



Kajo Välikangas

Vulvapositiivisuus

Nemo

© piirrokset Kajo Välikangas 2023

© teksti Kajo Välikangas ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2023

ISBN 978-951-1-40691-4

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2023



Sisällys

1. Mitä on vulvapositiivisuus?	11
Näin päädyin tekemään vulvataidetta.....	12
Vulvapositiivisuus ja kehopositiivisuus.....	16
Ihastu kehoosi -projekti pyrkii kehorauhaan, Krista Kohonen.....	21
2. Sukuelimiä ei ole syytä hävetä	29
Sukuelinten anatomia.....	29
Häpykarvat	35
<i>Kokemustarinoita häpykarvoista</i>	37
Mistä sukuelinhäpeä johtuu?	42
Vulvan kauneuskirurgia.....	45
Mikä auttaa vulvahäpeään?	48
Silpominen.....	50
Mitä gynekologi näkee vastaanotolla, Kia Lammen haastattelu	53
Nautinto ja kehohäpeä, Kaisa Tsuparin haastattelu.....	55
<i>Kokemustarinoita sukuelinhäpeästä</i>	58

3. Mitä seksuaalisuus on?	79
<i>Kokemustarinoita seksuaalisuuden löytymisestä</i>	87
Taideterapian hyödyntäminen seksuaalisuuden tutkimisessa, Daniela Ho-Sam-Sooi-Galkin	98
Seksipositiivisuus	100
Seksuaalinen itsetunto.....	105
Seksuaalinen älykkyys	108
<i>Kokemustarinoita pilluilosta</i>	111
4. Seksi perustuu haluille ja toiveille	131
Seksuaalinen halu ja haluttomuus	134
Hyvä ja huono seksi.....	142
Vaginan kostuminen	144
Neitsyys ja ensimmäinen kerta	148
Seksifantasiat	151
Fetissit, fantasiat ja mieltymykset, Maarit Grönroosin haastattelu.....	158
Seksilelut nautinnon tukena	166
Seksilelut, Susanna Alhonkoski	169
<i>Kokemustarinoita seksileluista</i>	174
Orgasmit.....	178
<i>Kokemustarinoita orgasmeista</i>	186
Orgasmivaikeuksista, Larissa Nevalaisen haastattelu	188
Itsetyydytys.....	191
Squirttaus.....	196
<i>Kokemustarinoita squirttauksesta</i>	198
Seksityö	201
Porno	211
Mitä seksityöntekijän vastaanotolla tapahtuu? Tiia Forsströmin haastattelu	216
<i>Kokemustarinoita seksityöstä</i>	218

5. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt	225
Seksuaalinen suuntautuminen	225
Sukupuolen moninaisuus	228
Transsukupuolisuus	233
Ei-binäärisyys	236
Sukupuolinormit	240
Kehodysforia	245
Transihmisyydestä ja vulvadysforiasta, Marjo Viinaseen haastattelu	249
Kaapista ulos tuleminen	253
Deadname	256
<i>Kokemustarina transihmisen nimen vaihtamisesta ja deadnamesta</i>	258
Persoonapronominit	261
Vähemmistöstressi ja lhbtqia+-ihmiset	264
Lhbtqia+-syrjintä ja -väkivalta	270
<i>Kokemustarinoita syrjinnästä terveydenhuollossa</i>	282
<i>Kokemustarinoita lhbtqia+</i>	285
Queer-ilo	302
6. Seksuaaliväkivalta ja sen vaikutukset	307
Mitä on suostumus?	307
Seksuaaliväkivalta	310
Miksi väkivaltaa kokenut ei tee rikosilmoitusta?	318
Dissosiaatio - kuinka seksuaaliväkivalta vaikuttaa uhrin elämään	322
Maadoittuminen	325
Luo itsellesi turvapaikka	329
Miten opin tunnistamaan rajani?	331
Lapsena koettu seksuaaliväkivalta jättää syvän jäljen koko elämäksi, Rita Holm	334
Naisten linja auttaa seksuaaliväkivaltaa kokeineita, Ada Kairavuoren haastattelu	339

Traumat elämässämme, Päivi Heinonen.....	346
<i>Kokemustarinoita seksuaaliväkivallasta</i>	353
7. Kuukautisista vaihdevuosiin	361
Kuukautiset.....	361
Kuukautiskierto, Marianne Kamajan haastattelu	371
<i>Kokemustarinoita kuukautisista</i>	377
Susanna Alhonkoski ja Nita Jäkälä: Seksi, seksuaalisuus ja vulva synnytyksen jälkeen	384
Susanna Alhonkoski: Sinun kättilösi	390
Synnytystrepeämät, Maria Lindénin haastattelu	393
<i>Kokemustarinoita synnytyksen jälkeisistä vulvan muutoksista</i>	395
Vaihdevuodet, Riina Kataisen haastattelu	401
8. Gynekologiset sairaudet	409
Vulvodynia, vaginismi, munasarjojen monirakkulatauti, endometrioosi, Katja Kero.....	409
Onko vulvan alueen kipuja mahdollista hallita? Päivi Heinonen.....	423
Korento ry – tietoa, vertaistukea ja edunvalvontaa gynekologisesti sairastaville tai oireileville, Piia Suoranta.....	436
<i>Kokemustarinoita vulvodyniasta</i>	438
PCOS, anonyymien sairastavien haastattelu	450
<i>Kokemustarinoita PCOS-oireyhtymästä</i>	452
<i>Kokemustarinoita endometrioosista</i>	455
<i>Kokemustarina gynekologisesta syövästä</i>	464
Kiitokset	466
Lähteet	468
Kuinka osallistua vulvapositiivisuus-projektiin	471
Kirjailijan esittely	472

1. Mitä on vulvapositiivisuus?

Halusin kirjoittaa vulvapositiivisuudesta, jotta ihmiset saavat vertaistukea, seksuaalikasvatusta sekä oman äänensä kuuluviin. Meillä kaikilla on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi itsenämme, eikä pinnallinen yhteiskuntamme ole siihen helpoin paikka.

Kirjassa on vulvallisten ihmisten kirjoittamia kokemustarinoita sekä piirtämiäni vulvapiirroksia. Vulvapositiivisuus-projektiini on tähän mennessä osallistunut 241 täysi-ikäistä vulvallista. Olen piirtänyt vulvia muutaman vuoden ajan. Osan piirroksista pääsette näkemään kirjaa lukiessa.

Näin päädyin tekemään vulvataidetta

Tapasimme ystäväporukalla ja huomasimme, että jokainen meistä tykkäsi pimpeistä ja piirsi vulvataidetta. Neljän vulvallisen porukalla aloimme työstämään töitä vulvataiteen ympäriltä. Kuvasimme videoita, joissa maalasimme kehoomme vulvia. Piirsimme vulvakuvia, joita jaoimme toisillemme.

Innostus ryhmässä kuitenkin lopahti. Emme saaneet järjestettyä riittävästi yhteistä aikaa vulvaprojekteille. Ainoastaan minä halusin jatkaa taiteen tekemistä vapaamuotoisen vulvataideryhmämme hiljalleen hajaannuttua.

Päätin jatkaa vulvien piirtämistä. Vaikka vulvakuvastoa näkee paljon, se on usein epärealistista esimerkiksi kirjojen kuvituksissa, pornossa sekä jopa yksittäisten taiteilijoiden vulva-piirroksissa. Halusin tuoda esille vulvien moninaisuuden, sillä näemme usein vain tietynlaisia vulvia ja rajattua vulvakuvastoa. Vulvien moninaisuus suljetaan näkyvistä, ja monet tuntevat sukuelinhäpeää, kun oman vulvan ulkonäkö ei vastaa yleistä kuvastoa. Halusin tuottaa monipuolisempaa vulvakuvastoa, sillä en halunnut, että kukaan joutuisi kokemaan olevansa vääränlainen tai ruma. Jokainen vulva on kaunis, uniikki, haluttava ja rakastettava.

Pyysin ystäviäni osallistumaan projektiini vuonna 2019. He lähettivät valokuvan vulvastaan ja vulvallisen elämään liittyvän kokemustarinan. Minulla ei ollut juurikaan kokemusta piirtämisestä tai laajemmin taiteesta. Idea tuntui kuitenkin jännittävältä ja kivalta.

Oli suorastaan pelottavaa, kun aloin julkaista vulvataidetta Instagramissa @vulv4positiivisuus -tilillä. Minua pelotti, kuinka vulvataiteeni otetaan vastaan, samoin kuulumiseni seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön. Pohdin, voiko vulvakuvia edes julkaista. Lisäksi pohdin, tullaanko minut tai taiteeni seksualisoimaan ja joudunko kokemaan väkivaltaa tai syrjintää, koska rikon tabuja.

Olenkin saanut osakseni paljon vihapuhetta seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuulumisesta tuntemattomilta Instagramin trolleilta, jotka kommentoivat muutenkin transfobisesti lhbtqia+-teemoja. Olen saanut lukuisia seksuaalisävytteisiä viestejä ja peniskuvia. Se on seksuaaliväkivaltaa, ja otan raskaasti kohtaamani väkivallan.

Instagram-tilini tavoitti lyhyessä ajassa tuhansia ihmisiä. Olin innoissani ja teema tuntui tärkeältä, kun tuntemattomia alkoi osallistua projektiin. Tein ensimmäiset 70 piirrosta ilmaiseksi, minkä jälkeen ryhdyin sivutoimiseksi vulvataiteilijaksi ja aloin pyytää töistäni pientä korvausta.

Suosio ei tuonut mukanaan pelkästään hyvää. Instagramin sensuurin vuoksi tilini ovat olleet jatkuvasti poistouhan alla. Kaksi ensimmäistä Instagram-tiliäni onkin jo poistettu. En tule koskaan saamaan takaisin kuvia töistäni.

Kaikki kolme nykyistä Instagram-tilini ovat bännissä, mikä tarkoittaa sitä, ettei julkaisujani näytetä kaikille seuraajilleni. En voi pitää live-lähetyksiä, katsojat eivät voi vastata kysymyksiini tai kommentoida julkaisujani. Päätin lisäksi ylläpidän kahta varatiliä @vulva_positiivisuus ja @varatilivulvapositiivisuus. Palaan aina jommallekummalle varatileistäni, kun pääti-

lini saa laajemman bännin esimerkiksi 30 vuorokauden käyttökiellon muodossa.

Miksi tilejäni sensuroidaan? Tarkoitukseni on tuoda esille vulvien moninaisuus ja moninaiset tarinat niiden takana. Vulvapiirokseni eivät ole seksualisoituja, taiteeni ei ole seksuaalissävyytteistä, eikä sen tarkoitus ole toimia kenenkään runkumateriaalina.

Instagram näkee asian toisin.

Vulvallisten ja naisten nautinto, kehot itsessään ja jopa ei-seksuaaliseksi tarkoitettu sisältö, kuten marginalisoidut kehot ja taiteelliset alastonkuvat, synnytykskuvat, raskauskuvat ja naisnännit ensin seksualisoidaan ja sitten vahvasti sensuroidaan. Yhdysvaltalainen suuryritys Facebook eli Meta omistaa Instagramin. Sille naisten ja vulvallisten itsemääräämisoikeus oman kehon, seksuaalisuuden ja itseilmaisun suhteen taitaa olla liikaa. Tiedän sensuurin kohdistuvan myös moniin muihin ihmisoikeusaktivisteihin, jotka käsittelevät vähemmistöjen oikeuksia, kehorauhaa ja kehopositiivisuutta tai nostavat esille muita marginalisoituja näkökulmia. Uskon, että taustalla ovat postausten ilmiannot.

Vaikka tilini olivat toistuvasti poistouhan alla, mikä turhautti ja ärsytti, päätin jatkaa, sillä tiesin tekeväni yhteiskunnallisesti merkittävää työtä. Päätin, että en jätä työtäni kesken, koska taiteessani ja kokemustarinoissa on voimaa. Ne ottavat kantaa ihmisoikeuksien ja seksuaalisen itsemääräämisoikeuden puolesta.

En jäänyt näiden ajatusten kanssa yksin. Onneksi ilmaisen huoltani ja tunteitani, joihin sain tukea ja ymmärrystä. Ystävä-

ni, lähipiirini ja Instagram-seuraajani rohkaisivat jatkamaan. Se sai minut kirjoittamaan kirjan, jonka toivon ravistelevan mieltä ja antavan toivoa paremmasta.

Piirrokseni ovat syntyneet seuraavasti: Täysi-ikäinen on lähettänyt minulle valokuvan vulvastaan, jonka olen piirtänyt valokuvan perusteella. Osallistunut on saanut piirroskuvan paluupostissa. Useimmat ovat kehystäneet piirroksen ja laittaneet sen seinälle, antaneet kumppanille lahjaksi tai laittaneet päiväkirjansa väliin. Osa on lähettänyt valokuvan alttarista, jossa taideteos koreilee. Ylistystä vulville!

Piirroksen yhteydessä jokainen on saanut halutessaan kirjoittaa kokemustarinan omasta vulvasuhteestaan. Kokemustarinat käsittelevät muun muassa seksuaaliväkivaltaa, synnytyksen jälkeisiä vulvan muutoksia ja ei-binäärisyyttä. Teemat koskettavat myös transsukupuolisuutta, voimaantumista omasta vulvasta, seksuaalivähemmistöjä, endometriooisia, vulvodyniaa ja sukuelinhäpeää.

Kirjaan olen pyytännyt lisäksi gynekologien, seksityöntekijöiden sekä seksuaaliterapeuttien kirjoituksia ja haastatteluja. Useimmat kirjan teemoista ovat nousseet ihmisten kirjoittamista kokemustarinoista.

Kirjan kautta ihmiset saavat äänensä kuuluviin yksilöinä, mutta myös yhteiskunnallisella tasolla. Koen erityisen tärkeänä, että seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus tulee esille, sillä elämme hyvin cis-heteronormatiivisessa maailmassa, jossa seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta ei tunnusteta.

Käytän kirjassa usein sanaa vulvalliset, sillä kaikilla naisilla ei ole vulvaa ja kaikki vulvalliset eivät ole naisia.

Vulvapositiivisuus ja kehoposiitiivisuus

Vulvapositiivisuuden käsite on laaja, ja tuon esille yleisimpiä siihen liittyviä aiheita. Vulvapositiivisuudesta ei voi puhua huomioimatta ihmisoikeuksia, miesten ylivaltaa ja vähemmistöjä sortavaa maailmaa. Vulvallisilla on monessa maassa hyvin heikko asema oman kehonsa itsemääräämisoikeuden suhteen. Vulvalliset eivät voi itse päättää esimerkiksi avioitumisesta, abortin tekemisestä, ympärileikkauksista, nautinnosta ja lapsiluvusta.

Ajankohtainen, paikkansapitävä ja kattava seksuaalikasvatus kannattelee vulvapositiivisuutta. Kun meillä on tietoa ja sanoja erilaisille vulvaan yhdistyville teemoille, on helpompi huomioida vulvat ja kaikki se, mihin ne liittyvät.

Vulvapositiivisuus on kykyä tarkastella vulvaan liittyviä teemoja normikriittisesti tavalla, joka ottaa huomioon sukupuolen moninaisuuden, seksuaaliset suuntautumiset sekä moninaiset tavat toteuttaa seksiä ja seksuaalisuutta. Vulvapositiivisuus kattaa sen, minkälaisella sävyllä puhumme oman vulvamme lisäksi muiden vulvista, puhummeko kunnioittavasti ja neutraalisti moninaisista vulvista.

Vulvapositiivisuuteen kuuluu pornonlukutaito. Pornolla on suuri vaikutus siihen, miten näemme vulvat, seksuaaliterveyden ja tavat, joilla puhumme vulvista ja kohtelemme vulvia. Meidän on tarkasteltava pornossa esiintyvää kommunikaatiota tai sen puutetta pornolukutaidon antamalla silmälaseilla. Pornossa harvemmin kysytään suostumusta ja kuullaan siihen myönteistä vastausta. Näin porno antaa käsityksen, ettei

suostumusta tarvitse kysyä, vaan voi tehdä mitä haluaa. Ja se hän ei pidä paikkaansa.

Pornoon voimme ottaa myös seksuaaliterveyden näkökulman. Pornossa harvemmin näkyy seksitaudeilta tai raskauden suojautuminen, mikä antaa ymmärtää, että näitä asioita ei tarvitse ottaa huomioon. Hyvään seksuaaliterveyteen kuuluu huolenpito seksitaudeilta suojautumisesta ja raskauden ehkäisystä. Kysyminen osoittaa toisen kunnioittamista.

Vulvapositiivisuus käsittää sen, miten pidämme huolta vulvan terveydestä sekä huomioimme hygienian ja sairauksien hoidon. Siihen liittyvät esimerkiksi gynekologiset sairaudet, seksitaudit, ehkäisy ja moninaista seksuaalista hyvinvointia tukeva seksi. Vulvapositiivisuus tarkastelee kriittisesti sitä, kannattaako ottaa vastaan tietoa hyvinvointilehden sivuilta ja toimia sen varassa vai kuunnella gynekologin asiantuntemusta esimerkiksi alapään pesusta. Media on pullollaan artikkeleita, videoita ja kuvamateriaalia koskien vulvia ja vulvan seksuaaliterveyttä. Tarvitsemme vulvapositiivista medialukutaitoa, sillä kaikkea informaatiota ei voi sulattaa yhdeltä istumalta, vaan aiheita kannattaa tarkastella ja pohtia omia käsityksiään niistä.

Vulvapositiivisuuteen kuuluvat nautinto, seksityö ja itseilmaisuus. Näistä aiheista myöhemmin kirjassa.

Vulvapositiivisuus ei tarkoita sitä, että pitäisi rakastaa omaa vulvaansa ja tavoitella vulvalle hyväksi todettuja asioita, vaan myös vain vulvan äärelle pysähtymistä, vulvarauhaa ja vulvan hoivaamista.

Vulvapositiivisuutta ei ole ilman kehon kokonaisuuden kunnioittamista. Kehopositiivisuus on lähtöisin liikehännästä, joka on tuonut näkyville kulttuurissamme marginalisoituja kehoja, esimerkiksi tummaihoisten, lihaviiden tai vammaisten kehoja.

Kehopositiivisuus haastaa yhteiskunnassa vallalla olevat normit ja oletukset siitä, millaiset kehot ovat arvokkaita, millaisten kehojen kanssa voi harrastaa mitään liikuntaa tai seksiä, miten tiettyjä kehoja pitäisi pukea ja millä lailla kehot saivat näkyä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Kehopositiivisuus pyrkii antamaan jokaiselle kehorauhan. Jokaisella keholla on iästä, sukupuolesta, toimintakyvystä ja ulkonäöstä riippumatta oikeus koskemattomuuteen. Toisen kehoa ei saa kommentoida seksuaalissävyytteisesti tai koskea fyysisesti ilman lupaa. Jokainen saa pukeutumisellaan ilmaista omaa identiteettiään haluamallaan tavalla.

Kehosuhde on yksilöllinen, ja jokaisella on suhde omaan kehoonsa. Kehosi on osa sinua ja ajatuksesi kehostasi vaihtelevat elämän mittaan osittain omasta aloitteestasi, mutta myös sinusta riippumattomista tekijöistä johtuen. Omaan kehosuhteeseen vaikuttavat ympäristön odotukset ja käsitykset esimerkiksi siitä, millainen keho on haluttava, seksikäs ja tarpeeksi. Kehosuhteeseen vaikuttavat myös yksilön elämäkokemukset.

Esimerkiksi synnytyksen myötä keho muuttuu ja kehosuhde saa uusia ulottuvuuksia. Oma keho voi oppia arvostamaan yhä enemmän, kun näkee, miten upeisiin asioihin se pystyy. Kehon arvokkuus ei kuitenkaan riipu ulkoisista tekijöistä, vaan jokaisella keholla on itseisarvo.

Ulkoiset tekijät voivat horjuttaa suhdetta omaan kehoon. Muutokset eivät kuitenkaan saisi vaikuttaa oman kehon arvokkuuteen. Kehon muutokset voivat kuitenkin herättää voimakkaita tunteita ja pystymättömyyden kokemuksia. Muutunut keho voi tuntua vieraalta ja muutokset saattavat tuntua vastenmielisiltä, mikä heikentää suhdetta omaan kehoon. Ulkoisten tekijöiden ja oman kehosuhteen muutoksista huolimatta, jokaisen keho on arvokas juuri sellaisena kuin se on.

Moni on sisäistänyt toimintamalliksi itsensä vähättelyn. Itsemyötätunto toimii vasta-aineena tälle itsensä soimaamiselle ja jopa väkivaltaiselle käytökselle itseään kohtaan. Itsensä haukkuminen, arvosteleminen ja lyttäminen ovat väkivaltaa itseä kohtaan. Omaa kehoaan ei tarvitse rakastaa, jotta voi olla tyytyväinen itseensä ja viihtyä omassa kehossaan, mutta myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan tulisi harjoittaa säännöllisesti. Paljon puhutaan ääripäistä: joko omaa kehoaan vihaa tai sitä rakastaa. Enemmän tulisikin puhua neutraalista suhtautumisesta omaan kehoonsa.

En pidä sanonnasta: ”Sinun täytyy rakastaa itseäsi, ennen kuin voit rakastaa muita.” Tämä ei mielestäni pidä paikkaansa. Totta kai voit rakastaa läheisiäsi, vaikka et huokuisi itsevarmuutta, ja olla rakastettu ja rakastettava.

Omaa kehosuhdettaan voi lähteä pohtimaan esimerkiksi kysymällä itseltään: Onko ihanneminäni omien halujeni ja toiveideni mukainen, vai vaikuttavatko yhteiskunnan normit siihen ja millä tavalla? Mikä rooli normeilla on elämässäni? Luovatko ne turvaa, ymmärrystä ja selkeyttä siitä, mitä kannattaa tavoitella, vai tuottavatko ne ahdistusta, epävarmuutta ja huonom-

muuden tunteita, jos en kuulu normien piiriin? Miten voisin purkaa osaltani normeja ja tuoda itseni näkyväksi normista riippumatta?

Miten kehosuhteeseeni vaikuttavat kauneusihanteet, muiden mielipiteet ja kehojen yksipuolinen ja normatiivinen esille tuominen aikakauslehdissä ja muussa mediassa? Miten voin suojata omaa kehosuhdettani? Seuraanko sosiaalisessa mediassa tilejä, jotka tukevat hyvää kehosuhdetta? Miten ympärilläni olevat ihmiset puhuvat kehoistaan ja kehojen moninaisuudesta?

Sinulle ei varmasti tee hyvää, jos ympärilläsi on ihmisiä, jotka haukkuvat itseään. Saatat miettiä, onko sinussa vikaa, kun toinen puhuu siitä, miten tämä tai tuo asia kehossa on liikaa, kuvottava ja hän haluaa sen pois.

Jokaisella on oikeus rajata sitä, mitä haluaa kuulla. Kun joku haukkuu itseään, voi hyvällä omallatunnolla sanoa, ettei halua kuulla toksista puhetta. Jos myrkyllinen puhe jatkuu toiveestasi huolimatta, voit miettiä, täytyykö sinun rajata kyseinen henkilö etäämmälle elämästäsi. Voit pohtia, mistä olet ylpeä itsessäsi ja mistä haluaisit kiittää omaa kehoasi. Missä kaikessa kehosi on huippu? Minkälaista hoivaa haluaisit antaa kehollesi?

Ihastu kehoosi -projekti pyrkii kehorauhaan Krista Kohonen

Ihastu kehoosi -projektin tavoitteena on lisätä kehoihin liittyvää tietoa, laajentaa median kehokuvastoa, antaa ihmisille mahdollisuus kertoa omaa kehotarinaansa, edistää kehorauhaa ja kehoposiitiivisuutta sekä auttaa yksilöä matkalla kohti oman kehon hyväksymistä.

Saimme idean projektista, johon ihmisiä liittyisi etänä mukaan, jossa ihmiset tutustuisivat omaan kehosuhteeseensa ja kuvaisivat omaa kehoaan. Näin saatiin kehoja näkyviin Instagramiin kehorauhan ja kehoposiitiivisuuden edistämiseksi.

Tili kasvoi nopeasti, ja se saavutti 10 000 seuraajaa alle vuodessa. Tähän mennessä projektiryhmiä on ollut seitsemän ja projektissa on ollut mukana liki 300 ihmistä.

Ihastu kehoosi -konsepti toimii läskivihaa, transfobiaa, rasismia, ableismia, naisvihaa ja seksismiä vastaan.

Pysähdy miettimään, kuinka monta ihmistä tunnet, jolla on haasteita oman kehonsa kanssa. Kuinka monta ihmistä tunnet, joka häpeää kehoaan tai kokee kehonsa olevan riittämätön? Kuinka monen ihmisen olet kuullut haukkuvan kehoaan tai toivovan, että se olisi toisenlainen? Kuinka moni meistä yrittää jatkuvasti mukautua johonkin muottiin?

On todella monia, jotka kokevat itsensä arvottomiksi, koska yhteiskunnassa on vaatimuksia sille, millainen ihmisen tulisi olla, eikä näitä viestejä ole helppo ohittaa. Millaisia keho-

ja näet Instagramissa tai Tik Tokissa? Millaisia ihmisiä lehtien kansikuvissa? Kuinka paljon televisiossa tai suoratoistopalveluissa näkyy lihavia, sukupuolivähemmistöön kuuluvia tai vammaisia ihmisiä? Entä millaisissa rooleissa he esiintyvät? Millaisia kehoja näkyy mainoksissa ja musiikkivideoissa? Tässä olisi paljon muutettavaa, jotta median kuvasto ei olisi valheellinen ja kapea ja jotta me kaikki näkisimme mediassa henkilöitä, joihin voisimme samaistua.

Mietipä, mitä olet oppinut esimerkiksi vammaisuuteen, lihavuuteen tai transsukupuolisuuteen liittyen. Miten paljon huomaat yhteiskunnassa rasismia, ableismia, läskivihaa tai transfobiaa? Millaista puhetta huomaat liitettävän naisten kehoihin? Entä miesten? Miten paljon mediassa käsitellään ihmisten ulkonäköä ja millä tavoin? Oletko huomannut miten laihdutuskuulttuurit tuovat haasteita ihmisten elämään sekä luovat ulkonäköpaineita sukupuolesta ja koosta riippumatta?

Nämä ovat suuria ja äärimmäisen merkittäviä kysymyksiä.

Tarkoituksemme on antaa yksilölle ohjatusti ja muiden ryhmäläisten tuen avulla mahdollisuus tutustua omaan kehoonsa. Projektimme on tarkoitettu heille, joiden kehosuhde on haasteellinen, oma keho tuntuu vieraalta tai jotka haluavat vahvistaa kehosuhdettaan.

Projektin kohokohta oman kehon itsenäinen kuvaaminen. Sitä toki suunnitellaan ja käydään yhteisiä keskusteluja, mutta lähes kaikille kuvaus on iso ja uusi kokemus. Kerta saattaa olla ensimmäinen kameran edessä. Kuvaamiseen liittyy täydellisyyden tavoittelusta ja omista ennakoajatuksista luopumis-

ta. Monille on tuttua, että kuvan lopputuloksen pitäisi näyttää tietynlaiselta, tiettyjä asioita peitellään ja kuvakulmat ovat tarkoin valikoituja. Nyt kameran edessä vain ollaan eikä pyritä mihinkään. Se voi herättää suuria tunteita, vapauttaa tai peilottaa. Oman kehon kuvaaminen on merkityksellistä, ja se voi olla todella tärkeä kokemus, myös ilman ammattilaiskuvaajaa.

Seuraavaksi kirjoitetaan omin sanoin omaan kehoon liittyvää tekstiä. Instagram-tili toimii alustan sille, että jokaisen tarina pääsee esille. Se on monelle ensimmäinen kerta, kun tuntuu siltä, että minun tarinallani on merkitystä ja minun kehoni saa olla sellaisenaan olemassa. Ihmiset oivaltavat projektiin osallistuessaan monia asioita. Yksi yleinen oivallus on se, miten paljon muun muassa oma elämänhistoria ja yhteiskunnan asenteet, omat ihmissuhteet ja kokemukset, kauneusihanteet ja laihdutuskuulttuuri vaikuttavat siihen, millainen kehosuhde yksilöllä on.

Haluan aina korostaa, että näistä tekijöistä johtuen on aika iso vaatimus, että yksilön pitäisi vain ruveta rakastamaan omaa kehoaan. Ihan kuin se olisi jokin yhden illan päätös. Ihan kuin ihminen itse olisi valinnut inhota ja hävetä kehoaan ja voisi nyt valita toisin. On paljon asioita, joita yksilö voi tehdä oman kehosuhteensa vahvistamiseksi, mutta emme voi ohittaa sitä, millainen vaikutus on yhteiskunnalla, jossa elämme.

Toinen iso oivallus on, että voi laskea irti pakosta alkaa rakastaa itseään. Moni on projektiin tullessaan asettanut tavoitteen, että muutamien viikkojen kuluttua itseinho on vaihtunut rakkaudeksi. On kohtuutonta, että itseinhosta pitäisi heti päästä oman kehon rakastamiseen. Siksi puhumme usein ke-

honeutraaliudesta ja oman kehon hyväksymisestä. Siitä, että on okei rakentaa hiljalleen lempeämpää ja armollisempaa suhdetta kehoonsa. Tai siitä, että tullaan vain tietoisemmaksi omasta kehosta ja pitkästä aikaa kuunnellaan, miten se voi ja mitä se kaipaisi.

Oman kehon rakastaminen on tietysti hieno päämäärä, mutta usein kohtuuton vaatimus, ja mikäli sitä ei saavutakaan, voi olo tuntua huonolta. Vaikka projekti painottuu omalle kehosuhteelle ja kehon hyväksymiselle, se on mahdollisuus tutustua kehorauhaan ja kehopositiivisuuteen, tarkastella omia asenteitaan ja ennakkoluulojaan, kyseenalaistaa omaa toimintaansa ja viedä näitä asioita omaan arkeen ja ympäristöön.

Uskon, että osallistujat ovat projektin jälkeen enemmän kehorauhan puolella, tarttuvat omassa ympäristössä esiintyviin epäkohtiin ja kannattavat yhdenvertaisuutta. On tärkeä kiinnittää huomiota myös marginalisoituihin kehoihin ja siihen miten lihavat, vammaiset, tummaihoiset, ruskeat, mustat, sukupuolivähemmistöön kuuluvat tai vaikka näkyviä ihosairauksia, palovammoja tai arpia omaavat henkilöt näkyvät mediassa. Tarkoitukseni on luoda omalta osaltani yhä monipuolisempaa kuvastoa kehoista, ja tätä kautta toimia kehopositiivisuuden edistäjänä. Totuus on, että marginalisoituja kehoja on väestössä paljon, eikä se perinteinen hoikka, valkoinen, vammaton ja cis-sukupuolinen mediakuvasto riitä tätä kuvaamaan.

Asian muuttamiseksi on paljon työtä tehtävänä, myös minulla, jotta Ihastu kehoosi -konseptin kuvasto olisi aidosti moninainen. Kehonkuvaan, itsetuntoon tai muuhun sellaiseen liittyviä haasteita voi tietysti olla kenellä tahansa. Kehosta

riippumatta voi kuulla loukkaavia sanoja tai tulla kohdelluksi huonosti. Jokaisella meistä on oma kehosuhde, ja jokaisella on oikeus tuntea itsensä arvokkaaksi, jokaisella on oikeus omaa hyvinvointia tukevaan kehosuhteeseen ja jokaisen oma kekokemus ja kehotarina on tärkeä. Kehorauha kuuluu ihan kaikille.

On kuitenkin tärkeä huomioida, että median kuvasto on todella yksipuolinen ja marginaalissa olevat kehot kokevat ihan toisenlaista rakenteellista syrjintää. Käyn keskusteluja marginaaliin kuuluvien ihmisten kanssa. Heistä on vaikea tulla näkyviin esimerkiksi Ihastu kehoosi -Instagramiin, koska he eivät ole tottuneet näkemään omanlaisiaan kehoja missään mediassa.

Postauksemme tuovat ihmisille vertaistukea ja samaistumispintaa, mikä korostuu erityisesti marginaalissa elävien kohdalla, koska he vihdoinkin näkevät Instagramissa samaistuttavan kehon. Nuoret kiittävät meitä yllättävän paljon, kun olemme monipuolistaneet heidän kekokuvastoaan, koska he ovat tottuneet siihen, että media on täynnä tietynlaisia kehoja eivätkä kaikki löydä sieltä omannäköisiä ihmisiä. Ihmiset haluavat nähdä samaistuttavia kuvia. Ne sekä aidot kehoihin liittyvät tarinat auttavat oman kehon hyväksymisessä. Tässä muutamia esimerkkejä siitä, miksi kuvaston täytyy monipuolistua. Tässä syitä sille, miksi luomani konsepti pyrkii ”kehojen näkymisen vallankumoukseen”, jossa kaikenlaiset kehot näkyvät sellaisena kuin ovat.

Tilillä nousee esiin myös kysymys siitä, onko ihmisten ulko-näöstä pakko puhua. Ihmisillä nimittäin on jokin tarve kom-

mentoida muiden ulkonäköä, sen muutoksia tai muuttumattomuutta tai pohtia, kuka on terve ja kuka ei. Vaikka tilin tarkoitus on näyttää kehoja ja puhua niistä, on tärkeä huomata, että meidän ei tarvitsisi kiinnittää niin paljon huomioita muiden kehoihin.

Moni asia muuttuisi parempaan suuntaan, kun ymmärtäisimme, ettei toisen keho kuulu minulle eikä minun tarvitse sitä kommentoida. Ihmisissä on muitakin asioita, joihin kiinnittää huomiota tai joista antaa kehuja. Elämme ulkonäkökeskeisessä maailmassa. Olisi tarpeen nähdä ihminen yksilönä, omana itsenään ja päästä ennakkoluuloista, toista arvottavista asenteista ja oletuksista, joita teemme ulkoisen olemuksen perusteella.

Ihan jokaisella meistä on tätä omaa työtä tehtävänä, se ei ole aina helppoa ja on äärimmäisen arvokasta kuulla, kun sitä taapautuu. Kehoihin liittyvissä asioissa ei ole kyse siitä, että kuka on kenenkin mielestä kaunis, kuka on terve tai miten jokaisen meistä pitäisi nyt päättää rakastaa itseään. Kehoon liittyvät asiat ovat lopulta yksilön omia syviä kokemuksia ja tunteita.

Ne ovat ihmisoikeuksia, kuulumista, näkymistä ja omana itsenään olemista osana yhteiskuntaa niin, että tulee myös muiden osalta kohdatuksi arvostusta nauttien. Kyse on siitä, millaista on kehoihin liitettävä puhe, ja etenkin, miten puhumme marginalisoiduista kehoista, vähemmistöistä.

Kehopositiivisuudessa on kyse siitä, että meistä jokainen on yhdenvertainen ja meistä jokainen eläisi sen mukaisesti toinen toisiamme arvostaen. On siis monia merkityksellisiä syitä, miksi teen sitä mitä teen ja miksi Ihastu kehoosi on olemassa.

Tässä minun työssäni ei oikeastaan ole kyse minusta henkilökohtaisesti, vaan siitä millaisia muutoksia meidän yhteiskuntamme kaipaa.