

Pieni parisuhdekoulu

Leena Tiilikka • Marjo Kankkonen • Anna Suutarla



MLL 
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.



Tämä työkirja on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tukea vanhemmille -aineistoa. Työkirjan on tuottanut MLL:n Joka kodin konstit -projekti, joka toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella vuosina 2003–2006.

Käsikirjoitus:

Psykoterapeutti, pari- ja perheterapeutti Leena Tiilikka
PsM, psykologi, YET-psykoterapeutti Marjo Kankkonen, MLL
TtM, terveydenhoitaja Anna Suutarla, MLL

Ulkoasu ja kuvitus:
Tarja Petrell, Studio Gemma Oy

Tallenna työkirja omalle tietokoneellesi. Tämän jälkeen voit työskennellä sen kanssa, esim. lukea sitä näyttöruudulta ja kirjoittaa pohdintojasi ja vastauksiasi kysymyksiin tyhjille riveille.

Et voi kuitenkaan tallentaa omia merkintöjasi. Jos käytössäsi on maksullinen Adobe Acrobat Standard- tai Professional –ohjelma, omien merkintöjenkin tallentaminen on mahdollista.

Voit myös tulostaa työkirjan tulostimellasi ja käyttää sitä paperisena versiona. Voit tulostaa sen jo ennen kuin olet tehnyt omia merkintöjasi ja kirjoittaa kaikki vastauksesi käsin. Tai sitten voit tulostaa sen siinä vaiheessa, kun olet tehnyt merkintäsi koneella. Näin vastauksesi säilyvät paperilla.

Työkirjan tekstin, kuvien ja tehtävien kopioiminen, muuttaminen ja käyttäminen muuhun kuin alkuperäiseen tarkoitukseensa ilman tekijöiden lupaa on kielletty. Kunnioita tekijänoikeuslakia.



Päivitä itsellesi uusin versio
Adobe Acrobat Reader® -ohjelmasta.
<http://www.adobe.com/products/acrobat/readermain.html>

Sisältö

1. Johdanto	4
2. Parisuhteen synty	5
3. Lapsuuden perheet	5
4. Parisuhteen vaiheet	7
5. Perheen vaiheet	10
6. Mies ja nainen	11
7. Vastuun jakaminen	12
8. Riitely	15
9. Seksuaalisuus, seksi	18
10. Uskottomuus	21
11. Mustasukkaisuus	23
12. Väkivalta parisuhteessa	24
13. Luottamus ja arvot	26
14. Läheisyys – etäisyys parisuhteessa	29
15. Miten hoitaa parisuhdetta?	30
16. Perheitä on monenlaisia	32
16.1. Uusperhe	32
16.2. Yksinhuoltajuus ja parisuhde	33
17. Mitä kuuluu muihin perheisiin?	34
Ilmoitusmalli: etsimme lapsiperheestä ystävää	38
Sukupuoli	39
Parisuhdekukka	39

1. Johdanto

Parisuhde on kahden aikuisen, tässä miehen ja naisen, muodostama yhteistyö- ja avunantosopimus. Se on muuttuva tila, sopimuksia on tarpeen aika ajoin tarkistaa ja huoltaa. Vanhempien suhde on perusakseli perheessä, johon kuuluu eri-ikäisiä lapsia. Parisuhde luo perustan vanhemmuudelle ja lasten tasapainoiselle kehitykselle.

Parisuhde on usein lujilla, juuri siksi suhdetta kannattaa hoitaa. Suhdetta on mahdollista vahvistaa konkreettisilla käytännön elämän keskusteluilla ja toimenpiteillä. Suhde elää ja kehittyy, mutta toivottavasti teidän perheessänne vuosien saatossa entisestään vain lujittuu. Pitkässä parisuhteessa tulevat esille molempien osapuolten varhaisemmat kokemukset. Aina ei ihan tiedä, kuka puolison suulla puhuu, hänen äitinsä, isänsä vai hän itse lapsena tai nyt aikuisena. Läheisen ihmisen kanssa saa yhdessä olla keskeneräinen. Kun suhde joustaa ja kestää haasteissa, siitä tulee prosessi, jossa voi turvallisesti ja rauhallisesti eheytyä, kasvaa aikuiseksi itsekseen.

Tuttuus ja jakaminen on suhteessa tärkeää. Tämä koskee niin seksuaalielämää kuin kaikkea muutakin. Ristiriitoja ei voida aina välttää eikä kokonaan poistaakaan kahden erilaisen ihmisen suhteesta, mutta tässä piilee myös rikkaus. Erilaisinakin puoliset täydentävät toisiaan.

Hyvä ja toimiva parisuhde on useille meistä yksi elämän tärkeimpiä asioita ja toiveita. Näin todennäköisesti sinullekin, kun olet tarttunut tähän työkirjaan. Arkinen elämä ja ideaalikuva hyvästä parisuhteesta saattavat välillä olla kaukana toisistaan. Aina ei voimavaroja tai intoa välttämättä liikene parisuhteen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Usko parisuhteen mahdollisuuksiin voi joskus hukkuu pyykkivuorten, ylitöiden, rahahuolien, yövalvomisten ja tahmaisten pöydän pintojen alle.

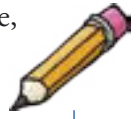
Työkirja on apuna ja tukena vahvuuksienne ja mahdollisuuksienne löytämisessä ja käyttöön saamisessa. Työkirjan tarkoituksena on auttaa sinua arjen pyörytyksessä päivittämään parisuhteesi tila ja löytämään ratkaisuja kitkatilanteiden varalta. Työkirja ei ole aukoton esitys kaikista parisuhteen kysymyksistä. Kirjaan on pyritty kokoamaan tavallisimpia tilanteita, joissa ongelmia syntyy, ja antamaan välineitä solmujen aukomiseen. Työkirja voi auttaa teitä myös edelleen vahvistumaan siinä, mikä teillä jo toimii.

Eniten työkirjasta on luultavasti hyötyä ja iloa, jos voitte yhdessä sen myötä astua pieneen parisuhdekouluun. Työkirjaa ei kannata käydä läpi hosuen. Jokaiselle yksittäiselle näkökulmalle voi antaa aikaa muhia ajatuksissanne. Valitkaa työkirjasta itseänne kiinnostavat, teille ajankohtaiset osiot. Voitte syventyä joihinkin kohtiin tarkemmin ja tehdä niihin liittyvät tehtävät. Sellaiset kohdat ja tehtävät, jotka eivät tunnu tällä hetkellä tärkeiltä, voitte huoletti hypätä yli. Niihin voi tarpeen tullen syventyä myöhemmin.

Parisuhde elää ja muuttuu. Suhteen eri vaiheissa, uusien kysymysten kanssa, työkirjan ääreen voi palata aina uudelleen.

2. Parisuhteen synty

Olet valinnut tuhannesta mahdollisesta juuri hänet. Ota kumppanisi mukaan “leikkiin”, ja palatkaa lähtöruutuun. Voitte muistella minkälainen oli elämäntilanteenne, kun tapasitte. Missä ja kuinka olette kohdanneet?



1. Miettikää kumpikin ensin yksin ja kirjoittakaa paperille:
 - Mitä arvelet, mitkä ominaisuudet sinussa itsessäsi olivat ne, joiden vuoksi puolisesi kiinnostui sinusta. Älä näytä tai kerro vielä puolisesollesi mitä kirjoitit.
2. Kertokaa toisillenne:
 - Mikä kumppanisi luonteessa vetosi sinuun?
 - Mikä hänen ulkonäössään sai sinut syyttämään?
 - Mitkä muut ominaisuudet vaikuttivat valintaan (asema, ammatti, perhetausta jne.)?
 - Mikä merkitys oli arvoilla? Arvostitteko samoja asioita? Mitä ne asiat olivat?
3. Voitte nyt näyttää tai kertoa toisillenne, mitä olitte kirjoittaneet papereihinne, ja keskustella siitä, miten hyvin osuite arvioinneissanne yksiin. Tuloksiin kannattaa suhtautua huumorilla.

Kirjatkaa yhteenveto vastauksistanne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Mikä on muuttunut vuosien mittaan? Mitä asioita arvostat nyt puolisesossasi? Keskustelkaa näistä asioista ja kirjatkaa muistiin havaintojanne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Lapsuuden perheet

Sanonta ”Vakka kantensa valitsee” pitää usein mystisellä tavalla paikkansa. Kun rakastuu, tulee tunne, että olemme tavanneet aikaisemminkin. Jotain tuttua siis, kotoista. Muistuttaako puoliso jompaakumpaa vanhemmistasi? Ehkä valitsitkin kumppanisi ratkaistaksesi jonkin oman elämäsi ongelman. Millä tavalla puoliso voisi olla apu tämän ongelman ratkaisussa? Vaikkapa niin, että saatat kohdata hänessä tai hänen kanssaan lapsuudenperheesi tai muita varhaisempia kipuja, joista sinun on kasvettava ulos. Puoliso avulla opit tuntemaan itseäsi.

Usein lapsuuden perheet tulevat kuvaan, silloin kun riidellään. ”Olet just niin kuin äitisi.” ”Eihän teidän suvusta muuta voi tullaakaan.” ”Eihän teillä osattu puhua.”

Lapsuuden perheistä puhuminen kannattaa, mutta se on parempi tehdä sovinnossa. On hyvä tietää, mistä toinen on tullut. Aina ei itsekään tunnista taustaansa. Toisen kanssa yhdessä keskustellen voi oivaltaa uusia puolia myös lapsuuden perheestään.

Järjestäkää rauhallinen hetki esim. illalla lasten mentyä yöpuulle. Käykää yhdessä läpi seuraavia kysymyksiä:



1. Miten vanhempasi osoittivat hellyyttä toisilleen?

.....
.....
.....
.....

2. Miten he selvittivät erimielisyyksiään? Riitelivätkö lasten kuullen? Pitivätkö mykkäkoulua? Selvisivätkö asiat keskustelemalla?

.....
.....
.....
.....

3. Miten vanhempasi kohtelivat sinua? Mitä sinun piti tehdä ja millainen olla saadaksesi vanhempiesi hyväksynnän? Onko jotakin tästä siirtynyt sinun ja puoliso suhteeseen?

.....
.....
.....
.....

4. Millä tavalla arvelet asemasi sisarussarjassasi vaikuttavan siihen, miten kohtelet puolisoasi ja miten sallit itseäsi kohdeltavan?

.....
.....
.....

5. Kehen perheenjäseneesi tai lähisukulaiseesi saatoit todella luottaa ja turvautua?
.....
.....
.....
6. Mitä hyviä asioita omien vanhempiesi / puolisosi vanhempien / isovanhempienne / muiden läheistenne parisuhteista haluaisit toteutuvan omassa parisuhteessasi?
.....
.....
.....
7. Mitä malleja toivoisit voivanne välttää parisuhteessanne?
.....
.....
.....
8. Luuletko, että puolisosi tai sinun taustassa on vaiettuja asioita, “luurankoja kaappissa”?
.....
.....
.....
9. Miten suru, kuolemat, konkurssit, vakavat sairaudet yms. sukupuussasi ja puolisosi sukupuussa mahtavat heijastua parisuhteeseesi?
.....
.....
.....

Edellä lueteltuja tietoja omasta ja puolison suvusta voi tarkastella piirtämällä omaa [sukupuuta](#) (s. 43) mieluiten yhdessä kumppanin kanssa. Tietoja voi kysellä lisää elossa olevilta sukulaisilta. Se kannattaa tehdä varovasti vähän kuin muiden puheenaiheiden ohessa, sillä joskus arkojen asioiden kaiveleminen voi kuumentaa tunteita. Kun vanhoja ihmissuhdeasioita selvittelee hienotunteisesti, se voi puhdistaa ilmaa myös suvun muiden jäsenten elämässä. Toisinaan on tyydyttävä siihen, että tietoja ei heru.

Suvun valokuvien tarkasteleminen on yksi hyvä keino kysellä suvun jäsenten elämästä. Sitä kautta voi päästä myös oman elämänsä alkulähteille. On hyvä tietää, mistä on tullut. Se auttaa ymmärtämään oman elämän valintoja.

Omaa taustaa on hyvä tarkastella myös nykyisyyden näkökulmasta.

Tehtäviä



1. Mitä hyviä asioita haluat omasta taustasi / puolisosi taustasta antaa lapsillesi ikään kuin perinnöksi?

.....
.....
.....

2. Mitä sukusi / puolisosi suvun ikäviä ja vaikeita asioita et mistään hinnasta halua jättää perinnöksi lapsillesi?

.....
.....
.....

4. Parisuhteen vaiheet

Symbioosivaihe

Rakastumisen tunne on voimakkaimpia asioita maailmassa. Rakastunut on oikeastaan rakastunut omaan unelmaansa rakastetusta. Jörg Zink kirjassaan Rakkauten tie sanoo: ”Nuoren ihmisen rakkauten ensimmäiset ja herkimät idut alkavat unelmasta. Unelmasta, jota rakastava ihminen uneksii omassa sielussaan ennen heräämistään ensimmäiseen todelliseen kohtaamiseen rakastettunsa kanssa.”



Suhteen alkuvaiheessa puolisoilla on tavallisesti keskenään voimakas me-tunne. Toisesta nähdään enimmäkseen vain positiivisia puolia, negatiiviset ominaisuudet annetaan anteeksi tai ne peräti sivuutetaan. Rakastunut tekee kaikkensa saadakseen toisen pysymään luonaan, jopa niin, että toisen tarpeiden huomioon ottaminen ylittää omat tarpeet. Yksilöt sulautuvat kokonaisuuteen. Me-tunne on tärkeä suhteen jatkuvuuden kannalta. Se kantaa seuraavissa vaiheissa. Alkuvaiheissa myös seksi yleensä sujuu ja sitä on riittävästi.

Eriytymisen vaihe

Edelleen Jörg Zinkiä lainataksemme: ”Vasta sitten seuraa työläs vaihe, unelmaa ja ihmistä opetellaan ymmärtämään yhdessä, näitä kahta, jotka liian usein tuskallisesti erotetaan toisistaan: todellinen ihminen, jota rakastetaan, ja unelma, jolla usein on liian vähän tekemistä todellisuuden kanssa.” Todellisessa ihmisessä onkin monta puolta.

Eriytymisen vaiheessa puolisoissa kasvaa tunne siitä, että he ovat kaksi erilaista ihmistä. Se mikä toisessa aikaisemmin nimenomaan kiinnosti ja täydensi omaa persoonaa, alkaa lopulta peräti ärsyttää. Puolisoiden tarve omaan yksityisyyteen ja oman elämän tarpeiden

huomioon ottamiseen nousee tärkeäksi. Tämä on luonnollinen vaikkakin koetteleva vaihe parisuhteessa.

Monet kuvaavat tätä sanoilla ”kasvoimme erilleen”. Voi tulla ajatus että kumppanin valinta on ollutkin väärä. Vaara ajautua eron tielle piilee siinä, että heittäytyään tyydyttämään vain omia tarpeita. Tässä vaiheessa voivat ulkopuoliset suhteet alkaa kiinnostaa. Kuvitellaan, että niistä löytyy ratkaisu ongelmiin, mutta todellisuudessa ongelmat jäävät ratkaisematta ja seuraavat mukana.

Vuonna 2002 Suomessa päättyi 13 336 avioliittoa eroon. Kaikkiaan 16 300 alle 18-vuotiasta lasta koki äitinsä avioeron (Tilastokeskus).

Totaalisen erilleen ajautumisen voi välttää sillä, että puoliset varaavat aikaa keskusteluille. On tarpeen kertoa kumppanille omista tarpeista ja toiveista. On tarpeen tehdä myös kompromisseja. Molemmat joutuvat luopumaan ainakin aika ajoin yksilöllisten tarpeiden tyydyttämisestä yhteisen edun hyväksi. Molemmilla täytyy olla myös mahdollisuus johonkin omaan alueeseen, olkoon se vaikka piirongin laatikko, päiväkirja, jokin harrastus tai omat sukulaiset ja ystävät. Henkilökohtaisen pankkitilinkään ei tarvitse olla mikään epäluottamuksen aiheuttaja.

Kun jaksetaan selvittää perussuhteen karikot, löytyy sen myötä entistä lujempi pohja yhteiselle elämälle. Puhumalla ja sopimalla asioista päästään kiperien tilanteiden yli.

Kumppanuuden vaihe

Kumppanuuden vaiheessa puoliset ovat oppineet hyväksymään erilaisuutensa ja tukemaan toisiaan siinä, he antavat tilaa toisilleen. Samalla on kuitenkin vallalla henki ”kaveria ei jätetä”. Tässä vaiheessa koetaan mielihyvää siitä, että toinen on olemassa, omana itsenään ja erilaisenaakin. Kumppanuuden vaiheeseen päässeet osaavat usein tuulettaa menestykselleen: useasta parisuhdetta koetelleesta tilanteesta on otettu yhdessä selkävoitto.

Hyvän parisuhteen salaisuus ei ole jatkuvassa onnen tunteessa vaan siinä, että on jaksettu tehdä työtä suhteen eteen ja hyväksyä se, että kukaan eikä mikään ole täydellistä, ei itse eikä toinen, ei myöskään elämä kenties jossakin muualla.

Yhteiset hyvät kokemukset nousevat tärkeiksi, yhteinen historia, valokuvat, muistot, lapset ja aikanaan lapsenlapset, koti. Yhdessä kestätyt vaikeudet vahvistavat tunnetta siitä, että juuri tämän ihmisen kanssa haluaa vanheta. Seksielämässä ollaan opittu tuntemaan omat ja toisen mieltymykset, osataan ottaa huomioon molempien tarpeet. Suhteeseen on tullut keskinäistä luottamusta ja vapautuneisuutta.



Edellä kuvatut vaiheet parisuhteen kaassa eivät noudata välttämättä kaavaa, jota voitaisiin kuvailla tarkoilla suhteen tai yksilöiden ikävuosilla. Eri vaiheet voivat olla osittain myös sisäkkäin, ainakin silloin jos on kysymys uusperheestä. Puolisot voivat edetä eri tahtia vaiheesta toiseen. Esim. toisella voi alkaa voimakas itsenäistymisen tarve, eikä toinen pysy perässä, vaan joutuu ihmettelemään, mistä oikein on kysymys.

Tehtäviä



1. Keskustelkaa aiheesta, mitä vaihetta mielestänne elätte nyt omassa parisuhtees-
sanne? Molemmat voivat näyttää janalla näkemyksensä siitä, missä kohdin nyt
olla.



2. Mitä ajatuksia ja tunteita kuvaus parisuhteen kolmesta vaiheesta teissä herättää?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Perheen vaiheet

Seuraavassa esitellään [parisuhdekukka](#) (s. 44), kaavakuva siitä, miten eri vaiheet seuraavat toisiaan parisuhteessa. Jokaisella parilla on oma tarinansa. Kahta samanlaista ei ole. Miten tapasimme? Missä olosuhteissa?

Todellisessa elämässä voi olla monenlaisia rönsyjä, uusia alkuja. Uusperheen parisuhdekukka näyttää erilaiselta kuin ns. ydinperheen.



1. Minkälaisia ajatuksia parisuhdekukka teissä herättää?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Huomaatte, että perheen elämänkaari ja parisuhteen kaari kulkevat rinnakkain tai sisäkkäin. Lasten syntymä muuttaa parisuhdetta mullistavalla tavalla. Varsinkin ensimmäisen lapsen ja äidin suhde saattaa olla niin tiivis ja symbioottinen, että tuore isä jää ulkopuolelle. Siinä on suorastaan kolmiodraaman ainekset! Seuraavan lapsen kohdalla voi olla jo helpompaa, kun vauvan hoitaminen ja muut järjestelyt sujuvat paremmin rutiinilla. Jokainen kantaa sisällään myös lapsuutensa perhemallia. Nämä mallit aktivoituvat helposti silloin, kun saa omia lapsia.



Vaihe, jolloin lapset ovat pieniä, on erityisen vaativa parisuhteen kannalta. Myös lasten murrosikä on koetteleva vaihe, voidaan puhua jopa ”murrosikäisestä perheestä”. Lasten irtaantuessa kotoa koetaan usein helpotusta, mutta myös tyhjyyttä. Puolisoiden on siinä vaiheessa viimeistään opeteltava tuntemaan toisensa uudelleen. Moni kokee uuden rakastumisen puolisoon, jonka rinnalla on elänyt jo ehkä 20–30 vuotta, ja nauttii ennen pitkää myös onnellisesta isovanhemmuuden ajasta.



2. Kun mietitte yhteistä tulevaisuuttanne, herääkö mielessänne joitain haaveita tai unelmia, joita haluaisitte toteuttaa? Kukaan ei tiedä tulevaisuudestaan, kaikki unelmat eivät toteudu. Olisiko teillä kuitenkin jokin sellainen yhteinen haave, jonka molemmat toivoisitte toteutuvan?
.....
.....
.....
.....
.....
3. Jos kirjasitte ylle jonkin unelman, mitkä voisivat olla konkreettisia askeleita, joita voisi ottaa sen toteutumiseksi? Voisiko jotain tehdä jo nyt vai vasta jossain myöhemmässä vaiheessa?
.....
.....
.....
.....
.....
4. Mitä toivoisitte, että parisuhteeseen kuuluu 10 vuoden kuluttua? Entä 20 vuoden? Entä 30 vuoden?
.....
.....
.....
.....
.....

6. Mies ja nainen

Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä ja kirjoittakaa muistiin mielipiteitänne.



1. Johtuvatko parisuhteen ristiriidat miehen ja naisen erilaisuudesta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Miltä se näyttää teidän parisuhteenne näkökulmasta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Mitkä seikat puhuvat sen puolesta, että miehen ja naisen on joskus vaikea ymmärtää toisiaan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Mikä puhuisi tätä olettamusta vastaan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mies ja nainen ovat erilaisia, ainakin biologialtaan. Aivotutkijat ovat sitä mieltä, että myös aivorakenteessa on eroja. Naisella aivokurkiainen on keskimäärin paksumpi kuin miehellä, ja siitä syystä naisella on yleensä sana helpommin hallussa. Naisen on sujuvampaa kuin miehen pukea tunteitaan sanoiksi. Tosipaikan tullen kyllä aukeaa useimpien miestenkin sanainen arkku. Miehen ja naisen kiinnostuksen kohteet ovat yleensä erilaiset. Mies on usein naista kiinnostuneempi ulkomailman asioista, tekniikasta, ilmiöiden toiminnasta, siitä miten joku on rakennettu ja miten sen voi purkaa jne. Nainen on yleensä kiinnostuneempi taas siitä, miltä jokin asia tuntuu sekä ihmissuhteiden verkostoista.



Tällaiset erot ovat kuitenkin keskimääräisiä. On olemassa miehiä, jotka valitsevat esim. hoiva-ammatin, ja naisia, jotka käyvät metsällä, toimivat armeijan kapiAISina tai veturinkuljettajina. On myös miehiä, jotka ovat verbaalisesti hyvin lahjakkaita, ja naisia, joiden on vaikea puhua tunteistaan.

Jo hyvin pienestä pojasta voi panna merkille sen, että häntä kiinnostavat sotaisat leikit, tornirakennelmat, autot. Puheen kehityksessä hän saattaa olla jäljessä samanikäisestä työstä. Nukke voi pojalle olla esim. autokuski. Pieni tyttö hoivaa nukkejaan, ruokkii, ehkä imettää, jopa synnyttää paitansa alta liudan lapsia. On kuitenkin muistettava, että yksilölliset erot ovat aina olemassa. Pieni poika osoittaa hoivaamisviettiä ja pohtii kenties sitä, voiko hänestä tulla äiti. Joku pieni tyttö on raju ja poikamainen leikeissään ja kiinnostunut teknisistä asioista.

Tehtävä



1. Muistelkaa minkälaisia olitte pikku tyttönä ja pikku poikana. Minkälaisia leikkejä leikitte? Viihdyttekö paremmin samaa vai vastakkaista sukupuolta olevien lasten kanssa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Vastuun jakaminen

Muutama sukupolvi taaksepäin vastuun jakautuminen perheissä vaikutti yksinkertaisemmalta ja suoraviivaisemmalta kuin nyt. Kummallakin sukupuolella oli selkeästi omat tehtävänsä. Naiset juoksivat aamuin illoin päre hampaissa navettaan ja takaisin tupaan, hoitivat kotilieden ja lapset. Miehillä kuuluivat ulkotyöt, suojien rakentaminen ihmisille ja eläimille, puiden kaataminen ja pilkkominen kylmän talven varalle, metsästäminen ja muut miesten työt.

Nyt vastuun jako -kysymykset eivät enää näyttäydä perheissä näin selkeinä. Isovanhempiimme verrattuna meillä on enemmän vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuuksia elää perhe-elämäämme ja jakaa vastuut. Sekä miehillä että naisilla on enemmän mahdollisuuksia toteuttaa omia luontaisia taipumuksiaan. Miehinen mies voi olla hoivaava tai pitää sisustamisesta, nainen voi vaihtaa puolisonsa kanssa imurointivuoron auton renkaiden vaihtoon. Aina ei lasten kanssa kotiin jäävä vanhempi ole äiti vaan yhä useammin myös isät käyttävät oikeuttaan olla kotona lasten kanssa. Usein molemmat vanhemmat ovat töissä kodin ulkopuolella. Jokaisen perheen on joka tapauksessa ratkaistava, miten lastenhoito, kotityöt ja muut vastuut jaetaan.

Vapaus voi tuoda myös hämmennystä. Ei ole valmiita malleja vaan ne pitää luoda itse. Yhdenlainen työnjaon malli istuu yhteen perheeseen, toisenlainen toiseen. Perheen eri kehitysvaiheissa työnjako voi myös vaihdella. Jollain tasolla vanhat mallit työnjaosta ja vastuusta voivat elää yhä syvällä meissä. Jos kotiin on tulossa vieraita, kummalle tulee paniikin tunne siitä, onko koti siisti? Vai tuleeko kummallekaan? Jos auton konepellin alta kuuluu rohinaa, onko itsestään selvää, kumpi ryhtyy toimenpiteisiin?

Joskus vastuun jakamisen mallin löytäminen voi ajaa parisuhteen lähes karille. Väestöliiton perhebarometri-tutkimuksen (2003) mukaan kotityöt ovat tavallisin riidan aihe parisuhteessa. Noin viidesosa tutkimukseen osallistuneista naisista ja miehistä kertoi, että kotiöistä tulee riitaa vähintään viikoittain. Riidellä ei tarvitse siksi kun muutkin niin tekevät, mutta voi olla helpottavaa tietää, ettei ole mikään kummajainen, jos tässä kohdin iskee joskus kipinä. Asian äärelle voi pysähtyä ja miettiä, mikä on reilua ja minkälaisia toiveita itse kullakin on.

Tehtävä



Miettikää mikä on teidän tapanne jakaa vastuu kodin tehtävistä. Merkitkää rastilla teidän perhettänne parhaiten kuvaava vaihtoehto:

- Vanha malli, jossa vaimo vastaa ns. perinteisistä naisten töistä (kaupassa käyminen, ruoan valmistus, vaatehuolto) ja mies miesten töistä (auton huolto, ruohon leikkuu, remontit).
- Meillä syntyy usein erimielisyyttä vastuun jakamisesta.
- Kumpikin valitsee mieluisimmat tehtävät tai ne tehtävät, jotka pystyy parhaiten hoitamaan. Epämieluisimmista töistä riidellään tai ne jaetaan arpomalla.
- Myös lapset totutetaan osallistumaan kykyjensä mukaan.
- Jokin muu malli?

Epäsopua voi syntyä monista asioista. Kumpi vie lapset harrastuksiin, tuo rahan laskuihin, päättää mitä tehdään yhdessä, tiskaa, pitää pienimmäistä sylissä ja lohduttaa, varaa ajan pankinjohtajan puheille tai kunnostaa rikki menneen tuolin? Matot pitäisi pestä, auto on katsastamatta ja lapsen koulunkäynti takkuua. Onko molemmilla oikeus välillä väsyä ja sanoa, että en jaksa nyt mitään, hoida sinä nämä asiat? Entä silloin, kun ollaan uuvuksissa yhtä aikaa?

Kumppanit odottavat tukea toisiltaan, puolin ja toisin. Perheessä voi muotoutua tois-tuvia malleja, toinen on ehkä useammin tukijan ja toinen tuettavan roolissa. Eri elämäntilanteissa roolit voivat vaihtua. Joskus roolin vaihtuminen voi tulla äkistikin ja yllättää, tasapaino perheen arjen pyöryksessä saattaa hetkeksi hävitä. Onko molemmilla oikeus olla välillä epävarma tai heikko ja tarvita tukea? Mitä kumppanin tukeminen sitten käytännössä on? Se on huolten jakamista keskustellen, läheisyyttä ja kannustamista. Se voi olla myös jonkin arkisen tehtävän hoitamista toisen puolesta.

Perhe- ja työelämän yhteensovittaminen, toimeentulohuolien ratkominen sekä kai-kenlaisiin arjen kysymyksiin ratkaisun löytäminen ei ole helppoa. Tuskin kukaan voi olla välillä väsymättä ja riitelemättä. Usein silloin, kun pariskunnan yhteisen rintaman olisi hyvä tiivistyä ja tsemppihengen herätä, käykin päinvastoin. Syyllistä elämän raskauteen aletaan etsiä vierestä, puolisoista: ”Kaikki olisi toisin, jos sinä olisit erilainen...” Kun oi-keasti pitäisi halata ja todeta, että on tämä välillä rankkaa, mutta kyllä me selvitään!

Keskustelkaa tarkemmin aiheesta.



1. Kuinka tyytyväisiä olette tällä hetkellä siihen, miten vastuut jakautuvat kodissanne?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Miten voisitte parantaa nykyistä tilannetta?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Minkälaista tukea toivot saavasi puolisoiltasi, kun olet uuvuksissa?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Riitely

Keskustelkaa ja vertailkaa mielipiteitänne seuraavista asioista:



1. Miten teillä tavallisesti riidellään?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mikä riidat laukaisee?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Voiko ja saako mielestänne riidellä lasten kuullen? Mistä asioista saa riidellä, mistä ei?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Oletteko temperamenttienne takia erilaisia riitelijöitä?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Poikkeako joskus tapanne riidellä siitä, miten se tavallisesti tapahtuu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Oletteko riidelleet tahallaan joskus eri tavalla (esim. korottaneet ääntä, vaikka ette olekaan kovin vihainen, dramatisoineet muuten tilannetta, mököttäneet)?
Mikä vaikutus sillä on ollut?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Miettikää, mihin riitaa tarvitaan?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Miten panna piste riitelylle?

.....

.....

.....

.....

.....

9. Mitä seuraavista väittämistä pidät totena?

	nainen		mies	
	ei ole totta	on totta	ei ole totta	on totta
Riidellessä veri pakkautuu päähän, tunteet kuumenevat eikä järki kulje.				
Riita puhdistaa ilmaa.				
En saa muuten ääntäni kuuluville.				
Riidan päätyttyä on ihanaa rakastella.				
Lapset säikkyvät.				
Seuraa mykkäkoulu.				
Riita loppuu aikanaan itsestään.				
Riidan aikana jompikumpi alkaa nauraa tilanteen hulluudelle.				
Koskaan ei mennä nukkumaan riidoissa.				
Meillä osataan pyytää ja antaa anteeksi.				
Riitely on pelottavaa.				
Riitely tarkoittaa sitä, että suhde ei toimi.				

Riitelemine on taito. Toisinaan jompikumpi puolisoista pelkää riitelemistä, jos lapsuuden kodissa on riideltä paljon ja äänekkäästi tai päinvastoin ei ole lainkaan riideltä. Moni taas päättää välttää omassa parisuhteessaan äänekkästä riitaa, mutta huomaa toimivansa juuri vanhempiansa tapaan, jopa käyttävänsä samoja sanoja ja äänenpainoja.



Riidellessä ei pitäisi iskeä toisen heikkoihin kohtiin, vyön alle, ei kaivella vanhoja asioita eikä toisen sukua. Ei siis pitäisi, mutta minkäs teet kun järki sumenee? Ainakin voit yrittää välttää tiettyjä aiheita, ja jos ei onnistu, pyytää anteeksi jälkikäteen. Jos omaat niin tulisen luonteen, että pelkää itseäsi riidellessäsi, sinun on suunniteltava toimintatapasi jo etukäteen. Tunteen keskellä se on liian myöhäistä. Fyysinen satuttaminen ei käy! Kävelenkö ulos, jos meinaan tarttua toiseen? Puristanko itseäni käsivarresta lujaa, jos tekee mieli huitaista?

Riitelemine voi olla hauskaa, kun pelkät asiat riitelevät. Spagettikastikkeeseen kuuluu laittaa porkkanaa, vai kuuluuko? Auto kannattaa vahauttaa pesun jälkeen, vai kannattaako? Oletko koskaan kuvitellut, millaista olisi kuunnella omaa ja puolison riitelyä karpäsenä katossa?

Lapsista vanhemmat ovat pelottavia riidellessään. Lapsia huolestuttaa se, mitä riidasta seuraa. Eivätkö vanhemmat enää rakasta toisiaan, aikovatko he erota? Kyseessä on vanhempien riita, johon lapsi ei ole syyllinen eikä hänen tarvitse asettua kummankaan vanhemman puolelle. Lasten pitäisi nähdä riidan jälkeinen seesteisyys, anteeksipyyntö ja halaus. Heille voi kertoa, että vaikka riitelemme, ei ole mitään hätää, tämä menee kyllä ohi kohta ja kaikki on taas hyvin.

Seksiin liittyvistä asioista ei pitäisi koskaan riidellä lasten kuullen!

Toisen koko sukua ei kannata vetää mukaan silloin, kun kaksi ihmistä riitelee.

Ei ole viisasta vetää tämän päivän riitaan kaikkia menneitä riidan aiheita.

Eräs pariskunta kertoi, että heidän keskustelunsa ovat toisinaan kovin äänekkäitä ja kumpikin ilmaisee itseään suoraan ja estoitta. He säästävät riitansa siihen, kunnes lapset on saatu nukkumaan. Silloin he siirtyvät saunaan ja selvittelevät siellä välejään.

Toinen pariskunta kertoi, että he suorastaan tarvitsevat railakasta, ilmaa puhdistavaa riitaa silloin tällöin. Molempien temperamentti edellyttää sitä. Kummallakin on voimakas pyrkimys pitää kiinni omasta näkökannasta, mutta kun tahtoja tarpeeksi kauan hiotaan vastakkain, päästään yhteisymmärrykseen tai ainakin kompromissiratkaisuun.

Eräs vaimo kertoi, että hänellä oli taipumus aina antaa miehensä päästä niskan päälle silloin, kun olivat eri mieltä asioista. Näitä tilanteita alkoi olla tavan takaa. Nainen rohkaistui hakemaan apua perheneuvojalta, yksin. Miehen mielestä ei mitään ”kallon kutistajaa” tarvittu, kun vaimo vain olisi kunnolla. Lopulta eräässä riitatilanteessa vaimo nousi seisomaan ja sanoi: ”Kuule, sinä tiedät, miltä asiat sinusta tuntuvat ja mikä sinusta on oikein. Minä tiedän, miltä minusta tuntuu ja mikä minusta on oikein. Niin että eiköhän olla sujut.” Nainen oikein tunsu, kuinka hän kasvoi pituutta, ja jalatkin olivat tukevasti hänen allaan. Mies huomasi sen, ja hymy levisi hänen silmiinsä. Sitten mies naurahti ja sanoi: ”Sinustahan on tullut topakka akka.” Sen jälkeen miehen yritykset nujertaa vaimo riitatilanteissa vähenivät. Mies kaipasi vastinetta ja alkoi kunnioittaa vaimoaan sen vuoksi, että tällä oli omiakin mielipiteitä.

9. Seksuaalisuus, seksi

Seksuaalisuus ja seksi käsitteinä ovat hieman eri asioita. Seksuaalisuus kattaa kaiken elämän, vauvasta vaariin. Se on paljon muutakin kuin yhdyntä. Pieni lapsi on jo seksuaalinen olento. Eikä vanha ihminenkään lakkaa olemasta mies tai nainen. Seksi viittaa enemmän aikuisten välillä tapahtuvaan intiimiin läheisyyteen ja sanana sisältyy seksuaalisuuden käsitteeseen. Meidän aikamme tihkuu avoimia tai peitettyjä viitteitä tämän seksuaalisuuden intiimin puolen korostamiseen.

Seksi on parisuhteen ydinaluetta. Siinä koetaan syvintä tyydytystä mutta myös syvintä haavoittuvuutta. Seksuaalielämää häiritsevät traumat voivat olla peräisin jo lapsuudesta tai nuoruudesta ja heijastua aikuisuuteen. Toinen puolisoista on voinut joutua elämään hyvin vahvasti seksuaalisuuden kieltävässä ympäristössä. Toiseen puolisoista on voinut kohdistua lapsuuden tai nuoruuden aikaista seksuaalista väkivaltaa. Oma tahto, ajan kulku, lapsuuden ympäristöstä irrottautuminen sekä puolison ymmärtämys ja kärsivällisyys voivat auttaa pääsemään menneisyyden ikävien kokemusten yli. Joskus voidaan tarvita ulkopuolisen, esim. seksuaaliterapeutin, tukea.

Mies ja nainen eroavat paitsi biologialtaan myös psyykkisiltä ominaisuuksiltaan toisistaan. Nykyisten tasa-arvopyrkimysten aikana tämä helposti unohdetaan. Meidän ei tarvitse olla samanlaisia. Emmekä ole. Naisen on lupa olla nainen ja miehen mies.

Käsitykset siitä, millainen tulee naisen tai miehen olla vaihtelevat aikakaudesta toiseen. Eri suvuissa kulkevat mallit myös vaihtelevat. Rakastellessa nainen kaipaa usein hiukan enemmän lämmittelyä kuin mies. Naiselle tärkeää on puhuminen ja sovinnon tunne. Mies voi olla suoraviivaisempi, hän saattaa olla valmis aktiin biologisen paineensa vuoksi, ja tunne yhteen kuuluvuudesta ja tarve puhua tulee ehkä sen jälkeen. Tämä ei tarkoita kuitenkaan, että mies ei olisi tunneihminen. Päinvastoin. Mies voi tulla hetkellisesti jopa impotentiksi kokiessaan voimakkaan hyljätyksi tulemisen tai muun järkytyksen.

Uskottomuus loukkaa molempia sukupuolia syvästi: minulla ei ole mitään arvoa, olen huonompi, en ole haluttava... Uskollisuus sen sijaan lisää turvallisuuden tunnetta, ja on hyvän seksielämän edellytys.

Persoonallisuuserot vaikuttavat seksuaaliseen käyttäytymiseemme. Yksi on hidas, toinen impulsiivinen, kolmatta kiehtoo kaiken uuden kokeilu, neljäs haluaa pitäytyä tutussa ja turvallisessa. Puolisot voivat opetella tuntemaan toistensa mielihalut, kunnioittaa erilaisuuttaan, jopa iloita siitä. Puolisoilla voi olla erilaisia tarpeita esim. yhdyntätiheydessä.



Seksi on leikkiä – vai onko?

Ainakaan sitä ei pidä harrastaa väkisin, pakottamalla eikä pakotettuna. Toisen mieliksi siihen kyllä voi antautua, vaikka ei juuri sillä hetkellä olisi itse seksiä vailla.

Monilla eläimillä on omat hartaat rituaalinsa ennen kuin kumppanukset ovat valmiita varsinaiseen aktiin. Kaakkurien tanssi ja joutsenten lemmiskely, jos sitä on sattunut näkemään vaikkapa tv:ssä, on kaunista katseltavaa. Monet nisäkkäät nuolevat valittuaan, kantavat sille makupaloja, kosiskelevat. Näin seksuaalinen halukkuus kasvaa.

Miksi ihminen ei sitten tekisi seksistä leikkiä? Ihminen on kykenevä keksimään mitä monipuolisimpia tapoja löytää seksistä kumppanuuteensa iloa ja tyydytystä. Keinojen vain täytyy olla molemmista mukavia. Kaikki on sallittua, mikä ei loukkaa ketään. Rakkaus on kekseliäs. Mutta sen on oltava rakkautta, ei alistamista.

Seksuaalinen haluttomuus

Stressi, sairaudet, lääkkeet, raskaus, synnytys, imetys ja monet muut seikat voivat aiheuttaa haluttomuutta. Raskauden pelko voi riittää sellaiseksi tekijäksi naisilla. Ehkäisyn on oltava kunnossa, ellei lapsia haluta.

Masennus voi olla yksi syy haluttomuuteen. Kun ei ole elämäniloa, ei ole myöskään kykyä nauttia seksistä. Alkoholi voi lisätä halukkuutta, mutta aiheuttaa usein kyvyttömyyttä käyttäjässään ja haluttomuutta kumppanissa. Ikääntyminen vähentää halua ja kiihottuvuutta sekä naisilla että miehillä. Aina on olemassa myös se mahdollisuus, että haluttomalla osapuolella on ulkopuolinen suhde, eikä hän näin ollen kaipaa virallisen kumppaninsa kanssa intiimiä läheisyyttä.

Pidempään kestävä haluttomuuden syy kannattaa selvittää. Lääkärit sekä pari- ja seksuaaliterapeutit voivat auttaa tämän tapaisissa ongelmissa.

Hellyyttä lasten nähden?

Hellyys kuuluu rakkauteen tai ainakin sen tulisi kuulua. Seksuaalista väkivaltaakin vain on, valitettavasti paljon myös kodin seinien sisäpuolella. Mitä hellyys on? Sitä on kodin rakentaminen rakastamilleen ihmisille, sitä on viihtyisäksi luotu sisustus – ei välttämättä suurilla seteleillä vaan ennemminkin kekseliäisyydellä. Sitä on toinen toisensa kunnioittaminen, huomaavaisuus, muistaminen. Hellyyttä ovat hipaisut, kosketukset, suukot. Yhteinen huumori. Sitä on myös se, että pitää kiinni sovituista asioista tai ainakin pyrkii siihen. Jos tietää toisen odottavan, muistaa soittaa ja kertoa missä mennään ja milloin tullaan.

Lapsille ei koidu vaurioita siitä, että he näkevät vanhempiensa osoittavan hellyyttä toisilleen. Päinvastoin he saavat näin myönteisen kuvan parisuhteesta. Vanhempien seksiakti, ehkäisyvälineet, seksikirjat, -videot ja -lelut eivät kuulu lasten ulottuville. Monet pariterapeutit suosittelvat lukkoa makuukamarin oveen. Siitä voidaan olla monta mieltä. Tärkeää on, että lapset oppivat kunnioittamaan vanhempien kahdenkeskisiä hetkiä.

Tehtäviä



1. Keskustelkaa siitä, mikä on mielestänne seksissä normaalia, mikä on epänormaalia. Kirjoittakaa ylös molempien mielipiteitä.
.....
.....
.....
2. Hankkikaa omaksi tai lainaksi vähintään yksi hyvä seksikirja ja tutkikaa sitä yhdessä. Pankkaa se lukemisen väliaikoina komeron ylimmälle hyllylle perimmäiseen nurkkaan, mikäli perheessä on lukutaitoisia ja kirjoista kiinnostuneita lapsia. Kirjavinkkejä:
 - Cacciatore R. ym. 2004. **Korkkari: jokamiehen jännityslukemisto**. Tammi.
 - Gray J. 1996. **Mars ja Venus vuoteessa: kestävän intohimon ja romanttisen rakkauden opas**. WSOY.
 - Gray J. 2001. **Mars ja Venus: anna intohimon hehkua vuoden jokaisena päivänä**. WSOY.
 - Heusala K. 2002. **Naisen seksuaalisuus**. Like.
 - Heusala K. 2003. **Miehen seksuaalisuus**. Like.
 - Yaffe M. 1986. **Nauti seksistä: opas miehelle**. Tammi.
 - Yaffe M. 1990. **Nauti seksistä: opas naiselle**. Tammi.
3. Sopikaa siitä, että vuoroviikoin tai -kerroin noudatatte kummankin toiveita seksissä.
4. Muistelkaa, mikä on ollut teille kummallekin yhteiselonne mieleenpainuvin seksikokemus. Mikä siitä teki niin erityisen?

.....
.....
.....
.....

Eri ihmiset suhtautuvat alastomuuteen eri tavoin. Alastomana olo läheisten nähden on toisille luontevaa, toisille epämukavaa. Toisen tunnetta tulee kunnioittaa. Erityisesti teini-ikää lähestyvien lasten kanssa on oltava hienotunteinen.

5. Miten perheessänne suhtaudutaan alastomuuteen? Saunotteko perheen kesken? Entä kun lapset lähestyvät teini-ikää? Saunotteko sukulaisten ja tuttavien kesken?

.....
.....
.....

10. Uskottomuus

Jotkut ovat sitä mieltä, että syrjähyppy piristää vakituisen parisuhteen seksielämää. Tilapäisesti näin voi käydäkin. Tosiasiassa uskottomuus aiheuttaa parisuhteeseen vaikeasti paranevan haavan. Sanotaan, että uskottomuus on syvä narsistinen loukkaus toista kohtaan. Kokemuksena se on verrattavissa siihen, jos äiti hylkää lapsensa.

Jotkut ovat sitä mieltä, että kun toinen on ollut uskonon, vain eroaminen korjaa loukkauksen. Niinkin voi käydä, jos ei päästä asian yli.

Uskottomuus ei välttämättä ole merkki parisuhteen huonosta tilasta. Se voi olla kyllä merkki uskottoman osapuolen ajattelemattomuudesta. Aina siihen kuitenkin pitäisi suhtautua kuin stop-merkkiin liikenteessä. Osapuolet kokevat tapahtuneen tavallisesti hyvin eri tavalla. Uskonon osapuoli saattaa vähätellä tapahtunutta ja pääsee ehkä normaaliin tasapainoon nopeammin. Petettyä osapuolta asia vaivaa kenties kauankin. Elleivät puoliset pura ongelmaa avoimesti, se jää kalvamaan suhdetta. Avoimuus ei tarkoita sitä, että jokainen yksityiskohta (missä, kenen kanssa, lakanoiden väri), pitäisi kaivaa esiin, vaan ennemminkin sitä, että kerrotaan kumppanille tunteista ja mietitään yhdessä, mikä johti uskottomuuteen.

Onko sitten eroa sillä, onko kysymys yhdestä yön yli venähtäneestä ravintolaillasta tai vuosia kestäneestä salaisesta suhteesta? Monien mielestä on, toisten mielestä ei. Pitempiaikainen ulkopuolinen suhde joka tapauksessa aiheuttaa vakavan häiriön vakituisessa parisuhteessa. Ainakin se on merkki siitä, että suhteeseen on päässyt syntymään ulkopuolisen mentävä aukko.

Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä ja kirjatkaa muistiin mielipiteitänne:



1. Mikä teidän parisuhteessanne määrittellään uskottomuudeksi?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Saako olla vastakkaista sukupuolta olevia ystäviä?

.....
.....
.....
.....

3. Entä ihastuminen muihin naisiin / miehiin ilman, että siihen liittyy seksiä?

.....
.....
.....

4. Mitä ajattelette väittämästä: pitkässä suhteessa on helpompaa olla uskoton kuin uskollinen?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Miten suhtaudutte työpaikkaromansseihin?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Jos puolisesi olisi uskoton, olisiko sinusta parempi, jos et tietäisi lainkaan koko asiasta?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Jos itse olisit uskoton, pitäisitkö tarpeellisena kertoa siitä kumppanillesi?

.....
.....
.....
.....
.....

Uskottomuus, vieraissa käyminen, on parisuhteen kannalta paljon mutkikkaampi juttu kuin iltapäivälehtien sivuja lukiessaan joskus voi päätellä.

Ihastumisia, peräti rakastumisia, voi tulla – ja mennä. Voimakas tunne, niin rakastuminen kuin surukin, menee ohi aikanaan. Kun rakastuu tai ihastuu ulkopuoliseen, on syytä selvittää, mitä silloin elämältään haluaa. Itseltään voi kysyä: kuinka vakavaa tämä on? Olenko valmis luopumaan nykyisestä parisuhteestani? Tarvitsenko oman viehätysvoimani vahvistusta ulkoa päin? Uusi rakkauden kohde kohentaa minäkuvaa, tuo nostetta elämään. Siinä käy useimmiten vain niin kuin luonnossa yleensäkin: hehku haalenee, kukka lakastuu.

Ongelmiaan pääsee vain harvoin pakoon paria vaihtamalla. Silloin kuitenkin, kun puoliso on väkivaltainen, päihdeongelmainen tai uskoton, ero on usein jopa suositeltava ratkaisu.

11. Mustasukkaisuus

Onko mustasukkaisuus sairautta vai syvä kiintymyksen tunne? Se voi olla jompaa kumpaa tai jotain siltä väliltä. Useimmissa parisuhteissa on ainakin joskus toinen osapuoli tai molemmat olleet mustasukkaisia. Se voi olla merkki siitä, että pitää toista tärkeänä ja haluttavana. Mustasukkaisuus voi olla tunne, joka tulee ja menee, eikä siitä tarvitse tehdä suurta numeroa. Järkeä hallitsee tunnetta eikä tunne järkeä.

Pelko hylätyksi tulemisesta liittyy tähän tunteeseen. Sitä on jokainen kokenut jossain määrin lapsuudessaan. Muistot sisarususten välisestä kilpailusta vanhempien huomiosta voivat vaikuttaa taustalla. Jos lapsuuden perheessä ei ole syrjitty tai suosittu ketään erityisen voimakkaasti, mustasukkaisuus aikuisena ei yleensä paisu ongelmalliseksi.

Varhaisemmissa parisuhteissa koetut pettymykset, esim. kumppanin uskottomuus tai kihlatun hyljätyksi tuleminen, voivat selvittämättöminä tunteina häiritä uudessa, muuten hyvässä parisuhteessa.

Kumppani voi alitajuisesti aiheuttaa mustasukkaisuutta toisessa osapuolella silloin, kun on epävarma vetovoimastaan. Toimimalla niin, että toinen tulee mustasukkaiseksi, saa varmasti kumppaniltaan huomiota osakseen, usein kuitenkin negatiivista.

Uskoton osapuoli voi esiintyä mustasukkaisesti ja kuvitella toisen toimivan samalla tavalla kuin itse toimii.

Runsas alkoholin käyttö aiheuttaa usein myös voimakasta mustasukkaisuutta. Voimakas mustasukkaisuus liittyy usein vaikeisiin psyykkisiin ongelmiin, joita kannattaa selvittää esim. psykoterapiassa. Mutta aika usein myös kumppanin aiheuttama tuska – uskottomuus tai vastaava - voi aiheuttaa voimakkaan mustasukkaisen reaktion luottamuksen järkkyessä. Silloin tunne hallitsee järkeä eikä päinvastoin. Mustasukkainen osapuoli voi toimia sillä tavoin toista rajoittavasti, että hänestä tulee henkisen tai jopa fyysisen väkivallan harjoittaja.



Tehtävä

Varatkaa sopiva hetki, jolloin keskustellette aiheesta. Tehkää se sitten, kun olette saaneet lapset nukkumaan tai houkutelkaa heidät omiin leikkeihinsä, sulkekaa tv, lehdet ja kirjat. Puhukaa aiheesta: *Silloin tunsin viimeksi mustasukkaisuutta, kun...*



12. Väki­valta parisuhteessa

Myös tätä aihetta on syytä käsitellä, sillä väki­valta parisuhteessa on valitettavan yleistä. Pahimmillaan se voi johtaa toisen hengen riistämiseen tai ainakin fyysiseen vahingoittamiseen.

Mikä sitten on väki­valtaista käyttäytymistä?

- Kiinni käyminen, tyrkkiminen, läpsiminen, hiuksista repiminen, kaikki toisen fyysinen satuttaminen
- Väki­vallalla ja itsemurhalla uhkailu
- Esineisiin kohdistuva väki­valta, rikkominen
- Kotieläimiin kohdistuva väki­valta
- Estäminen, esim. niin, ettei toinen pääse kotiin sisälle tai ulos tai on estynyt käyttämästä yhteistä omaisuutta
- Huorittelu ja muu vastaava nimittely, toisen henkinen alistaminen, mollaaminen
- Lapsiin kohdistuva väki­valta satuttaa myös puolisoa.

1. Jos elät väki­vallan kohteena, ensimmäinen asia on tehdä selväksi itsellesi, että väki­valtaa ei tarvitse hyväksyä.
2. Seuraava asia on tehdä selväksi puolisollesi, että et hyväksy hänen väki­valtaista käyttäytymistä.
3. Hae apua.
4. Jos kumppanisi ei suostu hakemaan apua, mieti strategia väki­valtatilanteiden varalle, pakotie, valmiiksi pakattu laukku, mihin lapset, mihin itse menet (naapuri, sukulaiset), kännykkä tai muu puhelin mistä voit soittaa, poliisin numero ja muu sellainen. Selvitä kuntasi turvakodit tai tukiasunnot. Suurin osa turvakodeista päivystää ympäri vuorokauden.
5. Jos olet väki­valtaa harjoittava osapuoli,
 - Opettele tunnistamaan tilanteet, joissa järkesi sumenee.
 - Älä vähättele, äläkä puolustele käyttäytymistäsi.
 - Hae apua, sillä väki­valtaista käyttäytymistä voi oppia hallitsemaan.
 - Opettele tunnistamaan tunteitasi ja puhumaan niistä. Muuten voi käydä niin, että menetät perheesi.

Mistä saan apua?

Sekä väki­vallan kohde että sen harjoittaja voivat kysyä kuntansa sosiaali- ja terveydenhuollosta minkälaista apua omassa kunnassa on saatavilla perheväki­valtatilanteisiin. Apua tarjoavia tahoja ovat mm. terveyskeskus, sosiaalitoimi, poliisi, perheneuvola, mielenterveyspalvelut, oikeusaputoimisto, a-klinikka, kirkon perheasianneuvottelukeskus sekä erilaiset järjestöt. Esim. Ensi- ja turvakotien Jussi-työ ja Miessakit ry:n Lyömätön linja tarjoavat apua väki­valtaa harjoittaville miehille ja Maria-Instituutin Demeter-palvelu väki­valtaisille naisille. Väki­vallan uhrille tarjoavat apua mm. Rikosuhripäivystyksen auttava puhelin ja raiskauskriisikeskus Tukinainen. Yleisestä hätänumerosta 112 ja poliisin puhelinnumerosta 10022 voi hälyttää apua väki­valtatilanteessa.

13. Luottamus ja arvot

Luottamusta voi kuvata sillan kaarella. Puolisot seisovat ikään kuin silta-arkkuina kumpikin omassa päässään siltaa. Keskimmäiseksi silta-arkuksi voi ajatella arvot, yhteiset ja kummankin omat, elämää kannattelevat tärkeät asiat. Kumpikin vastaa omasta osuudestaan. Toisen puolesta ei voi elää eikä toisen puolesta voi luottaa tai olla luotettava. Moni yrittää kannatella yhteistä suhdetta puolisonkin puolesta, mutta se ei onnistu. Kysymys luottamuksesta liittyy moniin asioihin: uskollisuuteen parisuhteessa, ajan käyttöön, raha-asioihin ja moneen muuhun.

Kuvittele itsesi ja puolisoasi omiin päihinne yllä kuvattua siltaa. Mieti puolisoasi ja täydennä vajaat lauseet:

- Luotan sinuun, koska ...
- Joskus mielessäni häivähtää epäily ...
- Olet minulle tärkeä, ja siksi toivoisin, että voisit tarkistaa menettelyäsi (siinä ja siinä asiassa)...

Arvot ovat asioita, joita pidämme elämässämme tärkeinä. Kun tiedostaa omat arvonsa, on helpompi määritellä itselleen, mistä asioista haluaa perhe-elämässään ja elämässään ylipäätään pitää kiinni ja missä taas on joustamisen varaa. Ihmisyys on kuitenkin harvoin ideaalia: useimmat tuntevat ainakin jonkinlaisen kuilun siinä, kuinka haluaisi elää ja kuinka tosiasiasissa elää. Se, että pääsääntöisesti voi ja uskaltaa elää omien arvojensa mukaan, tuo sisäistä tasapainoa ja levollisuutta.

Puolison kanssa voidaan käydä keskustelua elämän arvoista; kuinka hyvin arvomme kohtaavat? Samoin voidaan keskustella siitä, minkälaisia ”arvoperintöjä” kumpikin tuo omasta lapsuudenkodistaan yhteiseen perheeseen: kuinka lapsia kiitetään ja rangaistaan, miten siisti kodin on oltava, voiko ruokapöydässä tarjota eineksiä, kuka hoitaa lapsia, miten raha-asiat hoidetaan? Tässä kohdin saatetaan tarvita malttia ja hienotunteisuutta. Toisen taustaa ei tule mitätöidä eikä toista loukata.



Elämän arvot voivat muuttua tai saada erilaisia painotuksia eri elämänvaiheissa. Esim. jokin järkyttävä tapahtuma voi saada meidät tiedostamaan oman haavoittuvuutemme ja herättää tarpeen järjestellä elämää uudella tavalla. Myös normaaliin elämäntilanteeseen kuuluvat kehitysvaiheet, kuten työelämään siirtyminen tai sieltä pois jääminen, avioliitto tai lapsen syntymä voivat olla käännekohtia, jolloin arvojaan tulee päivittäneeksi – tietoisesti tai tiedostamattaan.

Arvo voi tuntua juhlalliselta tai vaikeasti avautuvalta käsitteeltä. Seuraavassa tehtävässä autetaan pohtimaan arvoja erilaisten arkisten periaatteiden ja tekojen kautta.



1. Katsokaa taulukkoa, jossa on kuvattu erilaisia arjen periaatteita ja tekoja. Pohtikaa kumpikin erikseen kuinka tärkeitä ne ovat: mihin toivoisitte, että perheenne panostetaan, minkä voi jättää vähemmälle? Tässä kohdin ei tarvitse pohtia mikä teillä todellisuudessa toteutuu, vaan sitä, mikä on teille kummallekin tärkeää.

Arjen periaatteita ja tekoja	Ei lainkaan tärkeää	Ei juurikaan tärkeää	En osaa sanoa onko tärkeää	Melko tärkeää	Erityisen tärkeää
Lasten hyvä perushoito (esim. vaatetus, uni, arjen sopiva rytmi, puhtaus, terveellinen ruoka, liikunta, ulkoilu, hampaiden hoito)	•	••	•••	••••	•••••
Turvallisuus (esim. turvavyöt, pyöräilykypärä, pelastusliivit, lukollinen lääkekaappi, kotiintuloajat, sopiva median käyttö)	•	••	•••	••••	•••••
Hellyyden osoittaminen lapsille	•	••	•••	••••	•••••
Rajojen asettaminen lapsille ja niistä kiinni pitäminen	•	••	•••	••••	•••••
Lasten velvoittaminen osallistumaan kotitöihin iän ja kykyjen mukaan	•	••	•••	••••	•••••
Hyvät käytöstavat (lasten ja aikuisten, esim. anteeksi, kiitos, ole hyvä, naapureiden tervehtiminen, kiroilun välttäminen, pöytätavat)	•	••	•••	••••	•••••
Lasten kasvattaminen toisten huomioon ottamiseen ja suvaitsevaisuuteen	•	••	•••	••••	•••••
Lasten uskonnollinen kasvatus	•	••	•••	••••	•••••
Positiivisen palautteen antaminen lapsille ja puolisolle	•	••	•••	••••	•••••
Vanhempien terveydestä huolehtiminen (esim. riittävä uni ja lepo, terveellinen ruoka, liikunta)	•	••	•••	••••	•••••

Arjen periaatteita ja tekoja	Ei lainkaan tärkeää	Ei juurikaan tärkeää	En osaa sanoa onko tärkeää	Melko tärkeää	Erityisen tärkeää
Päihteettömyys tai kohtuukäyttö	•	••	•••	••••	•••••
Arjen velvollisuuksien jakaminen reilulla tavalla puolisoiden kesken	•	••	•••	••••	•••••
Perheen yhteinen kiireetön, mukava aika	•	••	•••	••••	•••••
Perheen yhteinen ateria useamman kerran viikossa	•	••	•••	••••	•••••
Perheen traditioiden luominen ja ylläpitäminen, (esim. joulukuukauspäivät, syntymäpäivät)	•	••	•••	••••	•••••
Lupa osoittaa kotona kaikenlaisia tunteita	•	••	•••	••••	•••••
Rehellisyys, luotettavuus	•	••	•••	••••	•••••
Lasten hoitaminen kotona mahdollisimman pitkään	•	••	•••	••••	•••••
Kodin siisteys	•	••	•••	••••	•••••
Yhteisen ajan järjestäminen ilman lapsia (esim. yhteinen ilta tai loma, keskustelut, ateriat, sohvalla löhöily)	•	••	•••	••••	•••••
Puolisoilla mahdollisuus omiin ystäviin ja harrastuksiin	•	••	•••	••••	•••••
Ammatillinen kehittyminen tai opiskelu, itsensä kehittäminen	•	••	•••	••••	•••••
Ikävien ja mieltä painavien asioiden esiin ottaminen	•	••	•••	••••	•••••
Hellyyden osoittaminen puolisolalle, seksi	•	••	•••	••••	•••••
Uskollisuus parisuhteessa	•	••	•••	••••	•••••
Väkivallattomuus: lapsia ei rankaista ruumiillisesti, lapsiin tai puolisoon ei kohdisteta väkivaltaa	•	••	•••	••••	•••••
Yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin	•	••	•••	••••	••~••
Vähäosaisten auttaminen	•	••	••~	••••	••~••
Velvollisuuksien hoitaminen hyvin: ansiotyö, kotityöt, koulutyöt	•	••	••~	••~••	••~••
Kulttuuri (esim. teatteri, taiteet, musiikki, satujen lukeminen)	•	••	••~	••~••	••~••
Ympäristöstä huolehtiminen, kierrätys, kestävä kehitys	•	••	••~	••~••	••~••
Kiva ulkonäkö, oma tyyli (esim. pukeutuminen, kodin sisustus)	•	••	••~	••~••	••~••

Arjen periaatteita ja tekoja	Ei lainkaan tärkeää	Ei juurikaan tärkeää	En osaa sanoa onko tärkeää	Melko tärkeää	Erityisen tärkeää
Virallisten papereiden ja raha-asioiden hoitaminen jämpästi	•	••	•••	••••	•••••
Hyvä taloudellinen toimeentulo	•	••	•••	••••	•••••
Poliittinen aktiivisuus	•	••	•••	••••	•••••
Ulkoiset menestymisen merkit (esim. hieno auto, merkivaatteet, tyylikäs koti)	•	••	•••	••••	•••••
Muu minulle merkittävä asia, mikä?	•	••	•••	••••	•••••

2. Valitse nyt taulukosta viisi asiaa, jotka ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä – joko erityisen tavoiteltavia tai vältettäviä.

1.
2.
3.
4.
5.

3. Alla on lueteltu erilaisia arvoja. Valitse ne, jotka sinusta liittyvät niihin viiteen asiaan, jotka listasit sinulle tärkeiksi.

- ahkeruus eläinten oikeudet hyvyys ilo inhimillisyyttä
 isänmaallisuus itsekkyyttä kauneus koulutus laillisuus
 lapsen ja lapsuuden arvostus luonnon suojeleminen mielihyvä
 moraalinen oikeus nautinto oikeudenmukaisuus oma etu
 oman arvon tunto onni pyhyys rakkaus rehellisyys
 rikkaus suvaitsevaisuus taide tasa-arvo terveys tieto
 toisten auttaminen toivo turvallisuus usko valta
 vapaus viisautta yhteisvastuu ystävyys

Listaa valitsemasi arvot tähän

.....

.....

.....

.....

4. Verratkaa arvolistojanne. Paljonko teillä on yhteisiä arvoja? Mitä ne ovat?

.....

.....

.....

.....

5. Verratkaa asioita, joita valitsitte taulukosta tärkeiksi ja vähemmän tärkeiksi. Kumpikin saattaa tunnistaa asioita, joita itse pitää tärkeinä, mutta jotka eivät tällä hetkellä toteudu siten kuin toivoisi. Taulukossa voi olla myös asioita, joita ei pidä niin tärkeinä, mutta silti ne toteutuvat. Käykää keskustelua:

a) Mistä periaatteista olet valmis tinkimään ja tulemaan toista vastaan?

.....
.....
.....
.....
.....

b) Mistä periaatteista et tingi mistään hinnasta?

.....
.....
.....
.....
.....

c) Joutuuko jompikumpi tällä hetkellä joustamaan jossakin itselleen erityisen tärkeässä asiassa? Mistä se johtuu? Voiko tilannetta muuttaa?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

14. Läheisyys – etäisyys parisuhteessa

Parisuhteessa läheisyys – etäisyys -akselilla on kumppaneilla erilaisia tarpeita. Elämän eri kausina ja vaiheissa tarpeet voivat yksilöllisesti vaihdella. Esim. suru, sairaus tai stressi voivat saada kumppanin joko haluamaan etäisyyttä tai päinvastoin suurempaa läheisyyttä. Toinen vastaa tähän tarpeeseen omalla tavallaan. Myös luova työ voi kasvattaa tarvetta välimatkaan. Suuttuessaan toinen voi hetkellisesti käpertyä itseensä ja alkaa mykkäkoulun.

Varhaisemmat kokemukset ja lapsuuden perheen antamat mallit vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme läheisyyteen ja etäisyyteen. Kaikkien ei ole yhtä helppo olla henkisesti tai fyysisesti lähellä toista. Näistä asioista on aiheellista keskustella puolison kanssa.

15. Miten hoitaa parisuhdetta?

Tarinoita parisuhteen hoitamisesta on jokainen varmasti kuullut vihkipuheissa tai keskusteluissa. Eräs tarina kertoo miehestä, jolta kysyttiin hänen ja vaimonsa pitkän avioliiton salaisuutta.

Vihkipappi oli kehottanut nuorta miestä ottamaan hatun naulakosta, kun uhkaa tulla riita. Kysyjälle mies vastasi: ”On tullut käveltyä raittiissa ilmassa ja paljon.”

Vastaavanlainen ratkaisu on auttanut monia nuorempiakin. Kuumentuneet tunteet jäähtyvät, kun otetaan vähän välimatkaa. Mutta suhdetta voi hoitaa myös niin, että ei paeta paikalta vaan varataan aikaa ja opetellaan yhdessä keskustellen selvittämään asiat.

Suhteen hoitamisessa tärkeää on yhteisen ajan varmistaminen. Se on rakkautta jos mikä.

Mukavaa yhdessä oloa on sekin, että ollaan yhdessä koko perhe: laitetaan ruokaa, syödään, pelataan, leikitään, touhutaan, hassutellaan. Lasten läsnä ollessakin voi parisuhteelle ottaa oman tilan, esim. halia, suukottaa, taputtaa pepulle. Ihan kahden kesken oleminen edes silloin tällöin on kuitenkin myös tärkeää. Pitäkää huoli siitä, että osaatte olla kahden. Muuten voi käydä niin, että kun lapset eräänä päivänä pelmahtavat maailmalle, kotiin jää kumppaniksi vieras ihminen, jonka kanssa ei ole enää juurikaan yhteistä. Kts. [parisuhdekukka](#) (s. 44), perheen eri vaiheet.

Tehtäviä



1. Varatkaa viikoittain tai tarpeen mukaan aikaa parisuhteelle (esim. lasten menetyä nukkumaan), ottakaa esiin allakat, sopikaa viikoittaiset menemiset ja muut käytännön asiat. Kun yhteinen aika on käsillä, älkää karttako puhumista ongelmatilanteista ja kitkaa tuottavista asioista. Kuunnelkaa toisianne. Kunnioittakaa toisianne ja toistenne mielipiteitä, vaikka olisittekin eri mieltä. Avoimuus ja rehellisyys ovat parisuhteen kivijalkaa.

Pyrkikää kertomaan omista toiveistanne ja ajatuksistanne sen sijaan, että syyttelette tai kuvaatte toistenne vikoja. ”Minulla on tällä viikolla töissä rankkaa. Tuntuu mukavalta, jos saisin apua lasten iltatoimien hoitamiseen. Voisitko sinä hoitaa pesut ja iltapalat, jos minä luen sadun?”, saa todennäköisesti paremman vastaanoton kuin ”Sinä et kyllä koskaan



muutu, olet niin itsekäs. Taas saan tehdä kaikki iltatoimet yksinäni niin kuin ei minulla olisi muutenkin rankkaa!” Opetelkaa pyytämään ja antamaan anteeksi, kannustamaan ja kiittämään toisiaanne.

2. Varatkaa silloin tällöin – kerran kuussa tai 4 kertaa vuodessa – ilta tai viikonloppu, mahdollisuuksienne mukaan, ollaksenne ihan kahdestaan. Jos sukulaiset ja lasten kummit ovat kaukana, etsikää naapurustosta tai ystäväpiiristä toinen perhe tai muutaman perheen rengas, joiden kanssa voisitte sopia lasten yökylässä olemisesta. Toinenkin perhe voi tarvita vastaavaa apua, ja lapsista voi olla hauskaa olla silloin tällöin yökylässä naapuriperheessä.

Uusiin ihmisiin tutustuminen voi tuntua jännittävältä ja vaikealta, mutta arkinen kysymys kuten ”Tulisitteko käymään keskiviikkona kahvilla?”, on hyvä avaus mahdolliselle uudelle tuttavuudelle. Voit ottaa mallia [ilmoituksesta](#) (s. 41), jonkalaisen voit viedä asuinalueellasi vaikkapa neuvolan, kirjaston tai perhekahvilan seinälle ja etsintäkuuluttaa tuttavaa toisesta lapsiperheestä.

Kun lastenhoito järjestyy, viettäkää mukava, hiukan juhlavampi ilta kotona tai hotellissa, mökillä tai risteilyllä. Hyvää syömistä, kenties kynttilän valoa, musiikkia, ei rakastelupakkoa, mutta sekin on sallittua. Jo se on mukavaa, kun kukaan ei pyri kesken kaiken sänkyyn kolmanneksi tai neljänneksi.

Suunnitelkaa tähän mitä tahtoisitte tehdä kahdestaan?

Millä tavoin lastenhoito voitaisiin järjestää?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Edellisen tehtävän voisitte toteuttaa myös niin, että kumpikin on vuorollaan illan isäntä / emäntä, joka järjestää ohjelman ja tarjoaa sen toiselle, antaa ehkä pienen vinkin miten toisen on pukeuduttava jne. Tärkeää on, että ei aina vain toinen ole se, joka järjestää menemiset ja toinen saa kaiken valmiina tai vikisee tyytymättömänä.

Rakkaus on kekseliäs!

16. Perheitä on monenlaisia

16.1. Uusperhe

Uusperheen parisuhde on ihan oma lukunsa. Uuden kumppanin löytyminen on uusi haaste sekä ratkaistavine kysymyksineen että ilon aiheineen. Se on monessakin mielessä uusi alku. Puolisoilla, ainakin toisella, on kokemusta parisuhteesta elämisestä, ja uudessa suhteessa voi välttää karikoita, joihin edellinen suhde karahti. Ihminen on oppivainen. Aina ei niin kuitenkaan tapahdu, ainakaan heti ja helposti. Kokemuksista voi olla kuitenkin hyötyä.

Lasten kannalta uusperhe voi olla rikas kokemus. Isovanhempiakin voi olla tuplaten, setiä ja tätejä samoin. Vanhemmille uusi rakkaus antaa luottamusta elämään ja vahvistaa omanarvontunnetta.

Kun on jo ennestään valmiita lapsia, sinun, minun ja yhteisiä, eri muunnelmina, parisuhdekin muotoutuu tämän tosiasian ympärille. Moni solmii uuden suhteen siinä luulossa, että voi alkaa ikään kuin tyhjästä, mutta huomaa sen mahdottomaksi. Aina-kin jos jommallakummalla on lapsia edellisestä liitosta. Silloin edelliset puoliset on lasten lisäksi otettava huomioon, vähintään olemassa olevana tosiasiana.

Uuden liiton parisuhteen kysymykset ovat paljolti samoja kuin minkä tahansa parisuhteen, mutta joitakin nimenomaan uusperheen elämään liittyviä asioita kannattaa nostaa esiin:

- Kun lapset asuvat muualla ja vierailevat esim. joka toinen viikko isän tai äidin kodissa, säännöllisyys tapaamisissa helpottaa eri osapuolia. Jos lapset tulevat milloin sattuu, se koettelee kaikkien kärsivällisyyttä. Vasta kun tapaamisissa on saatu aikaan säännöllinen rytmi, voidaan siitä poiketakin.
- Se kenen säännöllä eletään, aiheuttaa usein keskustelua. Uusperheessä tämän perheen vanhemmat sanelevat säännöt: ”Meillä tehdään näin.” Isä on isä ja äiti on äiti omille lapsilleen, mutta uusperheen molemmat vanhemmat ovat perheen aikuisia.
- Mustasukkaisuus ja luottamukseen liittyvät tunteet ja kysymykset ovat usein uusperheessä pinnalla, myös puolisoitten välillä. Moni on mustasukkainen puolisonsa lapsille mutta myös entiselle kumppanille. Tällaiset tunteet on syytä selvittää keskustellen, niitä ei tarvitse hävetä eikä niistä tarvitse kantaa syyllisyyttä. Puhumalla ne voidaan voittaa.
- Uusperheessä puolisoilta edellytetään joustavuutta. Asian voisi sanoa näinkin: Hankkikaa jatkettava pöytä ja sallikaa sydämenne olla avara. Uusperheessä eläminen jos mikä on parisuhteen korkeakoulu. Siinä suhdetta kannattaa hoitaa erityisellä antaumuksella.



16.2. Yksinhuoltajuus ja parisuhde

Voidaanko puhua yksinhuoltajuudesta ja parisuhteesta? Yhden vanhemman perheessä, useimmiten se on äiti, toisinaan isä, eletään ehkä parisuhteen ja parisuhteen välisessä maastossa. Eron tai leskeksi jäämisen jälkeen voi viedä aikaa aloittaa uusi suhde. On hyvä antaa aikaa edellisestä suhteesta toipumiselle.

Ihmiset ovat tässä asiassa yksilöllisiä. Jonkun voi olla mahdotonta olla yksin ja uusi kumppani on saatava laadusta viis. Toinen taas suree entistä suhdettaan pitkäänkin ja voi vasta vähitellen luottaa uuden suhteen mahdollisuuteen. Monet ovat eron jälkeen varovaisia ja harkitsevaisia, tahtovat seuraavalla kerralla onnistua.

Jos kysymyksessä on ero, entinen kumppani on edelleen lasten toinen vanhempi. Entiset puoliset ovat eronneet toisistaan, mutta eivät lapsistaan ja ovat vanhemmuuden kautta yhteydessä myös toisiinsa. Jos puoliso on kuollut, hänen muistonsa elää sekä lesken että lasten mielessä.

Voi olla viisasta aloittaa seurustelu uuden kumppanin kanssa varovasti ja vähän kerrassaan. Milloin on sopiva hetki tutustuttaa uusi kumppani ja lapset toisiinsa? Toiset haluavat tehdä sen vasta, kun suhde alkaa tuntua vakavalta. Tilanne on usein lapsille joiltain osin ristiriitainen. Lapset toivovat vanhemman olevan onnellinen, mutta toisaalta uusi ihminen on aluksi vieras ja vie vanhemman huomiota pois lapsesta. Lapsi miettii, mitähän erossa asuva vanhempi tästä asiasta ajattelee. Saanko minä tykätä uudesta isä- tai äitipuolesta? Monenlaiset tunteet nousevat pintaan.

Vaikka tässä tunnemyllerryksessä ei sinällään ole mitään vaarallista, lasta kannattaa suojella turhilta kierroksilta. Lasten reaktioita on syytä kuunnella. Yleensä lapset hyväksyvät uuden kumppanin, jos tämä hyväksyy heidät. Lopullinen päätös on kuitenkin aina aikuisten. Uusi elämäntoveri tekee viisaasti kunnioittaessaan toisen entistä elämää, elossa olevaa tai kuollutta puolisoa, lasten toista vanhempaa.

Ihmisellä on ikävä toisen ihmisen luo. Sydämen ääntä on kuunneltava rakkauden asioissa. Samassa tilanteessa eläviä on muitakin, ja monilla paikkakunnilla järjestettävissä eroryhmissä tai -seminaareissa voi käydä läpi yksin jäämisen kipeitä asioita, myös uuden suhteen alkamiseen liittyviä kysymyksiä.



17. Mitä kuuluu muihin perheisiin?

Joka kodin konstit -projektissa pyydettiin vuonna 2003 eri puolilla Suomea asualta 165 tavalliselta lapsiperheeltä kuvauksia siitä, mikä parisuhteessa tuo iloa, onnea, riemua ja voimia arkeen sekä toisaalta tuntuu ongelmalliselta ja aiheuttaa huolta, ärty- mystä ja keinottomuutta. Tässä on koosteena vanhempien omia kuvauksia.

Ilon ja voiman lähteitä parisuhteessa	Ongelmien ja ärtymyksen aiheita parisuhteessa
<p>”On ihanaa, kun on toinen aikuinen kenen kanssa voi jakaa sekä ilot että surut. On se olkapää, johon voi nojata ja suunnitella yhdessä mitä tehdään ja miten vietetään yhteistä vapaa-aikaa. Huumori toisen aikuisen kanssa on myös hyvä juttu.”</p>	<p>”Yhteisen ajan vähyyys. Miehellä työ ja opiskelu painavat päälle. Aikataulujen yhteensovittaminen. Keskenään ristiriitaiset odotukset esim. viikonlopun tekemisistä. Se, että ei ole aikaa yhdessä jutella ja miettiä asioita. Jatkuva väsymys.”</p>
<p>”No ne pienet hetket, kun voi yhdessä jakaa päivän tapahtumia. Toinen tulee ja halaa ja sanoo, että kyllä se siitä taas. Toisen tuki on tärkeää. Iloisia hetkiä on ne, kun koko perhe yhdessä vaikkapa köllöttää sohvalla tekemättä mitään sen kummempaa. Hyviä ja voimaa antavia hetkiä on myös ne, kun kumppani ilmoittaa, että minä otan nyt homman hoitooni ja mene sinä vaikka saunaan.”</p>	<p>”Mistä aikaa parisuhteelle? Mistä hoitaja, jos sitten kumminkin haluaisi yhdessä mennä esim. jouluostoksille? Seksielämän hiipuminen lasten myötä.”</p>
<p>”Yhdessä kaupassa käynti lauantaisin, saunominen, istuminen yhdessä syömässä, seksi, yhteiset matkat.”</p>	<p>”Yhteisen ajan puute. Ei ole aikaa harrastaa. Rahahuolet: pieni kotihoidon tuki, iso asuntolaina.”</p>
<p>”Puhelinsoitot päivän aikana. Ne harvat yhteiset hetket esim. ulkoilemassa.”</p>	<p>”Kiire. Joskus väsyneenä tulee sanottua sellaista, mitä sitten katuu.”</p>
<p>”Pidämme yhdessä miehen kotitilaa ja päivittäin yhdessä työskentely tuo iloa.”</p>	<p>”Välillä raha-asiat. Mieheni ensimmäisestä liitosta olevien lasten äiti on välillä ongelmana.”</p>
<p>”Yhteiset matkat (ilman lapsia), harrastukset. Onnistuneet matkat ja tapahtumat lasten kanssa.”</p>	<p>”Puoliso ei aina ymmärrä arjen rasittavuutta kotona.”</p>
<p>”Yhteinen huumori, ’meidän perhe’ -fiilis.”</p>	<p>”Seksi ei suju. Olen sairastellut ja olen alinomaa väsynyt...”</p>

Ilon ja voiman lähteitä parisuhteessa	Ongelmien ja ärtymyksen aiheita parisuhteessa
<p>"Mukava huomata, että pitkä yhteinen historia takana ja vaikeudet on osattu aina hoitaa."</p>	<p>"Mies tekee epäsäännöllistä ja pitkää päivää. Hän on yksityisyrittäjä. Tuntuu, että mies tulee töistä kotiin lepäämään - ei osallistumaan kotitöiden tekemiseen. Ei tee koskaan ns. naisten töitä."</p>
<p>"Yhteinen leikinlasku ja samanlainen huumorintaju. Joka päivään kuuluva hellyys, pienet suukot, halaukset, katseet, hipaisut ohi kävellessä."</p>	<p>"Rahahuolet, miehen työkiireet, kodin siistinä pysyminen, ainainen väsymys, vähäinen seksi, ajan riittämättömyys."</p>
<p>"Yhteinen tapa jäsentää elämää - samanlainen arvomaailma, yhdessä asioiden jakaminen, huumorintaju, kyky pyytää anteeksi."</p>	<p>"Kun minä suunnittelen jotain, selitän ja selitän, niin toinen ei kuuntele vaan kommentoi joo, joo. Sitten, kun on suunnitelman toteutusaika, hän tekee kuitenkin ihan kuin ei olisi suunniteltukaan 'yhdessä'."</p>
<p>"Samanlaiset arvot puolison kanssa ovat kaiken perusta. Kun joskus ehdimme ja jaksamme kunnolla jutella, on kiva huomata, että olemme edelleen samaa mieltä maailman menosta. Miehen arvostus tekemääni 'näkyvätöntä työtä' kohtaan. Onneksi on välillä mahdollisuus kokonaan irrottautua päiväksi tai kahdeksi lapsista ja olla kahdestaan."</p>	<p>"Arjen sujumisen hoitaminen jää äidin vastuulle (kauppareissut, lasten menoista huolehtiminen, pyykit pestynä, laskut maksettuna). Isä kyllä osallistuu, kun kerrotaan, mitä pitäisi tehdä. Hän 'ei näe' asioita itse, ei osaa ennakoida tilanteita tyylisiin, tämä pitää hoitaa nyt, että on aikaa tuolle. Itse ahdistun siitä, jos huusholli on räjähdysten jäljiltä ja lapsille syötetään pikaeineksiä monta päivää. En pysty rentoutumaan, jos tiedän kaiken olevan mullin mallin. Olen kyllä oppinut jonkin verran joustamaan, mutta vielä on tekemistä."</p>
<p>"Valmiiksi tehdyt aamupalavoileivät ja kahvi. Halaukset ja suukot pitkin päivää. Pelastava asia, kun hermot menee lasten kanssa. Toisen aikuisen mielipide, keskustelukumppanina oleminen."</p>	<p>"Perheen talouden kireä tilanne; joudummeko muuttamaan pois kotipaikkakunnaltamme? Yhteistä aikaa ei ole paljoakaan toisillemme, pitkän avioliiton jälkeen pitäisi löytyä uutta kipinää, että voisi valloittaa toisen sydämen joka päivä uudelleen."</p>

Ilon ja voiman lähteitä parisuhteessa	Ongelmien ja ärtymyksen aiheita parisuhteessa
<p>"Luotettava parisuhde. Mieheni on ihana isä. Hän on aina lasten kanssa ja saatavilla, kun minä joudun tekemään iltaisin töitä. Mieheni kuuluu siihen suomalaisten miesten suureen joukkoon, joka ei puhu, mutta hän osoittaa välittämisensä teoin, esim. tekee paljon kotitöitä ja huolehtii talosta ja perheestä."</p>	<p>"Miehen työ tekee välillä todella voimattomaksi, kun hän joka maanantai pakkaa auton ja lähtee. Jään lasten kanssa yksin..."</p>
<p>"No se mies!!! On tukeni, turvani ja perheitimmin toinen kantava jäsen. Toimii myös haukkujen vastaanottajana kiitettävän tyyneästi."</p>	<p>"Joskus miehen pitkät työpäivät, vaatteiden jne. tavaroiden sotkeminen (mies sotkee), syy liian pieni asunto."</p>
<p>"Vaimo tarkka, sääntillinen ja huolehtii perheen arjen sujumisesta. Arvostamme samanlaisia asioita."</p>	<p>"Perheen isällä ei riittävästi aikaa perheelle, koska talonrakennuspuuhat käynnissä."</p>
<p>"Harvat teehetket puolison kanssa. Seksi."</p>	<p>"Se, että ei tule muistaneeksi toista riittävästi, aikapula, väsymys."</p>
<p>"Hullujen parin vuoden jälkeen (pienet lapset, talonrakennus, allergiat, valvomiset, uhmaikä) nyt on menossa rauhallinen aika elämässä ja meillä on aikaa toisillemme. Luimme parisuhdekirjaa, jossa 'annettiin lupa' vähemmän roihuavalle kumppanuudelle suhteen myöhäisemmässä vaiheessa. Tästä ei kyllä oltu koskaan tässä 'salkkareiden maailmassa' kuultu. Paljon perheen yhteistä aikaa ja täällä maalla mielekästä tekemistä. Talous on turvattu."</p>	<p>"Pelkän arjen pyörittämiseen kuluu sen verran energiaa, että usein se aika jää pois parisuhteen hoitamisesta, koska toisinaan on niin poikki että on nukuttava, jotta jaksaisi aamulla herätä töihin. Tuntuu, että kaikilla muilla on mummot ja vaarit jakamassa hoitovastuuta ja itse joudutaan selviämään omin voimin. Ja välillä sekin aiheuttaa ärtymystä, että on se puoliso vaatimassa huomiota itselleen. Sekin on varmasti vain ajoittainen fiilis = riittämättömyyden tunne, ei ehdi jakaantua joka suuntaan."</p>
<p>"Ongelmista huolimatta perheessämme vallitsee rakastava ilmapiiri ja jaksamme uskoa vieläkin parempaan tulevaisuuteen."</p>	<p>"Määrätyt tavat, jotka ärsyttävät toisessa."</p>
<p>"Lapset, perheen yhteinen aika, kahdenkeskiset menot, rakastelutreffit olohuoneen sohvalla iltasella."</p>	<p>"Liian erilaiset suvut ja kyvyttömyys kommunikoida sukujen kanssa kaikkia tyydyttävällä tavalla."</p>

Ilon ja voiman lähteitä parisuhteessa	Ongelmien ja ärtymyksen aiheita parisuhteessa
<p>"Iloa tuottaa se, kun illalla miehen kanssa pötkötellään sängyssä lasten jo nukkuessa ja saatetaan jutella kaiken maailman asioista monta tuntia. Kaikki asiat ovat yhteisiä ja kaikesta puhutaan. Joskus, kun pääsemme kahdestaan johonkin, mahanpohjassa kutkuttaa kuin eka treffeille mentäessä."</p>	<p>"Emme kohtaa toisiamme fyysisellä tai aina henkiselläkään tasolla. Vaimoa ei seksi kiinnosta. Vaimoni saa minut erittäin usein tuntemaan itseni epäonnistuneeksi. En vaimoni mielestä osallistu tarpeeksi perheen arkeen. Erilaiset nukkumisrytmit. Vaimoni kärsii kuorsauksestani ja moittii minua siitä. En kuule tai muista, mitä vaimoni on minulle (muka) sanonut."</p>
<p>"Yhteinen kahvihetki tai ruokailu perheen kanssa. Lahjojen paketointi yöllä lasten nukkuessa. Katsellaan yhdessä hyvää elokuvaa."</p>	<p>"Miehen uppoutuminen omiin töihinsä ärsyttää."</p>
<p>"Rakkaus ja huolenpito. Pitkä suhde ja yhteiset asiat, turvallisuus, tuttuus, tuntee toista ja voi olla oma itsensä."</p>	<p>"Puhumattomuus. Puolison erilainen näkemys asioista, esim. minkälaisia rangaistuksia lapselle annetaan."</p>
<p>"Onnea tuottaa uusi rakkaus, kun tuntee olevansa rakastettu ja saa rakastaa."</p>	<p>"Täydellinen seksin puute."</p>



Tehtävä

- Ovatko jotkin listan asioista, niin iloa kuin ärsytystäkin tuottavista, teille tuttuja? Mitkä ovat kummankin mielestä parisuhteessanne 3 parasta asiaa juuri nyt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Mitkä asiat taas ovat parisuhteenne merkittävimmät koetinkivet? Voitteko tai haluatteko tehdä näissä asioissa joitain, vaikka pieniäkin muutoksia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilmoitusmalli: **Etsimme lapsiperheestä ystävää**

Aina ei omassa lähipiirissä ole ihmisiä, joiden luokse lapset voi viedä turvallisesti hoitoon. Tämän mallin mukaisen ilmoituksen voit viedä asuinalueellasi esim. neuvolan, MLL:n perhekahvilan tai kirjaston ilmoitustaululle. Lähelläsi voi olla muitakin perheitä, jotka haluaisivat ystävyyttä toisen lapsiperheen kanssa. Oma rohkea aloitteellisuutesi voi tuoda iloa sinun perheesi lisäksi muillekin perheille. Hyvä on muistaa sekin, että kaikkien kanssa tuttavallisen suhteen muodostaminen ei tunnu luontevalta. Älä siis lannistu, jos et heti löydä sellaista perhettä, jonka kanssa haluatte viettää aikaa.

Jos onnistut läheltäsi löytämään toisen samanhenkisen lapsiperheen, jonka kanssa vähitellen tutustutte, ystävystytte ja opitte luottamaan toisiinne, voi jossain vaiheessa olla mahdollista sopia vastavuoroisesta lastenhoitoavusta.

ETSIMME YSTÄVÄÄ TOISESTA LAPSIPERHEESTÄ

Me olemme nelihenkinen lapsiperhe.

Perheeseemme kuuluvat isän ja äidin lisäksi

3-vuotias Teemu-poika ja puolivuotias Riina-tyttö.

Olemme hiljakkoin muuttaneet alueelle emmekä vielä ole ehtineet löytää täältä tuttaviamuista mukavista lapsiperheistä.

Jos tekin elätte perheessänne pikkulapsivaihetta

ja haluaisitte jakaa sen riemuja, raivoja ja riehoja,

ota minuun yhteyttä! Voisimme mennä yhdessä

vaikkapa leikkipuistoon, tavata hiekkalaatikon reunalla

tai voisitte tulla meille kahville ja leikkimään.

Olisi mukavaa saada vaihtaa ajatuksia aikuisten kesken
ja lapsille uutta leikkiseuraa.

Soita tai lähetä sähköpostia!

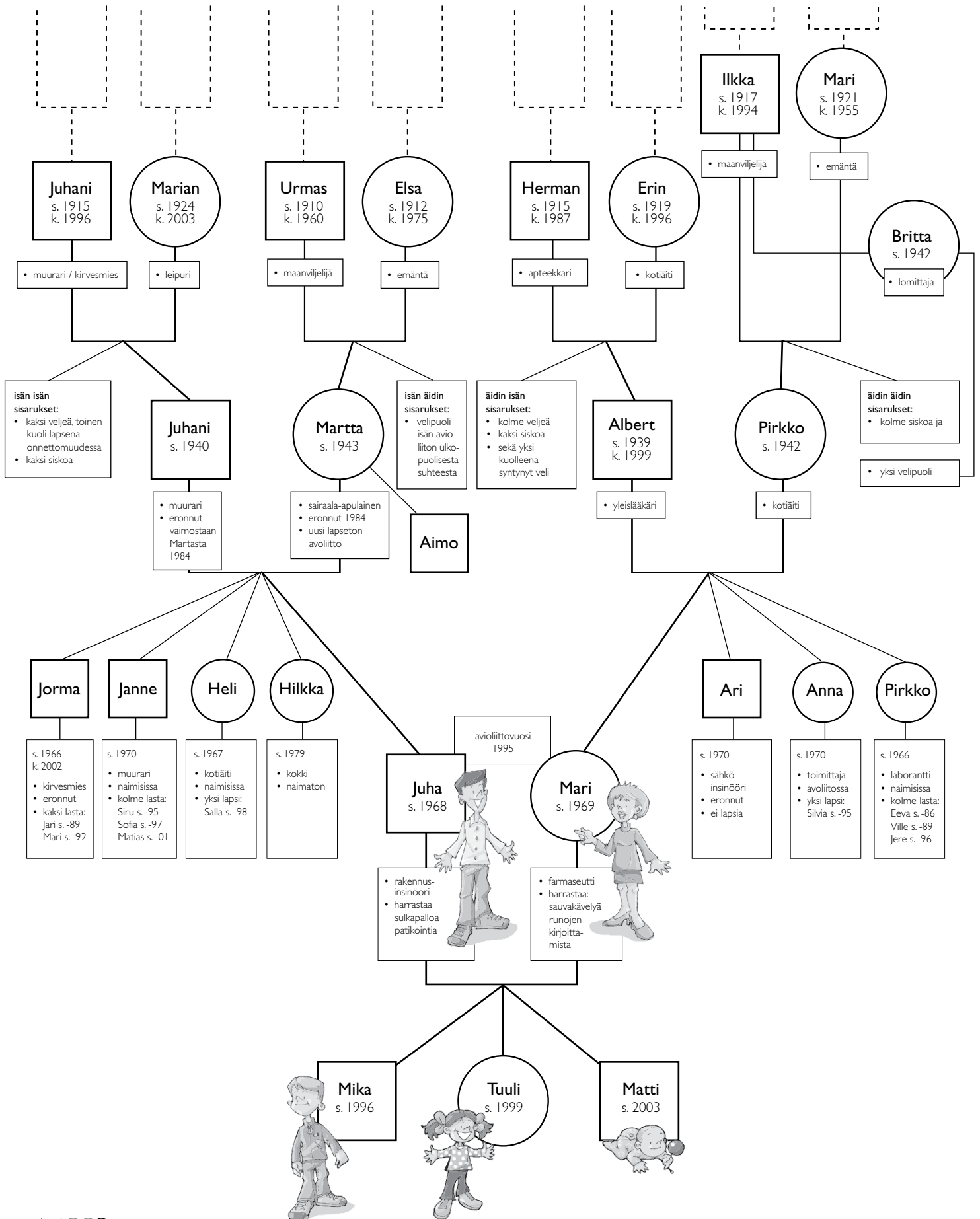
Johanna Virtanen, puh. 123 456

johanna.virtanen@koti.home

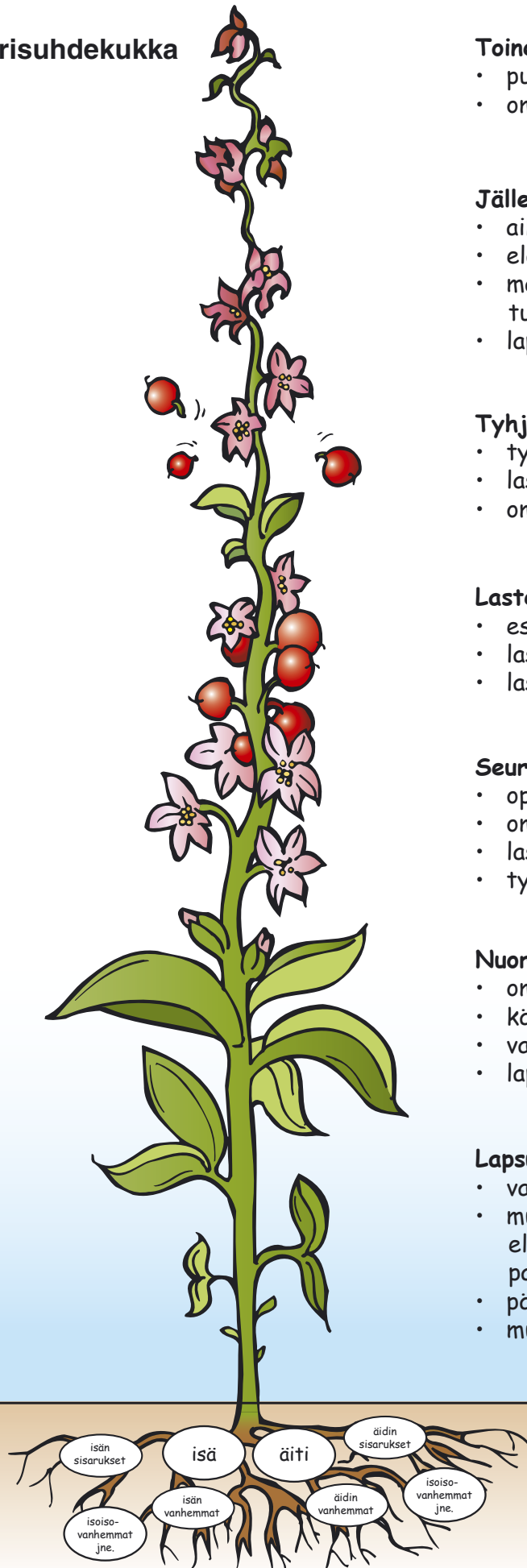
Kirjallisuutta

- Augsburger D. 1995. **Rakkaus voi kestää: eheytyminen ja kasvu avioliiton vaiheissa.** Karas-sana.
- Cacciatore R. ym. 2004. **Korkkari: jokamiehen jännityslukemisto.** Tammi.
- Eropohdintoja pikkulapsivaiheessa.** 2005. Vihkonen pienten lasten vanhemmille kriisin hetkiin. Väestöliitto.
- Fisher B. 1996. **Rakentava valinta parisuhteen parhaaksi.** Kehityksen avaimet.
- Fisher B. 1997. **Rakennamme parisuhdetta.** Kehityksen avaimet.
- Gray J. 1995. **Miehet ovat Marsista, naiset Venuksesta: paranna parisuhdettasi ja löydä partnerisi kanssa yhteinen kieli.** WSOY.
- Gray J. 1996. **Mars ja Venus vuoteessa: kestävän intohimon ja romanttisen rakkauden opas.** WSOY.
- Gray J. 1997. **Mars ja Venus ikuisesti yhdessä.** WSOY.
- Gray J. 2001. **Mars ja Venus: anna intohimon hehkua vuoden jokaisena päivänä.** WSOY.
- Hellsten T. 1996. **Ihminen tavattavissa: kohtaamisen taito.** Kirjapaja.
- Hendrix H. 1994. **Kaikki se rakkaus, mikä sinulle kuuluu.** WSOY.
- Heusala K. 2002. **Naisen seksuaalisuus.** Like.
- Heusala K. 2003. **Miehen seksuaalisuus.** Like.
- Hämäläinen P. 1988. **Perhe uusiksi.** Ajatus.
- Hämäläinen P. 2002. **Hyvä parisuhde.** Ajatus.
- Ijäs K. 2003. **Sukupuut: avain oman elämän ja perheen ymmärtämiseen.** Kirjapaja.
- Juntumaa B. 1984. **Rakkaussuhde.** Kirjayhtymä.
- Kontula O., Miettinen M. (toim.) 1990. **Seksuaalinen mielihyvä.** Kirjayhtymä.
- Kuronen M. 1985. **Erokirja.** WSOY.
- Markham H. 1997. **Riitele rakentavasti: parisuhde paremmaksi.** WSOY.
- Määttä K. 2002. **Kestävä parisuhde.** WSOY.
- Paajanen P. 2003. **Parisuhde koetuksella.** Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta.
- Perhebarometri 2003. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos, katsauksia E 17/ 2003.
- Parisuhdevihkonen.** Vihkonen parisuhteesta ja vanhemmuudesta lasta suunnitteleville tai pienten lasten vanhemmille. Väestöliitto.
- Porio A., Porio I. 2005. **Lujan liiton salaisuus: parisuhde toimimaan.** Kirjapaja.
- Vekaravihkonen.** Vihkonen 0-3 -vuotiaiden lasten vanhemmille. Väestöliitto.
- Viscott D. 1988. **Miten rakastaa toista ihmistä.** WSOY.
- Yaffe M. 1986. **Nauti seksistä: opas miehelle.** Tammi.
- Yaffe M. 1990. **Nauti seksistä: opas naiselle.** Tammi.
- Luvun 4 siteeraukset kirjasta: Zink J. 1994. **Rakkauden tie.** Kirjaneliö. Lupa sitaattien käyttöön saatu kustantajalta.

Sukupuu



Parisuhdekukka



Toinen puolisoista jää yksin

- puolison kuolema
- oma ikääntyminen

Jälleen kahden

- aikaa työlle ja harrastuksille
- eläkkeelle jääminen
- mahdolliset ikääntymisen mukanaan tuomat sairaudet
- lapsenlapset

Tyhjenevä pesä

- työelämä
- lasten irtautuminen
- omaakin aikaa

Lasten varttuminen

- esikaisen koulunalku
- lasten elämänpiiri laajenee
- lasten murrosikä

Seurustelu, avioliitto/avoliitto

- opiskelu
- oman kodin perustaminen
- lasten syntymä
- työelämä

Nuoruus

- oman identiteetin luomista
- käsitys omasta seksuaalisuudesta
- varhaiset seurustelusuhteet
- lapsuuden kodista irtautuminen

Lapsuus

- vanhempien suhde
- muut kokemukset perheessä elämisestä (sisarukset, oma paikka perheessä jne.)
- päivähoito, koulu
- muutot, sairastumiset yms.

*Löydät lisää työkirjoja lapsiperheen arkeen
ja paljon muuta hyödyllistä ja hauskaa tietoa
ja tekemistä osoitteesta www.mll.fi*

