

SISÄLLYS

Esipuhe.....	11
--------------	----

Osa 1

SEKSUAALITERAPIAN LÄHTÖKOHDAT

Seksuaalisuus.....	16
Seksuaalisuuden ulottuvuudet.....	16
Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys seksuaalisuudelle.....	17
Turvallinen kiintymyssuhde.....	19
Turvaton kiintymyssuhde.....	20
Seksuaalioikeudet.....	22
Mitä seksuaaliterapia on?.....	24
Seksuaaliterapian suuntauksia.....	26
Seksuaalineuvonnan ja -terapian tasoja.....	28
Integratiivisuus seksuaaliterapiassa.....	29
Eri menetelmien integrointi.....	31
Tavoitteena ymmärryksen ja toivon lisääminen.....	33
Seksuaaliterapian toteutusmuotoja.....	36
Yksilöterapia.....	36
Pari- ja yhteisterapia.....	36
Ryhmäterapia.....	40
Vastaanotolle hakeutumisen syitä.....	41
Millaista on onnistunut seksuaaliterapia?.....	44
Terapiaprosessissa oleellista jatkuvuus.....	49
Seksuaaliterapiasopimus.....	50
Terapiaprosessin vaiheet.....	52
Hoitokriteerit seksuaaliterapiassa.....	54
Seksuaaliterapiassa tapahtuva keskustelu.....	55

Seksuaaliterapeutin ja asiakkaiden yhteistyö	60
Tunteensiirto ja yhteistyösuhde	61
Luontainen terapeuttisuus	63
Asiakkaan kohtaaminen ja reflektointi	64
Asiakkaan itsereflektio	67
Seksuaaliterapeutin sisäinen puhe ja itsereflektio	69
Tunteiden käsittely seksuaaliterapiassa	72
Häpeä ja syyllisyys	73
Sukuelinhäpeä	76
Aggressio	78
Salaisuudet ja niiden merkitys	82
Kehomieliyhteys seksuaaliterapiassa	84
 <i>Marja Holkeri</i>	
Terapeutin kehomieliyhteys ja ymmärrys psykofyysisestä työskentelystä	85
Miten huomioida kehomieliyhteyttä asiakkaan kanssa?	87

Osa 2

MONINAISET ASIAKKAAT SEKSUAALITERAPIASSA

Turvallisemman tilan periaatteet ja inklusiivisuuden huomiointi	94
Nuoren kohtaaminen seksuaaliterapiassa	96
Seksuaalikehityksen tasot	97
Nuoruusiän muutokset	98
Nuoren syitä hakeutua vastaanotolle	101
Nuoren aito kohtaaminen	103
Nuoren erilaisten tunteiden huomioiminen	106
Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden huomiointi vastaanotolla	110
Vähemmistöstressi	113
Homoseksuaalisuus	114
Bi- ja panseksuaalisuus	116
Aseksuaalisuus	118
Sukupuoli	120

Sukupuolidysforia.....	123
Lapsen ja nuoren seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli-identiteetti.....	124
Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden kohtaaminen seksuaaliterapiassa.....	126
Perhe, suku ja verkostot seksuaaliterapian voimavarana.....	130
Perhesuhteet ja vuorovaikutus näkyviin sukupuun avulla.....	131
Henkilösuhdeverkosto seksuaaliterapian apuna.....	135
Seksuaaliterapeutin oma perhe.....	137
Narratiivisuus terapiamenetelmänä.....	138
Monisuhteisuuden huomioiminen seksuaaliterapiassa.....	140
✎ <i>Nita Taivaloja</i>	
Monisuhteiden moninaisuus.....	141
Suuntaviivoja kliiniseen työskentelyyn.....	144
Seksuaalikulttuurien ja uskontojen vaikutus terapiatyöskentelyssä.....	147
Terapeutin oman ja asiakkaan taustan huomioiminen.....	148
Tytttöjen ja naisten sukuelinten silpominen.....	152
Poikien ja miesten ympärileikkaus.....	155
BDSM, kinky ja fetissit seksuaaliterapiassa.....	157
✎ <i>Maarit Grönroos</i>	
Yksilötyöskentely kinkyteemojen parissa: kinkyyn liitetyn stigman purkua vai jotain muuta?.....	159
Erilaisten halujen yhteensovittamisen haasteet.....	161
BDSM ja kinky eivät ole väkivaltaa.....	163

Osa 3

SEKSUAALITERAPIASSA KÄSITELTÄVIÄ ILMIÖITÄ

Seksuaalireaktiot	168
Seksuaalireaktioiden malleja.....	169
Seksuaalireaktiot ja halu.....	176
Spontaani ja responsiivinen halu.....	177
Seksuaalihäiriöiden hoito seksuaaliterapiassa	179
Seksuaalihäiriön subjektiivisuus.....	179
Seksuaalihäiriön selvittäminen.....	180
Kipu ja seksuaalisuus.....	183
Kipupotilaan kohtaaminen seksuaaliterapiassa.....	183
Kipu, intiimisuhteet ja pari- tai yhteisterapia.....	186
Seksuaalisen halukkuuden ja kiinnostuksen häiriö.....	190
Seksuaalisen halukkuuden ja kiinnostuksen puutteen syyt.....	191
Seksuaalisen halukkuuden ja kiinnostuksen puutteen hoito.....	193
Seksuaalinen vastenmielisyys eli aversio.....	195
Naisen seksuaalihäiriöt.....	195
Omasta kehostaan nauttiva nainen.....	195
Kiihottumishäiriö.....	197
Orgasmihäiriö.....	198
Miehen seksuaalihäiriöt.....	203
Omasta kehostaan nauttiva mies.....	203
Erektiohäiriö.....	204
Siemensyöksyn ongelmat.....	209
Mielenterveyden huomioiminen seksuaaliterapiassa	212
Masennus.....	213
Kaksisuuntainen mielialahäiriö.....	214
Ahdistuneisuushäiriöt.....	215
Miten huomioida mielenterveyden muutokset seksuaaliterapiassa?.....	216

Kriisien ja traumojen kohtaaminen seksuaaliterapiassa.....	217
Seksuaalisuutta vahingoittavat kriisit ja traumat.....	218
✎ <i>Heidi Näppi</i>	
Kriisit.....	218
Traumat.....	219
Seksuaalitrauma.....	219
Häpeä, syyllisyys ja trauma.....	227
Kehitys- ja elämäntilannekriisit.....	229
Pettäminen.....	230
Lapsettomuuden vaikutus seksuaalisuuteen.....	232
Krooninen sairaus, vammautuminen ja seksuaalisuus.....	237
Pakonomainen seksikäyttäytyminen.....	246
✎ <i>Karoliina Kruuna</i>	
Pakonomainen seksikäyttäytyminen selviytymismekanismina.....	248
Ongelmallinen pornon käyttö.....	249
Parisuhde ja pakonomainen seksikäyttäytyminen.....	251
Eteenpäin ohjaus ja muut mahdolliset diagnoosit.....	253
Hoito seksuaaliterapiassa.....	254
Kaupallinen seksi.....	258
Myyjän näkökulma.....	259
Seksityöntekijät ja seksuaaliterapia.....	261
Ostajan näkökulma.....	263
Parafiliat.....	265
Parafilian määrittely ja hoito.....	266
Tyypillisiä parafilioita.....	268
Lapsikohteinen seksuaalisuus.....	270
✎ <i>Jussi Nissinen</i>	
Mitä lapsikohteinen seksuaalisuus on?.....	270
Hoitomalleja Suomessa ja ulkomailla.....	275
Lapsikohteinen seksuaalisuus seksuaaliterapiassa.....	279
Sosiaalinen tuki.....	284

Osa 4

SEKSUAALITERAPEUTIN AMMATILLISUUS

Työn avuksi ja tueksi.....	288
Seksuaaliterapeutin työtä ohjaavat lait ja asetukset.....	288
Asiakaspaperit ja kirjaaminen.....	291
Eettiset kysymykset seksuaaliterapiassa.....	293
Seksuaaliterapiaan käytettävä työtila.....	296
Seksuaaliterapeutin oma jaksaminen.....	300
Tunteet ja ajatukset ovat sallittuja ja tärkeitä tunnistaa.....	301
Kyllin lähellä ja riittävän kaukana.....	304
Myötätuntouupuminen.....	307
Lähteitä ja lisälukemista.....	310
Liitteet.....	324
Liite 1. Seksuaalianamneesi.....	324
Liite 2. Kysymyksiä pakonomaisten seksikäyttäytymisen kanssa työskentelyyn.....	328
Liite 3. Arviointi pakonomaisesta seksikäyttäytymisestä.....	329
Liite 4. Harjoituksia.....	332
Peiliharjoitus.....	332
Kosketusharjoitus.....	333
Itsetyydytysharjoitus.....	334
Tietoisien läsnäolon harjoitus.....	335
Itsereflektion harjoittelu.....	337
Hyväksynnän harjoittelu.....	337
Kädestä kiinni -harjoitus.....	338
Vastaparit-harjoitus.....	339
Halun ympyrä -harjoitus.....	340
Roolien merkitys -harjoitus.....	341
Oman tilan rajat -harjoitus.....	342
Fantasiakartta-harjoitus.....	343
Maadoittava harjoitus istuen tai seisten.....	344
Laukaisevat tekijät -harjoitus.....	345
Kirjoittajat.....	348

ESIPUHE

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyttä, ja se koskettaa meistä jokaista. *Seksuaaliterapia*-kirjaan on koottu tämän hetken tietoa seksuaalisuudesta ja se on pyritty esittämään käytännönläheisesti klinisen asiakastyön tarpeiden näkökulmasta. Seksuaalikulttuuri, tutkimustieto sekä seksuaalilääketiede ja psykoterapeuttiset hoitomuodot kehittyvät jatkuvasti. Kirjaan koottu käytännön tietämys on tärkeä tuki eri ammattiryhmien ammatillisten valmiuksien kehittämiseksi, jotta he osaisivat kohdata asiakkaan ja auttaa häntä löytämään oman eroottisen itsensä sekä usein kadoksissa olleen seksuaalienergian.

Kirja on tarkoitettu käsi kirjaksi kaikille seksuaaliterapeuteille ja seksuaaliterapeuteiksi opiskeleville. Kirjaa voivat mainiosti käyttää apuna myös seksuaalineuvontaa omassa työssään antavat ammatti-ihmiset. Kirja on käyttökelpoinen psykoterapeuteille, psykoterapeuteiksi opiskeleville, psykologeille, lääkäreille sekä muille terveydenhuolto- ja sosiaalialan ihmisille myös tilanteissa, joissa syntyy tarve ohjata asiakas seksuaaliterapiapalvelujen pariin. Vaikka teos on ensisijaisesti suunnattu ammattilaisille, myös seksuaaliterapiaa harkitsevat tai terapiassa jo käyvät henkilöt hyötyvät teoksesta. Se on myös hyödyllinen kenelle tahansa, joka on kiinnostunut seksuaalisuudesta, seksistä sekä mitä moninaisimmista aihepiiriin liittyvistä ilmiöistä.

Tässä uudistetussa painoksessa on pyritty huomioimaan aiempaa paremmin ihmisten monimuotoisuus niin seksuaalisuuden, sukupuolten kuin suhteiden osalta. Tunnistamme, että jako naisiin ja miehiin ei ole riittävä, mutta lukemisen sujuvoittamiseksi välillä kirjassa käytetään myös tätä jakoa. Huomioithan lukijana, että kaikilla naisilla ei ole vulvaa. Toisaalta ihmiset, joilla on vulva, voivat määritellä sukupuolensa muuksi kuin naiseksi. Samoin kaikilla miehillä ei ole penistä ja kaikki, joilla on penis, eivät koe itseään mieheksi. Siksi toisinaan käytetään rinnan sanoja

nainen ja vulvallinen sekä mies ja peniksellinen. Jokaisella on oikeus määrittää oma sukupuoliensa ja sukupuolikokemuksensa. Meidän ammattilaisina tulee tätä määrittelyä kunnioittaa ja suhtautua siihen totena.

Suhteiden määrittelyä on kirjassa laajennettu entisestään. Kun kirjassa puhutaan suhteista, ne voivat olla yhtä hyvin kahden tai useamman henkilön muodostamia vapaaehtoisuuteen perustuvia ihmissuhteita. Näissä suhteissa seksuaalisuuden toteuttaminen on suostumuksellista joko yksin tai yhdessä, jos se tuntuu itselle merkitykselliseltä. Kirjassa käytetään sanaa kumppani, koska myöskään suhteissa olevien sukupuolilla tai suhdemuodolla ei useinkaan ole merkitystä tämän kirjan teemoissa.

Aiemmin käytetty sana rakastelu on korvattu sanoilla seksi tai seksin toteuttaminen. Nautinnolliseen seksiin ei tarvitse liittyä rakkauden tunteita, vaikka ne usein intiimisuhteissa heräävätkin. Aikuiset voivat valita seksikumppaneita monenlaisista näkökulmista, eikä mikään tapa olla suhteessa tai toteuttaa seksiä niissä ole muita arvokkaampi.

Seksologian kenttä muuttuu nopeasti tiedon lisääntyessä. Tämäkin kirja voi jo ilmestyessään olla joiltakin osin vanhentunut. Siksi jokaisen seksuaaliterapeutin tuleekin päivittää tietojaan aktiivisesti koulutuksella ja lukemalla. On hyvä kerrata säännöllisesti esimerkiksi moninaisuuden teemoihin liittyvää sanastoa Setan nettisivuilta ja seurata seksologian alan kirjallisuutta, podcasteja ja tutkimuksia.

Kirjaa on mahdollista lukea vapaassa järjestyksessä luku kerrallaan tai kokonaisuutena. Kirjan ensimmäisessä osassa käsitellään seksuaaliterapian perusteita ja seksuaaliterapeutin työtä. Osassa kaksi kuvataan moninaisten asiakkaiden kohtaamista seksuaaliterapiassa. Kolmas osa keskittyy erilaisiin seksuaaliterapiassa käsiteltäviin ilmiöihin. Viimeinen osa tarjoaa tietoa seksuaaliterapeutin ammatin tueksi ja vinkkejä seksuaaliterapeutin työssäjaksamiseen. Kirjan liitteinä on työssä hyödynnettäviä kyselyitä ja harjoituksia. On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikki harjoitukset eivät sovi kaikille ja niitä voi muokata asiakkaiden tarpeisiin.



Tahdon lausua suuren kiitoksen ja osoittaa samalla kunnioitukseni Tarja Santalahdelle ja Mika Lehtoselle siitä, että olette alun perin kirjoittaneet tämän ensimmäisen suomenkielisen oppikirjan seksuaaliterapiasta. Tämä ollut oman urani alkutaipaleelta asti perusteos, jonka pariin olen useita kertoja kääntynyt hakiessani vahvistusta tai kyseenlaistamista ajatuksilleni. Sen lisäksi olette olleet seksuaaliterapiakoulutukseni kouluttajia. Olen oppinut teiltä molemmilta paljon ja opin edelleen tehdessäni töitä kollegananne. Tullessani mukaan kirjan kirjoittajajoukkoon astuin isoihin saappaisiin enkä olisi selvinnyt tästä ilman teidän tukeanne sekä vieraskynäkirjoittajia, jotka ovat kaikki oman erikoisalansa taitavia seksuaaliterapi-
an ammattilaisia. Lämmin kiitos teille, Maarit Grönroos, Marja Holkeri, Karoliina Kruuna, Heidi Näppi ja Nita Taivaloja. Kiitos myös Outi Santavuorelle ajasta ja moninaisuusteemaan liittyvistä kommentteista. Jussi Nissisen aiempaa kirjoitusta lapsikohteisuudesta olen päivittänyt yhdessä Jussin kanssa. Olen saanut nauttia hänen viisaudestaan työskennellessäni SeriE-osaamiskeskuksessa seksuaaliterapeutina ja verkostokoordinaattorina.

Kiitan lämpimästi myös kaikkia tuttuja ja tuntemattomampia seksuaaliterapeuttikollegoita, jotka ovat vinkanneet päivitettäviä teemoja kirjaan niin yksityisesti kuin Facebookin Seksologian ammattilaiset -keskusteluryhmässä. Ajatuksia ja vinkkejä on tullut paljon, enkä ikävä kyllä pysty vastaamaan niihin kaikkiin. Oli vaikeaa valita teemat, joita uutena nostettiin kirjaan. Monia tärkeitä aiheita jäi edelleen ulkopuolelle – siinäpä ideaa seuraavaksi oppikirjaksi.

Kiitos myös perheelle ja läheisille, että olette tukeneet ja kannustaneet minua tehdessäni kirjan päivitystä. Kiitos esikoiselleni, joka on väsymättömästi toiminut it-tukena ja kaavioiden piirtäjänä. Muutama turhautumisen hetki on koettu prosessin aikana, mutta nyt voin hyvillä mielin laskea kirjan eteenpäin.

Antoisia lukuhetkiä!

Vantaalla 15.12.2024

Marjo Viinanen