

Rakennamme parisuhdetta – seksuaalisuus ja riidat

Parisuhteen palikkatalo auttaa hahmottamaan parisuhteen monikerroksisuutta. Aiemmissa seurakuntalehdissä on kirjoitettu jo kolmesta palikasta: sitoutuminen, luottamus ja anteeksianto sekä tunteet, joka toimii parisuhdetalon lämpökeskuksena. Palikkatalon alin kerros kokonaisuudessaan kuvaa parisuhteen tunte-elämää. Kerroksen ääri-laidoilla olevilla palikoilla, seksuaalisuus ja riidat, kuvataan tunneskaalan ääripäitä.

Seksuaalisuus-palikka ilmentää tunneskaalassa tyytyväisyyden ja mielihyvän nostattamia tunteita. Monenlaista mielihyvää koemme elämämme aikana niin kehollisesti, henkisesti, sosiaalisesti kuin hengellisesti. On tärkeää saada ja huomata jakaa puolisonsa kanssa omia tunnekokemuksia. Käytännön arkiset asiat, huolet ja velvollisuudet täyttävät helposti vähäksi jääneen yhteisen ajan. Tunteiden jakaminen myös puhumalla luo hyvää läheisyyttä puolisojen välille.

Parisuhteessa seksuaalisista tarpeista ja toiveista keskusteleminen ei aina ole ihan helppoa. Omilla henkilökohtaisilla kokemuksilla on merkitystä siihen, miten koemme itsemme naiseksi ja miehenä. Hyvää tekevään seksuaaliseen avoimuuteen tarvitaan syvää luottamusta ja turvallisuutta. Seksuaalisuuden alueella tulemme helposti satutetuiksi. On tärkeää vaalia omia rajoja, mutta myös kunnioittaa toisen rajoja. Arkihellyys ja mukava yhdessä viihtyminen ovat tärkeä pohja myös intiimille seksuaalisuudelle.



Kerromme tällä palstalla kustakin Parisuhteen palikasta tarkemmin, lisätietoa www.parisuhteenpalikat.fi

Riidat-palikka edustaa niitä kurjia tunteita, joita erimielisyydet ja turhautumiset meissä nostattavat. Palikkatalo haastaa keskustelemaan myös aiheesta riitely. Tapa käsitellä erimielisyyksiä on opittu jo lapsuuden perheessä. Riidan tulen lapsuuden malli nousee automaattisesti pintaan. Puolisoilla voi olla hyvinkin erilainen käsitys siitä, mikä on riitelyä: äänen korottaminen voi jo lamaannuttaa toisen osapuolen. Siksi on tärkeää yhdessä puhua omassa kodissa koetusta riitelystä ja yrittää yhdessä löytää molemmille sopiva malli ratkoa eteen tulevia erimielisyyksiä.

Erimielisyyden hetkellä lielee usein vaikeinta malttaa asettua kuuntelemaan, mitä sanottavaa puolisoilla oikein on. Silloin helpommin kuulemme omat suuttumuksen tunteemme, jotka puolison erilaiset mielipiteet meissä nostattavat. Oman suuttumuksen terve kontrollointi ja ehdoton lyömättömyys ovat edellytyksiä elää turvalisessa ja tasapuolisessa suhteessa.

Eija Tolonen