puhe ja avoin itsensä ilmaisu. (Tähän tyyliin: ”Minulle tämä tarve on todella tärkeä, koska...”, mutta ei näin: ”Ystävät ei voi olla sulle noin tärkeitä...”.)

Erlaisia parisuhdetarpeita. Listaan voit lisätä muita parisuhdetarpeita.

Tarve olla ja tehdä yhdessä. Tarve omaan aikaan ja tilaan. Tarve keskustella.

Tarve selvittää ristiriitoja.

Tarve vetäytyä. Tarve tulla kuulluksi, 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/olla lapsiperhe. Tarve me-henkeen. Tarve saada vaihtelua

elämään. Tarve olla ystävien kanssa. Tarve suunnitella yhdessä tulevaisuutta.

Tarve saada kuulla myönteisiä sanoja.

Keskustelu

Kun molemmat ovat täyttäneet parisuhdetarpeensa kehälle, keskustelkaa tehtävästä ja parisuhdetarpeistanne.

- ♥ Millaisia havaintoja teitte edellisessä tehtävässä parisuhdetarpeidenne samankaltaisuudesta?
- ♥ Kertokaa toisillenne miltä tuntuu puhua omista tarpeistaan? Eritelkää, jos mahdollista tunnistamianne tunteita. (Epävarmuus, häpeä, syyllisyys, pelko?)
- ♥ Kertokaa toisillenne mitä tunteita toisen tarpeiden kuuleminen herättää?
- ♥ Keskittykää ydintarpeisiin. Miettikää yhdessä erilaisia vaihtoehtoja sille, kuinka voisitte tukea toinen toisianne ydintarpeiden tyydyttymisessä suhteessanne.

HARJOITTELE



LAPSETTOMUUDEN KÄSITTELYYN LIITTYVÄT TARPEET

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.

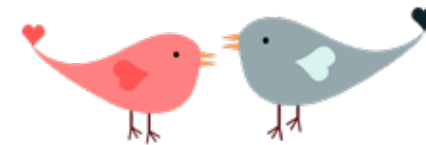


5. Ristiriidat

Konfliktit ja ristiriidat ovat väistämättömiä kahden erillisen ihmisen välisessä suhteessa. Usein kuulee sanottavan, että parisuhde tarvitsee riitoja ja että riidat puhdistavat ilmaa. Tässä kohtaa on hyvä tarkistaa se, mitä riidalla tarkoitetaan. Jollekin riita tarkoittaa samaa kuin ristiriita. Ja ristiriitoja on toki selvitetävää, vaikka niiden selvittäminen nostaisi pintaan hankalalta tuntuvia tunteita (suuttumusta, pettymystä, turhautumista). Joidenkin mielestä riita alkaa siitä, kun menetetään maltti ja aletaan puhua toisesta, ja usein rumasti. Silloin riita on jotain sellaista, mikä ei puhdistakaan mitään, vaan satuttaa ja rikko.

NEGATIIVINEN KEHÄ

Useiden parisuhteen riitojen takana on tiedostamaton pettymys rakastettuna olemisen kokemukseen: ”Jos oikeasti rakastaisit minua...”. Kun emme koe saavamme riittävästi rakkautta, toimimme samoin kuin jo lapsuudessa olemme oppineet. Vaadimme tai vetäydymme. Vaatija ja vetäytyjä löytävät usein toisensa.



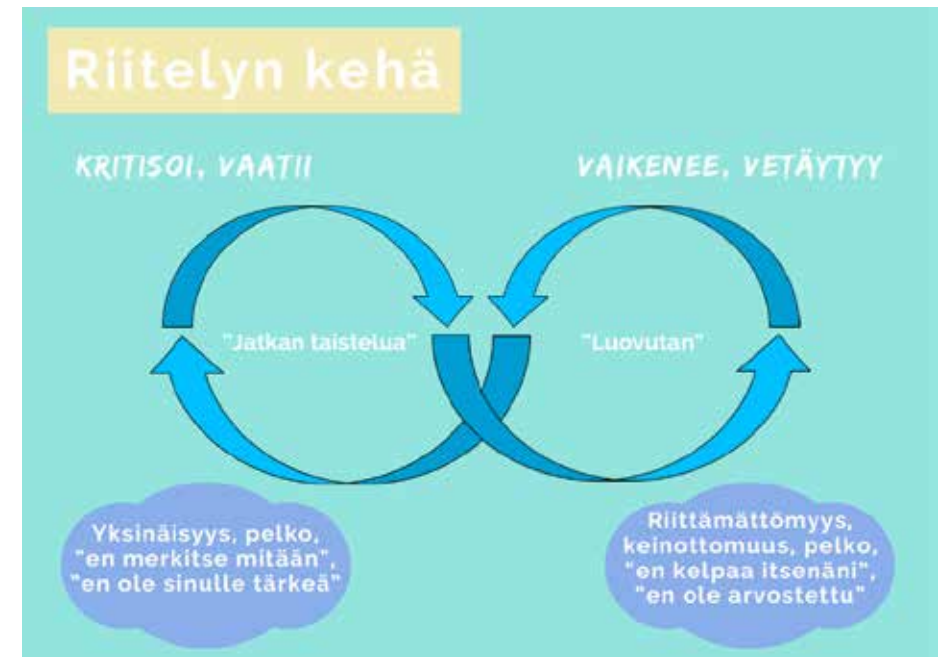
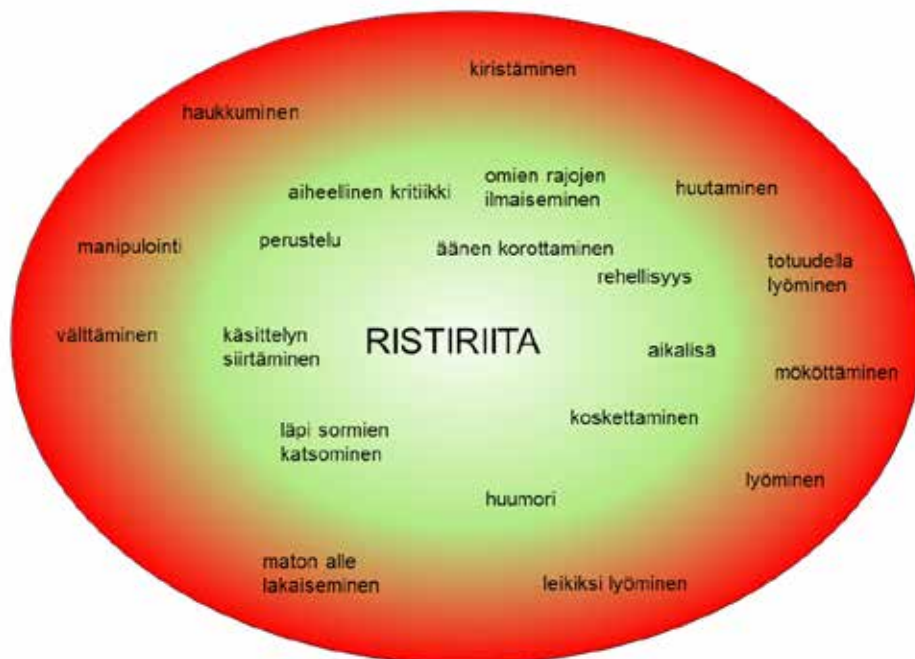
Lapsettomuus haastavana tilanteena laukaisee helposti käytöön toimimattomat käyttäytymismallit ristiriitatilanteessa, ja pari ajautuu negatiivisen vuorovaikutuksen kehään. Toinen haluaa saada tukea lapsettomuuden tuskaan ja vaatii sitä kumppaniltaan. Kumppani kokee tämän painostavana ja itsensä avuttomaksi, turhautuu ja vetäytyy syrjään. Mitä enemmän vaatija vaatii, sitä enemmän vetäytyjä vetäytyy, ja noidankehä on valmis.

HARJOITTELE

Puhu kumppanisi kanssa näistä rajoista oheista kuvaa apuna käyttäen. Onko ristiriita sama kuin riita? Missä kohtaa mennään punaiselle alueelle? Mikä on esim. läpi sormien katsomista ja mikä on maton alle lakaisemista? Sopikaa pelisäännöistä: Määritellään riitelyn rajat ja kertokaa toisillenne, missä henkilökohtaiset rajanne ovat.

HARJOITTELE

Löydätkö itsestäsi vaatijan tai välttelijän toimintatapaa? Miten näistä tilanteista on päästy eteenpäin? Keskustelkaa yhdessä.



RAKENTAVA RISTIRIITOJEN KÄSITTELY

Taito käsitellä rakentavasti hankalia tilanteita ja erimielisyyksiä antaa hyvän suojan parisuhteelle. Noin 2/3 parisuhteen ristiriidoista on ratkaisemattomia, mutta niistäkin on hyvä keskustella aika ajoin.

Noudattakaa sopimianne ristiriitojen ratkaisun pelisääntöjä, ja huolehdi, etteivät kummankaan henkilökohtaiset rajat ylitä. Kannattaa myös rauhoittaa keskustelun tila ja aika: väsyneenä, nälkäisenä ja kiireisenä ei ole paras hetki alkaa selvittää ristiriitoja. Sähköiset laitteet kannattaa sammuttaa ja keskittyä täysin kumppaniin.

Luokitelkaa ongelmat kahteen ryhmään:

- ♥ ongelmiin, jotka voidaan ratkaista
- ♥ ongelmiin, joihin voi oppia suhtautumaan rakentavasti tai joita voi oppia sietämään

Ellei asioiden selvittäminen onnistu tässä ja nyt, sopikaa etukäteen ajankohta. Muista, että vaikka olisit eri mieltä kuin kumppanisi, voit koettaa ymmärtää hänen näkökulmaansa. Rauhoittava puhe ja ymmärtämyksen osoittaminen kumppanin näkökulmaan rauhoittaa ilmapiiriä.

TERAPEUTIN VINKKI LAPSETTOMUDESTA KESKUSTELEMISEEN:

”Kotona on hyvä tauottaa keskusteluja sen hetken huolista; sovitaan aika, milloin seuraavan kerran jutellaan ja ehkä aiheitakin sanotaan etukäteen ja kumpikin sanoo niitä. Toiseksi sovitaan, että välillä tehdään yhdessä jotain mukavaa, eikä puhuta murheista. Näin ei tarvitse pelätä, että taas se vatvominen alkaa ja toisaalta ei tarvitse pelätä sitä, että me ei koskaan puhuta näistä tärkeistä asioista.”



6. Rakkaustankki täyteen

Keskitytään hetkeksi hyvin merkittävään asiaan, eli suhteen voimavaroihin. Olemme usein selvemmin tietoisia niistä asioista, 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 ihmisen sisimmässä on halu päästä läheiseen suhteeseen toisen kanssa ja kokea rakkautta. Kun rakastumisvaiheen symbioosimainen tila menee ohi, alkaa koko elämän mittainen opettelu siitä, kuinka yhdistää aikuinen rakkaus, tarvitsevuus ja erillisyytensä. Rakkaus on asenne, jonka ydin on: ”Olen suhteessa kanssasi, ja siksi päätän etsiä tästä lähtien 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 osoittaa rakkautta niin, että puoliso ymmärtää sen merkityksen, on oltava valmis oppimaan hänen ensisijainen rakkauskieleensä.

Kumppanin rakkauden kieltä puhumalla saadaan suhteen rakkaustankki täyteen.

Viisi rakkauden kieltä:

1. MYÖNTEISET SANAT

Kohteliaat, tunnustuksen sanat ovat hyviä rakkauden viestimiä. Ne on hyvä pukea suoriin, yksinkertaisiin lauseisiin: ”näytät tyylikkäältä”, ”tuo paita sopii sinulle todella hyvin”, ”kukaan muu ei osaa tehdä yhtä hyvää perunalaatikkoa kuin sinä”...

Kun saa tunnustusta, on paljon motivoituneempi osoittamaan rakkautta. Rohkaisevat sanat on hyvä keino vahvistaa toisen tunne-elämää ja auttaa epävarmuudessa.

Jos haluaa ilmaista rakkautta puheella, on käytettävä lempeitä sanoja. Myös pettymyksen toiseen voi ilmaista lempeästi kertomalla miltä toisen teko tai sana itsestä tuntuu.

2. KAHDENKESKEINEN AIKA

Kahdenkeskeisen ajan ydin on yhdessäolo, se ei ole pelkkää toisen läheisyydessä olemista. Yhdessäolo on sitä, että keskittämme huomiomme toiseen.

Aito keskustelu on kahdenkeskeistä aikaa. Se on myötäelävää vuoropuhelua, jossa kaksi ihmistä jakaa kokemuksiaan, ajatuksiaan, tunteitaan ja toiveitaan.

Yhteiset harrastukset kuuluvat kahdenkeskeiseen aikaan. Harrastusten sivutuotteisiin kuuluvat kauniit muistot, joista on iloa vuosiksi eteenpäin.

3. LAHJAT

Jos lahjat ovat rakastettusi ensisijainen rakkauden kieli, voit oppia taitavaksi lahjojen antajaksi. Se on itseasiassa yksi helpoimpia tapoja osoittaa rakkautta.

Lahja voi olla ostettu, löydetty tai itse tehty. Lahjojen ei tarvitse olla kalliita. Lahja voi olla myös lupaus yhteisestä ajasta tai palveluksesta.

Älä odota, että lahjojen antamiselle olisi jokin erityinen syy.

Jos rakastettullasi on ollut tapana arvostella antamiasi lahjoja, on melkein varmaa, että hänen ensisijainen rakkaudenkielensä on jokin muu.

4. LEMPEÄT PALVELUKSET

tarkoittavat, että joku on valmis tekemään jotakin, mitä tietää rakastettunsa toivovan.

Tarkoitus on ilahduttaa toista, osoittaa rakkautta käytännön teoin. (Voileivän teko illalla, autonrenkaiden vaihto, roskien vieni, jalkojen hierominen jne. myönteisellä asenteella höystettynä.)

Pyynnöt näyttävät rakkaudelle suuntaa, mutta vaatimukset katkaisevat rakkaudelta siivet. Se mitä teemme toistemme puolesta rakastuneena, ei ole mikään merkki siitä mitä teemme suhteen edetessä.

5. FYYSINEN KOSKETUS

voi synnyttää tai tuhota ihmissuhteen. Se voi viestittää vihaa tai rakkautta. Henkilölle, jonka ensisijainen rakkaudenkieli on fyysinen kosketus, lähettää kosketus paljon voimakkaamman viestin kuin sanat.

Rakastava kosketus voi olla hipaisu ohimennen, kädestä kiinni pitäminen, halaus, hieronta, suukko, rakastelu tai mikä tahansa joka herättää rakkaassa myönteisen tunteen. Koskettamalla rakkauden ilmaisemista rajoittaa vain oma mielikuvitus.

Kriisitilanteessa paras apu on rakkaus, silloin mikään ei ole tärkeämpää kuin se, että saa olla toisen sylissä.

HARJOITTELE

TUNNISTA RAKKAUDEN KIELES

Mikä on sinun ensisijainen rakkauden kieliesi? Entä kumppanisi? Mitä rakkauden kieliä teillä on käytössä? Puhutteko samaa kieltä vai onko tarvetta kielikurssille? Pohtikaa yhdessä!

HARJOITTELE

SUHTEEMME VOIMAVARAT

Mihin keskittyä, se lisääntyy!

Palatkaa hetkeksi suhteenne alkuaikoihin, niihin kutkuttaviin hetkiin, kun ilma täytyi 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 paperilapuiltenne.

- ♥ Pidän siitä, kun sinä... *(toimintaa ja tekoja kuvaavia asioita)*
- ♥ Pidän sinussa... *(luonteenpiirteisiin, ominaisuuksiin tai ulkoisiin piirteisiin liittyviä asioita)*
- ♥ Pidän meissä... *(meihin pariskuntana 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 teissä herätti.

KIRJAVINKKI:

Chapman, Gary (2007) Rakkauden kieli.

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!

Keskustelujen tueksi voitte myös ladata Simpukan kotisivuilta (www.simpukka.info) Väestöliiton Parisuhdekeskuksen psykoterapeuttien ja psykologien laatiman **keskustelupaperin**, jonka tarkoituksena on auttaa pareja ottamaan lapsettomuus puheeksi. Se on suunnattu pareille, jotka miettivät lapsettomuushoitoihin hakeutumista, ja pareille, jotka ovat lapsettomuushoidoissa.



Emme ole yksin!

MONI LAPSETTOMUUTTA KOKEVA pari tuntee olevansa maailman ainoa tässä haastavassa tilanteessa. Tutuilta ja tuntemattomiltakin saattaa tulla loukkaavia uteluja lastenhankinnasta ja ystäväpiiri täyttyy vauvauutisista. Työyhteisössä lapseton saattaa olla ulkopuolinen ja yhteiskunnan erilaiset normit odottavat, että lisääntymisiässä olevat parit kasvavat lapsiperheiksi.

Ulkopuolisuuden tunne ja kokemus yksin jäämisestä kuormittaa lapsettomuudesta kärsivää ja hänen parisuhdettaan. On hyvä pitää mielessä, että tahaton lapsettomuus on hyvinkin yleistä, mutta vaiettua. Yksi viidestä parista kohtaa lapsettomuuden. Yksin ei todellakaan tarvitse jäädä, meitä on monia. Simpukan kautta voi hakeutua vertaistuen piiriin ja löytää turvasataman, jossa tulee ymmärretyksi.

1. SimpukkaParit-toiminta

Parisuhteessa tarvittavia taitoja on helpointa harjoitella ohjatuksi, ja Suomessa järjestetään kiitettävän paljon parisuhdetta vahvistavia kursseja ja luentoja.

Simpukan parisuhdetoiminnan erityisyytenä ja kulmakivenä on parisuhteen vahvistaminen vertaistuen avulla. SimpukkaParit-tapaamisia ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat, ja myös kaikilla osallistujilla on omakohtainen kokemus lapsettomuudesta.

”Ohjaajapariskunta oli ihan mahtava ja oli erittäin tärkeää, että heilläkin oli lapsettomuutta takana.”

Parisuhdetapaamisissa käsitellään samantyyppisiä parisuhteen työkaluja ja harjoituksia kuin tässä oppaassa. Ryhmässä on kuitenkin monta etua verrattuna omin päin harjoitteluun: vertaisilta saa parhaita vinkkejä, kun kuulee miten muut ovat ratkaisseet lapsettomuuden vaikutuksia suhteessaan. Jo se, että

konkreettisesti näkee muita samaa kokevia pareja, auttaa - emme ole yksin! Tapaamiset tarjoavat mahdollisuuden solmia uusia tuttavuuksia ja ystävyyskäs.

”Parasta olivat erilaiset tehtävät, jotka positiivisesti pakottivat kohtaamaan vaikeatkin asiat. Ryhmän henki ja yhdessä asioista ja kaminen. Mahtavaa oli aika oman puolison kanssa ja nauraminen!”

SimpukkaParit-toiminnan 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-toiminta on tarkoitettu kaikille tahatonta lapsettomuutta kokeville, elämäntilanteesta riippumatta: lasta toivoville, hoidoissa käyville, adoptio- tai sijaislasta odottaville, elämäntilannelapsettomille, kaksin eläville ja lapsen/lapsia saaneille lapsettomille.

”Keskustelu suhteen voimavaroista oli parasta. Siinä tuli sanottua ja kuultua puolison kanssa kauniita asioita, jotka jäivät arjessa kertomatta. Puhumista ja aktiivista kuunteleminen on hyvä harjoitella.”

SimpukkaParit-toiminta on luonteeltaan ennaltaehkäisevää: suhteesta kannattaa pitää huolta jo ennen kuin muodostuu suuria solmuja. Koska toiminta perustuu vertaistukeen eikä ole pariterapiaa, se ei sovellu akuutissa kriisivaiheessa olevalle parille, joka ei kykene olemaan riitelemättä ryhmässä. Osallistuvilla pareilla tulee siis olla vähintään sen verran toimiva yhteys, että voimavarakeskeinen parityöskentely onnistuu. Näin parisuhdekurssista, -päivästä tai -illasta muodostuu antoisa ja hyödyllinen.



Rikasta minua! -parisuhdekurssi

”Kävimme Simpukan Rikasta minua -kurssin, se oli todella hyvä! Siellä edelleen vahvistui se tunne, kuinka hyvä suhde meillä oikeasti onkaan.”

Rikasta minua! -viikonloppukurssilla keskitytään parisuhteen vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin. Kurssi soveltuu erinomaisesti parin ensimmäiseksi parikurssiksi ja aiemmin kursseille osallistuneille vahvistamaan yhteistä hyvää. Kurssi perustuu Kataja Parisuhdekeskuksen malliin. Simpukan kurseille ja sekä kurssin vertaisohjaajia että kaikkia osallistujia yhdistää omakohtainen kokemus lapsettomuudesta.

SimpukkaParit-päivä

Kaipaako parisuhteenne piristysruisketta? SimpukkaParit-päivään osallistuminen on helppo ja antoisa tapa panostaa yhteiseen hyvinvointiin. Parisuhdepäivässä tutkailaan oman parisuhteen voimavaroja ja vuorovaikutusta parisuhteessa. Toimivat vuorovaikutustaidot helpottavat lapsettomuuteen liittyvistä haasteista puhumista ja kumppaneiden keskinäistä ymmärrystä.

SimpukkaParit-ilta

Pari-ilta tarjoaa maistiaisien parisuhdetoiminnasta. Ilta sisältää kevyen johdattelun parisuhteen hyvinvoinnin kysymyksiin ja keskustelua muiden tahatonta lapsetto-

muutta kokevien kanssa. Järjestämme pari-iltoja yhdessä vertaistukiryhmien kanssa ja näihin iltoihin voi osallistua myös ilman kumppania.

Jaa hyvää – tule

SimpukkaParit-vertaisohjaajaksi

SimpukkaParit-toiminnassa tahatonta lapsettomuutta kokevilla on erinomainen mahdollisuus oman parisuhteen vahvistamiseen lisäksi kehittää parisuhdeosaamistaan ja hyödyntää sitä mielenkiintoisessa vapaaehtoistyössä. SimpukkaParit-iltoihin, -päiviin ja Rikasta minua -viikonloppuun osallistuville tarjotaan mahdollisuutta kouluttautua vertaisohjaajiksi. Koulutus on maksutonta ja antaa valmiudet ohjata lapsettomien parisuhdetapaamisia. Vertaisohjaajat saavat työnohjausta ja täyden tuen Simpukalta ohjaajana toimimiseen.

Lämpimästi tervetuloa mukaan! Lue lisää SimpukkaParit-toiminnasta ja katso ajankohtaiset tapahtumat Simpukan kotisivuilta www.simpukka.info.

2. Vertaistukea lapsettomuuden polulle

Muut lapsettomuuden kohdanneet ymmärtävät lapsettomuuden tunteiden koko kirjon, ja vertaisten kanssa keskustelu helpottaa omaa oloa. 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.

Simpukka-yhdistys tarjoaa vertaistukea parisuhdetoiminnan lisäksi:

- ♥ vertaistukiryhmien tapaamisissa eri paikkakunnilla
- ♥ verkossa (mm. Facebook-ryhmät, keskustelufoorumi, chat, verkkoryhmät, vertaisvälitys)
- ♥ tilaisuuksissa ja tapahtumissa

Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat avoimia kaikille. Mukaan voi tulla yksin tai kumppanin kanssa.

Muistathan, että vertaistukea annetaan tavallisen ihmisen persoonallisuuteen ja elämäntaitoihin nojaten, joten se ei korvaa ammattimaista terapiaa.

Tule mukaan vertaisryhmätoimintaan!

Simpukka-yhdistyksellä on neljänlaisia vertaistukiryhmiä:

- ♥ **Lapsettomien- ja Lapsitoive-vertaistukiryhmiin** ovat tervetulleita kaikki ensimmäistä lasta toivovat lapsettomat yksin tai yhdessä puolison kanssa.

♥ **Yksin ja kaksin elävien SYKE-ryhmä** on tarkoitettu tahattomasti lapsettomille, joiden elämä jatkuu yksin tai kaksin. SYKE-ryhmäläisillä esimerkiksi lapsettomuushoidot ja toive lapsesta eivät ole enää ajankohtaisia.

♥ **Helminauharyhmä** on tarkoitettu lahjasoluilla tehtäviä lapsettomuushoitoja harkitseville, hoitoja läpi käyville tai niillä lapsen saaneille.

♥ **Lapselliset lapsettomat -vertaistukiryhmä** on tarkoitettu niille lapsettomuutta kokeneille, jotka ovat tavalla tai toisella saaneet lapsen, sekundäärisesti lapsettomille tai ovat raskaana. Lapsettomuuden kokemus ei aina häviä, vaikka perhe kasvaisikin – se kulkee usein mukana läpi elämän.

Ryhmissä voi jakaa omia kokemuksia, ajatuksia sekä iloja ja suruja luottamuksellisesti. Simpukan ryhmiä ohjaavat vapaaehtoisesti toimivat vertaiset. Lämpimästi tervetuloa joukkoon!

Lisätietoa löydät kotisivuiltamme:
www.simpukka.info



Solmuja suhteessa?



LÄHEISTEN JA VERTAISTEN TUKI ei aina välttämättä riitä lapsettomuuden käsittelyssä, vaan voi olla hyvä ottaa yhteyttä ammattilaiseen, mikäli parisuhde tai oma olotila tuntuu olevan solmussa.

Keskustelu ammattilaisen kanssa eroaa läheisten kanssa keskustelusta, sillä siinä ei tarvitse mieltä kaatavansa pahaa oloaan toisen niskaan - se on terapeutin työtä. 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.

Voimavaroja vertaisilta:

SimpukkaParit

- Lapsettomille kohdennettua tukea parisuhteeseen

Vertaistuki ☕

- Auttaa omaa oloa ja keventää kumppanin kuormitusta
- Livenä, netissä ja somessa

Solmuja tai akuutti kriisi?

Ammattilaisten tuki

- Lapsettomuuteen perehtyneet terapeutit (pari- ja yksilöterapia)
- Kirkon perheneuvonta
- Väestöliiton parisuhdepalvelut
- Kuntien palvelut, mm. perheneuvolat
- Kriisikeskukset

Tukea parisuhteeseen

SIMPUKKA
www.simpukka.info

Muiden järjestöjen tuki, mm.:

- Katja Parisuhdekeskus ry
- Suomen Usperheiden liitto
- Sateerkaarjärjestöjen Perhesuhdekeskus
- Familia ry
- Sexpo

Milloin kannattaa ottaa yhteyttä ammattilaiseen?

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

Pariterapia lapsettomuuden hoitomuotona

”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 tulemistä puolisoiden välillä.

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

Lapsettomuuteen perehtyneitä terapeutteja

löydät osoitteesta: http://www.simpukka.info/fi_fi/etusivu/tukea-lapsettomalle/lapsettomuusterapeutteja



Minna Tuominen
ET paripsykoterapeutti



Lapsettomien yhdistys Simpuikka

OLEMME valtakunnallinen tahattomasti lapsettomien yhteisö kaikille, joita lapsettomuus koskettaa. Tervetuloa joukkoomme, et ole yksin!

Tavoitteemme on, että lapsettomat voivat hyvin yhteiskunnassamme. Simpuikka-yhdistys tarjoaa laadukasta vertaistukea, jakaa tietoa sekä lapsettomille että suurelle yleisölle, valvoo tahattomasti lapsettomien etuja ja vaikuttaa lapsettomia koskeviin päätöksiin.

Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat avoimia kaikille lapsettomuutta kokeville. Yhdessä olemme vahvempia - mitä enemmän meitä on, sitä suurempi mahdollisuus meillä on vaikuttaa ja tukea toisiamme.

Simpukan muut opasvihkokset:

- ♥ Lapsen muotoinen unelma – tahaton lapsettomuus kriisinä
 - ♥ Mies ja lapsettomuus
 - ♥ Kun lasta ei kuulu – läheisen opas
- ♥ Keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille

Vihkosia ja muita lapsettomuusaiheista materiaalia voi tilata Simpuukan verkkokaupasta:
www.simpukka.info





Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

simpukka@simpukka.info

0400 844 823

www.simpukka.info

facebook.com/simpukka.info

Twitter: @SimpukkaRy

Instagram: simpukkary

#yksiviidestä

#lapsettomuus

#lapsitoive