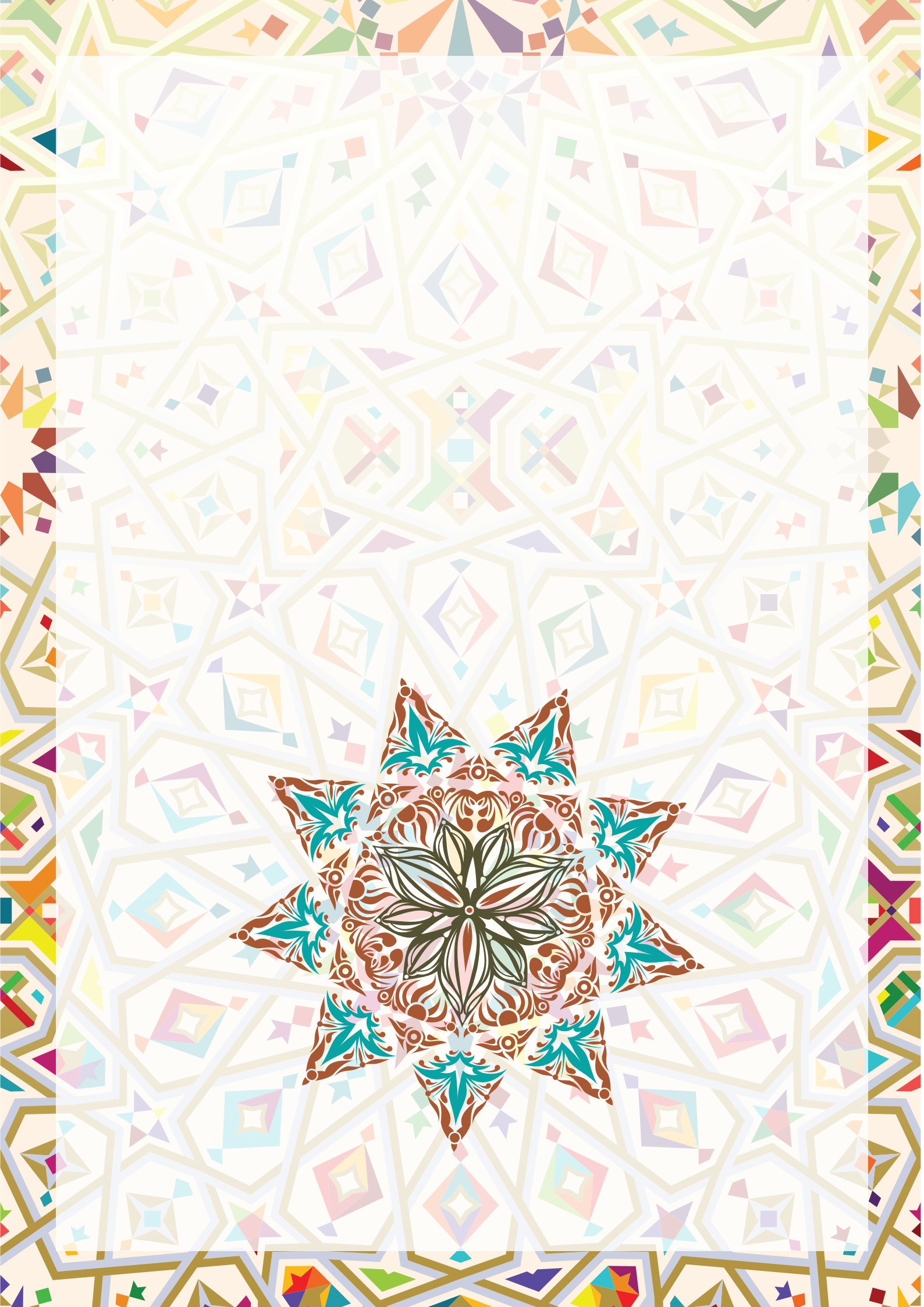


**SINUN SEKSUAALISELLA  
NAUTINNOLLASI ON VÄLIÄ!**



**MUSLIMINAISTEN AJATUKSIA  
SEKSUAALISEN  
HALUN PUUTTEESTA JA  
ERIPARISUUDESTA**





## SINUN SEKSUAALISELLA NAUTINNOLLASI ON VÄLIÄ!

Islamin mukaan avioliitto on puolet uskostasi ja siihen kuuluu olennaisena osana molempien puolisojen seksuaalinen nautinto. Islamissa avioparin yhdessä toteutettu seksuaalinen nautinto nähdään osana uskon harjoittamista ja se rinnastetaan almujen antamiseen, *sadaqa*.

Erityisen tärkeää on, että myös nainen kokee saaneensa seksuaaliset tarpeensa tyydytetyksi. Nautinnollinen seksielämä avioliitossa vahvistaa parisuhdetta, luo yhteyttä omaan kehoon, lisää tyytyväisyyttä elämään sekä tukee terveyttä.



*”And He has put affection and mercy between your hearts.  
Verily, in that are indeed sings for people who reflect.”  
Sura Ar Room, verse 21.*



Yleisiä seksuaalielämän ongelmia ovat seksuaalisen halun puute ja puolisojen halujen eriparisuudesta johtuvat ongelmat. Seksuaalinen halu vaihtelee läpi elämän ja ajoittain sen puutekin on täysin normaalia. Pitkittynyt halun puute puolestaan usein aiheuttaa ongelmia. Niitä aiheuttaa myös seksuaalisen halun eriparisuus, joka myös on hyvin yleistä – ei ole sellaista paria, jonka seksuaaliset halut aina kohtaisivat.

Intiimielämän ongelmat vaikuttavat vääjäämättä laajemminkin avioliittoon, minkä vuoksi näihin yleisiin seksuaalielämän ongelmiin tulisi hakea apua esimerkiksi neuvolasta tai seksuaaliterapeutilta. Vahvistamalla yhteyttä omaan puolisoonsa sekä rakentamalla yhdessä hyvän intiimielämän puolison kanssa, aviopari todennäköisesti tulee kohtaamaan tulevaisuuden muitakin haasteita toinen toistaan tukien.



*”And we have created you in pairs.” Sura An Naba, verse 8.*



Tämän oppaan kirjoittamiseen ovat osallistuneet seksuaaliterapeutti Tiina Alakärppä ja Amal ry:tä edustavat sosiaali- ja terveysaloilla työskentelevät musliminaiset, jotka haluavat auttaa ja tukea muita seksuaalisen halun puutteen kanssa kamppailevia muslimisiskoja. Oppaan teossa on kuultu 25 musliminaisen ajatuksia ja kokemuksia halun puutteesta sekä sen eriparisuudesta avioliitossa. Suurin osa naisista oli islamiin palanneita, joilla oli muslimimies aviomiehenä. Lähes jokainen nainen eli parhaillaan ruuhkavuosien värittämää elämää. Lisäksi lähes jokainen korosti islamin uskonnon suurta roolia avioliitossa.

*”(Uskonnolla on suhteessamme) todella iso rooli. Usko on elämämme perusta ja kaikki arkinen toimintamme pohjautuu uskoomme. Näen sen, että palvelemme toinen toisiamme yhtenä suurimmista uskontomme ilmenemis-  
muodoista. Voimme luottaa toisiimme, sillä tiedämme toisen aikeet ja arvot. Mieheni resitoi minulle usein Koraa-  
nia, kun olen esimerkiksi surullinen. Muistutamme toisiamme esimerkiksi rukoilemaan ja puhumme uskostamme päivittäin. Uskonto toimii ikään kuin liimana välillämme ja koemme molemmat Jumalan johdatuksen vahvana  
avioliittomme perustana. Koemme olevamme onnellisia saadessamme olla osana Jumalan meille määräämää  
kohtaloa.” 24-vuotias, 1 lapsi*



1.

# **SEKSUAALISEN HALUN PUUTE JA SEN MAHDOLLISET SYYT**



## SEKSUAALINEN HALU, SEN PUUTE JA ERIPARISUUS

*”(Koen seksuaalisen halun puutetta) usein. Sitä on jatkunut jo useamman vuoden ajan. (Halun puute näkyy niin, että) en ole halukas yhdyntään tai se on minun puoleltani laimeaa ja väkinäistä.” -39-vuotias, 5 lasta*

*”(Koen seksuaalisen halun puutetta) jatkuvasti. Mies pyytää seksiä ja olen vastahakoinen.” -20-vuotias, 2 lasta*

*”Koen halun puutetta lähinnä silloin, kun mies huomauttaa. Mies ei ole tilanteeseen niin tyytyväinen ja mitä taas saan paineita siitä, koska itseäni ei haluta niin usein.” -32-vuotias, 4 lasta*

*”(Koen seksuaalisen halun puutetta) ehkä kerran tai pari kuussa. Seksi ei ole niin nautinnollista silloin, jos minua ei niin paljon huvita. Mieheni tulee siitä myös joskus vähän ärtyneeksi tai turhautuneeksi.” 26-vuotias, 0 lasta*

*”Nyt, kun mies on aloittanut yötyöt, koen, että minulla ei ole seksuaalista halua juuri silloin kun meillä olisi mahdollista harrastaa seksiä. Haluaisin harrastaa seksiä iltaisin ennen nukkumaan menoa, mutta mieheni menee töihin. Hänen tullessaan kotiin herään kesken unien ja olen vähän pois seksifiiliksestä.” -24-vuotias, 1 lapsi*

Seksuaalinen halu sisältää seksuaaliset ajatukset ja mielikuvat sekä halun muuttaa ne toiminnaksi. Halu on aina henkilökohtainen kokemus ja jokaisen tulee määritellä se itse.

Seksuaalinen halu kuuluu osaksi ihmisen seksuaalireaktiota. Se on reaktion psyykkinen vaihe, kun taas kiihottuminen ja orgasmi / muu fyysinen tai psyykkinen tyytyväisyydentunne ovat reaktion fyysistä vaihetta. Seksuaalireaktion ei tarvitse olla suoraviivainen, joka alkaa jostain pisteestä ja loppuu johonkin pisteeseen, eikä myöskään nousujohteinen - ennemminkin se on kehä, jossa seksuaalinen halu voi löytyä, vähentyä ja kasvaa missä vaiheessa tahansa. Yleensä halu lisääntyy esimerkiksi läheisyydentunteen, positiivisen palautteen saamisen, erilaisten seksuaalisten virikkeiden ja aikaisempien hyvien seksikokemusten myötä.

Puolisoiden seksuaalisen halun eriparaisuus on luonnollista. Avioliitossa on aina kaksi yksilöä, joiden seksuaalisten halujen täydellinen kohtaaminen on lähes mahdotonta. On hyvin yleistä, että toinen osapuoli haluaa enemmän, eri tavalla tai eri aikana kuin toinen osapuoli. Seksuaalisen halun puute voi vaikeuttaa eriparaisuuteen liittyviä haasteita entisestään. Pitkittyessään tällainen tilanne usein aiheuttaa kriisejä avioliittoon.

Seksuaalisen halun puute voi myös olla seurausta luonnollisesta eriparaisuudesta syntyneestä kriisistä. On hyvin yleistä, että suhteen alussa vähemmän haluava yrittää pysyä enemmän haluavan perässä, jolloin suhteessa vältetään ongelmilta. Jossain vaiheessa tilanne kääntyy toisin päin, jolloin enemmän haluava kokee tilanteen epätydyttäväksi. Tilanne usein jatkuu niin, että enemmän haluava vaatii ja vähemmän haluava myöntyy seksiin. Voi myös olla, että tilanteesta syntyy riitaa ennen kuin päästään seksiin asti. Näitä molemmille osapuolille epämieluisia tilanteita aletaan vältellä tai aiheesta aletaan riidellä entistä voimakkaammin. Tämän myötä vähemmän haluavalle syntyy seksuaalisen halun puutetta. Yleensä pariskunnat pyrkivät ratkaisemaan näitä tilanteita kahdestaan, mutta se saattaa aiheuttaa lisää ongelmia. Ei siis ole ihme, että seksuaalisen halun eriparaisuuden kanssa kamppailevia pariskuntia näkee paljon terapiavastaanotolla.

## TEHTÄVÄ: TYYTYVÄISYYS SEKSIELÄMÄÄN

Tämän tehtävän tavoitteena on auttaa lukijaa hieman kartoittamaan tyytyväisyyttään omaan seksielämäänsä. Samalla se voi antaa uusia näkökulmia siihen, miten omaa seksielämää ehkä tulisi muuttaa, jotta se olisi tyydyttävämpää.

|                                                                                                   | KYLLÄ                    | EI                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Seksuaalisen halun puutteeni on minulle ongelma. Haluaisin haluta enemmän.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksuaalisen halun puutteeni on isompi ongelma puolisololleni kuin minulle.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksuaalisen halun puutteeni liittyy tietynlaiseen seksiin.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksuaalinen haluni on mielestäni poikkeava ikääni nähden.                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksuaalinen haluni on mielestäni poikkeava avioliittoni pituuteen nähden.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksi on minulle tärkeä arvo avioliitossani.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Olen tyytyväinen seksin määrään.                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Olen tyytyväinen seksin laatuun.                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksimme on suorituskeskeistä.                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksielämämme on yksipuolista.                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksiaikoja pitäisi muuttaa.                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaipaisin avioliittoomme enemmän hellyydenosoituksia.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koen oman nautintoni tärkeäksi.                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En ole enää yhtä seksuaalinen kuin ennen.                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tiedän, mistä itse pidän seksissä.                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pääsääntöisesti kiihotun seksin aikana.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pääsääntöisesti saan seksissä orgasmin /<br>koen muuta fyysistä tai psyykkistä tyydyttyneisyyttä. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tarvitsisin lisää aikaa seksinautinnoille.                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Olen seksiasioissa puolisoani kokeilunhaluisempi.                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Minulla on seksiin liittyviä salaisuuksia.                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Olen aina rehellinen seksuaalisille tuntemuksilleni.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pelkään, etten tyydytä puolisoani seksuaalisesti.                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koen kumppanini nautinnon erittäin tärkeäksi.                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tiedän, mistä kumppanini pitää seksissä.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## POHDINTAA:

### MITÄ AJATUKSIA TEHTÄVÄ SINUSSA HERÄTTI?

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEHTÄVÄ: OLENNAINEN KYSYMYS KUULUU, HALUAISITKO HALUTA ENEMMÄN?

Jos vastaus on ”kyllä”, sinulla on luultavasti myös motivaatiota työskennellä seksuaalisen halun lisäämistä kohti. Ilman tätä motivaatiota, halun lisääminen on lähes mahdotonta. Tämän tehtävän tavoitteena on pohtia omia halun puutteeseen liittyviä tavoitteita sekä psykologisia ja käytökseen liittyviä esteitä, jotka ovat tavoitteeseen pääsyn tiellä.

Alla näet nelikentän, jossa on tavoitteesta poispäin ja sitä kohti vievä nuoli. Kun täytät tyhjat ruudut, huomaat, millaisesta poispäin vievästä käytöksestä ja millaisista psykologisista esteistä sinun tulisi pyrkiä pois. Lisäksi huomaat, millainen käytös auttaa sinua pääsemään tavoitteeseen. Aloita nelikentän täyttäminen oikeasta alanurkasta ”seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvät tavoitteet”.



### POHDINTAA:

---

---

---

---

---

---

---

## TEHTÄVÄ: SEKSUAALISUUDEN JANA

*”Suhteen alussa nautin ja halua oli enemmän, mutta jostain syystä se muuttui enkä tiedä miksi.” – 20-vuotias, 2 lasta*

Mieti sinun ja puolisoasi matkaa alusta tähän päivään saakka. Millaista sinun seksuaalinen halusi oli avioliittonne alussa, mitä kaikkea matkallanne on tapahtunut ja miten nämä tapahtumat ovat vaikuttaneet seksuaaliseen haluusi?

Piirrä janalle seksuaalisen halusi viivaa ja merkitse janalle erityisesti niitä tapahtumia, joiden myötä seksuaalinen halusi on joko lisääntynyt tai vähentynyt.



### POHDINTAA:

---

---

---

---

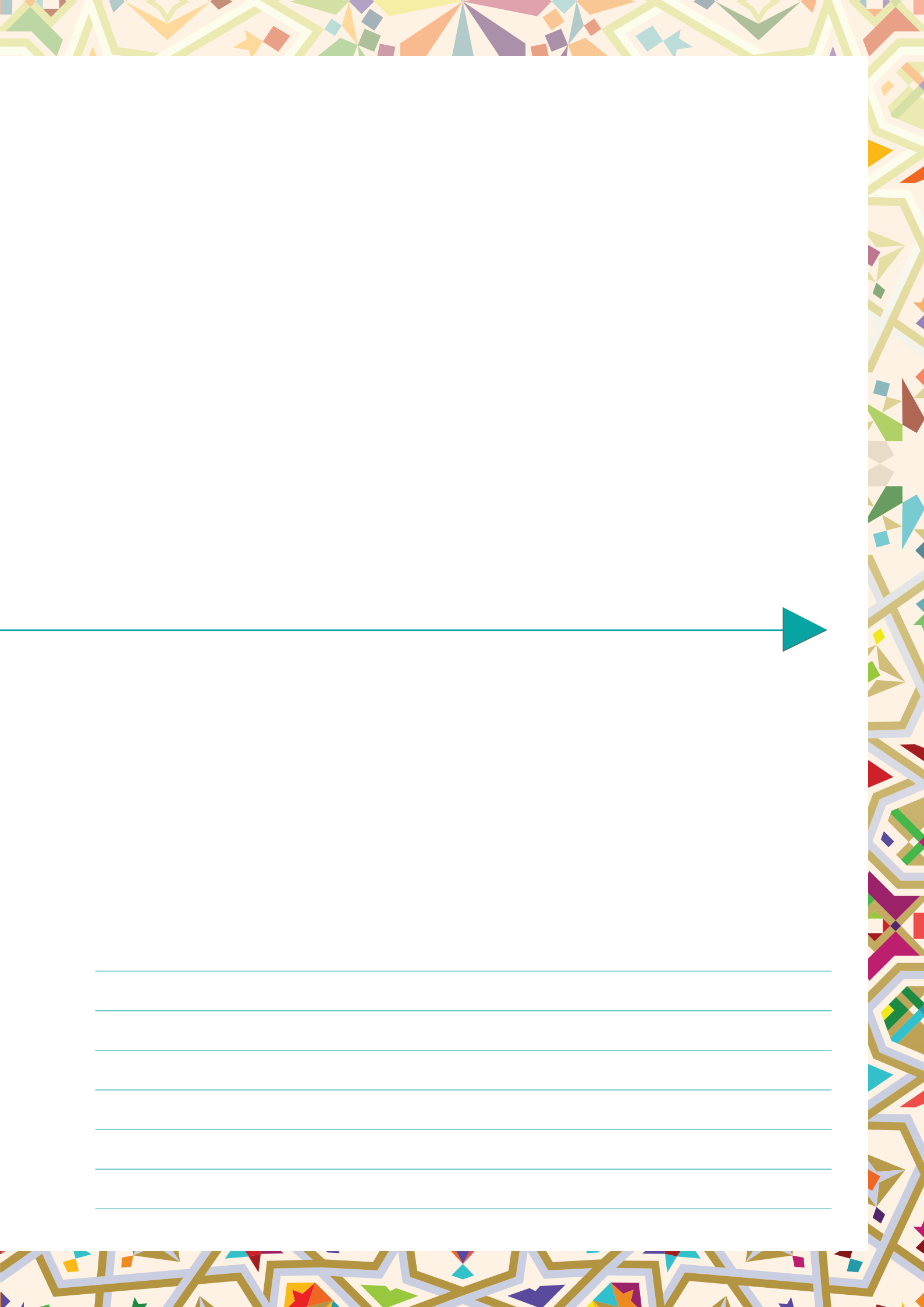
---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

## MISTÄ HALUN PUUTE VOI JOHTUA?

Seksuaalisen halun puutteen määrittelyyn vaikuttavat muun muassa henkilön ajatukset normaalista ja itselle tutusta seksuaalisesta halusta. Eli se, mikä toisesta on seksuaalisen halun puutetta, voi toiselle olla täysin tavanomaista. Halun puutteen henkilökohtaisuuteen liittyy vahvasti myös seksuaalisen halun koko ajan muuttuva luonne.

Seksuaalinen halu on hyvin monitasoinen asia, minkä vuoksi halun puutteen syytkin voivat olla hyvin moninaisia. On aina tärkeää ensiksi käydä lääkärin vastaanotolla, jos seksuaalisen halun puute voi johtua biologisista tekijöistä, kuten hormonitoiminnasta, ikääntymisestä, sairaudesta, kivusta tai raskauden pelosta.

### Kuukautiskierto ja hormonit

Naisilla on yleensä eniten seksuaalista halua kuukautiskierron alussa ja puolivälissä. Alussa estrogeenitasojen noustessa usein myös seksuaalinen halu lisääntyy. Puolivälissä ovulaation aikaan naisen kehossa testosteronipitoisuudet ovat suurimmillaan, minkä myötä seksuaalista haluakin voi olla erityisen paljon. Naisilla testosteroni on tärkeässä roolissa seksuaalisen halun ja kiihottumisen syntymisessä. Muina kuukautiskierron aikoina halut voivat olla vähäisempiä.

### Avioliittoon liittyvät ongelmat

Yleensä avioliiton ongelmat heijastuvat tavalla tai toisella myös makuuhuoneeseen. Tällöin tulee käsitellä muita avioliiton haasteita, jolloin seksuaalinen halu voi korjaantua siinä sivussa.

*”Arjen pyörittämiseen menee paljon aikaa. Minua ei häiritse se, että teen enemmän arjessa, mutta minua sytyttäisi, jos toinen vaikka huomioisi ponnisteluja, joita teen arjessa. Kaikki mikä lisäisi henkistä yhteyttä lisäisi varmasti myös seksuaalisia haluja.” - 32-vuotias, 4 lasta*

### Ruuhkavuodet

On hyvin yleistä, että ruuhkavuosien aikana seksuaalisen halun puute lisääntyy. Aikaa ei tahdo löytyä seksille, lasten hoitaminen vie energiaa ja univelkaa kertyy paljon.

*”Lapset vievät suurimman osan ajasta ja energiasta.” - 33-vuotias, 3 lasta*

*”Elämme ruuhkavuosien pyörremyrskyssä ja yritämme jotenkin selvitä.” - 32-vuotias, 4 lasta*

### Jatkuva huolehtiminen seksuaalisesta halusta

Seksuaalisen halun puutetta kokevalla saattaa olla ajatus, että halua tulisi olla enemmän. Tällaisia ajatuksia voi tulla esimerkiksi silloin, jos aikaisemmin halua on ollut enemmän. Ajatuksia lisää myös se, jos enemmän haluava puoliso on sitä mieltä, että vähemmän haluavalla on halun puutetta. Jatkuva huolehtiminen seksuaalisesta halusta taas vähentää sitä.

*”Toki mies ei ole niin tyytyväinen ja minä taas saan paineita siitä, koska itseäni ei haluta niin usein.” - 32-vuotias, 4 lasta*

### Seksuaalihäiriöt toimintahäiriöt

Seksuaaliset toimintahäiriöt, kuten kiihottumis- ja orgasmihäiriöt tai yhdyntäkipu, voivat aiheuttaa seksuaalisen halun puutetta. Näissä tilanteissa voi olla vaikea erottaa, onko esimerkiksi kiihottumishäiriö syy seksuaalisen halun puutteeseen vai sen seuraus. Kiihottumiseen liittyvät haasteet voivat johtua muun muassa liian heikosta tai puuttuvasta seksuaalisesta stimulaatiosta, jolloin stimulaatiota tulee lisätä tai stimulaatiotapoja tulee monipuolistaa.

## TEHTÄVÄ: MISTÄ ITSE ARVELET SEKSUAALISEN HALUN PUUTTEESI JOHTUVAN?

Tehtävän tarkoituksena on auttaa pohtimaan, mitkä kaikki tekijät vaikuttavat oman seksuaalisen halun puutteeseen.

KYLLÄ EI

|                                                                                      |                          |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| En koe omaa tyydytystä tarpeellisena                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksi ei kiinnosta                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avoliiton erilaiset ongelmat                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Yhteisen ajan puute                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Läheisyyteen ja sitoutumiseen liittyvät vaikeudet                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ylireagointi tilanteissa, joissa kumppani on eri mieltä seksiin liittyvistä asioista | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ylireagointi tilanteissa, joissa toinen on tullut kumppaninsa torjumaksi             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koettu kritiikki itseä kohtaan                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ristiriitaiset tunteet kumppania kohtaan                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Seksuaalisen kommunikaation vaikeudet                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rutiininomaisuus seksitavoissa                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Esileikin puute                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jälkileikin puute                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Huono itsetunto, esimerkiksi negatiiviset ajatukset omasta kehosta                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Huono, seksuaalista nautintoa tuottamaton seksi                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Toiminnalliset seksuaalihäiriöt                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tahaton lapsettomuus                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Syyllisyys ja häpeä                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lapsuudessa tai nuoruudessa koettu vähättely tai arvottomuuden kokemus               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Käsittelemätön seksuaalinen kaltoinkohtelu, hyväksikäyttö tai väkivalta              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uhka hylkäämisestä                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Masennus                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pitkään jatkunut tai voimakas stressi                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jatkuva väsymys                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Päihteiden runsas käyttö                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hormonitoiminnan muutos                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lääkkeiden sivuvaikutukset                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Erilaiset sairaudet                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ehkäisyyn liittyvät ongelmat                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Synnytyksen jälkeinen vaihe                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## TULEEKO SINULLE MIELEEN MUITA TEKIJÖITÄ, JOTKA MYÖS VOIVAT VAIKUTTAA HALUN PUUTTEESEESI?

---

---

---

---

---

2.

**KOMMUNIKOINTI, LÄHEISYYS  
JA KEHONKUVA OSANA  
SEKSUAALISTA NAUTINTOA**





## KOMMUNIKOINTI JA RIITELY

*”Väärinkäsityksiä välillä tulee, kun ilmaistaan asioita eritavoin.” -33-vuotias, 3 lasta*

*”Miehelle tietyt asiat ovat loukkaavia/ahdistavia ja minulle myös, mitkä toiselle ovat normaaleja. Syntyy väärinymmärryksiä siitä, mitä toinen tahtoo ja millaisena toinen pitää toista.” -20-vuotias, 2 lasta*

*”Kulttuurierot näkyvät eniten siinä, millaisia odotuksia miehellä on minulle vaimona. Minun on seurattava häntä ”sokeasti” ja ikään kuin olla ilman unelmia, koska hän päättää asiat ja hänen unelmansa ovat tärkeitä koska hän on mies. Suomalaisena musliminaisena vaadin miestä kunnioittamaan minua ja keskustelemaan asioista kanssani. Tämä tietenkin aiheuttaa pientä ristiriitaa silloin tällöin.” -30-vuotias, 5 lasta*

*”Välillä voimme käydä kiivastakin keskustelua, mutta lopulta teemme yhdessä paljon kompromisseja, jotka näemme kaikille hyväksi.” -39-vuotias, 5 lasta*

*”Asioita ei ikinä selvitetä loppuun asti.” -43-vuotias, 1 lapsi*

Avioliitossa paras keino lisätä mitä tahansa ongelmia on puhumattomuus ja teeskentely, ettei mistään asioista tarvitse keskustella. Avioliitossa saatetaan törmätä puhumattomuuteen ja väärinymmärryksiin esimerkiksi eri kulttuuritaustojen vuoksi. Keskustelu saattaa myös olla vaikeaa siitä syystä, että siihen tulee mukaan jokaisen luonteenomaiset tavat toimia ja reagoida. Siksi onkin tärkeää pohtia avioliiton kommunikaatiota laajemminkin kuin vain seksielämään liittyen.

Jokaisessa suhteessa on omat ”kielteiset kehänsä”, jossa vaikuttavat kummankin osapuolen omat tavat reagoida ja toimia. Jos kehällä ollaan pitkään, riidat syvenevät ja vaikeutuvat. Tärkeintä on, että negatiiviset kehät tunnistetaan, minkä myötä ne tiedostetaan ja niihin osataan reagoida, kun huomataan niiden olevan päällä.

Yksi hyvin yleinen kielteinen kehä syntyy siitä, kun toinen itselleen luonteenomaiseen toimintatyyliin takertuu ja toinen vetäytyy: ”Mitä enemmän minä valitan, sitä enemmän sinä vetäydyt. Ja mitä enemmän sinä vetäydyt, sitä enemmän mitä valitan.”

Tällaisessa tilanteessa puoliso A haluaisi esimerkiksi keskustella ja saada läheisyyttä. Hän kertoo tästä B:lle, jonka näkökulmasta A valittaa. B vetäytyy eikä lähde keskusteluun mukaan. A ei ole tilanteeseen tyytyväinen, vaan menee B:n perään. B:n näkökulmasta A valittaa entistä enemmän. B ei ole tilanteeseen tyytyväinen ja hän vetäytyy entisestään.

Toisessa kielteisen kehän esimerkissä voisi olla kaksi vetäytyjää: ”Mitä enemmän minä vetäydyn, sitä enemmän sinä vetäydyt. Ja mitä enemmän sinä vetäydyt, sitä enemmän minä vetäydyn.”

Kolmannessa esimerkissä puolestaan voisi olla kaksi takertujaa: ”Mitä enemmän minä valitan, sitä enemmän sinä valitat. Ja mitä enemmän sinä valitat, sitä enemmän minä valitan.”

Kielteiseen kehään liittyvä käytös (mm. takertuminen, valittaminen, vetäytyminen, vaikeneminen) ja nähtävät / kuultavat tunteet (mm. raivo, viha, turhautuminen, ärsyyntyminen) ovat kuitenkin vain osa totuutta. Ne ovat nähtävillä eli niin sanotusti ”pinnan päällä”. Pinnan alle jäävät erilaiset merkitykset, ilmaisemattomat tunteet ja syvempi tarve. Vuorovaikutus siis on moniulotteista ja monitasoista kommunikointia, minkä vuoksi se voi olla hyvinkin vaikeaa.

## TEHTÄVÄ: NEGATIIVINEN KEHÄ

Negatiivisen kehän tunnistaminen on tärkeää, jotta siihen voi puuttua. Erityisesti oman roolin ymmärtäminen negatiivisessa kehässä on oleellista – näin voi itse tehdä tarvittavia muutoksia, jotta negatiivinen kehä katkeaisi riidan aikaisessa vaiheessa.

Millainen on sinun mielestäsi teille tyypillisin negatiivinen kehä? Käytä yksinkertaisia teonsanoja kuvaamaan toimintatapoja (esimerkiksi painostaa, vetäytyä, valittaa, huutaa, kritisoida, torjua).

Täytä aukot tekstissä:

Mitä enemmän minä \_\_\_\_\_  
sitä enemmän sinä \_\_\_\_\_  
Ja mitä enemmän sinä \_\_\_\_\_  
sitä enemmän minä \_\_\_\_\_  
ja niin syntyy kielteinen kehämme.

Islamissa on tärkeä muistaa, että hyvä muutos lähtee usein itsestä.



*”Indeed Allah will not change the condition of people as long as they do not change their state themselves.”  
Sura Ar Raad, verse 11.*



## POHDINTAA:

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEHTÄVÄ: PINNAN ALLA

Tehtävän avulla voit pohtia, millaisia tarpeita, tunteita ja ajatuksia sinulla on riitojenne taustalla. Mil-laista käytöstä ja ilmaistuja tunteita ulkopuolinen näkisi riitatilanteessanne? Mitä taas jää pinnan alle eli mitä ulkopuolinen ei näe? Siellä voi esimerkiksi olla erilaisia merkityksiä (jään yksin, jään tyhjän päälle, olen aina väärässä, en kelpaa), ilmaisemattomia tunteita (hylätyksi tulemisen pelko, avuttomuus, riittämättömyys, suru) ja syvempiä tarpeita (kiintymys, turvallisuus, hyväksytyksi tuleminen).

Mieti esimerkiksi viimeisintä riitaanne. Kirjaa jäävuoren pinnan päälle tunteita, sanoja ja käytöstä, joita ulkopuolinen olisi nähnyt riitatilanteessanne. Mieti seuraavaksi jäävuoren pinnan alapuolelle jääviä tarpeitasi ja tunteitasi. Nämä ovat niitä usein vaikeastikin tunnistettavia tarpeita ja tunteita, joita ulkopuolinen ei näe ja joita sinun voi olla vaikea sanoa ääneen puolisollesi.



## POHDINTAA:

---

---

---

## KOMMUNIKOINTI ON YKSI VAIKEIMMISTA SEKSITEMPUISTA

*”Tämä on asia, joka on teettänyt ja teettää edelleen työtä. Tyytyväisempi toivoisin olevani.” -32-vuotias, 2 lasta*

*”Saatan ilmaista itseäni myös kirjoittamalla miehelleni.” -31-vuotias, 2 lasta*

Monet kokevat seksistä puhumisen haastavaksi. Aika harva on saanut kattavaa seksuaalikasvatusta ja harvalla on mielikuva nautintoa haluavasta ja seksuaaliset toiveensa ilmaisevasta naisesta. Tämän vuoksi on hyvin luonnollista, että on vaikeaa löytää oikeutusta sille, että omat ajatukset, kokemukset, halut ja toivomukset olisivat ensisijaisia seksuaalisuudessa. Ei siis ole ihme, että seksuaalisuudesta ja seksistä keskustelu saattaa olla haastavaa. Lisäksi seksuaalisuuden intiimi luonne tuo keskusteluun mukaan jokaisen oman historian haavoineen ja häpeän tunteineen.

Usein voi olla, että suullinen kommunikointi on liian iso harppaus. Kannattaakin miettiä myös vaihtoehtoisia tapoja kommunikoida seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvistä asioista. Tässä oppaassa on ollut erilaisia tehtäviä, joita voi käydä läpi myös puolison kanssa. Tehtävät voivat olla hyvä tapa aloittaa keskustelu.

Yksi hyvä keino aloittaa ja käydä keskustelua voi olla kirjoittaminen – voit esimerkiksi kirjoittaa puolisollesi kirjeen siitä, mikä herättää seksuaalisen halusi. Voitte myös keksiä jonkin merkin, esimerkiksi toisen käden koskettaminen, kun toinen tekee jotain, mikä tuntuu itsestä erityisen hyvältä. Kommunikoinnissa siis saa ja usein kannattaakin olla luova.

Usein riitojen jälkeen sovinnon yhteydessä puoliset kertovat toisilleen asioista, joihin toivoisivat muutosta. Kyse voi olla hyvin arkisista asioista, kuten siitä, että toivoo toisen osallistuvan kotitöihin, puhuvan eri tavalla tai tulevan ajoissa kotiin. Arjen asettuessa aloilleen sovitut asiat saattavat kuitenkin unohtua. Islamissa on tärkeää, että asioita ei pidetä itsestäänselvyytenä. Toiselle on hyvä kertoa uudestaan ja uudestaan omista toiveistaan.



*”And remind, for verily the reminder profits the believers.” Sura Adh Dariyat, verse 55.*



On myös tärkeää muistaa, että asioista voi puhua useita kertoja, mutta miten puhuu ja sanoo, on usein tärkeämpää.



*”And speak good to people” Sura Al Baqara, verse 83.*



## TEHTÄVÄ: MEIDÄN SEKSIELÄMÄMME JA KOMMUNIKOINTI

Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia nimenomaan seksielämäänne liittyvää kommunikointia.

|                                                                                         | KYLLÄ                    | EI                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Olen tyytyväinen seksiin liittyvään kommunikaatioon avioliitossani.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Minun on helppo ilmaista seksiin liittyviä toiveitani puolisololleni.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Luotan siihen, että puolisoni kuuntelee toiveitani.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kerron puolisololleni todelliset toiveeni seksin aikana.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ilmaisen tyytyväisyyteni onnistuneen seksikokemuksen jälkeen.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jos kommunikointi johtaa riitaan, osaamme ratkaista sen molempia tyydyttävällä tavalla. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### POHDINTAA:

---

---

---

---

## TEHTÄVÄ: TUNNETKO OMAN KEHOSI EROGEENISET ALUEET? TIETÄÄKÖ PUOLISOSI NÄISTÄ?

Piirrä ihmiskehon ääriviivat edestä ja takaa. Ota kaksi eri väristä kynää - valitse toiseksi väriksi se, mistä pidät, ja toiseksi se, mistä et pidä. Merkitse piirustukseen miellyttävällä värillä ne kehosi erogeeniset alueet, joihin toivot puolisosasi sinua koskettavan. Erogeeniset alueet ovat niitä alueita, joiden koskettaminen tai hyväily tuottaa seksuaalista mielihyvää. Merkitse seuraavaksi ne kehosi alueet, joihin koskettaminen ei tunnu sinusta hyvältä. Käytä tähän sitä väriä, josta et pidä.

Pyydä myös puolisoasi merkitsemään omaan piirustukseen omat kehon erogeeniset alueet sekä ne alueet, joihin hän ei halua sinun koskevan. Kun olette molemmat värittäneet oman ihmiskehon, näyttäkää ne toisillenne. Käykää keskustelua uusista oivalluksista ja ajatuksistanne.

### POHDINTAA:

---

---

---

---



## MITEN JATKAISIT SEURAAVIA LAUSEITA?

Vuosien kuluessa me

---

Muistatko sen ihanan seksikerran, kun

---

Nykyään seksielämämme on

---

Nykyään pidän itsessäni

---

Minut saa syttymään

---

Minua kiihottaa se, kun

---

Seksihaluni sammuttaa

---

Kaipaisin enemmän

---

Olen ujo kertomaan

---

Toivoisin seksielämäämme enemmän

---

Haluan sinun

---

Uskon meidän

---

Tarkastele kirjoittamiasi lauseita. Merkitse lauseen loppuun, onko lause myönteinen (+) vai kielteinen (-). Mieti, miten voisit itse muuttaa negatiivisia lauseita myönteisemmiksi?

Näytä halutessasi lauseesi puolisollesi ja pyydä häntäkin täyttämään omat lauseensa. Keskustelkaa myös puolisosi lauseista.

## POHDINTAA:

---

---

---

---

---

---

## LÄHEISYYS

*”Avioliiton kulmakiviä on läheisyys. Se, että saa ja antaa läheisyyttä, on supertärkeää. Mutta myös sekin, jos kaipaa etäisyyttä. Sitä pitää myös kunnioittaa.” -32-vuotias, 1 lasta*

*”Jos haluan osoittaa läheisyyttä miehelleni, halaan häntä tai pussaan tai otan kädestä kiinni. Katson häntä silmiin ja hymyilen. Saatan kertoa hänelle, kuinka rakas hän on tai kuinka onnellinen olen, koska juuri hän on aviomieheni alhamdulillah. Joskus menen hänen eteensä selkä häneen päin, kun kaipaen itse turvaa ja läheisyyttä.” -24-vuotias, 1 lapsi*

*”Läheisyys on yhdessä oloa, yhdessä asioiden tekoa, vierekkäin kyhnöttämistä sohvalla ja nukkumista vierekkäin, halailua, silittelyä. Saatan osoittaa haluavani/tarvitsevani läheisyyttä ihan verbaalisesti sanomalla tai esimerkiksi menen halaamaan tai hieromaan hänen hartioitaan tai päätään tai antamaan pusun.” -26-vuotias, 0 lasta*

Kosketuksen, hyväilyjen ja orgasmin aikana erittyvä oksitosiini-hormoni on tärkeä seksuaalisten reaktioiden aikaansaaja. Ei siis ole ihme, että usein naisilla ja miehillä seksuaalisen reaktiosarjan alkuun paneva voima on koettu läheisyyden tunne. Oksitosiini liittyy myös kiintymyksen kokemukseen kumppania kohtaan.

Naisen vähäiset estrogeenipitoisuudet liittyvät oksitosiinin heikkoon vaikutukseen. Naisen estrogeenipitoisuus laskee luonnostaan ikääntymisen myötä. On siis normaalia, että vaihdevuosi-ikänsä jälkeen läheisyys ei saa naisen kehossa aikaan samanlaista oksitosiini-ryöppyä kuin aikaisemmin.

Voi kuitenkin olla, että läheisyyteen ja kosketukseen antautuminen on vaikeaa. Tämän taustalla voi olla esimerkiksi pelko kontrollin menettämisestä. Tällaisissa tilanteissa terapiasta voi olla suurta apua, mutta kotonakin voi tutkia mahdollisia antautumisen esteitä erilaisten kosketusharjoitusten avulla. Kosketusharjoituksia ohjeistetaan muun muassa oman kehonkuvan ja seksuaalisen halun puutteen kanssa kamppaileville, kontrollin menettämistä pelkääville sekä kiihottumis-, orgasmi- ja erektiohäiriöistä kärsiville.

Kosketusharjoitusten tarkoituksena on keskittyä läsnä olevaan hetkeen ja kehon erilaisiin tuntemuksiin, ei suoritukseen tai päämäärään. Tällaisilla harjoituksilla voi tutkia omaa kehoaan ja sen erilaisia tuntemuksia. Harjoitteet usein auttavat saamaan uusia positiivisia seksuaalisia kokemuksia, minkä myötä ne esimerkiksi voivat helpottaa seksuaalisuuteen liittyvää ahdistusta.

## TEHTÄVÄ: MEIDÄN LÄHEISYYTEMME

Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia suhteenne läheisyyttä.

|                                                            | KYLLÄ                    | EI                       |
|------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Minun ja puolisoni välillä on kunnioitusta ja luottamusta. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaipaen lisää läheisyyttä avioliittoomme.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nautin enemmän muusta läheisyydestä kuin seksistä.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaipaen enemmän ei-seksuaalista kosketusta.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kaipaen enemmän kosketusta seksin yhteyteen.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



*"Among His Signs is that He created spouses for you of your own kind so that you might find tranquility in them. And He has placed affection and compassion between you. There are certainly Signs in that for people who reflect."*  
Sura Ar Rum, verse 21.



## POHDINTAA:

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEHTÄVÄ: LÄHEISYYDEN CV

Olet hakemassa töihin Läheisyyden akatemiaan. Kirjoitat sinne CV:n, jossa avaat elämäsi läheisyyden näkökulmasta. Millaisia läheisyyden kokemuksia sinulla on ollut ennen nykyistä avioliittoasi? Entä avioliittosi aikana? Kirjoita ylös sekä hyviä että huonoja kokemuksia. Millaista läheisyyttä toivoisit tulevaisuudessa?

Voit kirjoittaa Läheisyyden CV:n täysin vapaamuotoisesti tai seuraavan esimerkkipohjan avulla. CV kannattaa kuitenkin kirjoittaa erilliselle paperille, koska usein ajatuksia ja kokemuksia tulee paljon mieleen. On hyvä, että CV:tä voi myös täydentää myöhemmin.

Pohdi CV:n kirjoittamisen jälkeen: Mitä oivalsit? Voisitko näyttää CV:si puolisollesi?

### Läheisyyden CV

**Nimi:**

**Syntymäaika ja -paikka:**

**Sähköpostiosoite:**

### Läheisyys ennen nykyistä avioliittoani:

Läheisyyden muoto:  
(Esim. "Kosketus")

Kokemus:  
(Esim. "Muistan, kun pienenä aina pyysin äitiäni silittämään minua. Se tuntui todella hyvältä....")

### Läheisyys nykyisen avioliittoni aikana:

Läheisyyden muoto:

Kokemus:

### Toivoisin tulevaisuudessa seuraavanlaista läheisyyttä:

Läheisyyden muoto:

Kokemus:

## POHDINTAA:

---

---

---

---

## KEHONKUVA JA SEKSUAALISUUS

*”(Seksuaalisen halun puutteeseeni vaikuttaa) oman kehon aiheuttama inho (lihavuus). En pidä itseäni kauniina enkä haluttavana.” -39-vuotias, 5 lasta*

*”Huono itsetunto ja epävarmuus omasta kehosta ja siitä että kelpaa toiselle on todellinen halujen tappaja molemmiin puolin.” -30-vuotias, 5 lasta*

Kehonkuva tarkoittaa yleistä tyytyväisyyttä oman kehon tai sen tietyn osan ulkonäköön ja toimintaan. Seksuaaliseen toimintaan usein vaikuttavat erityisesti ajatukset omasta genitaalialueesta ja rinnoista. Ajatuksiin saattavat vaikuttaa esimerkiksi aiemmat traumaattiset kokemukset, ilkeät ja kriittiset kommentit, sairastuminen tai ylipaino.

Omaan kehonkuvaan liittyvät ajatukset saattavat vallata mielen seksin aikana. Keskeinen kysymys onkin, kuinka paljon henkilö miettii omaa kehonkuvaansa seksin aikana. Mitä enemmän sitä miettii, sitä enemmän seksiin tulee häiriöitä. Tämä taas vähentää seksuaalista halua ja nautintoa sekä edesauttaa kiihottumis- ja orgasmihäiriöiden syntymistä. Miehillä häiritsevät ajatukset taas saattavat näkyä erektio- ja siemensyöksyhäiriöissä. Samalla oman seksuaalisen nautinnon vaatiminen vähenee ja omien rajojen kunnioitus voi jopa kadota. Näin seksistä tulee yksipuolista, minkä usein puolisoikin huomaa.

Omaa kehonkuvaan pohtiessa on tärkeää miettiä, mitä omaa kehoa koskevat ajatukset tarkoittavat itselle ja kuinka totena itse pitää omia ajatuksiaan. Joskus kehonkuvaan liittyvien positiivisten ajatusten työstämiseen tarvitaan myös puolison tukea. Jos puoliso on se, joka esimerkiksi puhuu puolisonsa kehosta ilkeästi tai kriittisesti, tulee ongelman tarkasteluun ja työstämiseen ottaa mukaan laajemmin koko avioliitto ja sen ongelmat.

Kehonkuvaan liittyvien häiritsevien ajatusten katkaisemiseen liittyvät keholliset harjoitukset ovat usein hyvin toimivia. Esimerkiksi läheisyyden lisääminen kosketuksen tavoin voi olla tärkeä osa oman kehonkuvan eheytymisessä. Tämän lisäksi on tärkeää huomioida kaikki aistit, jotka ovat tärkeä osa seksuaalisuutta.

## POHDINTAA:

---

---

---

---

---

---

---

---



## TEHTÄVÄ: OMA KEHONKUVA

Seuraavien kysymysten avulla voit pohtia omaa kehonkuvaasi.

KYLLÄ EI

|                                                                                       |                          |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Olen yleisesti tyytyväinen omaan kehooni ja sen toimintaan.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Olen tyytyväinen oman genitaalialueeni ulkonäköön ja sen toimintaan (mm. kostuminen). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Olen tyytyväinen omiin rintoihini ja niiden toimintaan.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En yleensä mieti kehonkuvaani seksin aikana.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uskallan heittäytyä seksuaalisten tunteiden vietäväksi.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tiedän, että kumppanini on tyytyväinen kehoni ulkonäköön.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Islamissa on tärkeää, että on kiitollinen Allahille omasta kehostaan. Kiitollisuus vähentää turhaa itsekriittisyyttä ja lisää itsetuntoa. Miten täydellinen kehomme onkaan, koska emme pysty säätämään valtaosaa kehomme toiminnoista! Kehomme avulla voimme toteuttaa itseämme ja seksuaalisuuttamme, mutta sen avulla myös teemme kaikkein tärkeimmän eli palvomme Allahia.



*"Verily, We created man in best stature" Sura At Tin, verse 4.*



## POHDINTAA:

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEHTÄVÄ: AISTIT OSANA SEKSUAALISTA NAUTINTOA

Hakeudu rauhalliseen paikkaan istumaan tai makaamaan selälleen. Hengitä muutaman kerran kehosi rennoksi. Sulje silmät ja ole hetki läsnä itsellesi. Mikäli mielesi lähtee harhailemaan ajatusten mukana, huomaa se ja palaa takaisin hetkeen keskittymällä hengitykseen. Pohdi samalla hetki oman kehosi aisteja.

**Kuulo** - Kun suljet silmäsi, keskity tarkkailemaan ympäristöä kuuloaistin avulla. Mitä ääniä kuulet juuri nyt? Pohdi millainen ääni on mielestäsi miellyttävä? Vieraile jossain mielikuvassa, jossa kuulet miellyttävän äänen. Onko ääni rakkaan ihmisen rauhallinen hengitys? Kuuletko syksyisen sateen ropinan vai täyttääkö miellyttävä *nashid* kuuloaistimuksen? Jää hetkeksi nauttimaan miellyttävän äänen pariin.

**Haju** - Tunnistatko ympäristöstäsi erilaisia tuoksua juuri nyt? Mitkä tuoksusta miellyttävät sinua? Etsi mielikuvistasi jokin tuoksi, joka on miellyttänyt sinua aiemmin. Onko se kumppanin ihon tuoksi tai jokin tietty parfyymi? Vai pystytkö tavoittamaan kesän ensimmäisten kukkien tuoksun? Viipyile hetki tässä mielikuvassa ja annan tuoksun valloittaa sinut.

**Tunto** - Pohdi, kuinka kehosi koskettaa nyt alustaa, jossa istut tai makaat. Onko tuntemus kehoasi vasten miellyttävä? Pohdi myös mielikuvissasi, millainen kosketus tuntuu ihollasi hyvältä. Jää hetkeksi tämän kosketuksen pariin ja anna kehosi nauttia.

**Maku** - Muistele tilannetta, jossa maistoit jotain hyvää. Maistoitko makean suklaan suussasi vai otitko kulauksen hyvää teetä? Kuinka maku levisi suussasi? Maistele hetki mielikuvissasi tuota miellyttävää makua.

**Näkö** - Kun avaat silmäsi, mitä näet? Tunnistaako katseesi eri sävyjä? Mitkä näistä sävyistä miellyttävät sinua? Millaisen kuvan näet katseellasi? Anna katseesi viipyillä tässä kuvassa.

Jää vielä hetkeksi pohtimaan, mitkä aisteistasi ovat vahvimpia. Mieti, miten voisit paremmin hyödyntää näitä vahvoja aisteja seksielämässäsi?

(Lempi Terapia 2019, muokkaus Tiina Alakärppä)

## POHDINTAA:

---

---

---

---

3.

## VINKKEJÄ MUSLIMISISKOILTA MUSLIMISISKOILLE



## VINKKEJÄ SEKSUAALISEN HALUN PUUTTEeseen

### Tarkistuta aina ensiksi mahdolliset lääketieteelliset syyt halun puutteeseen

*”Kannattaa ainakin tarkistuttaa hormonit/lääketieteelliset syyt, ettei haluttomuus johdu hormonaalisista syistä.”*  
-20-vuotias, 2 lasta

### Pohdi säännöllisesti omaa seksuaalisen halun puutettasi

*”Kannattaa itse systemaattisesti tutkiskella omaa haluttomuuttaan. Milloin alkanut, miten kokee avioliiton muuten, miten muu elämä. Seksuaalisuudestaan nauttiminen on aivan liian suuri asia ohitettavaksi elämässä.”* -24-vuotias, 1 lapsi

### Muista, että islamin uskonnossa kehoitetaan esileikkiin

*”Kauniit sanat, hierominen ja yhdessä juttelu ovat minulle esileikkiä.”* -32-vuotias, 4 lasta

*”Toisen koskettelu ja silittely. Esileikki on tärkeä osa varsinkin, jos ei halua juurikaan ole. Esileikki auttaa omaa päättä keskittymään hetkeen ja työntämään muut asiat pois mielen päältä.”* -30-vuotias, 5 lasta

*”Kyllä esimerkiksi suutelu, koskettelu tai hieronta auttavat haluamaan seksiä.”* -26-vuotias, 0 lasta

*”Melkein parasta esileikkiä on, kun olemme olleet ulkona koko perhe ja mieheni on osallistunut lasten hoitoon. Myös, itseni kauniiksi tekeminen vaattein/asustein sekä ihan perus pussailu ja halailu ovat hyvää esileikkiä.”*  
-37-vuotias, 3 lasta

*”Flirttailuja/tuhmia keskusteluja/kosketuksia pitkin päivää.”* -20-vuotias, 2 lasta

*”Olen ostanut nättejä alusvaatteita ja seksipelejä, ne ovat molemmat toimineet”* -31-vuotias, 2 lasta

*”Ajan viettäminen yhdessä, ja toisten kehojen tutkiminen.”* -24-vuotias, 1 lapsi

### Keskustele puolisosi kanssa ja jakakaa yhdessä arjen taakkaa

*”Tärkeintä olisi varmaankin saada keskusteluyhteys puolison kanssa auki ja puhua asioista suoraan ilman häpeää ja uskaltaa kertoa omista toiveistaan ja mieltymyksistään.”* -33-vuotias, 4 lasta

*”Yritä järjestää teille yhteistä kahdenkeskistä aikaa ilman paineita seksistä. Tehkää kaikkea muuta kivaa yhdessä. Se voi auttaa halua palaamaan. Jakakaa myös arkea ja arjen taakkaa.”* -30-vuotias, 5 lasta

### Ole terveesti itsekäs

*”Naisena pidän erittäin tärkeänä, että yhdyntä tuottaa mielihyvää myös itselleni eikä ole vain miestä varten.”* -39-vuotias, 5 lasta

*"Olen joutunut käymään itseni kanssa pitkän tien siihen, että minullakin on oikeus nautintoon ja että mieheni nauttii, kun näkee minun nauttivan. Neuvoni on, että tutustu itseesi ja siihen mistä sinä nautit ja kerro tämä puolisollesi. Sängyssä on lupa olla terveesti itsekäskin. Sinun nautinnollasi on väliä."* -30-vuotias, 5 lasta

### **Välillä seksuaalisen halun puute on ihan normaalia**

*"Ei maailma siihen kaadu, vaikka ei tekisikään mieli seksiä. Voi sitä silti harrastaa esimerkiksi liukasteiden avulla, ja ei seksin aina tarvitse olla yhdyntää."* -20-vuotias, 2 lasta

*"Välillä halun puute on ihan normaalia, esimerkiksi synnytyksen jälkeen. Silloin on tärkeä keskittyä muunlaiseen läheisyyteen kuin seksiin."* -19-vuotias, 0 lasta

### **Kannattaa hakea ammattiapua jo ennen kuin tilanne tuntuu liian pahalta**

*"Avun hakeminen on palvelus itselle sekä avioliitolle. Toimiva avioliitto vaatii ponnisteluja ja tarpeen mukaan avun hakemista."* -39-vuotias, 5 lasta

*"Uskon myös, että seksuaaliterapialla on paikkansa. Jos olette lukossa asian kanssa, voi ulkopuolisesta avusta olla hyötyä, jotta pääsette pahimman yli. Se voi auttaa teitä ymmärtämään toisianne."* -30-vuotias, 5 lasta

*"Jos ongelma on iso, hakekaa siskot apua. Se voi pelastaa avioliittonne. Islamissa kannustetaan kysymään asiantuntijoilta."* -32-vuotias, 4 lasta

*"Silloin kun kokee (halun puutteen) ongelmana, kannattaa hakea apua oikean ammattilaisen luota, ei lääkärin."* -42-vuotias, 3 lasta

*"Ammattiapua kannattaa hakea, sillä seksuaalisuus on niin suuri nautinto, ilo ja lahja Jumalalta tähän elämään."* -24-vuotias, 1 lapsi



*"You (alone) we ask for help" Sura Al Fatiha, verse 5.*



**KIITOS KAIKILLE OPPAAN TEKoon OSALLISTUNEILLE!**



*"Tyytyväisyys omaan elämään tulee eri siskoille eri asioista. Lähtökohtaisesti muslimeina me tiedämme sen, että elämä ei ole täydellistä eikä siitä voi saada täydellistä. Oma kehomme, sielumme ja mielemme kaipaavat kuitenkin tyytyväisyyttä. Oma usko ja sen harjoittaminen nähdään islamissa tuovan elämään laupeutta, jota mikään muu maallinen nautinto ei voi tuoda."*

*-Muslimisisko*



*"Verily in the remembrance of Allah do hearts find rest."*

*Sura Ar Ra'd, verse 28.*



puhujapussaa.fi