



Kaisa Pöllänen
Emilia Enbuska

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi-diakoni (AMK), Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2021

SEKSIRIIPPUUUDEN RIKKOVAT JÄLJET

Kumppanien kokemana

TIIVISTELMÄ

Kaisa Pöllänen, Emilia Enbuska
Seksiriippuvuuden rikkovat jäljet- Kumppanien kokemana
59 sivua, 2 liitettä
Syksy 2021
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Sosionomi (AMK) ja varhaiskasvatusopettajan virkakelpoisuus

Seksiriippuvuus ja sen ilmitulo vaikuttavat riippuvuudesta kärsivän lisäksi myös hänen kumppaninsa hyvinvointiin sen eri osa-alueilla. Riippuvuuden vaikutuspiiriin kuuluvat myös addiktin perhe sekä mahdollisesti muut läheiset. Sosiaali- ja terveysministeriön alaisen STEA:n rahoittama ja Tampereen NNKY:n hallinnoima Salvia-hanke tarjoaa tukea seksiriippuvaisten läheisille valtakunnallisesti. Salvia-hankkeen asiakasryhmälle toteutetun anonyymin kyselyssä keskiössä ovat seksiriippuvaisten henkilöiden kumppanin kokemukset riippuvuuden paljastuessa ja tilanteen yhä jatkuessa.

Tulosten perusteella seksiriippuvuuden ilmitulo vaikuttaa kumppanin fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen hyvinvointiin. Se on usein traumaattinen kokemus, josta selviämiseen sekä addiktin, että heidän kumppaninsa tarvitsevat tukea. Tilanteen vakavuus ei välttämättä näydy hetkessä, vaan usein addiktin riippuvuustoiminta tulee kumppanin tietoon pala palalta, joka puolestaan johtaa trauman uudelleen kokemiseen. Pitkään jatkuva kumppanin mieltä ja kehoa kuormittava tilanne lisää riskiä traumaperäisen stressihäiriön muodostumiselle.

Perheessä kriisin vaikutukset näkyivät muun muassa arjessa jaksamisessa, kodin ilmapiirissä ja taloudellisessa tilanteessa. Lisäksi tuloksista nousi esiin miehen henkinen tai fyysinen poissaolevuus isänä riippuvuustoiminnan seurauksena. Seksiriippuvuus ei ole este parisuhteen jatkumiselle, mutta tilanteeseen on etsittävä helpotusta ja ratkaisuja sekä yhdessä että erikseen. Apua tilanteeseen löydettiin luottamuksen jälleenrakentamisesta, avoimuudesta, sekä erilaisista tuen muodoista, kuten saadusta vertaistuesta. Lisäksi tutkittu tieto ja lisääntynyt ymmärrys aiheesta voivat auttaa sekä kumppania, että seksiriippuvuudesta kärsivää henkilöä pääsemään vaikeassa tilanteessa eteenpäin.

Asiasanat: seksiriippuvuus, PTSD, pettämistrauma

ABSTRACT

Kaisa Pöllänen, Emilia Enbuska
Seksiriippuvuuden rikkovat jäljet- Kumppanien kokemana
59 Pages, 2 appendices
Autumn 2021
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services
Option in Diaconal Work
Option in Early Childhood Education and Care

Sexual addiction and its disclosure, has a significant impact on both the addict's and the partner's well-being. The addict's family members and other possible close ones can also be affected. The Salvia project offers guidance and help for sex addict's partners and loved ones in Finland. It is funded by STEA under the Social and Health Ministry and administrated by Young Women`s Christian Association (YWCA) in Tampere. The focus in the anonymous interview for Salvia's client group was in the partners experiences after they came to know about the sex addiction.

Based on the interview conducted on sex addiction victims, the sudden disclosure has impact on partners physical, mental, social, and spiritual well-being. It is often a traumatic experience and support is needed to overcome the trauma. The gravity of the prevalent situation doesn't necessarily appear right away but usually the addictive behavior emerges little by little which leads to the recurrence of the trauma. The prolonged traumatic situation increases the risk of the post-traumatic stress disorder.

The results show that the addiction can have effects on the addict's family members, e.g., the daily management capability, the atmosphere at home and the economic situation of the family, such as the partner's inability to work. Fathers who were suffering from sexual addiction were less present for their children both physically and mentally while engaging in their addictive behavior. Addiction does not necessarily lead to the end of the relationship but help and means of recovery are needed both together and individually. These things were helpful: rebuilding the trust in the relationship, transparency, and the varied sources of support such as peer support. Growing knowledge about the phenomenon and suitable research could also help both the partner and the addict to overcome their difficult situation.

Keywords: sexual addiction, post-traumatic stress disorder, betrayal trauma

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MITÄ ON SEKSIRIIPPUUUS?.....	6
3 RIIPPUUUUDEN TAUSTATEKIJÄT	8
3.1 Tarjontataustainen riippuvuus	9
3.2 Kiintymyssuhde- ja traumataustainen riippuvuus	10
4 SEKSIRIIPPUUUUDEN VAIKUTUKSET KUMPPANIIN JA PARISUHTEESEEN	12
4.1 Traumaattinen kriisi ja traumaperäinen stressihäiriö	13
4.2 Moniulotteinen pettämistrauma	15
4.3 Traumaattinen kriisi ja hengellisyys	17
5 SEKSIRIIPPUUUUDEN VAIKUTUKSET LAPSIIN JA PERHEESEEN	19
5.1 Lasten hyvinvointi	19
5.2 Riippuvuuden ylisukupolvisuuden mahdollisuus	20
6 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	22
7 HAASTATTELUTULOKSET	24
7.1 Paljastumisen ajankohta	24
7.2 Seksiriippuvuuden arvioitu alkaminen ja kesto	25
7.3 Harjoitetun riippuvuustoiminnan kuvaukset	26
7.4 Fyysiset oireet riippuvuuden paljastumisen jälkeen	27
7.5 Psykkiset oireet riippuvuuden paljastumisen jälkeen	29
7.6 Jaksaminen arjessa	30
7.7 Minäkuvan, naiseuden ja itsetunnon muutokset	32
7.8 Vaikutukset parisuhteeseen	34
7.9 Vaikutukset perhe-elämään	37
7.10 Vaikutukset lapsiin	38
7.11 Perheen ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden muutokset	39
7.12 Hengellisen ajattelun tai olemassaolon kysymysten muutokset	40
7.13 Mikä antaa tulevaisuudelle toivoa?	40

7.14 Mikä on auttanut sinua ja kumppaniasi?	42
7.15 Miten Salvia on auttanut?.....	43
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	46
9 POHDINTA	51
LÄHTEET	54
LIITE 1. Haastattelun saatekirje	60
LIITE 2. Haastattelukysymykset.....	61

1 JOHDANTO

Seksiriippuvuus (engl. compulsive sexual behavior disorder) on lisätty hiljattain WHO:n uusimpaan ICD-11-tautiluokitukseen (Paulin 2020a, 121). Kyseessä on toiminnallinen riippuvuus, josta toipumiseen henkilö tarvitsee tukea (Paulin 2020b, 129). Seksiriippuvuuden vaikutukset ovat monisyisiä ja ne koskettavat usein myös kumppanin, perheen, sekä mahdollisesti muiden läheisten elämää. Näin ollen myös läheiset ja erityisesti kumppanit tarvitsevat tilanteen keskellä tukea. Moni seksiriippuvuudesta kärsivä henkilö ei tunnista ongelmaansa ennen kuin tilanne aiheuttaa mittavia haittoja. Yleensä tilanteen tunnistaa kumppani, joka lähtee hakemaan tietoa asiasta ja tukea sekä itselleen, että riippuvuudesta kärsivälle osapuolelle (henkilökohtainen tiedonanto Kirsi Paulin 20.05.2020).

Tampereen NNKY:n STEA-rahoitteinen valtakunnallinen Salvia-hanke (2019–2021) tarjoaa maksutonta tukea seksiriippuvaisten läheisille. Hankkeessa kehitetty vertaisryhmämalli on tehty yhteistyössä osallistujien kanssa. Salvia-ryhmiä on perustettu kolmeen kaupunkiin (Tampere, Helsinki, Turku) valtakunnallisen nettiryhmän lisäksi. Lisäksi tarjolla on yksilöllistä neuvontaa ja keskusteluapua seksiaddiktien läheisille sekä koulutusta ammattilaisille. Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Salvia-hankkeen kanssa ja sen tarkoituksena on tuoda esiin seksiriippuvaisten henkilöiden kumppanien kokemukset ja heidän äänensä, jota häpeä on ollut vaientamassa.

Seksiriippuvuuden ilmitulon jälkeen sekä addikti että kumppani kaipaavat aiheesta lisää tietoa. Hankkeessa saadun kokemuksen mukaan, myös asianosaisia auttavilta ammattilaisilta puuttuu tietoa ilmiöstä ja sen vaikutuksista perheeseen. Suomen kielellä tietoa aiheesta onkin ollut toistaiseksi saatavilla hyvin vähän (Paulin 2020c, 140). Tämä opinnäytetyö vastaa omalta osaltaan tuohon tarpeeseen. Teoriaosuudessa avaamme seksiriippuvuuden käsitettä taustatekijöineen. Lisäksi avaamme käsitteitä traumaattinen kriisi ja pettämistrauma. Tutkimuksellisessa osuudessa kysyimme Salvia-hankkeen asiakkailta heidän kokemuksistaan anonyymien kyselyn kautta.

Halusimme yhdessä Salvia-hankkeen kanssa tehdä näkyväksi erityisesti seksiriippuvuuden vaikutuksia kumppanin hyvinvointiin ja toimintakykyyn, yhteiseen arkeen, perhe-elämään ja lapsiin. Tärkeänä näkökulmana tuomme työn loppupuolella esiin asioita, jotka tuovat toivoa ja ovat auttaneet vaikeassa tilanteessa eteenpäin. Kysyimme, kuinka Salvia-hanke on osallistujia ja heidän kumppaneitaan auttanut. Tavoitteena on tuottaa arvokasta tietoa kumppanin kokemusmaailmasta tämän laadullisen tutkimuksen kautta ja palvella sitä kautta tietoa etsiviä. Ilmiön ja taustatekijöiden ymmärtäminen voi pelastaa myös monen lapsen ja nuoren altistumisen seksi- ja pornoriippuvuudelle. Tästä syystä työssä huomioidaan lyhyesti myös ennaltaehkäisyn näkökulma.

2 MITÄ ON SEKSIRIIPPUUUS?

Seksiriippuvuus eroaa muusta seksikäyttäytymisestä siten, että toiminta on pakonomaista, sitä ei kykene lopettamaan ja siitä aiheutuu huomattavaa haittaa henkilön elämän eri osa-alueille, kuten mielenterveyteen, perhe-elämään ja sosiaalisiin suhteisiin (Kraus ym. 2018, 109–110). Seksiriippuvuuden ajatellaan usein liittyvän korkeaan libidoon, eli seksuaaliviettiin, vaikka todellisuudessa riippuvuus voikin vaikuttaa siihen jopa heikentävästi. Riippuvuuskäyttäytymisen yltyminen voi johtaa toiminnallisiin seksuaalisiin häiriöihin, kuten erektio- ja laukeamisvaikeuksiin, etenkin addiktoituneesta pornon katselusta puhuttaessa (Hall 2019, 30).

Rinnakkain käytettäviä termejä seksiriippuvuudesta puhuttaessa ovat pakonomainen seksuaalisuus tai hyperseksuaalisuus, samankaltaista käytöstä voidaan havaita ”rakkausriippuvuudessa” eli läheisyysriippuvuudessa, kun taas pornoriippuvuudesta puhutaan seksiriippuvuuden yhtenä variaationa (Hall 2019, 22). Päihdelinkki käyttää tästä toiminnallisesta riippuvuudesta nimeä addiktoitunut seksikäyttäytyminen.

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisyyttä ja toisinaan voi olla vaikea tunnistaa milloin toiminta täyttää riippuvuuden piirteet. Addiktoitunut käyttäytyminen voi pitää sisällään sooloseksiä jopa useita kertoja päivässä, seksuaalisen materiaalin hallussapitoa ja niiden käyttämistä seksuaalisen nautinnon lähteinä, seksipalveluiden käyttöä, seksipartnerien vaihtamista ja etsimistä, itsensä paljastamista kiihottamistarkoituksessa, tilanteeseen nähden poikkeuksellisen paljastavaa puukeutumista, tirkistelyä, toisten ihmisten luvatonta koskettelua, sekä seksuaalisen väkivallan käyttöä ja yhdyntään pakottamista. Toiminta ei välttämättä enää tuota addiktoituneelle mielihyvän tunnetta tai mielihyvän tunne voi olla lyhytaikaista. Sen sijaan häpeän, syyllisyyden ja ahdistuksen kokemukset ovat tässä tilanteessa yleisiä. (Päihdelinkki. Tietopankki. Addiktoitunut seksikäyttäytyminen 2016.)

Seksiriippuvuus muistuttaa kemiallista riippuvuutta, sillä se näkyy aivo vaikutuksissa ja aiheuttaa sietokyvyn kasvua, riippuvuuskäyttäytymisen lisääntymistä ja

jopa vieroitusoireita. Dopamiini, endorfiinit sekä adrenaliini vauhdittavat osaltaan riippuvuuksien syntymistä. Erityisesti dopamiini aiheuttaa mielihyvän kokemista. Toistuvat dopamiiniryöpyt aivoissa aiheuttavat toleranssia, joka pahentaa riippuvuutta, koska tarvitaan vahvempaa annosta saman olotilan saavuttamiseksi (Hall 2019, 26–29). Cambridgen yliopiston tutkimuksen mukaan seksuaalisen aktivaation tekevät koukuttavaksi seksuaalisen kiihottumisen ja orgasmin vaikutukset aivojen mesolimbisessä palkitsemisjärjestelmässä (Voon ym. 2014). Esimerkiksi pornon katselusta voi kehittyä aivotasolla havaittava riippuvuus, joka saa addiktin janoamaan yhä uusia dopamiiniryöppyjä (Your brain on porn. Miscellaneous Resources. Start here: Evolution has not prepared your brain for today's porn; Hall 2019, 23).

Yleisesti hyväksytyjä riippuvuuden määrittämisen psykiatrisia järjestelmiä ovat ICD-11- ja DSM-5-luokitukset. Seksiriippuvuus, eli pakonomainen seksuaalikäyttäytyminen on lisätty vuonna 2019 ICD-luokituksessa impulssikontrollihäiriöiden luokkaan nimellä "compulsive sexual behaviour disorder". Suomessa se tulee mahdollisesti käyttöön vuodesta 2022 alkaen tai kun sote-uudistus on valmis (Pihlava 2018). Apua riippuvuuteen on kuitenkin jo saatavilla vertaistuen muodossa. Nimettömät seksiaddiktit tarjoavat toivoa kaikille, jotka kärsivät seksiriippuvuudesta (SAA Suomi Nimettömät seksiaddiktit).

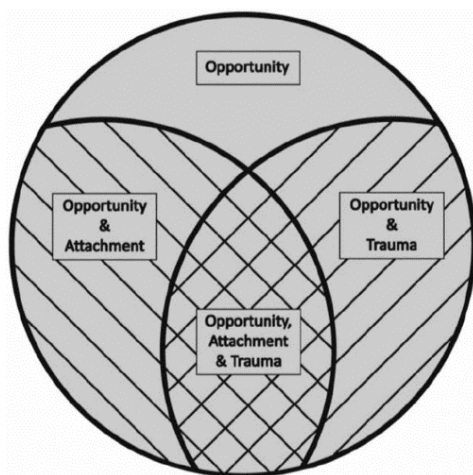
Seksiriippuvaiselle seksikäytös voi olla eräänlainen selviytymiskeino, eli keino paeta yksinäisyyttä tai negatiivisia tunteita, kuten häpeää, ahdistusta, stressiä tai masennusta. Seksiriippuvuudesta kärsivän henkilön voi olla vaikea olla läheisessä ihmissuhteessa edes puolisonsa kanssa. Tilanteen jäädessä hoitamatta, voi pakkomielteinen käytös aiheuttaa tuhoa itsetunnolle, ihmissuhteille, omalle tai läheisten terveydelle, taloudelle tai työelämälle. Koetun häpeän vuoksi voi olla vaikea hakeutua avun piiriin. (Huttunen 2018a.)

3 RIIPPUVUUDEN TAUSTATEKIJÄT

Riippuvuuden taustatekijöihin tutustuminen auttaa ymmärtämään paremmin seksiriippuvuuden ongelman laajuutta sekä sitä, miten moneen asiaan riippuvuus lopulta vaikuttaa. Riippuvuuskäyttäytymisen lähtökohtien hahmottamista varten on olemassa erilaisia, ammattilaistenkin käytössä olevia työkaluja.

KIBYT-malli (engl. *BERSC-model*) auttaa ymmärtämään yksilöllisten tekijöiden vaikutuksen riippuvuuden taustalla (Hall 2019, 52). Riippuvuustoimintaa käynnistäviä ja siihen vaikuttavia tekijöitä ovat mallin mukaan kulttuuriset tekijät (*cultural*), ihmissuhteet lapsuudesta aikuisuuteen (*relational*), biologiset (*biological*) ja yhteiskunnalliset tekijät (*social*) sekä tunteiden vaikutukset (*emotional*). Kunkin elementin läpikäyminen voi auttaa sekä addiktia että kumppania hahmottamaan taustatekijöiden moninaisuutta. Se voi näin ollen helpottaa myös riippuvuuteen liittyvää häpeän tunnetta (Hall 2016).

Seksiriippuvuuden taustatekijöiden määrittämisessä voidaan KIBYT-mallin lisäksi käyttää Paula Hallin (2013) kolmijakoista TKT-mallia (engl. *OAT-model*). Seksiriippuvuus voi mallin mukaan olla rakenteeltaan joko tarjontataustaista (*opportunity*), kiintymyssuhdetaustaista (*attachment*) tai traumataustaista (*trauma*). Useimmiten riippuvuus on yhdistelmä kahta tai kaikkea näitä kolmea. (Hall 2019, 40–41).



The OAT Model, (Hall 2016).

3.1 Tarjontataustainen riippuvuus

Todellinen riskitekijä seksiriippuvuuden kehittymiselle on tarjonta ja etenkin nuorella iällä altistuminen. Pornoa on kaikkialla ja melkein jokaisen saatavilla silloin kun haluaa. Internetissä voi harrastaa seksiä itsensä tai jopa tuntemattoman kanssa. Yhä useammat ihmiset jäävät koukkuun pornoon, myös ilman että riippuvuuden taustalla on lapsuuden traumoja tai kiintymyssuhdevaurioita. Ainoastaan seksuaalisen virikkeen saatavuus riittää riippuvuuden syntyyn. (Hall 2019, 41–53).

Vuonna 2015 nettipornoa katsottiin Pornhubin tilastojen mukaan ainoastaan tällä kyseisellä sivulla neljä miljardia tuntia, joka vastaa suomalaisten yhteenlaskettua vuosityömäärää. Tutkimusten mukaan 90 % nuorista miehistä katsoo pornoa ja viidennes heistä katsoo pornoa joka päivä. Naisten pornonkatselu liikkuu tois-
taiseksi huomattavasti pienemmissä määrissä. Joka kymmenes kertoi katso-
vansa pornoa yli 10 tuntia viikossa ja heidän joukostaan raportoitiin jo huomatta-
vasti useammin pornon aiheuttamia haittoja. Koettuja haittoja olivat muun mu-
assa itsetuntoon, häpeään ja riittämättömyyden tunteeseen liittyvät tekijät, sek-
suaaliset pakkoajatukset ja keskittymisongelmat. (Kajanoja 2017.)

Pornografian lisääntynyt tarjonta ja saatavuus ovat yksi syy sille, että yhä use-
ampi lapsi on törmännyt seksuaaliseen materiaaliin Internetissä (Spisak 2016,
11). Pornoa on helppo käyttää huomaamattomasti ja anonyymisti, joten se on
jopa lasten saatavilla paikassa kuin paikassa. Sen katselu ennustaa tutkitusti li-
sääntynyttä aggressiivisuutta, eristäytymistä ja parisuhteen ongelmia (Rendic
2018, 28). Valitettavasti tilanne ei ole johtanut lasten entistä tarkoituksenmukai-
sempaan seksuaalikasvatukseen.

Lapset eivät ole kognitiiviselta kehitykseltään vielä valmiita näkemään seksuaali-
suuden aluetta herätteleviä pornografisia sisältöjä. Niiden näkeminen saattaa jär-
kyttää lapsen hyvinvointia ja lapsen tervettä seksuaalista kehitystä sekä vääristää
käsitystä seksuaalisuudesta, seksistä, itsemääräämisoikeudesta ja seksuaali-
sesta käyttäytymisestä (Rinkinen & Lehtonen 2019, 272). MLL:n Lasten ja nuor-
ten puhelin vastaanotti vuonna 2011 lähes 40 000 puhelua, joista neljäsosa liittyi

seksuaalisuuteen tai seksiin, kuten kysymyksiin pornosta (Rendic 2018, 28–29). Yhteyttä ottavat lapset ovat olleet vuosi vuodelta nuorempia, nyt jopa 8-vuoden ikäisiä. Tämä osoittaa todellisen yhteiskunnallisen murroksen lasten ja nuorten näkökannalta tarkasteltuna.

Laajat ulkomaiset tutkimukset (YISS-1, YISS-2, YISS-3) osoittavat, että pornografiselle materiaalille oli altistunut vuonna 2010 tahtomattaan noin neljännes kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista ja jo vuonna 2005 luku oli peräti 34 % vastaajista (Jones, Mitchell & Finkelhor 2011, 182). Jopa 90 % suomalaisista yläkouluikäisistä kertoi törmänneensä tahattomasti seksuaalisiin sisältöihin (Rinkinen & Lehtonen 2019, 272). Seksiriippuvuus alkaakin monella jo nuorella iällä pornoriippuvuutena (Paulin 2020c, 138).

3.2 Kiintymyssuhde- ja traumataustainen riippuvuus

Muita selittäviä tekijöitä seksiriippuvuuden taustalla ovat rikkonaiset kiintymyssuhteet sekä seksiriippuvuudesta kärsivän henkilöt kokemat traumat. Lapsuuden kaltoinkohtelun kokemukset ja erityisesti isän taholta koettu psykologinen väkivalta ovat yhteydessä hyperseksuaaliseen käyttäytymiseen myöhemmällä iällä (Haapasalo 2017, 248). Seksiriippuvuuden teorian ja hoidon kehittäjä tri Patrick Carnes löysi 1980-luvulla päihdeperheiden ja seksuaalirikollisten kanssa työskennellessään seksikäyttäytymistä, joka ei ollut enää henkilön omassa hallinnassa. Carnesin (2001) esittämän teorian mukaan seksiriippuvuuden taustalla on lapsuuden aikaisen perheen kiintymyssuhdetraumoja, jotka muodostavat vääriä uskomuksia itsestä ei-rakastettavana ja hävettävänä henkilönä.

Kiintymyssuhde alkaa muotoutua aikuisen ja lapsen välille usein kuin itsestään. Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaan vauvan on kuitenkin saatava toistuvia hoivaamisen kokemuksia, jotta häiriötön kehitys jatkuu. Vauva sopeutuu monenlaiseseen hoitoon, mutta vaikeat varhaiset traumat tai pitkäkestoinen stressi voivat olla vahingollisia keskushermostolle. Vauva ei osaa aluksi käsitellä tunteitaan, vaan tarvitsee niiden tyynnyttämiseen aikuisen apua. Hoitajan vastatessa vauvan itkuun tarkoituksenmukaisesti toistuvan hoivan kokemus täyttyy. Lapsen

jäädessä vaille tätä apua, hän oppii tukahduttamaan tunteensa. Hän oppii käyttämään keinoja, joilla saa hoitajan lähelleen ja karttamaan sellaisia keinoja, joilla työntää hoitajan pois luotaan. Näin syntyy psyykkisten rakenteiden perusta, jossa lapsi tulkitsee aikuisen reagointia tekemiinsä aloitteisiin, sekä sitä miten hyväksytty hän aikuisen silmissä on. (Sinkkonen 2004.)

Turvallinen kiintymyssuhde mahdollistaa vahvan itsetunnon kehittymisen ja kyvyn käsitellä vahvoja tunteita tai lieviä traumoja. Ilman vanhempien tukea lapsi saattaa alkaa pelätä negatiivisia tunteita ja etsiä turvaa esimerkiksi riippuvuuskäyttäytymisestä. Kiintymyssuhdevaurioiden vuoksi seksiriippuvainen voi säädellä parisuhteen kipuja, kuten yksinäisyyttä tai hylkäämisen pelkoa, katsomalla pornoa tai ostamalla maksullista seksipalvelua. On kuitenkin muistettava, että lähes jokainen kokee lapsuuden aikaista laiminlyöntiä vanhempiensa taholta. Näin ollen kiintymyssuhteiden merkitystä riippuvuuden taustalla ei pidä etsimällä etsiä. Ne voivat olla eräs selittävä tekijä, toisaalta niiden huomioiminen ei välttämättä ole oleellista. (Hall 2019, 41–43).

Trauman ja riippuvuuden välinen yhteys on noussut esiin monissa tutkimuksissa. Riippuvuuden voi laukaista jokin lapsuudessa tai aikuisuudessa koettu traumaattinen tapahtuma, esimerkiksi fyysinen pahoinpitely, koulukiusaaminen tai menetys. Seksistä tulee keino käsitellä traumasta johtuvia emotionaalisia ja fyysisiä vaikutuksia. Traumataustaisesti riippuvainen lievittää seksikäyttäytymisellä vaikeita tunteita. Trauma saattaa vaikuttaa aivojen rakenteeseen riippuvuuskäyttäytymisen ollessa toistuvaa. Riippuvuustoiminta voi olla tapa rauhoittaa ylivilkasta manteliumaketta ja limbistä järjestelmää ja muodostua näin ollen keinoksi säädellä ali- ja ylivilittyneisyyttä. Henkilö voi myös toistaa alkuperäistä seksuaalisen kaltoinkohtelun traumaa riippuvuuskäyttäytymisellään. Traumataustaisesti riippuvainen kokee todennäköisesti voimakasta ahdistusta lopettaessaan riippuvuuskäyttäytymisen. (Hall 2019, 43–44.)

4 SEKSIRIIPPUVUUDEN VAIKUTUKSET KUMPPANIIN JA PARISUHTEESEEN

Parisuhde ei ole enää seksiriippuvuuden paljastumisen jälkeen entisensä. Kumppanista tulee yleensä yliherkkä kaikille vihjeille riippuvuuskäyttäytymisen suhteen. Pakonomaiset ajatukset mahdollisista uusista paljastumisista vievät voimia kumppanilta hänen etsiessään turvallisuutta muuten turvattoman tuntuudessa tilanteessa. Ympäristövihjeet tai riippuvaisen kumppanin käyttäytyminen voivat saada aikaan takaumia. Jos riippuvuudesta kärsivä osapuoli jatkaa toimintaansa entiseen malliin, eikä pyri rakentamaan luottamusta uudelleen, kokee hänen kumppaninsa jatkuvaa uhkaa ja vaaraa omassa elämässään. Tilanne ei raukea, ennen kuin addiktoituneen henkilön kumppani löytää tehokkaita menetelmiä hallita ahdistusta ja stressiä sekä asettaa lisävahingoilta suojaavia rajoja elämänsä. (Steffens & Rennie 2006, 262.)

Tilanne on paras selvittää juurta jaksuen. Yksi tällainen keino on ns. täydellinen selonteko, jonka tarkoitus on tuoda näkyviin koko totuus seksuaalisesta ja emotionaalista petoksesta vapaaehtoisesti. Tämä auttaa luomaan suhteeseen luottamusta ja turvallisuutta uudelleen. Näin petetty osapuoli ei jää arvailujen varaan, vaan tietää missä mennään. (Laaser, Putney, Bundick, Delmonico & Griffin 2017, 11.)

Myös addiktoitunut pornon katselu saattaa olla parisuhteen näkökulmasta katsottuna rinnastettavissa kumppanin pettämiseen. Tilanteen paljastuminen voi johtaa luottamussuhteen murenemiseen sekä addiktin kumppanin kokemaan itsetunnon romahtamiseen. Kumppani saattaa kokea etäännyvänsä addiktoituneesta osapuolesta psykologisesti, henkisesti ja seksuaalisesti. Kumppani voi alkaa addiktoituneen osapuolen pornon katselun vuoksi epäilemään omaa naiseuttaan tai kokea olevansa epähaluttava ja ruma. Tilanne voi johtaa kumppanin kohdalla itesyytöksiin. Monilla esiintyy myös fysiologisia oireita, kuten väsymystä, ruokahaluttomuutta, ahdistusta, masennusta ja seksuaalisen halukkuuden muutoksia. (Rendic 2018, 61–65.)

Addiktiin kuluttaman pornon määrä tulee yleensä kumppanille yllätyksenä. Päälimmäisiä tunteita voivat olla hämmennys, shokki, petetty olo, pelko, inho, ahdistus, suru, epäusko, typeryyden tunne, viha, kieltäminen ja toivottomuus. Seksiriippuvainen osapuoli ei olekaan sellainen ihminen, joksi hänen kumppaninsa häntä luuli. Kun paljastuminen etenee vähitellen, kokee kumppani yhä uudelleen tulevansa petetyksi. Huolimatta siitä, että hänellä voi olla tarve tietää jokaisesta riippuvuutta koskevasta yksityiskohdasta helpottaakseen oloaan, on yksityiskohdientietäminen usein tarpeetonta ja aiheuttaa vain lisää psyykkisiä vaikeuksia. (Hall 2019, 87–90.)

Kumppanin pornon käyttö voi johtaa puolisoiden eriytymiseen ja lopulta eroon. Seksiriippuvaisen kumppanilla on myös korkeampi riski sairastua riippuvaiselta kumppaniltaan saamiin sukupuolitauteihin mahdollisten avioliiton ulkopuolisten suhteiden vuoksi sekä riski ainakin osittaiseen eristäytymiseen vahvoista sosiaalisista verkostoista huolimatta. Väkivaltaisen pornon katsominen on yhteydessä naisten kokemiin avioliiton sisäisiin raiskauksiin, jonka lisäksi pornoriippuvaisten henkilöiden puolisoita on pyydetty tai pakotettu muunlaiseen epämiellyttävään seksuaaliseen aktiin. (Rendic 2018, 65–67.)

Luottamusta voidaan pitää parisuhteen kivijalkana. Seksiriippuvuus onkin parisuhteen kannalta vahingollisempaa kuin muut riippuvuudet, sillä se usein toimii luottamuksen- ja uskollisuuden rikkojana. Seksiriippuvuus eroaa muista riippuvuuksista vaurioittamalla ihmissuhteita ja repimällä seksuaalisuuden palasiksi. Kumppani kokee valehtelun ja petetyksi tulemisen seksuaalisena kaltoinkohteluna. Parisuhteen ongelmat vain pahenevat addiktoituneen kumppanin valehdellessa tai pitäessä asioita salassa. (Hall 2019, 30, 94–95).

4.1 Traumaattinen kriisi ja traumaperäinen stressihäiriö

Traumaattisen kriisin saa usein aikaan suuri tunnejärkytys, jonka kohtaamiseen omat voimat eivät riitä. Ihmisten sietokyky vaikeissa elämäntilanteissa on erilainen. Toiset selviävät vähäisillä oireilla, kun taas toiset voivat tarvita enemmän aikaa ja apua toipumiseensa (Mieli ry. Vaikeat elämäntilanteet. Kriisit kuuluvat

elämään). Seksiriippuvaisen läheiset tarvitsevat kriisiin tukea, sillä he käyvät läpi vaikeita ajatuksia ja tunteita. Tällaisia ovat esimerkiksi hämmennys, epävarmuus ja vastausten etsiminen. Epätietoisuus vie läheiseltä voimavaroja. Esimerkiksi psyykkisesti sairastuneen omainen käy läpi erilaisia vaiheita. Shokkivaiheeseen kuuluu, että ihmisen voi olla vaikeaa toimia järkevästi ja hän pyrkii torjumaan todellisen tilanteen, jossa voi esiintyä sekavuutta, fyysisiä oireita, kuten vatsakipuja, hikoilua tai sydämen hakkaamista, mutta myös ylireagointia tai lamaantumista (Mielenterveystalo. Aikuiset. Myös läheinen tarvitsee tukea).

Akuutti stressihäiriö johtuu DSM-5-luokituksen mukaan traumaattisen tapahtuman kohtaamisesta. Siihen liittyviä oireita ovat tapahtuman pakonomainen uudelleen kokeminen, mielialan lasku, välttämiskäyttäytyminen, ylivireys ja dissosiativiset oireet. Tämä voi kestää muutamista päivistä kuukauteen tapahtumasta. Jos oireilu kestää pidempään on kyseessä traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD. Traumaperäinen stressihäiriö voi syntyä poikkeuksellisen tapahtuman jälkeen akuutin stressihäiriön seurauksena. Silloin oireina ovat jatkuvat muistikuvat, voimakkaat takauamat, painajaiset, välttämiskäyttäytyminen sekä mahdollisesti jatkuvat psyykkiset herkistymiset ja ylivireyden oireet tai kykenemättömyys muistaa joitakin asioita tapahtumasta. (Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus 2020.)

Traumatisoituneelle vireystilan tasapainon saavuttaminen voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta. PTSD:stä johtuen kehon stressinsäätelyjärjestelmä voi häiriintyä jopa pysyvästi. Pitkittynyt stressi kuormittaa elimistöä vaikuttaen siten fyysiseen ja mentaaliseen kuntoon. Äärimmäinen tai jatkuva stressi linkittyy erilaisiin sairauksiin esimerkiksi sydäntauteihin ja suolistongelmiin. Trauman uudelleen laukaisevat tekijät eli triggerit ovat jokaisella yksilöllisiä, kuten myös traumanhallinnalliset ja vireystilaa tasapainottavat keinot. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi erilaiset psykofyysiset menetelmät, kuten tilannetta katkaisevat hengitys- ja liikeharjoitteet. (Packalen 2020.)

4.2 Moniulotteinen pettämistrauma

Moniulotteinen trauma tarkoittaa sitä, että petoksen vaikutukset näkyvät petetyn osapuolen elämän kaikilla osa-alueilla ja hän joutuu käsittelemään sitä samanaikaisesti menneisyydessä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Lisäksi vanhat traumat voivat aktivoitua (Kirsi Paulin, henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2021). Tämä näkyikin kumppanien haastattelun tuloksista. Kumppanin uskottomuuteen viittaava toiminta voi siis toimia trauma-aktivoivana tekijänä. Annikki Kaikkosenkin väitöskirjasta ilmenee, että uskottomuus voi paljastuessaan johtaa aiempien traumojen aktivoitumiseen (Kaikkonen 2015). Sen paljastuminen on luultua useammin traumaattinen kriisi, joka jakaa elämän kahteen osaan, aikaan ennen kriisiä ja aikaan sen jälkeen (Kaikkonen 2016, 102–103). Pettämistraumassa trauman aiheuttaja on uhrille läheinen, mikä lisääkin riskiä ahdistuneisuuteen, masennukseen ja traumaattiseen stressihäiriöön, verrattuna tilanteeseen, jossa aiheuttaja ei ole läheinen henkilö (Goldsmith, Chesney, Heath, & Barlow 2013, 376). Seuraava kuva havainnollistaa seksiriippuvuuden vaikutuksia kumppanin elämän eri osa-alueisiin. P-päivällä viitataan seksiriippuvuuden paljastumishetkeen.



Salvia-ryhmät, vertaisohjaajan opas 2021. Kuva: Matilda Kurvinen

Pettämistrauma syntyy seksiriippuvuuden paljastumisen yhteydessä. Sen seurauksena kumppani kokee erilaisia ahdistavia oireita. Seksiriippuvuudesta kärsivä osapuoli ei aina ajattele, että hänen salainen seksuaalinen elämänsä vaikuttaisi kumppaniin tai parisuhteeseen. Riippuvuus voi paljastua riippuvaisen itse kertomana, kolmannen osapuolen kertomana tai vahingossa. Kumppani kuulee usein erilaisista seksuaalisista kohtaamisista porrastetusti ajan mittaan. Aina kun hän on luullut saaneensa tietää kaiken, tulee uutta tietoa, joka johtaa jälleen uuden trauman syntymiseen. Paljastumisen toistuessa yhä uudelleen, trauman kokeminen ja PTSD-oireet ovat yleisiä. (Steffens & Rennie 2006, 252, 262.)

Paljastuminen jättää usein jälkeensä monia kysymyksiä. Kaiken keskellä addikti saattaa systemaattisesti kieltää tai peitellä asioita kumppanilta. Tämä on yhteydessä koettuun paniikin, pelon ja avuttomuuden tunteeseen. Paljastuminen avaa täysin uuden maailman, joka ei ole yhtä luotettava kuin aiemmin, vaan muokkaa aiempia käsityksiä todellisuudesta ja kumppaneiden välisestä suhteesta. (Minwalla 2014.)

Petetyt kumppanit käsittelevätkin traumaa, joka avautuu monissa ajallisissa ulottuvuuksissa. Tämän lisäksi he ovat keskellä dynaamista traumaa, joka ei ole vielä päättynyt. Sen merkitys, vakavuus ja vaikutus muuttuu aina jokaisen uuden paljastumisen myötä. Jokainen valhe ja petoksen paljastuminen muuttaa tapahtumien muotoa ja merkitystä. Vaikutus kasvaa suuremmaksi ja parisuhteeseen kohdistuva vahinko syvenee, joka lisää toivottomuutta suhteen säilymisestä. Tällainen voimallinen moniulotteinen petostrumakokemus saattaa petetyt kumppanit pitkäaikaiseen jatkuvaan turvattomuuteen ja emotionaaliseen vaaraan, joten se voi myös vaikuttaa selviytymiskykyyn negatiivisesti. (Mays i.a.)

Petetylle kumppanille herää kysymyksiä siitä, mitä on tapahtunut ja mitä tulee vielä tapahtumaan. He eivät enää tiedä, missä traumaattisen kokemuksen reunat ovat. Liian monet päällekkäiset menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta koskevat kysymykset estävät traumasta eheytyksen. Tilannetta ei helpota se, että yhtäaikaaisesti voidaan kokea esimerkiksi terveysongelmia tai taloudellisia seurauksia. Tämän lisäksi voidaan joutua kokemaan häpeää julkisesti, mikäli

seksiriippuvuus tulee ulkopuolisten henkilöiden tietoon. Pelko voi johtaa kumppanien valpastumiseen tulevaisuuden tapahtumien suhteen. (Mays i.a.)

Laaser ym. (2017) ovat tehneet tutkimusta petetyksi tulemisen vaikutuksista koettuihin traumoihin. Vastajat olivat olleet suhteessaan keskimäärin kaksikymmentä vuotta. Vastajista 60% kärsivät DSM-5 mukaisista PTSD oireista. Heistä 96% kuvasivat tilannettaan erittäin traumaattiseksi kokemukseksi ja 57% kuvasivat tilanteen traumaattisimmaksi tapahtumaksi elämässään. Vastajista 34% kertoivat, että vähiten heitä auttoi neuvo ”Sinun täytyy antaa hänelle anteeksi ja unohtaa menneet” ja toiseksi vähiten ”Jätä kumppanisi” (31 %), ”Hän ei tule muuttamaan” (30 %), ”Pornon katselua ei voi pitää pettämisenä” (24 %), ”Sinun täytyy vain päästä tilanteesta yli, niin kaikki järjesty” (22 %), ”Jos olisit seksuaalisesti enemmän saatavilla, hänen ei tarvitsisi pettää sinua” (17 %).

4.3 Traumaattinen kriisi ja hengellisyys

Moni opinnäytetyön kyselyyn vastannut oli kokenut vaikean tilanteensa seurauksena hengellisen tai eksistentiaalisen kriisin. Hengellisyys on osa hyvinvointia ja sen yksi tärkeä ulottuvuus on elämää kannatteleva voima. Sen kysymys kattaa erilaiset elämäfilosofiat, ajatukset yhteydestä luomakuntaan tai johonkin suurempaan, joka antaa turvaa vastoinkäymisissä, kristityillä se voi tarkoittaa yhteyttä Jumalaan (Nissinen 2009, 182). Spiritualiteetissa on kyse kolmesta laadultaan erilaisesta suhteesta: suhteesta itseen, suhteesta Jumalaan ja suhteesta toisiin ihmisiin (Koskela 2007, 9). Uskonnollisuus on yhteydessä yleiseen psykologiseen hyvinvointiin (Eloranta & Kallio 2019, 35).

Ihmistä tuleekin tarkastella kokonaisuutena, johon kuuluu henki, sielu, ruumis. Kaikilla ihmisillä on oma käsityksensä elämän peruskysymyksistä ja se vaikuttaa yksilön hengellisiin tarpeisiin. Hengellisyyttä voidaan määritellä merkityksen ja tarkoituksen etsimisenä, tarvetta suuremman olemassaolon ymmärryksestä, johon liittyy toivo ja luottamus tulevaan. Tällöin uskonnollisuus voi olla mielenterveyden tukena, mutta jos uskonnollisuus on syyllistävää se voi aiheuttaa ongelmia mielenterveyteen. (Hanhirouva & Aalto 2009, 10–16.)

Masentuneena tulevaisuudessa ei nähdä kuin pimeyttä ja ahdistusta. Suhde Jumalaan voi muuttua sen myötä. Aikaisempi turvallinen ja läheinen Jumala voikin tuntua kaukaiselta ja poissaolevalta. Jos ihminen on elänyt uskonnollisessa yhteisössä, missä sallitaan vain myönteiset asiat, voidaan psyykkinen sairastuminen tulkita heikkoudeksi. Tämä saattaa aiheuttaa suurta ahdistusta. (Viljamaa 2009, 103, 113.)

Traumaattisen kriisin kohdatessa ihmisen vakaumukseen liittyvä osa aktivoituu ja laittaa meidät pohtimaan elämän merkitystä. Silloin ihminen arvioi elämäänsä ja valintojansa. Mieli saattaa murtua väliaikaisesti tai pysyvästi. Ihminen putoaa turvallisuuden pettäessä ja silloin oleellista on, että on jotain mihin turvata. Kristillisen vakaumuksen omaava ihminen kriisissä saattaa kokea, että Jumala on hylännyt hänet. Silloinkin on jotain minkä puoleen kääntyä tai kenelle huutaa. Vakamus antaa ihmiselle turvaa, tulevaisuuden toivoa ja merkitystä kriisin keskellä. Elämää tukeva vakamus pystyy ottamaan surun vastaan luonnollisena osana elämää. (Ruusukallio, 2018.)

Uskon ja toivon kautta surua kohtaavat pystyvät käymään suruaan läpi avoimemmin ja silloin traumaattinen oireilu vähenee (Koskela 2007, 30). Kriisit voivat tuoda elämässä mahdolliseksi asioiden uudelleenarvioimisen ja vahvistaa henkisesti (Mieli ry. Vaikeat elämäntilanteet. Kriisit kuuluvat elämään). Kriisi on siis mahdollisuus uuteen tai uhka, koska elämä menee uusiksi ja se vaikuttaa elämässä usein myös sosiaalisiin suhteisiin. Herää ”Miksi?”-kysymyksiä (Eho 2009, 26). Se laittaa yksilön pohtimaan elämänsä merkitystä, kysymyksiä Jumalasta ja uskosta (Gothoni, 2009, 89).

Ihminen voi kysyä, että miksi Jumala sallii kärsimyksen tai rukoilee Jumalalta voimia kaiken ylitse. Ihminen voi nähdä kuinka haurasta elämä on eikä sitä pysty hallitsemaan. Kärsimys, jonka läpikäyminen vie aikaa saattaa jälkeenpäin alkaa näyttää itsessään merkitystä. Jos ihminen hyväksyy sen, että jokaisen elämässä on jokin taakka, joka on mitoitettu omien voimavarojen mukaan, hän kykenee helpommin suostumaan sen taakan kantamiseen. Kärsimystä taas lisää se, jos taakkaansa ja sen epäoikeudenmukaisuutta ei kykene hyväksymään. (Eho 2009, 29, 35–36.)

5 SEKSIRIIPPUVUUDEN VAIKUTUKSET LAPSIIN JA PERHEESEEN

Seksiaddiktin perhe kohtaa monenlaisia haasteita, joita ilmenee yhteisessä jae-tussa arjessa. Riippuvuustoimintaan voidaan käyttää huomattava määrä aikaa ja taloudellisia resursseja, jotka ovat pois perheen yhteisestä ajasta ja rahasta. Ad-diktoitunut käytös voi lopulta johtaa parisuhteen purkautumiseen tai avioeroon (Päihdelinkki. Tietopankki. Addiktoitunut seksikäyttäytyminen 2016). Tällöin vai-kutukset ulottuvat väistämättä koskettamaan myös lasten elämää. Ennen ajautu-mista kumppaneiden väliseen eroon, voidaan perheessä aistia erilaisia jännit-teitä, toisista eriytymistä, sekä muita negatiivisia vaikutuksia, joita voidaan löytää lisää opinnäytetyön tulososiosta.

The Partner Sexuality Survey (PSS) on 78-kohtainen kyselytutkimus, johon osal-listui 8667 vastaajaa. Heistä 70 % kertoi aviomiehensä olevan seksiriippuvainen. Carnesin ja O'Connorin (2016) mukaan seksiriippuvuuden seurauksena koettiin perheen sisäisiä konflikteja (64.6 %), julkista koetun häpeän tunnetta (40.1 %), terveydellisiä vaikutuksia (38.5 %), taloudellisia vaikutuksia (34.8 %), ystävien tai muun tukiverkoston vähenemistä (33.9 %), lasten kokemia emotionaalisia hait-toja (27.6 %), muuta haittaa (23.5 %) ja työllistymisen haittoja (9.3 %). PSS-tut-kimuksesta voidaan päätellä, että seksiriippuvuudella on vaikutusta sekä per-heen, että lasten hyvinvointiin.

5.1 Lasten hyvinvointi

Vanhempi auttaa lasta tämän kehitystehtävissä luomalla perusturvallisuudentun-netta, pitämällä lapsesta huolta, auttamalla tunteidensäätelyssä, sekä tukemalla hänen kehitystään, oppimista ja itsenäistymistä. (MLL. Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys 2021). Lapsi omaksuu ympärillään olevilta aikuisilta erilaisia vuo-rovaikutussuhteiden malleja, jotka siirtyvät osaksi hänen omia tulevaisuuden vuo-rovaikutussuhteitaan (Mielenterveystalo. Lapset. Pienten lasten vuorovaikutus-häiriöt). Perheen sisäiset suhteet, konfliktit ja riidat vaikuttavat näin ollen lapsen myöhempään ihmissuhteisiin. Vanhempien väliset vaikeudet voivat johtaa lapsella

lisääntyneeseen stressiin, ylikuormittumiseen tai trauman kokemiseen, esimerkiksi vanhempien eron, vanhemman terveyden tai työpaikan menettämisen seurauksena. Lisäksi perheen epävakaa tilanne voi horjuttaa lapsen turvallisuuden tunnetta ja häiritä hänen suotuisaa kehitystään.

Yli 2/3 lapsista kokee vähintään yhden trauman ennen 16 ikävuottaan. Toisin sanoen trauman kokeminen on myös lasten keskuudessa verrattain yleistä ja moni toipuukin tapahtumasta luonnollisesti. Poijulan mukaan trauman oireet ovat yhteydessä lapsen kehitystasoon ja ne voivat näkyä esimerkiksi ylivireisyytenä, unettomuutena, ärsyyntyvyytenä, keskittymisvaikeuksina, säikähtelevyytenä, sekä sydämen sykkeen ja ruuansulatuksen epävakautena. Lapsi voi ilmaista traumaattista tapahtumaa leikin kautta tai he voivat käytöksellään jäljitellä traumaattisen tapahtuman aikaista toimintaa. Vakavan trauman syntyessä tai traumaoireiden pitkittyessä tilanne voi lastenkin kohdalla johtaa traumaperäisen stressihäiriön syntyyn. (Poijula 2007, 40–52).

Osassa seksiriippuvuudesta kärsivien henkilöiden perheistä lapset ovat vaarassa altistua erilaisille seksuaalisille materiaaleille tai nähdä ja kuulla muuta ikään nähden sopimatonta (Paulin, henkilökohtainen tiedonanto 20.05.2020). On huomattava, että myös seksuaalisten materiaalien tahallinen näyttäminen lapselle täyttää seksuaalisen hyväksikäytön kriteerit (MLL. Vanhemmille. Lapsi on nähnyt pornoa netissä 2019). Lapsi voi kuulla ja nähdä muitakin ikätasolleen sopimattomia asioita. Äärimmäisissä tapauksissa perheissä esiintyy seksuaalisen hyväksikäytön uhka. Tämänkaltaisesta tilanteesta raportoi toteutetun kyselyn yhteydessä vain yksi vastaaja ja asia oli edennyt rikosprosessissa. Seksuaalinen koettu väkivalta on lapselle äärimmäisen stressaava elämäntapahtuma, joka voi johtaa masennukseen (Poijula 2007, 52).

5.2 Riippuvuuden ylisukupolvisuuden mahdollisuus

Riippuvuusperheissä riskinä on riippuvuuksien ylisukupolvinen jatkuvuus. Koukussa olevat kokevat mahdollisesti myös muita samanaikaisia riippuvuuksia (Poi-kolainen 2011, 1). Esimerkiksi päihderiippuvaisella on korkeampi riski

toiminnallisiin riippuvuuksiin, kuten seksiriippuvuuteen (Stakes 2016, 6). Eri riippuvuuksista kärsivien perheistä voidaan löytää samaan logiikkaan perustuvia käytösmalleja.

Lapsen varttuessa riippuvuusongelmaisessa perheessä, riski riippuvuuden syntymiselle kasvaa. Merkittävästi riski kasvaa molempien vanhempien ollessa addikteja. Puhutaan myös eräänlaisesta riippuvuuden jatkumosta, jossa he voivat sijoittua sen jompaankumpaan päähän: heillä itsellään saattaa olla riippuvuusongelma tai he saattavat kehittää itselleen addiktiiviseen logiikkaan perustuvia itselleen haitallisia toimintatapoja. He ovat alttiimpia luomaan ihmissuhteita muiden addiktien kanssa ja kärsimään läheisriippuvuudesta. (Nakken 1996, 143.)

Riippuvuudesta kärsivä henkilö tavoittelee lopulta lyhytaikaisia palkintoja toimien lapselle samalla roolimallina. Addiktion taustatekijöinä voivat olla muun muassa heikko toiminnanohjaus, harkinnan heikkous, tunteiden herkkyyks, ahdistus ja paha olo (Poikolainen 2011, 197). Kun vanhempi kärsii edellä mainituista tekijöistä elämässään, on tällä vääjäämättä vaikutus myös lasten hyvinvointiin. Lapsi oppii ohjaamaan toimintaansa ja harkitsemaan ratkaisujaan aikuisen ohjaamana. Tunteiden sanoittaminen, niiden reflektointi ja niistä selviäminen on lapsen suotuisan kehityksen kannalta keskeistä. Vastaavasti on havaittu, että esimerkiksi isän aggressiivinen käytös vaikeuttaa pojan kykyä säädellä tunteita. Heikoista tunteiden säätelyntaidoista johtuen hän voi paeta häiritseviä tunteita ja traumojen käsittelyä seksuaaliseen aktivaatioon, yhtä lailla kuin päihteiden käyttäjä päihteisiin. (Haapasalo 2017, 248.)

6 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Haastattelimme Salvia-hankkeen asiakkaita anonyymien kyselyn välityksellä. Webropol-kysely lähetettiin Salvian vertaistukiryhmissä käyneille tai jossain vaiheessa ryhmistä kiinnostuneille sähköpostilinkkinä. Kyselylinkki kulki Salvian hankevastaavan kautta, ehdottoman anonyymiuden varmistamiseksi. Kysely oli auki kahden kuukauden ajan ja se lähetettiin yhteensä 79 henkilölle. Kokonaisvastaajamääräksi muodostui 30 henkilöä. Kaikki vastaajamme ovat naisia, jotka ovat olleet tai ovat yhä parisuhteessa seksiriippuvaisen henkilön kanssa. Emme asettaneet vastausten pituuteen liittyviä rajoituksia.

Haastattelun avulla selvitimme, missä parisuhteen vaiheessa addiktoituneen osapuolen seksiriippuvuus oli paljastunut, kuinka pitkään se oli arvioiden mukaan jatkunut ja millaista riippuvuuskäyttäytymistä kumppanin tietoon oli tullut aluksi, sekä tilanteen yhä jatkuessa. Kysymysten avulla pyrimme pääsemään selville siitä, oliko riippuvuuskäytös ollut tiedossa jo suhteen muodostamisesta tai alusta saakka vai ilmennyt vasta parisuhteen aikana. Lisäksi meitä kiinnosti tieto riippuvuuden alkamisajankohdasta, kestosta ja jatkumisesta. Vastaukset ovat kumppaneiden arvioita, joten emme kysyneet asiaa numeraalisesti, vaan muotoilimme kysymyksen avoimeen muotoon. Addiktin riippuvuuskäyttäytymisen kuvailut auttavat meitä ymmärtämään, millaisen tilanteen keskellä kumppanit parisuhteessaan ovat tai ovat olleet.

Kysyimme millaisia vaikutuksia seksiriippuvuudella ja sen ilmitulolla on tai on ollut addiktin kumppanin hyvinvoinnin ja elämän eri osa-alueisiin. Hyvinvoinnin osa-alueet rajasimme WHO:n luokitusten mukaisesti 1) fyysiseen, 2) henkiseen ja 3) sosiaaliseen hyvinvointiin (WHO. About us. Constitution). Tämän lisäksi sisällytämme opinnäytetyöhön 4) hengellisen hyvinvoinnin osa-alueen, joka kattaa hengellisen hyvinvoinnin ulottuvuuden lisäksi myös olemassaolon kysymykset. Kysyimme tilanteen vaikutuksista minäkuvaan, identiteettiin ja itsetuntoon. Vertaistukiryhmiin osallistuneet ovat olleet naisia, joten kysyimme myös muutoksista naisten kokemukseen. Laaja kysymyspatteristo vastauksineen sisälsi myös vaikutuksia parisuhteeseen, omaan toimintakykyyn arjessa, sekä perheen ja lasten

hyvinvointiin. Lisäksi halusimme selvittää, mitkä asiat ovat auttaneet kriisissä ja tuoneet toivoa ja miten Salvia-hanke on heitä auttanut.

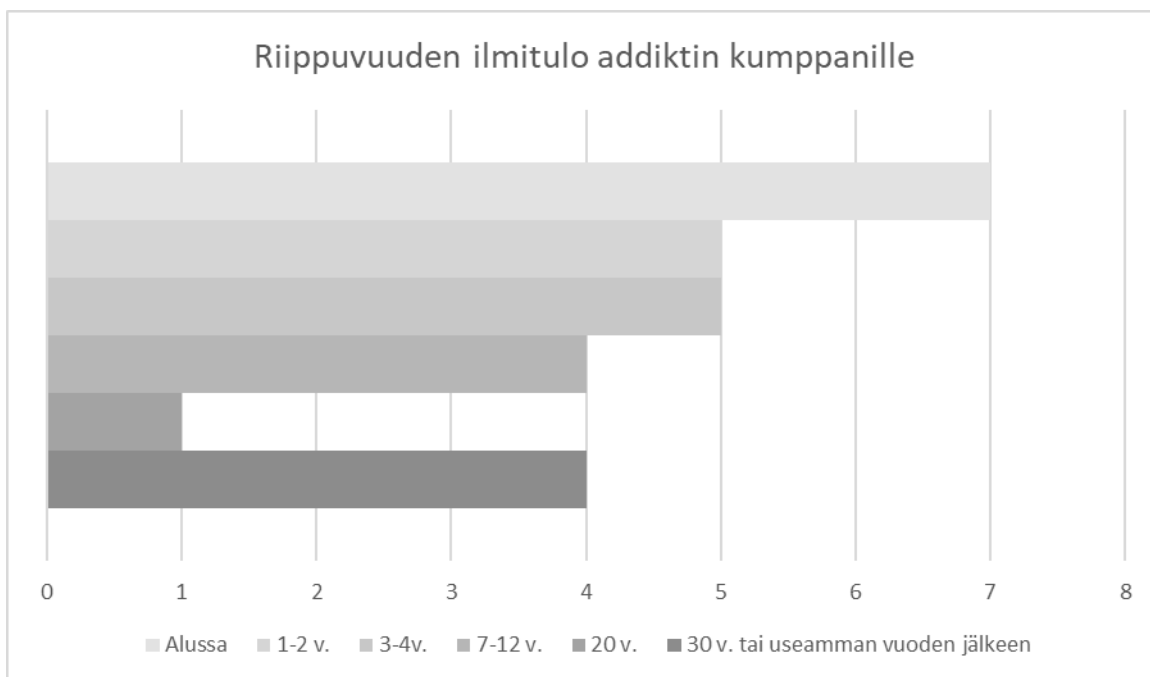
Jätimme kysymykset avoimiksi, koska halusimme antaa tilaa yksilöllisille vastauksille. Perheeseen ja lapsiin liittyvien kysymysten yhteydessä oli maininta mahdollisuudesta ohittaa kysymykset, niiden ollessa irrelevantteja oman elämäntilanteen kannalta. Perheeseen liittyvän kysymyskohdan vastaajamäärä oli 22 henkilöä ja lapsiin liittyvässä kysymyskohdassa 19 henkilöä. Sosiaalisista suhteista kysyttäessä vastaajamäärä oli 29 henkilöä. Muihin kysymyksiin saimme täyden vastaajamäärän (n=30). Haastattelukysymykset on liitetty opinnäytetyön loppuun ja tulokset ovat löydettävissä osiosta numero 7.

7 HAASTATTELUTULOKSET

Siirrymme ensiksi tarkastelemaan vastauksia kysymyksiin siitä, kuinka kauan seksiriippuvaisten henkilöiden kumppanit arvioivat seksiriippuvuuden jatkuneen, sekä milloin kumppanin riippuvuus on tullut heidän tietoonsa. Tämän jälkeen eritteleme, millaista riippuvuuskäyttäytymistä heidän tietoonsa on tullut. Haastattelun keskiössä olivat kumppanin, sekä mahdollisesti muun perheen kokemukset ja jaksaminen tilanteen keskellä. Tarkemmat kuvaukset haastateltujen fyysisestä, henkisestä, sosiaalisesta ja hengellisestä oireilusta paljastumisen hetkellä, sekä sen jälkeen, löytyvät myöhemmin omista osa-alueistaan.

7.1 Paljastumisen ajankohta

Kysyttäessä missä vaiheessa parisuhdetta kumppanin seksiriippuvuus on tullut ilmi, vastaajien määrä oli 30. Koska kolmesta vastauksesta ei kuitenkaan voi päätellä, missä vaiheessa parisuhdetta seksiriippuvuus on tullut kumppanille ilmi, kokonaisvastaajamääräksi jää 27 henkilöä. Seitsemän vastaajista oli saanut tietää jonkun tasoisesta ongelmasta tai riippuvuudesta jo suhteen alussa tai asia oli paljastunut seurustelusuhteen alkuvaiheessa. Viisi vastaajaa kertoi riippuvuuden ilmituloon menneen vuodesta kahteen vuotta. Yhtä moni kertoi siihen menneen kolmesta neljään vuotta, mukaan luettuna vastaaja, joka puhui ”muutamasta vuodesta”. Kolmen vastaajan mukaan paljastuminen vei seitsemästä kymmeneen vuotta. Erään vastaajan mukaan suhdetta oli jatkunut 12 vuotta, toisen mukaan 20 vuotta. Kolme kertoi seksiriippuvuuden tulleen ilmi, kun yhdessä oli oltu jo 30 vuotta ja yksi vastaaja raportoi tilanteen ilmitulosta vasta 32 yhteisen vuoden jälkeen. Seuraavasta taulukosta voi nähdä seksiriippuvuuden ilmitulon eri ajankohdat.



Taulukko 1. Riippuvuuden ilmitulo suhteissa.

7.2 Seksiriippuvuuden arvioitu alkaminen ja kesto

Kysyttäessä, kuinka pitkään kumppanin seksiriippuvuus on jatkunut, vastaajien määrä oli kolmekymmentä. Kahdeksan vastanneista kertoi kumppaninsa seksiriippuvuuden alkaneen varhaisessa nuoruudessa, kuten lapsuusiässä, teini-iässä tai varhaisaikuisuudessa. Yhdelle riippuvuus oli kehittynyt suhteen aikana. Seitsemällä riippuvuus on kestänyt kymmenestä yhdeksääntoista vuotta, neljällä kahdestakymmenestä kolmekymmentäkahteen vuotta, ja kolmella yli neljäkymmentä vuotta. Seitsemän ei osannut vastata kauanko kumppanilla on ollut riippuvuutta. Varhaisten elämänvaiheiden aikana muodostunut riippuvuus oli toisinaan alkanut pornoriippuvuutena. Pornosta oli erään vastauksen mukaan tullut nuoruudesta asti seurannut tapa turruttaa paha oloa. Tahattomasta pornolle altistumisesta lapsuusiässä, sekä mahdollisesta lapsuusajan seksuaalisesta hyväksikäytöstä oli viitteitä. Vastaajat raportoivat haitallisen riippuvuuskäyttäytymisen lisääntyneen vuosien mittaan.

7.3 Harjoitetun riippuvuustoiminnan kuvaukset

Kysyttäessä, mitä kumppanin riippuvuudesta paljastui ensimmäisenä ja mitä on paljastunut tähän mennessä, vastaajien määrä oli 30. Nämä asiat olivat joko kumppanit itse kertoneet tai ne oli saatu sattumalta selville. Fyysistä seksiä toisen henkilön kanssa oli harrastanut 17 vastaajien kumppania. Siihen sisältyivät maksullisen seksiseuran etsiminen, irtosuhteet, sivusuhteet jopa puolittuttujen kanssa ja seksiseuran haku. Yksi vastaaja kertoi toisen naisen suostuneen kaikkeen mihin hän ei ollut valmis esimerkiksi seksivideoiden tekoon.

“Hän kertoi minulle ja oli pahoillaan. Puhuimme paljon. Lopulta tuli uusi tärkeä nainen, joka oli valmis kaikkeen mihin minä en ollut. Videoinnit ja seksivalokuvaus. Luulen tietäväni suurimman osan. Ja silti tuskin tiedän.”

“Ensin paljastui viestejä muille naisille, myöhemmin satoja s-posteja maksullisille naisille ja lopulta paljastui kaikki fyysisenkin pettäminen, joita oli ainakin kymmeniä kertoja.”

Netin tai puhelimen välityksellä tapahtunutta seksiä, kuten seksuaalista viestittelyä, kuvien vaihtoja, webbikameraseksiä, seksichattien ja seuranhakuprofiilien käyttöä kertoo olevan 20 vastaajista. Porno ja livepornon katselua, masturbointia ja fantasiointia on tehnyt 19 kumppaneista. Nettipornon katselu on pakonomaista seitsemällä kumppaneista ja lisäksi pakonomaista jatkuvaa masturbointia kerrottiin olevan neljällä. Maksullista seksiä oli ostanut 15 vastaajan kumppania. Maksullista fyysistä seksiä oli harrastettu 10 vastaajan mukaan, kahdella oli tiedossa tiedusteluja prostituoiduista. Osa kumppaneista oli jo vuosia ostanut seksipalveluita.

“Kertaheitolla paljastui aika paljon, mm. Seksipuhelut, viestittelyt, videoinnit aktista / itsetyydytyksestä, pornon jatkuva katsominen, irtosuhteet ja jatkuva seksiseuran hakeminen. Jälkeenpäin myös maksullisten "hieronta" palveluiden käyttö.”

“Käynnit maksullisen hierojan luona. Vuosia puoliso ostanut seksipalveluja, nettipornoa ym.”

Nettiseksi tapahtui useiden eri kanavien kautta, esimerkiksi livekameran välityksellä, seksipuheluina tai videoiden jakamisena. Jaetut seksivideot sisälsivät

esimerkiksi masturbaatiota ja kumppani harrasti niissä seksiä eri naisten kanssa. Eräessä tapauksessa oli tuotettu pornografista materiaalia omaan käyttöön, salakuvaaminen oli kohdistunut alaikäiseen henkilöön. Viestittely sisälsi alastonkuvien vaihtoa, jota tehtiin iskutarkoituksella myös tuttujen ja vanhojen ihastusten kanssa. Lehtien ja netin palstoille oli laitettu seuranhakuilmoituksia. Eräs vastaaja sai tietää kumppaninsa käyttäneen salaista puhelinta, jota käytetty viestittelyn ja muuhun seksitoiminnan ylläpitoon. Toiseen vastaajaan vieras nainen oli ottanut yhteyttä kertoen miehen viestittelystä ja ehdotteluista.

“Pornon, nimenomaan hyvin häiritsevän pornon suurkulutus ja jatkuva masturbointi. Sen jälkeen paljastui sivusuhte vajaan vuoden yhdessäolon jälkeen. Sitten sain tietää useista pettämisistä, kahdesta muusta parisuhteesta. Sain vuoden sisällä kaksi sukupuolitautia. Jatkuva valehtelu ja seksikumppanien suojeleminen, etten saisi tietää keitä he ovat.”

Itse seksin myyjänä tunnusti olleensa yhden vastaajan kumppani ja yksi vastaaja oli nähnyt viestittelyä seksin myynnin suunnittelusta. Eroottisten kuvien piirtäminen mainittiin vastauksissa, lisäksi yksi vastaaja kertoi löytäneensä irtovaginan kumppaniltaan. Lain rajat rikkovaa toimintaa kuten tirkistelyä, itsensä paljastelua ja salakuvaamista kerrottiin olevan kolmella kumppanilla. Toimintaa kuvattiin naisten jatkuvaksi etsimiseksi ja salakatseluksi, vieraista nuorista naisista kiihottumiseksi julkisilla paikoilla ja salakuvaamiseksi, esimerkiksi rannoilla, busseissa ja urheilukentän läheisyydessä koiraa ulkoiluttaessaan.

7.4 Fyysiset oireet riippuvuuden paljastumisen jälkeen

Kysyttäessä millä tavoin seksiriippuvuuden paljastuminen on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiin, vastaajien määrä oli 30. Vastaajat kertoivat seksiriippuvuuden paljastumispäivänä tai päivinä kokeneensa erilaisia voimakkaita fyysisiä oireita, jotka olivat mahdollisesti jatkuneet myöhemminkin. Shokkitila alkuun mainittiin useasti ja eräs vastaaja kuvailee tilaa pitkittäneen kumppanin puhumattomuus, peittely ja valehtelu. Shokkitilan jälkeenkin fyysiset oireet olivat jatkuneet vastaajilla ja esimerkiksi tietyt triggerit saattavat laukaista oireiden alkamisen uudelleen.

”Olin aivan shokissa, vaadin häntä kertomaan ja hän kertoi. Tiesin etten kestä sellaista suhdetta.”

”Ensin tuli valtava shokki. Shokkivaihetta pitkitti se, että mieheni ei avannut asiaa juuri ollenkaan vaan peitteli ja valehteli ja valehteli valehtelemiseltä päästyään.”

”Ensimmäiset ajat on sumunpeitossa.”

Vastaajilla oli paljastumispäivänä useanlaisia akuutteja oireita, kuten fyysistä pahoinvointia ja oksentamista, ruokahaluttomuutta, sekä unettomuutta. Usealla esiintyi paniikkikohtaukseen viittaavia oireita kuten voimakasta itkuisuutta, tärinää, korkeaa leposykettä ja hyperventilointia.

Yleisiä koettuja fyysisiä oireita olivat fyysisen kivun tuntemukset: säryt, kiputilat, sairauden tunne ja sairastuminen. Esiintyi sydämen tykytystä, korkeaa pulssia, rytmihäiriöitä, rintakipua ja painon tunnetta rinnalla. Pahoinvointioireet olivat yleisiä. Vartalon kuvailtiin olevan kokonaan jännittynyt. Tilanteen seurauksena koettiin järkytykseen liittyvää vapinaa, tärinää ja levottomuutta. Jollakin vastaajista oli tunne siitä, ettei henki kulje, lisäksi esiintyi hyperventilointia, huimausta, heikotusta ja pyörtymisen tunnetta. Ruokaan ja syömiseen liittyvää oireilua esiintyi useilla: lohturuoan syömistä ja lihomista, ruokahaluttomuutta, syömättömyyttä, ja laihtumista. Vireystilaan ja jaksamiseen liittyen esiintyi yleistä uupumista, unettomuutta, yöllä heräilyä ja painajaisia. Tilanne näkyi myös hiustenlähtönä, sekä paleluna helteellä. Yksi kertoo saaneensa vuoden sisällä kaksi seksitautia.

Vastaajat kertoivat sairauksien ilmaantumisesta paljastumisen jälkeen. Eräällä vastaajista puhkesi psoriasis. Useat kärsivät tilanteen paljastumisen jälkeen ilmenneistä vatsa- ja suolisto-oireista. Ärtyneeseen paksusuoleen viittaavat oireet alkoivat kuukausi kumppanin seksiriippuvuuden paljastumisen jälkeen. Toisella vastaajalla suolistossa ilmeni verenvuotoa. Yksi vastaaja sai lonkan niveltulehduksen, toinen epäilee stressin laukaisseeseen kilpirauhasen vajaatoiminnan ja mahdollisesti jopa syövän. Yhdellä todettiin vyöruusu. Esiintyi kroonisia selkäkipuja, sekä kokonaisvaltaista kivun tunnetta. Vastaajista yksi kertoi pakkoliikkeistä ja yhdellä on todettu traumaperäinen stressihäiriö. Fyysisiä vammoja eräs vastaaja kertoo saavansa kumppanin pahoinpitelyn seurauksena. Osalla oireilu

jatkuu edelleen ja vanhat triggerit voivat aiheuttaa yksittäisiä oireita. Pienetkin riippuvuuskäyttäytymiseen viittaavat teot aiheuttavat ahdistusta ja epätoivoisuutta.

7.5 Psykkiset oireet riippuvuuden paljastumisen jälkeen

”Menin täysin shokkiin. En muista kaikkea. En muistanut enää mitä mies oli sanonut ja käytiin asioita usein läpi. Mies väitti, että kertoi mutta en tiedä olinko vain niin järkyttynyt, että en tiedostanut.”

”Ensin itkin joka päivä. En saanut henkeä, ahdisti, rintaa puristi, unohtelin asioita. Ensimmäiset ajat on sumunpeitossa. Ruoka ei maistunut. Urheilin vain. Juoksu oli pahimman tuntuista nii juoksin pitkiä lenkkejä kovaa koska mitä pahemmalle tuntui sen parempaa oli.”

Kysyttäessä millä tavoin kumppanin riippuvuuden paljastuminen vaikutti psyykkiseen hyvinvointiin, vastaajien määrä oli kolmekymmentä. Akuutteja oireita olivat ahdistus ja itkukohtaukset, sekä yleinen psyykkisen hyvinvoinnin romahtaminen. Osalla oli itsetuhoisia ajatuksia tai käyttäytymistä, sekä kuolemanpelkoa. Eräs vastaaja kertoi tilanteen kärjistyneen jopa siihen pisteeseen, että hän yritti itsemurhaa. Yksi vastaajista vertasi paljastumisen hetkeä kokemukseen raiskatuksi tulemisesta. Kaksi kertoi saaneensa paniikkikohtauksen.

Masennusta kertoi olleen tai olevan edelleen 16 vastaajaa. 29 vastaajaa kokivat DSM-5 luokituksen mukaisia masennukseen liittyviä oireita kuten surullisuutta, ilottomuutta, unettomuutta, levottomuutta, väsymystä, työ- ja toimintakyvyn heikkenemistä, muistivaikeuksia, arvottomuutta, toivottomuutta ja itsemurha-ajatuksia (Huttunen, 2018b).

”Pitkittänyt stressi varmasti aiheuttaa muutakin, sillä olen koko ajan eräänlaisessa pelkotilassa siitä, että mitä seuraavaksi paljastuu ja milloin puoliso retkahtaa.”

”Tilanteesta on nyt pari vuotta, joten päivittäinen elämä on suurinpiirtein tasapainossa. Olen kuitenkin virallisesti traumatisoitunut ja saan jatkuvaa terapiaa. Kärsin siis traumaperäisestä stressihäiriöstä.”

Tilanteeseen liittyi toisinaan epäuskoisuuden kokemus. Eräs vastaajista kuvaili, että tilannetta seurasi epätodellinen olo. Elämönhallinnan tunne ja ymmärrys omasta itsestä ja omasta tilasta hämärtyi. Tilanteen seurauksena esiintyi monenlaisia tunnereaktioita ja erilaiset tunnetilat vaihtelivat voimakkaasti ja hallitsemattomasti. Erilaisia tunnetiloja olivat suru, raivo, häpeä, viha, saamattomuus ja huoli tulevaisuudesta. Pelkoa kertoi kokeneensa kaksi vastaajaa tuttavien ja sukulaisien tapaamisesta asian salaamisesta johtuen. Yksi kertoi kokevansa pelkoa kumppanin mustasukkaisuudesta.

”Pienetkin teot, jotka viittaavat tai muistuttavat tästä riippuvuuskäytännöstä saavat minut ahdistumaan sekä tunnen oloni epätoivoiseksi.”

”Tietty tilanteet sai ahdistumaan. Pääsin omin avuin yli, kun hain tietoa ja tiedostin mitä oli tapahtunut”

Ahdistusta kertoi kokeneensa tai edelleen kokevansa kaksikymmentäseitsemän vastaajaa. Kaksi kertoi saaneensa ahdistuksen hoitoon lääkityksen ja yksi kertoo ahdistuksen nousevan pelosta puolison retkahtamisesta. Erilaiset tilanteeseen liittyvät takaumat saattoivat laukaista oirehdinnan. Ahdistus saattoi alkaa tiettyjen tilanteiden seurauksensa, mutta siitä päästiin yli esimerkiksi pyrkimällä tiedostamaan tapahtunut.

7.6 Jaksaminen arjessa

”Akuuteissa kriiseissä en ole jaksanut huolehtia itsestäni. Pahimmillaan sain juuri noustua sängystä ylös ja olin muiden huolehdittavana. Olen myös ollut pari kertaa töistä sairauslomalla aviokriisien takia. Kriiseistä selviytyminen vie aikaa, ja toipuessa toimintakykykin alkaa kohentumaan.”

Seksiriippuvuudesta kärsivien henkilöiden perhe kohtaa monenlaisia arjen haasteita. Lapsiaiheisen kysymyksen vastausmäärän (n=19) perusteella valtaosalla vastaajista on joko alaikäisiä tai aikuisia lapsia. Kysyttäessä, kuinka seksiriippuvuuden paljastuminen oli vaikuttanut kumppanin toimintakykyyn arjessa (n=30), vastaajista 27 ilmoitti tilanteen vaikuttaneen toimintakykyyn negatiivisesti. Vastajat kertoivat erilaisista ongelmista toimintakyvyssä. Useilla oli ongelmia

jaksamisen kanssa, koettiin yleistä väsymistä ja aloitekyvyttömyyttä. Yksi vastaajista kuvaili tuntevansa kaiken tapahtuvan hitaammin ja tuntuvan raskaammalta. Tilanne vaikutti heikentävästi kumppanin kognitiivisiin kykyihin, kuten organisaatio- ja opiskelukykyyn, sekä muistiin. Sosiaalisten suhteiden ylläpito koettiin vaikeaksi, eikä energiaa jäänyt harrastamiseen.

”Toivottavasti olen kuitenkin pystynyt hoitamaan arjen ja lapset edes jotenkuten, mutta kyllä nämä asiat ja niiden tunkeutuminen ajatuksiin vaikuttaa mielialaan sekä keskittymiskykyyn.”

Useilla vastaajista kyky huolehtia itsestä ja kodista heikkeni. Toisessa kysymyskohdassa vastaaja kuvaili olleen vaikea laittaa edes ruokaa lapsille. Tilanne saattoi näkyä haluttomuutena palata kotiin. Eräs vastaajista kuvaili tilanteen vaikuttaneen vain hänen jäädessään yksin tai kumppanin läsnä ollessa. Osa pärjäsi ulkoisesti tarkasteltuna hyvin tai jopa erinomaisesti. Voimavaraistaviksi tekijöiksi nähtiin vastaajasta riippuen esimerkiksi rutiinien ylläpitäminen, lapsista huolehtiminen, arjen pyörittäminen, työhön keskittyminen, avun piiriin hakautuminen, rannat fyysiset suoritukset ja muiden asioiden ajatteleminen. Arjesta selviämistä tukivat asioiden kohtaaminen ja käsitteleminen, sekä tiedon hakeminen.

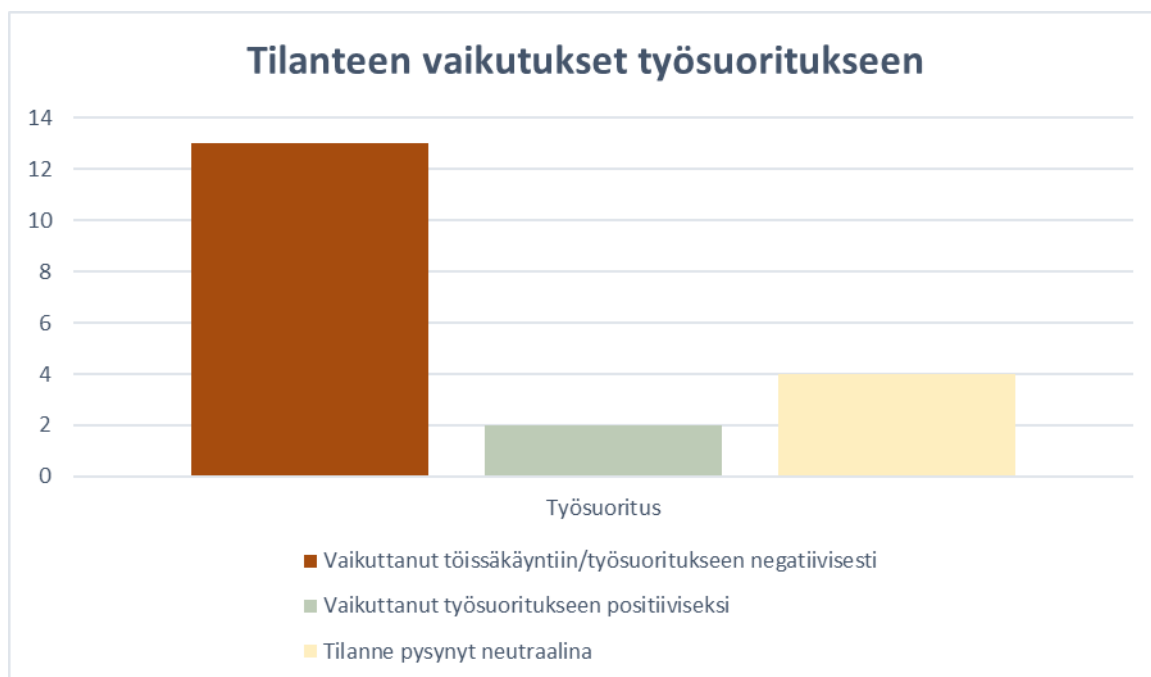
”En ole pystynyt keskittymään työhöni samalla tavalla.”

”Töissä oli todella vaikeaa, mutta tuloksessa se ei näkynyt pahasti. Unohtelin vain asioita enemmän.”

”Se millä selviydyin akuutista kriisistä oli ajatusten ja energian keskittäminen työhön ja treenaamiseen.”

Työssä jaksamiseen ja työsuorituksen muutokseen otti kantaa 19 vastaajista. Osa ei ollut mukana työelämässä tai oli jo siirtynyt eläkkeelle. Työssä jaksamisessa oli lievää hajontaa, kuten kuvailemme taulukossa 1. Vastaajilla esiintyi osittaista tai totaalista työkyvyttömyyttä, sairaspöissaoloja tai työhön pakenemista. Työnteko saatettiin kokea raskaaksi, tilanteen kuitenkin vaikuttamatta työsuoritukseen merkittävästi. Toisaalta työnteko nähtiin voimavarana ja vaikea tilanne saattoi näkyä jopa ylisuorittamisena tai työssä menestymisenä. Jotkut vastaajista kertoivat ylivelkaantumisesta, yrityksensä kokemasta tappiosta ja tilanteen luomista vaikeuksista hoitaa raha-asioita. Taulukossa esitetyt työnkuvan negatiiviset

vaikutukset viittaavat heikentyneeseen työsuoritukseen, sairauslomille jättäytymiseen tai työkyvyttömyyteen. Positiiviset vaikutukset viittaavat lisääntyneeseen tehokkuuteen työelämässä. Osalla tilanne töissä säilyi suhteellisen neutraalina huolimatta siitä, että kodin tilanne oli vaikea tai arkea pyöritettiin oman jaksamisen ääri rajoilla.



Taulukko 2. Tilanteen vaikutukset työsuoritukseen ja työssä jaksamiseen.

7.7 Minäkuvan, naiseuden ja itsetunnon muutokset

”Itsetuntoni romahti kokonaan, tuli halu muuttua joksikin muuksi henkilöksi. Toisaalta tuli halu muuttua samanlaiseksi yleiseksi naiseksi, jolloin kelpaisin puolisolleni. Tunnen ajoittain itseni todella typeräksi kun en ole huomannut mitä perheessäni tapahtuu.”

”Kadotin itseni. Koin vahvaa arvottomuutta ja vastenmielisyyttä kehostani ja kaikesta mitä olin. Halusin löytää syyt itsestäni sillä emme tienneet sairaudesta tuolloin. Itsetuntoni ja naiseuteni oli murskattu.”

”En koe itsevarmuutta ja haluaisin vain piiloutua kumppanini silmiltä. En usein koe oloani mukavaksi alastomana kumppanini seurassa. En koe itseäni naiselliseksi tai kauniiksi.”

Kysyttäessä miten tilanne oli vaikuttanut vastaajan minäkuvaan, identiteettiin, itsetuntoon tai naiseuden kokemukseen, vastaajia oli 30. Heistä 18 henkilöä kertoi itsetunnon tai naiseuden kokemuksen romahtaneen. Monilla oli kokemus arvottomuudesta, riittämättömyydestä ja rumuudesta, etenkin oman kumppanin silmissä. Eräs vastaajista kertoi tietävänsä oman arvonsa kumppaninsa silmissä muilla kuin jälkimmäisellä kriteerillä tarkasteltuna.

”--Se tieto (siitä että kumppani on katsonut pornoa ja että suurin osa muista miehistä katsoo sitä) vaikuttaa siihen, miten arvokas koen olevani naisena. Kritisoin ulkonäköäni usein myös ja vertaan itseäni siihen, mitä luulen miltä naiset pornossa näyttävät.”

Viisi kirjoitti esineellistymisen tunteesta tai kokemuksista tulla verratuksi porno-tähtiin tai muihin naisiin. Erään vastaajan mukaan tyylikäs pukeutuminen saattaa johtaa kumppanin mustasukkaisuuteen tai vastenmielisenä pidettyihin seksivihjailuihin. Vastaajat kuvailivat tuntemuksiaan seuraavilla sanoilla: henkisesti raiskattu, henkisesti murskaantunut sirpaleiksi, mitätön ja kelpaamaton, riittämätön, arvoton, nöyryytetty, itsestäänselvyys. Yhdellä vastaajalla oli paljon itsesyytöksiä tilanteen johdosta ja hän koki seksuaalisuutensa olevan tuhottu.

”Monet asiat ovat minulla nyt jo paremmin, mutta en ole se sama huoleton ja aina iloinen nainen, joka olin ennen seksiriippuvuuden paljastumista.”

”Oma luonne muuttunut. En ole enää niin elämäniloinen ja avoin. En kestä enää samalla tavalla paljastavia kuvia ja seksistisiä juttuja.”

11 vastaajaa kertoi kohdanneensa identiteetikriisin, kokivat identiteettinsä muuttuneen tai ovat alkaneen verrata itseään muihin. Yksi kertoi muuttuneensa niin paljon, ettei tunnista enää itseään ja toinen puolestaan kadottaneensa itsensä. Tilanne johti myös itsekunnioituksen ja itsearvostuksen menettämiseen. Eräs vastaaja kertoi vaikeuksista hyväksyä olevansa aina riippuvaisen henkilön puoliso tai ex-puoliso.

”Olen siitä onnellinen, että ymmärsin heti, että tässä on kyse riippuvuudesta. Riippuvuuteen puolestaan ei vaikuta se, että millainen olen naisena. Eli en ole tuntenut hetkeäkään pahaa oloa oman vartaloni tai oman ulkonäköni vuoksi. Arvostan omaa itseäni ja nautintoani oikeastaan enemmän kuin ennen seksiriippuvuuden esilletuloa.”

Kahdeksan kertoi paljastumisen vaikuttaneen itsetuntoon ja naiseuden kokemukseen, mutta nyt itsetunnon vahvistuneen, päässeen eteenpäin ja saaneen ymmärrystä omasta arvostaan. Eräs kertoi itsetuntonsa olevan nyt jopa vahvempi kuin koskaan. Vaikeudet olivat antaneet myös uudenlaista voimaa selviytyä erilaisista tilanteista. Kahden henkilön mukaan seksiriippuvuuden paljastumisella ei ollut heihin vaikutusta. Eräs kertoi kumppaninsa aina kehuneen häntä ja selittäneen, ettei seksiriippuvuudessa ole kyse siitä, että joku olisi muu olisi häntä parempi.

7.8 Vaikutukset parisuhteeseen

”Olimme kuin tuntemattomat. Vaikka olimme vierekkäin tuntui kuin välissä olisi ollut syvä kuilu. Yhteys välillämme oli täysin kadonnut ja seksuaalisuus ja läheisyys tuntui mahdottomalta kun luottamus oli kadotettu.”

”--olisi valhe sanoa, että luottamus olisi kunnossa. Ei todellakaan ole, haluan luottaa mieheeni, mutta pidän aistini aina tarkkoina.”

”On tullut ”vakoilua” minun tekemisistäni, jotta saa turvallisen ajan omille tapaamisille. Minun puoleltani kaikki luottamus on hävinnyt. Useista asioista syntyy helposti riitaa.”

Kysyttäessä miten seksiriippuvuus oli vaikuttanut parisuhteeseen, vastaajien määrä oli 30. Vastaajista 25 otti kantaa luottamuksen kokemiseen parisuhteessa, heistä kaikki kertoivat seksiriippuvuuden paljastumisen vaikuttaneen kumppanien väliseen luottamussuhteeseen heikentävästi. Seitsemän vastaajaa kertoivat kuitenkin olevansa valmiita rakentamaan keskinäistä luottamusta tai toivoivat sen palautuvan hiljalleen. Luottamussuhteen uskottiin voivan parantua avoimuuden myötä tai mikäli sitä ei rikottaisi uudelleen. Eräs vastaaja kuvaili luottamisen olevan tilannekohtaista. Luottamuksen mureneminen oli johtanut esimerkiksi turvallisuuden tunteen katoamiseen, sekä tarkkailevaan suhtautumiseen suhteessa

puolisoon, jota yksi vastaaja kuvaili jopa vainoharhaiseksi. Luottamuksen murenemiseen vaikuttivat valehtelu, peittely ja epärehellisyys. Osa ei kokenut luottamuksen palaavan tai parisuhteen voivan elpyä tilanteesta, osalla tilanne oli jo johtanut eroon.

”En pysty kuitenkaan hirveän usein tekemään seksuaalisia asioita kumppanin kanssa ja ehkä myös häpeän sitä. Hävettää myös se tieto, että olen antanut hänen nähdä minut ja saanut tehdä asioita kanssani kun olen luullut, että olen ainoa jota hän katsoo seksuaalisella tavalla.”

”Seksuaalisuuden kanssa vaikeaa. Hän tottunut jännään ja huoraan ja pornoon mitä en tarjoa. Jos menee vähänkin normi seksistä pois niin tulee liikaa pahoja muistoja ja ajatuksia.”

”--omat haluni ovat kaikonneet lähes kokonaan—”

Vastaajista 23 otti kantaa seksuaalisen elämän muutoksiin. Heistä 22 ilmoitti seksuaalisuuden vähenemisestä tai muista siinä ilmenneistä ongelmista ja vain yksi vastaaja kertoi seksin lisääntyneen. Lisäksi 20 vastaajaa otti kantaa seksuaalisen halukkuuden muutoksiin joko kumppaninsa kohdalla tai omalla kohdallaan. 15 vastaajan mukaan 20 vastaajasta heidän omat seksuaaliset halunsa olivat vähentyneet. Osa vastaajista koki kumppanin kosketuksen, hänen läsnäolonsa tai tekemisensä vastenmieliseksi. Seksistä pidättäytyminen saattoi johtaa erimielisyyksiin. Osa ei halua päästää kumppania lähelleen joko ajoittain tai ollenkaan tai ei aluksi halunnut päästää tätä lähelleen, osa koki seksuaalisuutensa hävinneen osittain tai täysin. Vain yksi vastaaja kertoi seksiin painostamisesta ja koetusta lähisuhdeväkivallasta seksiriippuvuuden ilmitulon jälkeen.

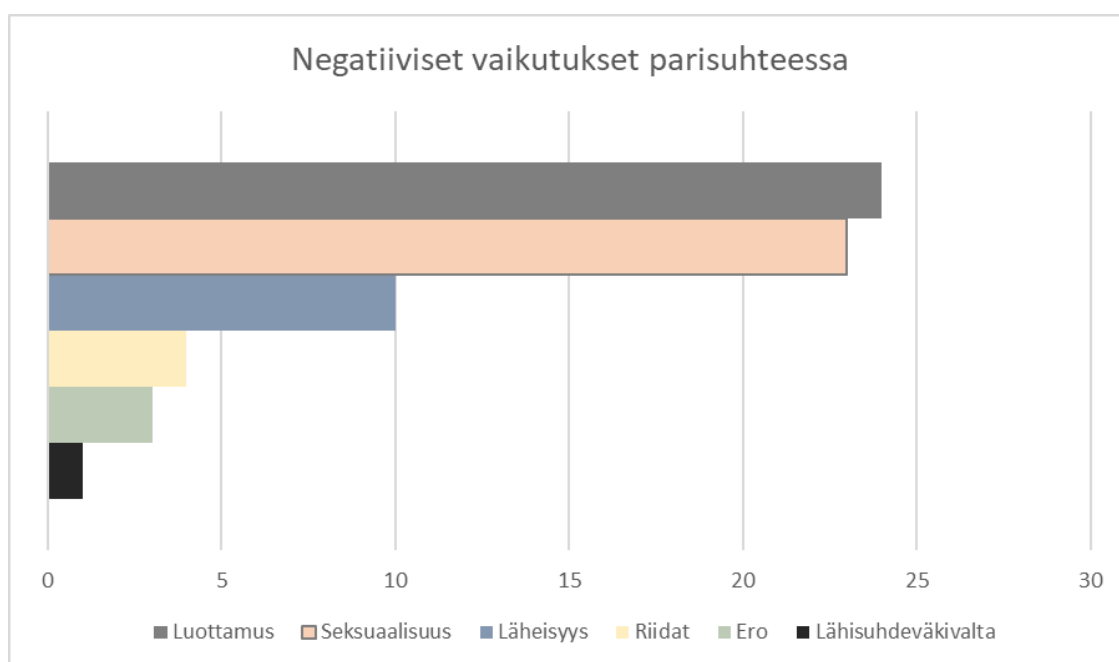
”-- näin vähäseksisessä suhteessa en halua loputtomiin olla—”

Ne, jotka eivät ottaneet kantaa seksuaalisuuden kysymyksiin, kertoivat kuitenkin läheisyyden ja luottamuksen ongelmista tai olivat ajautuneet eroon kumppanistaan. Vastaajista kuusi kertoi seksuaalisuuden ongelmien johtuvan miehen haluttomuudesta tai heikentyneestä kyvystä harrastaa seksiä yhdessä, esimerkiksi erektiovaikeuksista johtuen. Kaksi sanoi seksuaalisuuden haasteiden johtuvan siitä, että mies on tottunut parisuhteen ulkopuoliseen seksiin, maksullisiin seksipalveluihin tai pornografiaan.

Yksi koki kumppaninsa yrittävän hyvittää asioita ja harrastaa tämän kanssa seksiä, muttei kuitenkaan ole tilanteessa läsnä. Yhdelle heistä normaalista seksistä poikkeava toiminta toi pahoja muistoja mieleen. Kaksi vastaajaa ei halunnut kumppaninsa näkevän itseään alasti ja toinen ei halunnut edes äännellä seksin aikana. Hän koki, että kumppani oli saanut pornosta kaikkea muuta paitsi läheisyyttä ja kosketusta, jota puolestaan itse pystyy hänelle tarjoamaan. Jollakin vastaajista oli ollut yhteisessä seksuaalielämässä vaikeuksia, mutta hän toi vastauksessaan ilmi myös toivon näkökulman:

”Koska olemme käyneet 1,5 vuotta pariterapiassa, olemme löytäneet keinoja avoimempaan kommunikaatioon ja vihdoin olemme alkaneet puhua myös seksistä avoimemmin ilman jatkuvaa pelkoa epäonnistumisesta. Seksiä, mielestäni hyvää, meillä on ollut parisuhteessa aina. --”

Fyysistä pettämistä pahemmaksi hän esitti suhteessa esiintyneen valehtelun ja epäkunnioituksen. Mielenkiintoista tuloksissa on, että neljä vastaajaa kertoi läheisyyden lisääntyneen paljastumisen jälkeen. Viiden vastaajan mukaan parisuhteessa koetaan keskinäistä läheisyyttä, vaikka seksissä ilmeneekin ongelmia. Seuraava taulukko kertoo seksiriippuvuuden paljastamisen negatiivisista vaikutuksista parisuhteeseen.



Taulukko 3. Seksiriippuvuuden ilmitulon negatiiviset vaikutukset parisuhteeseen.

7.9 Vaikutukset perhe-elämään

”Mies on ollut poissaoleva ennen paljastumista. Tietenkin vaikuttaa kaikkiin.”

”Riidat, ahdistus, sekä tulehtunut tilanne vaikuttivat siihen, etten enää halunnut viettää aikaa kumppanini kanssa.”

Kysyessämme seksiriippuvuuden vaikutuksista perheen toimintaan ja hyvinvointiin kokonaisvastaajamäärä oli 22 henkilöä. Neljä vastaajaa koki, ettei seksiriippuvuudella ollut merkittävää vaikutusta tai minkäänlaista vaikutusta perheeseen. 15:n vastaajan mukaan riippuvuudella oli vaikutusta yleiseen ilmapiiriin, joita kuvastivat perheessä koettu painostava tunnelma, riidat, riippuvaisen vanhemman poissaolevuus tai aggressiivisen käytös, sekä perheenjäsenten välinen välttely. Kaikista suurimpana tekijänä edellä mainituista näkyi riippuvuudesta kärsivän vanhemman poissaolevuus, josta kertoi kolmannes vastaajista. Taloudelliset vaikutukset nousivat esiin toiseksi suurimpana tekijänä ja niistä vastaajat olivatkin kirjoittaneet toteutetun haastattelun useissa eri kohdissa. Taloudelliset vaikutukset vastaajien kertomana johtuivat rahan käytöstä maksullisiin seksipalveluihin, yhdellä kumppanilla kerrottiin olevan myös peliriippuvuus ja toinen vastaaja kertoi kumppanin piilotelleen loppuun asti velkaantumistaan.

”Taloudellinen tappio kun perheen rahoja on käytetty vuosia maksulliseen naiseen.”

”Taloudellisia ongelmia on ollut paljon. Ennen paljastumista kumppani pystyi peittelemään täydellisesti velkaantumiset jne. luonnollisesti rahan puute on vaikuttanut koko perheeseen monin tavoin.”

Kuusi vastaajista kertoi kumppanin osallistuvan lasten hoitoon huonosti tai ajoittain, joka vaikutti myös äidin uupumiseen ja stressin kokemiseen tilanteessa. Yksi vastaaja koki joutuvansa kannattelemaan koko perhettä henkisesti kumppanin lyhytpinnaisuuden vuoksi. Toinen kertoi olevansa todella uupunut ja stressaantunut kumppanin narsistisesta kohtelusta, joka heijastuu lapsiin kireytenä. Riippuvuusikäytyminen vie kumppanilta energiaa, joka on pois perheen yhteisestä ajasta ja toiminnasta. Yhden kumppanin pornon katseleminen menee pienen lapsen hoitamisen ohitse, eikä tämä retkahdettuaan ole läsnä perheelleen. Yksi vastaaja kertoi, ettei kumppani ole kuin pakollisen ajan lasten kanssa tai kotona ja

toinen kertoi kumppanin ajoittain viettävän viikonloppuja reissussa toteuttaessaan riippuvuustoimintaansa, tämä aika on pois perheeltä.

“Jatkuvasti painostava ilmapiiri kotona, johon kukin reagoi omilla tavoillaan.”

7.10 Vaikutukset lapsiin

”Kyllä lapset vaistosivat asioiden olevan huonosti. Kumppanilla on useita riippuvuuksia ja osittain myös lasten tiedossa. Heille on tullut ’vahtimisen tarvetta’, eivät haluaisi poistua kotoa, jättäisivät omia menoja menemättä jne.”

”Lapsille kerroimme, että isillä on masennus, jota hoidetaan. Se vaikuttaa myös äitiin ja aiheuttaa meille riitoja. Emme käyneet seksiriippuvuuteen tai pettämiseen liittyviä keskusteluja tai riitoja lasten kuullen. Pyrimme pitämään heidät ulkona tästä asiasta, mutta masennusta käsittelimme paljon.”

Kysyttäessä, miten lapset reagoivat tilanteeseen kokonaisvastaajamäärä oli 19. 17 kertoi lasten reagoivan tilanteeseen jollakin tavalla ja vain kaksi vastaajaa kertoi, etteivät lapset reagoineet tai etteivät he uskoneet lasten reagoivan tilanteeseen. Tässäkin kohdassa oli mainittu perheen ilmapiirin vaikutukset ja riidat. Osalla vastaajista voidaan päätellä olleen täysi-ikäisiä lapsia.

”Ovat aistineet kodin ilmapiiriä esim leikkien ja piirustusten kautta olen havainnut tämän. Tytär esim piirtänyt kuvia meistä, joissa eroamme.”

”Ovat huolissaan ja varpaillaan.”

Lapsilta oli voitu salata tilanne joko osittaisesti tai mahdollisuuksien mukaan myös kokonaan. Lapset ovat saattaneet tukea vanhempiaan, toisaalta vanhempien ja lasten välit olivat vastaajien mukaan huonontuneet. Tilanne aiheutti turvattomuuden, epäluottamuksen ja lisääntyneen huolen tunteita lapsissa. Kolme kertoi lapsensa psyykkisistä oireista: anoreksiasta, masennusoireista, sekä itsetuhoisuudesta. Kahden vastaajan mukaan lapset olivat saaneet ammattilaisen apua tilanteeseensa.

7.11 Perheen ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden muutokset

Aiemmista vastauksista kävi ilmi, että tilanne oli johtanut monen kohdalla eristäytymiseen ja luottamus ihmisiä kohtaan oli murentunut. Kysyttäessä miten kumppanin seksiriippuvuus oli vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin, vastaajien määrä oli 29. Heistä 17 ei jaksaa tai halua pitää taikka halunneet aluksi pitää yhteyttä ystäviin tai perheeseen. Lähipiiriltä voidaan haluta pitää asia salassa. Heidän ei koettu ymmärtävän tilannetta tai he ovat saattaneet puolustaa addiktin pornon käyttöä. Vastaajat eivät jaksaneet esittää kaiken olevan hyvin. Perheelle tai ystäville kerrottu tai jätetty kertomatta tai kerrottu jotain, mutta ei koko totuutta. Yksi ei halua kertoa tilanteesta, ettei miehen maine kärsi. Yksi kertoi kumppanin fantasioinnin kohteita olevan lähipiirissä, jonka vastaaja kokee nöyryyttävänä.

“Eristäydyin, salailin asioiden laitaa.”

“Jotkut ystävyys-suhteet ovat jääneet kokonaan, joitakin ystävyys-suhteita vältelee tietoisesti ja joissakin kontakteissa on koko ajan varuillaan ettei puhu väärää asioita.”

“Erkaannuin kun en tiennyt mitä olisin kertonut kuulumisina kun tilanne oli niin toivoton hetkittäin”

“Kaikki on etäännyneet, koska en ole jaksanut pitää yhteyttä”

“Kiusallista käydä yhdessä ulkona jos hänen ”tuttuja” tulee vastaan. Alkuun miehen vaikea tulla perheeni luo kun heille kerroin pettämisestä. En koko tarinaa.”

Kumppanin riippuvuudesta kertominen viidelle vastaajalle tuottaa tai tuottaisi häpeää muiden tietäessä kumppanin seksiriippuvuudesta. Yksi kertoi, että hänen kumppaninsa rajoittaa vastaajan sosiaalisia suhteita ja tekemisiä epävarmuutensa vuoksi. Yksi vastaaja kertoi, että miehen ystävät eivät tunnusta kumppanin sairautta ja pitävät vastaajaa rajoittavana kumppanina. Joillakin ystävät ovat olleet tukena ja ystävyys-suhteet lujittuneet, mutta toiset kertoivat asiasta kertomisen jälkeen ystävien kaikonneen tai etteivät vain itse jaksaneet pitää yhteyttä ystäviin. Yksi on pystynyt kertomaan asiasta läheisilleen ja toinen sanoi, että totuutta ei tuotu ilmi, vaan asia selitettiin toisiin riippuvuuksiin vedoten. Neljä kertoi, että sosiaalisiin suhteisiin ei ollut mitään vaikutusta tai juurikaan vaikutusta.

7.12 Hengellisen ajattelun tai olemassaolon kysymysten muutokset

“Koen oloni aika mitättömäksi. Aina on joku parempi ja kauniimpi. Välillä kyseenalaistan onko elämässäni mitään sisältöä.”

“Menetin uskoni ja toivoni kaikkeen.”

“Olin ennen uskovainen. En ole enää varma, uskonko mihinkään.”

Kysyimme, miten seksiriippuvuuden paljastuminen muutti suhtautumista hengellisyteen tai olemassaolon kysymyksiin, vastaajien määrä oli kolmekymmentä. Kolme vastaajaa ilmoitti menettäneensä uskonsa ja toivonsa. Kaksitoista vastaajaa kertoi, ettei paljastuminen vaikuttanut mitenkään tai eivät osanneet sanoa. Viisi vastaajista mietti, miksi niin tapahtui heille ja onko se rangaistus jostain. He kokivat, etteivät ansaitse tilannetta kohdalleen.

“Ajattelen että kaikella tällä oli lopulta jokin tarkoitus.”

“Jotenkin vaikeat tilanteet lisää epätoivoa ja silloin ei auta kuin uskoa isompaan voimaan ja toivoa että kaikella tarkoitus.”

Seitsemän vastaajaa kertoi paljastumisen vahvistaneen uskoa tai saaneen kiinnostumaan hengellisistä asioista. Yksi kertoi, että tilanteen epätoivoisuus ei jättänyt muuta mahdollisuutta, kuin uskoa isompaan voimaan. Viisi vastaajaa koki tapahtumilla olevan tai toivoi olevan jokin tarkoitus ja yksi vastaaja kertoi saaneensa paljastumisen myötä elämäntehtävän.

7.13 Mikä antaa tulevaisuudelle toivoa?

“Elän päivä kerrallaan ja olen ottanut elämän asenteeksi sen että mitä vain käy niin pärjään yksin. Olemme yhdessä mutta tulevasta ei voi koskaan tietää. Siis teen jokaisen päätöksen nykyään niin että mitä jos jään yksin. Toivoa en osaa vielä ajatella sen enempää. Arki on normaalia jo mutta ajatusmaailma on täysin eri.”

Kysyttäessä mikä antaa sinulle tai perheellesi toivoa ja minkälaiset tulevaisuuden näkymät ovat, vastaajien määrä oli 30. Yhdessä kumppanin kanssa kertoi olevansa 20 vastaajaa, eroon päätyneitä oli viisi vastaajaa ja viiden vastaajan tilanne

ei ole tiedossa. Kumppanin kanssa yhdessä pysyneille toivoa toi kumppanin yritteliäisyys ja halu muutokseen, retkahdusten vähäisyys ja edistyminen.

“--Toivon saavani tulevaisuudessa perheen sekä onnellisen & luottavaisen parisuhteen. Toivon toki, että saavuttaisin nämä kumppanini kanssa.”

“Tulevaisuus näyttää valoisalta. Aiomme jatkaa itsemme hoitamista ja nähdä elämän sairauden ulkopuolella. Yhteys ja luottamus toiseen vahvistuu päivittäin. Elämä on matka ja sairaus tulee aina olemaan osa sitä. Sen kanssa täytyy vain löytää rakentavat keinot.”

Apuja loivat terapia, luottamuksen vahvistuminen, keskusteluyhteys ja läheisyys kumppanin kanssa, yhteiset tulevaisuuden suunnitelmat ja halu olla yhdessä. Tutkitun tiedon lisääntyminen ja tieto, että seksiriippuvuudesta voi parantua toi toivoa. Tukiryhmät ja terapiat myös tuotiin tärkeinä esille. Jumalan apuun luottaminen mainittiin kolmesti.

“Olen vahvoilla. Pääsin eroon hänestä. Olen luottavainen joko yksin tai yhdessä uudessa suhteessa.”

Eroon päätyneet kertoivat uskon ja luottamuksen ihmisiin palautuneen tai palautuvan pikkuhiljaa. Uskoa on parempaan tulevaisuuteen toi elämä ilman seksiadiktia. Yksi kertoi saaneensa työstä voimaa ja vahvuutta. Mainittiin myös, ettei kannata jäädä murehtimaan menneitä, tulevaisuus on avoin ja toivoa tasapainoisen suhteen löytämisestä oli. Muiden samassa tilanteessa olevien auttaminen mainittiin toivoa tuovana asiana. Yhden vastaajan parisuhdetilanne jäi epäselväksi, mutta hänellä on kokemus mahdollisesta voimaantumisesta tulevaisuudessa.

“Vaikea sanoa, kun tänään tuntuu että kyllä tämän trauman kanssa pystyy elämään ja huomenna on taas kaikki ajatukset toisin.”

“Toivon, että jonain päivänä ei ahdistakaan enää näin paljon ja pystyn elämään kaiken tapahtuneen kanssa. En vielä tiedä, olenko silloin yksin vai yhdessä.”

“Tulevaisuus on täysin auki ja tuntematon. Olen hieman vahvempi kuin ennen. Alan uskoa, että on mahdollista voimaantua. Mutta tulevaisuus pelottaa. Paljon. Mieheni mielenterveys pelottaa. Ja se kun kaikki tämä valkenee hänen suvulleen. En usko että voin ainakaan häneen koskaan luottaa.”

Huonompaa tulevaisuuden näkymää toi oma vakava sairastuminen, lohduton mieli, tummat ajatukset, ahdistus ja vähäinen toivon tunne elämässä. Trauman kanssa kerrottiin olevan haasteita. Yhdelle toivoa toisi vain puolison kuolema tai oma kuolema. Vastausten mukaan on elettävä päivä kerrallaan, vaikka tulevaisuus on tuntematon ja pelottava. Osan vastaajista mukaan luottamus kumppaniin ei voi koskaan palautua. Tilanteen huonontuessa, kaksi vastaajaa kertoi olevansa valmistautuneita elämään yksin. Yhden vastaajan mukaan hänen voimavaransa eivät riitä enää kohtaamaan kumppanin retkahduksia ja toinen kertoi, että jos puoliso ei hoida itseään kuntoon, niin tilanne johtaa eroon.

7.14 Mikä on auttanut sinua ja kumppaniasi?

Kysyttäessä mitkä asiat ovat auttaneet sinua tai teitä yhdessä, vastaajien määrä oli 30. Vastaajista 19 kertoi terapian auttaneen itseään, kumppaniaan tai molempia yhdessä. 17 kertoi vertaistuen yhdelle tai molemmille olevan tärkeää. Seuraavien asioiden kerrotaan auttaneen: asioiden työstäminen, erilaiset parisuhde- ja tukiparitoiminta, muiden kokemusten lukeminen ja tarinat. Erään vastaajan mies uudistui uskossaan ja toisen miehen tukihenkilö on ollut tärkeä apu. Hyvien ja luotettavien ystävien mainittiin useasti auttaneen.

“Avoimuus, kommunikaation parantaminen sekä läpinäkyvyys.”

“Puhuminen, rehellisyys, aikaa ajatella yksin. Olen tehnyt paljon opiskelemista asiasta molemmista näkökulmista ja olen kannustanut kumppania tekemään samoin. Se että molemmat yrittää ymmärtää toisen näkökulman auttaa todella paljon ja sen jälkeen asioista puhuminen. “

“Keskinäinen keskustelu. Yhdessä vietetty aika. Avoimuus. Terapiat.”

“Miehen säännölliset käynnit seksuaaliterapeutin luona ja säännöllinen käyminen SAA-ryhmässä. Myös pariskuntana olemme välillä käyneet juttelemassa terapeutin luona. Näitäkin seikkoja tärkeämpinä ehkä mieheni avoimuus, palava halu päästä tasapainoon ja pysyvä hallitsemaan omaa elämäänsä. Hänen oma halunsa ja tarpeensa "tervehtyä". “

12 vastaajaa kertoi avoimuuden, tunteiden jakamisen, halun ymmärtää, yhteisen keskustelun ja rehellisyyden auttaneen, vaikkakin se saattoi yhtäaikaisesti satuttaa ja tuntua vaikealta. Tilannetta auttoivat kumppanin rehellinen vastaaminen esitettyihin kysymyksiin, rakkaus, yhdessä vietetty aika ja toiminnan läpinäkyvyys. Tiedon saanti ja etsiminen mainittiin useasti myös tärkeäksi avuksi. Se loi jonkun vastaajan mukaan ymmärrystä siitä, ettei kumppani ole paha vaan hänessä on jokin rikki. Miehen oma ymmärrys sairaudestaan ja motivaatio parantumiseen mainittiin. Kumppanin anteeksi pyytäminen ja katumuksen osoitus nousi esiin kahdesti. Yksi kertoi masennuslääkkeen auttaneen ja toinen omaan hyvinvointiin panostamisen, eräs vastaaja taas Jumalan ja ymmärtävän pastorin.

“Ero. Seksuaaliterapia ja pariterapia ei auttaneet. Hlökohtaisesti on auttanut turvakoti, Salviahanke ja traumaterapia sekä asioiden työstäminen itsekseenkin.”

Kolme vastaajaa kertoi eron auttaneen. Yksi kertoi totuuden selviämisen auttaneen pääsemään parisuhteesta eroon. Kaksi vastaajaa kertoi, että terapia tai mikään ei auttanut, jotta olisi voitu parisuhteessa jatkaa.

7.15 Miten Salvia on auttanut?

“Salvia-hanke on ollut ratkaisevassa asemassa ja mahdollistanut paranemisen ja kuulluksi tulemisen myös seksiaddiktin kumppanina. En ollut enää yksin.”

“Olen saanut Salviasta todella tärkeää kuunteluapua. Tuntuu, että Kirsi todellakin tietää, mistä puhuu. Hän on erittäin asiallinen, realistinen ja hyvä kuuntelija. Rehellisesti sanottuna, Salvia-hanke tuntuu olevan ainoa kunnon hanke/taho Suomessa, joka ymmärtää seksiriippuvaisen puolisoa.”

Salvia-hankkeen koettiin olleen merkittävä tuen ja ohjauksen saamisen paikka omassa elämäntilanteessa seksiaddiktin kumppanina. Jollekin se oli tärkein apu ja pelastus tilanteeseen. Yksi harmitteli sitä, ettei ollut löytänyt Salviaa jo aiemmin, kaksi vuotta sitten kun ensimmäiset paljastumiset tapahtuivat. Yhden vastaajan kokemus oli, että Salvia auttoi hänet ulos koko parisuhteesta. Useat

kokivat juuri vertaistuen saamisen ja muiden samassa tilanteessa olevien kuulemisen auttavan ja lohduttavan itseään.

“Salvia-hanke on ollut itselleni tärkeä. Vaikka olen puhunut elämästäni terapiassa ja ystäville, vertaistukiryhmässä silti tuntuu, että nämä ihmiset ymmärtävät minua parhaiten (vaikka en tunne muita osallistujia syvemmin). Seksiriippuvan läheisen elämään liittyy useita eri kipeitä/vaikeita asioita, joita muiden ei välttämättä tarvitse koskaan ajatellakaan, ja Salvia-hankkeessa niitä on tuotu hyvin esille ja annettu tilaa keskustella niistä. Salvia-hankkeen kautta olen myös saanut tarpeellista tietoa.”

“Ensimmäinen kontaktini, joka heti ymmärsi mistä kysymys.--.”

“Ainoa paikka missä en ole outo ja asioista voi puhua oikeasti.”

Eräs vastaaja kertoi kuvitelleensa olevansa ainut ihminen, joka joutui tällaista kokemaan. Yksinäisyyden tunne ja eristäytyminen olivatkin lieventyneet yhteyden kautta muihin vertaisiin. Vertaisten parissa saa vastaajien mukaan olla täysin oma itsensä ja uskaltaa kertoa sellaisetkin asiat, joita ei ole pystynyt muille puhumaan. Ryhmässä ja yksilötuessa ymmärrettiin heti, mistä oli kysymys eikä tunteuksia ja kokemuksia vähätelty kukaan.

“Paljon. Luulin olevani ainoa ja outo ja pimeä kun edes mietin yhdessäoloa.”

Helpottavana koettiin myös se, ettei yleensä kukaan ihmetellyt sitä, jos jollain oli halu vielä jatkaa parisuhteessaan. Vain yhdellä vastaajista oli kurja kokemus siitä, että toinen ryhmäläisistä kyseenalaisti hänen jatkamisensa suhteessa. Ryhmän säännöt ja niiden noudattaminen on siksi tärkeää, vastaaja painotti.

“Salvia-hankkeessa on hyviä tietopaketteja, jotka auttavat eteenpäin.”

“Meitä ei enää auttanut mikään. Minua auttoi Salvia.”

Monet vastaajat mainitsivat tiedon saamisen ilmiöön liittyen olleen tärkeää ja läsnäolon ymmärrystä. Lisäksi työkalujen saaminen tuntemusten käsittelyyn mainittiin. Eräs vastaaja mainitsi terapeuttien totaalisen ymmärtämättömyyden aiheeseen liittyen johtaen kumppanin säälimiseen ja addiktin tuomitsemiseen.

“Se pelasti minut takaisin elämään”

Kiitollisuus tuli esille siitä, että seksiriippuvaisten läheistenkin asiaa nostetaan esiin ja tarjotaan apua. Esitettiin myöskin toivetta siitä, että tällainen matalan kynnyksen toiminta saisi jatkoa, koska seksiriippuvuus ei ole häviämässä mihinkään.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Olemme opinnäytetyössä keskittyneet kuulemaan kumppaneiden näkökulmaa tapahtuneista. Aihe on erittäin sensitiivinen ja olemme pyrkineet tuomaan kumppanien äänen vahvasti esiin. 2/3 haastattelun vastaajista kertoi kumppanin seksiriippuvuuden tulleen ilmi heti suhteen alussa tai suhteen neljän ensimmäisen vuoden aikana. Osa vastaajista kertoi saaneensa tietää kumppaninsa seksiriippuvuudesta vasta 30 tai useamman yhteisen vuoden jälkeen. Olisikin kiinnostava tietää, oliko toiminnasta mahdollisesti ollut aiemmin jo viitteitä vai oliko toiminta ollut vain hyvin peiteltyä ja jäänyt siksi kumppanilta huomaamatta. Seksiriippuvuuden tunnistaminen tavanomaisesta seksikäyttäytymisestä voi olla haastavaa, etenkin yhteiskunnan seksuaalisen sallivuuden ja individualismin aikakautena, joka länsimaissa tällä hetkellä vallitsee. Lisäksi tunnistamista voi vaikeuttaa se, ettei seksuaalisuuteen liittyviä asioita välttämättä oteta puheeksi omassa lähipiirissä, joten ei tiedetä missä riippuvuuskäyttäytymisen raja kulkee.

Hieman alle kolmannes tiesi kumppaninsa seksiriippuvuuden alkaneen jo nuorella iällä, osalla riippuvuus oli alkanut pornoriippuvuutena. Riippuvuuskäyttäytymisen oli monen kohdalla lisääntynyt vuosien mittaan. Tämä on merkittävä tieto, sillä pornon saatavuus on vain lisääntynyt viime vuosina ja aivan kuten YLE:n (2016) otsikko toteaa, ei sen näkeminen ole enää nuorelle valinta. Moni addikti on koukuttunut juuri pornografisiin sisältöihin jo nuorena (Paulin i.a.).

17 vastaajista kertoi saaneensa tietää kumppaninsa harrastaneen fyysistä seksiä muiden henkilöiden kanssa. Puolet kertoi maksullisten seksipalvelujen käytöstä. 2/3 vastaajista raportoi puhelimen ja Internetin välityksellä tapahtuvasta addiktointuneesta seksikäyttäytymisestä. Näihin kuuluvat esimerkiksi seksiviestittely ja livekameraseksi. Tirkistelystä ja salakuvaamisesta kertoi kolme vastaajaa. Yhden vastaajan mukaan addikti oli kuvannut alaikäistä tyttöä. Tämän taustalla voi olla se seikka, että seksiriippuvuus saattaa johtaa yhä suurempien elämyksien etsimiseen. On huomattava, että jo 30 vastaajan otannalla voimme löytää seksiriippuvuuden johtaneen joidenkin addiktin kohdalla rikolliseen toimintaan.

Laajemmissa tutkimuksissa voisi paljastua enemmänkin yhteyksiä seksiriippuvuuden ja rikollisen toiminnan välillä.

Kumppanien saamat psyykkiset ja fyysiset oireet osoittautuivat niin rajuiksi, ettei niiden olemassaolosta enää voi kiistellä. Paljastuminen aiheutti vastaajille monia akuutteja oireita, kuten paniikkioireita. Alkushokista päästyään oireet saattoivat kroonistua tai palata erilaisten triggereiden seurauksena. Osa vastaajista kertoi erilaisten sairauksien puhkeamisesta kriisin seurauksena. Joillakin oli vähäinen toivon tunne elämässä ja tulevaisuus koettiin pelottavana. Esimerkiksi masennusoireista raportoivat kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta. Tässä kohtaa on huomioitava, että 80 % traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivistä sairastaa myös masennusta tai kärsii muista psyykkisistä häiriöistä. Ahdistuneisuudesta raportoi 27 vastaajaa (n=30). Yhteiskunnassa tulisi laajemmin huomioida kumppanien tukeminen tilanteen keskellä. Hänen on tärkeä löytää menetelmiä ahdistuksen ja stressin hallintaan, sekä asettaa suojaavia rajoja elämäänsä (Steffens & Rennie 2006, 262). Lisäksi tärkeää on asianmukaisen tiedon saaminen, sillä useista vastauksista kävi ilmi tiedon saannin tuoneen helpotusta tilanteeseen.

Lähes 2/3 vastaajista kertoi itsetuntonsa romahtaneen tai naiseutensa kokeneen kolhun. Yleisiä tunteita olivat arvottomuus ja riittämättömyys naisena. Kaikki niistä vastaajista, jotka ottivat kantaa parisuhteessa koettuun luottamukseen, kertoivat luottamuksen menetyksestä. Täydellisen totuuden paljastaminen petoksesta, mieluummin vapaaehtoisesti, auttaa korjaamaan luottamussuhteen (Laaser ym. 2017, 11). 12 vastaajaa kertoi läheisyyden ongelmista, mutta osalla läheisyys oli jopa lisääntynyt koetun kriisin myötä. Tilannetta olivat helpottaneet kumppanin halu muutokseen, rehellisyys ja avoimuus, keskusteluyhteys, luottamuksen vahvistuminen ja läheisyys kumppanin kanssa, tuki, kuten vertaistuki ja terapia. Jotkut vastaajista kertoivat, että luottamus kumppaniin ei voi koskaan palautua. Osa päätyikin suhteessaan eroon. Salvian tuen piirissä parisuhteeseen jäämistä ei kyseenalaistettu, vaan tilanteesta sai keskustella avoimesti, mikä koettiin helpottavana.

23 otti kantaa seksuaalielämän muutoksiin parisuhteessa. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikilla heistä ilmeni ongelmia seksuaalisessa elämässä tai

jommankumman osapuolen haluttomuutena seksiin. Vastauksista kävi ilmi, että seksiä harrastettiin aina addiktin aloitteesta. Kuusi kertoi seksuaalisuuden ongelmien johtuvan miehen haluttomuudesta tai heikentyneestä kyvystä harrastaa seksiä yhdessä. Kuten sanottu, seksiriippuvuus voi olla yhteydessä alhaiseen libidoon. Lisäksi miehen seksuaalinen haluttomuus voi herättää epäilyt siitä, onko hän tyydyttänyt halujaan muita reittejä, esimerkiksi masturboimalla tai toisten naisten seurassa. Seksiriippuvainen voi päivän aikana altistua erilaisille triggerille: kuville vähäpukeisista naisista tai muille kiihottaviksi koetuille tilanteille. Kotona kiihotuksen tunne saatetaan purkaa lähimpänä olevaan henkilöön, eli kumppaniin, joka taas ei voi kokea varmuutta siitä, onko itse todellinen halun kohde. Ei siis ole ihme, että vastaajat kokivat seksuaalisten halujen alentuneen tai addiktoituneen kumppanin lähentymisyriytykset koettiin useiden mukaan vastenmielisiksi. Tosin, syitä tälle on varmasti useita.

29 vastaajasta 17 koki sosiaalista eristäytymistä joko omasta halustaan tai muista syistä. Tilannetta haluttiin peitellä, esimerkiksi koetusta häpeästä johtuen. Ystävät olivat osalla tukena, osalla ystävät olivat kaikonneet tai heidän ei koettu ymmärtävän meneillään olevaa tilannetta. Salvia-hankkeen koettiin olevan ainoa auttava taho, jossa tuli ymmärretyksi ja jonne sai tulla omana itsenään.

12 vastaajaa ei osannut sanoa, oliko hengellisyys tai eksistentiaalismin kokemus muutoksessa. Seitsemällä tilanne oli vahvistanut uskoa tai saanut kiinnostumaan hengellisistä asioista, viisi sanoi tai toivoi tapahtuneella olevan jokin tarkoitus. Kyselyn mukaan voidaan sanoa hengellisyyden olevan tärkeä ulottuvuus ihmisille ja se voi luoda turvaa, toivoa ja luottamusta kriisien keskellä. Kolme vastaajaa oli kuitenkin menettänyt uskonsa ja toivonsa tilanteen myötä.

Tilanne oli vaikuttanut kotien taloudelliseen kantokykyyn, 19 vastaajista otti kantaa työkyvyn muutoksiin, heistä 13:lla oma työkyky oli heikentynyt. Kognitiiviset kyvyt, sekä kyky huolehtia omasta itsestä, lapsista tai kodista oli joidenkin kohdalla alentunut, mutta toisaalta arjen pyörittäminen ja rutiinit koettiin voimavarais- taviksi tekijöiksi. 15 vastaajan mukaan tilanteella oli vaikutusta kodin ilmapiiriin (kokonaisvastaajamäärä n=22). 6 vastaajaa kertoi addiktikumppaninsa osallistuvan lastenhoitoon huonosti tai ajoittain, mikä vaikuttaa olennaisesti äidin

jaksamiseen. Riippuvuuskäyttäytymisen toteuttamisen kerrottiin menevän lapsen tai perheen yhteisen ajan edelle. 17 kertoi lasten reagoivan tilanteeseen (kokonaisvastaajamäärä n=19). Tilanne aiheutti lapsissa turvattomuuden, epäluottamuksen ja lisääntyneen huolen tunnetta lapsissa.

Salvia-hankkeen avun saaminen koettiin tärkeäksi vertaistuen muodossa ja yksilötukena. Se on ollut taho, jossa heitä on ymmärretty, heidän tunteitaan ei olla vähätelty ja heitä on autettu elämässä eteenpäin. Riippuvaisen kumppanin kanssa yhdessäoloa ei tuomittu, mikä koettiin tärkeäksi. Vastaajat olivat kokeneet yksinäisyyden vähentyneen vertaistuen luoman yhteyden kautta, joten vertaistuen merkitystä ei voida kiistää tässäkään tapauksessa, sillä se luo syvän tunteen ymmärretyksi tulemisesta, joka on merkittävä kokemuksena. Vastaajilla oli myös huolta tuen jatkumisesta hankkeen jälkeen. Tämän kaltaiselle tuelle on selkeää tarvetta yhteiskunnassamme, joka tulee tutkimuksen vastauksista ilmi. Tutkimuksemme tulokset seksiriippuvuuden vaikutuksista addiktin kumppaniin ja perheeseen ovat saman suuntaisia, kuin aiemmat tutkimukset, joihin teoriaosuudessa viittaamme.

Silloin kun seksiriippuvaisella on muitakin rinnakkaisia riippuvuuksia tai mielen-terveyden haasteita, voidaan olettaa riippuvaisen läheisten koettujen haitallisten vaikutusten olevan vielä suuremmat. Moni vastaaja kertoi kumppanillaan olevan myös muita rinnakkaisia riippuvuuksia tai muita mielen-terveyden haasteita. Seksiriippuvaisilla esiintyykin usein päihdehäiriöitä, ADHD/ADD:ta, OCD:ta, persoonallisuushäiriöitä, bipolaarihäiriö, masennusta ja ahdistuneisuushäiriöitä (Paulin 2020a, 121).

Jatkotutkimuksen aiheita ajatellessamme olisimme kiinnostuneita kuulemaan addikteja siinä, mikä on toiminut heidän mielestään ponnahduslautana riippuvuuden syntymiselle. Asiaa käsiteltiin opinnäytetyön alussa vain teoreettisesta viitekehystä käsin. Kuulisimme mielellämme myös, oliko heillä itsellään kokemus siitä, että riippuvuus olisi voinut alkaa jo elämän varhaisemmissa vaiheissa ja millaisia haasteita addiktit kokevat riippuvuuden aiheuttaneen.

Riippuvuudesta selviäminen, sekä riippuvuuden aiheuttamien haittojen selättäminen vaativat parisuhteen molemmilta osapuolilta paljon. Olisikin kiinnostavaa tietää, kuinka motivoituneita addiktit tai heidän kanssaan parisuhteessa olevat henkilöt ovat tukemaan toisiaan riippuvuuden keskellä tai millaisia keinoja he jo ovat löytäneet toistensa tukemiseen. Lisäksi jäimme pohtimaan, millaisiksi addiktit kokevat parisuhteensa riippuvuuden aiheuttamien haasteiden keskellä.

9 POHDINTA

Salvia-hanke päättyy vuoden 2021 lopussa ja olemme huolissamme siitä, jäävätkö seksiriippuvaisten läheiset ja kumppanit uudestaan ilman tarvitsemaansa apua. Ammatillisesti koko opinnäytetyöprosessi, sen yhteydessä tuotettu kysely, sekä yhteistyö Salvia-hankkeen kanssa on ollut silmiä avaava ja toivomme voivamme viedä tietoa aiheesta mukanaamme työkentille. Aihe koskettaa jollakin tasolla useampia suomalaisia yksilöitä, parisuhteita ja perheitä kuin ehkä tiedämmekään.

Olemme kiitollisia jokaisesta saamastamme vastauksesta ja rohkeudesta, jota kyselyyn vastaajat ovat osoittaneet avaamalla vaikeaa tilannettaan, jotta muut samassa tilanteessa olevat voisivat saada yhä tarkoituksenmukaisempaa apua ja saada sellaisen kokemuksen, etteivät ole oman tilanteensa keskellä yksin. On muitakin, jotka ymmärtävät heidän vaikeita olosuhteitaan.

DSM-5- luokituksessa painottuvat pitkälti aineelliset riippuvuudet, eli ts. erilaiset päihderiippuvuudet. Psykoterapia-lehden artikkelissa Taipale (2017) kyseenalaistaa tämän mahdollisena poliittisena kannanottona. Kirjassaan Koukussa Seksiin Paula Hall (2019) toteaa, että kun aine tai toiminta todetaan virallisesti riippuvuutta aiheuttavaksi, tulee valtion aloittaa ennaltaehkäisevät toimet, rajoittaa aineen tai toiminnan saatavuutta ja maksaa riippuvuudesta kärsiville korvauksia. Riippuvuuden tunnustaminen voi toisin sanoen aiheuttaa yhteiskunnallisia kustannuksia. Tästä huolimatta yksilön hätä tulee huomioida, eikä se ole resursikysymys sellaisessa yhteiskunnassa, joka tunnustaa jokaisen yksilön itseisarvon.

Uskollisuus on tärkeä arvo, jota ei juuri painoteta nyky-yhteiskunnassamme. Sitä vastoin monisuhteet ja pettämiset saavat paljon palstatilaa. Riippuvuusnäkökulman esilletuominen voi joistakin vaikuttaa seksuaaliselta moralisoinnilta, vaikka siitä ei olekaan kyse (Hall 2019, 15). Sen sijaan riippuvuus on terveysongelma, jonka tunnustaminen on tärkeää, jotta myös addiktit saavat tilanteeseensa apua ja monilta vahingollisilta seuraamuksilta voitaisi välttyä ja perheet voisivat

paremmin. Riippuvuuden syntymisen ennaltaehkäisyyn tulisi vaikuttaa kaikin käytettävissä olevin keinoin jo mahdollisimman varhaisina ikävuosina. Se tulisi huomioida lasten tunne- ja turvakasvatuksessa, sekä seksuaalikasvatuksessa.

EU-kids Online II-tutkimuksen mukaan 1/3 suomalaisista tutkimukseen osallistuneista lapsista, jotka olivat nähneet alastomuutta tai seksiä netissä, jäi nähty aineisto vaivaamaan. Kävi ilmi, että pornon näkeminen voi aiheuttaa valtavaa ahdistusta ja näkyä lapsen käyttäytymisessä monin tavoin. Vaikutukset vaihtelevat ikä- ja kehitystason mukaan ja sen mukaan, kuinka aktiivista ja oma-aloitteista näkeminen on ollut, sekä millaista sisältöä on nähty. (Rinkinen & Lehtonen 2019, 272.)

Sosiaalialan arvoja ovat eettisyys ja oikeudenmukaisuuden edistäminen (Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit i.a.). Sosionomi-diakonina ja varhaiskasvatuksen opettajana haluamme työssämme edistää näitä arvoja, olla niiden äänenä, joita yhteiskunta ei kykene auttamaan tarpeeksi. Riippuvuudesta kärsivien henkilöiden ja heidän kumppaniensa ääni on vaarassa jäädä vaiennetuksi yhteiskunnassa, etenkin kun pornon käyttö on laajasti hyväksyttyä, ellei jopa suositeltuakin. Haluamme tuoda näkyväksi ilmiötä, joka on jäänyt syrjään yleisestä keskustelusta.

Kokonaisvaltaiseen auttamiseen kuuluu huomioida myös ihmisen hengellinen osa-alue. Seksiriippuvuuden paljastuminen kumppanille aiheuttaa kriisin, jolla on vaikutusta myös hengelliseen hyvinvointiin, joka tulisi huomioida ihmisiä kohdattaessa. Traumaattinen kriisi saa ihmisen pohtimaan elämän merkitystä ja omia valintoja, jolloin on hyvä olla jokin korkeampi voima, johon turvata. Elämä on haurasta eikä ihminen voi sitä hallita.

Kärsimys minkä ihminen käy läpi voi näyttää merkityksensä myöhemmin, niin kuin yhdellä haastatteluun osallistuneista, joka kertoo saaneensa elämäntehtävän. Seksiriippuvuuden paljastuminen aiheutti uskon ja toivon menetystä, mutta myös uskon vahvistumista. Moni koki tapahtumilla olevan jokin tarkoitus. Hengellisyys onkin osaltaan merkityksen ja tarkoituksen etsimistä. Annetaan ihmisille lupa kriisissä tutkia hengellisyyttään ja muistutetaan, että on normaalia

kyseenalaistaa kaikki. Se on polku elämän uudelleenarvioimiseen ja voi vahvistaa henkisesti.

LÄHTEET

- Carnes, P. (2001). *Out of the shadows. Understanding sexual addiction.* (3 uud. painos). USA: Hazelden.
- Carnes, S. & O'Connor, S. (2016). Confirmatory Analysis of the Partner Sexuality. *Sexual Addiction and Compulsivity.* 23(01), 141–153. Saatavilla 21.11.2021 <https://doi.org/10.1080/10720162.2015.1039151>
- Eho, S. (2009) Sairauden aiheuttama kriisi. Teoksessa Aalto, K. & Gothoni, R. *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä.* (s. 25–36) Helsinki: Kirjapaja.
- Eloranta, L. & Kallio, T. (01.03.2019). Uskonnollisuuden hyvinvointiyhteyksiä suomalaisaineistossa. (Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, filosofinen tiedekunta). Saatavilla 21.11.2021 <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/21059>
- Goldsmith, R., Chesney, A., Heath, N. & Barlow, R. (2013). Emotion Regulation Difficulties Mediate Associations Between Betrayal Trauma and Symptoms of Posttraumatic Stress. *Journal of Traumatic Stress June.* 26/2013, 376–384. Saatavilla 21.11.2021 <https://doi.org/10.1002/jts.21819>
- Gothoni, R. (2009). Hengellinen tuki avohoidossa. Teoksessa Aalto, K. & Gothoni, R. *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä.* (s. 83–96) Helsinki: Kirjapaja.
- Haapasalo, J. (2017). *Kriminaalipsykologia.* (2. uud. painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hall, P. (2016). Paula Hall. Founder of the Laurel Centre. Books & writing. An Extraordinarily Contentious Problem. Saatavilla 21.11.2021 <http://paulahall.co.uk/wp-content/uploads/2016/06/SEX-ADDICTION-EXTRAORDINARILY-CONTENTIOUS.pdf>
- Hall, P. (2019). *Koukussa seksiin.* Helsinki: Bazar Kustannus.
- Hanhirouva, M. & Aalto, K. (2009). Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Aalto, K., & Gothoni, R. *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä.* (s. 9–24) Helsinki: Kirjapaja.

- Huttunen, M. (30.11.2018a). Terveyskirjasto Duodecim. Sairaudet ja hoito. Lääkärikirja Duodecim. Sairaudet. Mielen sairaudet (Psykiatria). Muut psykiatriset häiriöt. Seksipakko (pakkomieltainen seksi, seksuaalinen addiktio). Saatavilla 08.03.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01099
- Huttunen, M. (30.11.2018b). Terveyskirjasto Duodecim. Sairaudet ja hoito. Lääkärikirja Duodecim. Sairaudet. Mielen sairaudet (Psykiatria). Masennus ja muut mielialahäiriöt. Masennustilat eli depressiot. Saatavilla 17.10.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00538>
- ICD-11. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Mental, behavioural or neurodevelopmental disorders. Impulse control disorders. Compulsive sexual behaviour disorder. (05/2021). Saatavilla 21.11.2021 <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>
- Jones, L.M., Mitchell, K.J., Finkelhor, D. (2011). Trends in Youth Internet Victimization: Findings From Three Youth Internet Safety Surveys 2000 – 2010. *Journal of Adolescent Health*. 50/2012. 179–186. Saatavilla 17.10.2021 <https://www.jahonline.org/action/showPdf?pii=S1054-139X%2811%2900338-7>
- Kaikkonen, A. (2016). *Uskottomuus, Syyt ja seuraukset*. Helsinki: Minerva kustannus.
- Kaikkonen, A. E. (2015). *Tarinallisen tutkimuksen näkökulma suomalaiseen uskottomuuteen*. (Väitöskirja, Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta).
- Kajanoja, J. (2017). Aikakauskirja Duodecim. Pornon suurkulutus toiminnallisen riippuvuutena. 4/2017. Saatavilla 22.10.2021 <https://www.duo-decimlehti.fi/duo13581>
- Koskela, H. (2007). *Lapsen menetys ja vanhemman spiritualiteetti*. (Pro gradu -tutkielma, Joensuun yliopisto, teologinen tiedekunta). Saatavilla 23.10.2021 https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/8424/URN_NBN_fi_joy-20090062.pdf
- Kraus, S., Krueger, R., Briken, P., First, M., Stein, D., Kaplan, M., Voon, V., Abdo, C., Grant, J. Atalla. (2018). Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. *World Psychiatry*. 17(1), 109–110.

- Saatavilla 08.03.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5775124/>
- Laaser, D., Putney, H.L., Bundick, M., Delmonico, D.L., Griffin, E.J. (2017). Posttraumatic growth in relationally betrayed women. *Journal of Marital and Family Therapy*. Saatavilla 21.11.2021 https://www.researchgate.net/publication/313873918_Posttraumatic_Growth_in_Relationally_Betrayed_Women#fullTextFileContent
- Mays, M. (i.a.) The PartnerHope. Blog. Devastation Phase. The Dynamic, Multi-Dimensional Nature of Betrayal Trauma. Saatavilla 19.10.2021 <https://partnerhope.com/the-dynamic-multi-dimensional-nature-of-betrayal-trauma/>
- Mielenterveystalo. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa sairastuneen läheiselle. Myös läheinen tarvitsee tukea. Saatavilla 27.04.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/myos_laheinen_tarvitsee_tukea.aspx
- Mielenterveystalo. Lapset. Ammattilaisille. Häiriöt. Vuorovaikutuksen häiriöt. Pienten lasten vuorovaikutushäiriöt. Saatavilla 16.11.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/vuorovaikutuksen_hairiot/Pages/pienten_lasten_vuorovaikutushairiot.aspx
- Mieli ry. Vaikeat elämäntilanteet. Kriisit kuuluvat elämään. Saatavilla 25.9.2021 <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>
- Minwalla, O. (2014). The Institute for Sexual Health. Thirteen Dimensions of Sex Addiction-Induced Trauma (SAIT) Among Partners and Spouses Impacted by Sex Addiction. Saatavilla 10.10.2021 <https://theinstituteforsexualhealth.com/thirteen-dimensions-of-sex-addiction-induced-trauma-sait-among-partners-and-spouses-impacted-by-sex-addiction/>
- MLL. (05.03.2021.) Vanhemmille. Lapsen kasvu ja kehitys. Saatavilla 21.11.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- MLL. (29.10.2019). Vanhemmille. Vinkkejä lapsiperheen arkeen. Lapsi on nähnyt pornoa netissä. Saatavilla 21.11.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-nahnyt-pornoa-netissa/>

- MLL. (30.11.2019). Vanhemmille. Tietoa lapsiperheen elämästä. Saatavilla 17.11.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/>
- Nakken, C. (1996). *Minä ja riippuvuus. Kirja riippuvuuspersoonallisuuden syntymisestä ja toipumisesta*. USA: Hazelden.
- Nissinen, L. (2009). Hoitajan työhyvinvointi. Teoksessa Aalto, K., & Gothoni, R. *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä*. (s. 169–184). Helsinki: Kirjapaja.
- Packalen, J. (6.3.2020). Traumainfo. Artikkelit. Trauma on kehossa. Saatavilla 19.10.2021 <https://traumainfo.fi/2020/03/06/trauma-on-kehossa/#more-542>
- Päihdelinkki. (8.7.2016). *Tietopankki. Tietoiskut. Toiminnalliset riippuvuudet. Addiktoitunut seksikäyttäytyminen*. Saatavilla 14.04.2021 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/addiktoitunut-seksikayttaytyminen>
- Paulin, K. (2020a). Seksiriippuvuuden monet kasvot. Teoksessa *Viisaat valinnat – Hedelmällisyyden suojele*. Tuomi, J. (toim.) (s. 121–128). Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavilla 21.11.2021 <https://viva.tamk.fi/files/2021/01/Viisaat-Valinnat-Hedelmallisyden-suojelu.pdf>
- Paulin, K. (2020b). Seksiriippuvuuden tuhovoima perheessä. Teoksessa *Viisaat valinnat – Hedelmällisyyden suojele*. Tuomi, J. (toim.) (s. 129–137). Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavilla 21.11.2021 <https://viva.tamk.fi/files/2021/01/Viisaat-Valinnat-Hedelmallisyden-suojelu.pdf>
- Paulin, K. (2020c). Porno seksiriippuvuuden ennaltaehkäisyn ja seksuaaliterveyden näkökulmasta. Teoksessa *Viisaat valinnat – Hedelmällisyyden suojele*. Tuomi, J. (toim.) (s. 138–150). Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavilla 21.11.2021 <https://viva.tamk.fi/files/2021/01/Viisaat-Valinnat-Hedelmallisyden-suojelu.pdf>
- Paulin, K. (i.a.) TNNKY. *Palvelutoiminta. Salvia-hanke. Lapset ja porno*. Saatavilla <https://tnnky.fi/palvelutoiminta/salvia-hanke/lapset-ja-porno-2/>

- Pihlava, M. (19.6.2018). Lääkärilehti. Ajassa. Ajankohtaista. WHO julkaisi ICD-11-tautiluokituksen. Saatavilla 08.03.2021 <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/ajankohtaista/who-julkaisi-icd-11-tautiluokituksen/>
- Poijula, S. (2007). Lapsi ja Kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Poikolainen, K. (2011). Mitä addiktiot ovat? *Yhteiskuntapolitiikka*. 2/2011. Saatavilla 02.05.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101554/poikolainen1.pdf?sequence=1>
- Rendic, P. (2018). Voihan porno! Aikuisviihteen vaietut salaisuudet. Keuruu: Otava.
- Rinkinen, T., Lehtonen, M. (2019). Porno lasten maailmassa. Teoksessa Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M., Kuronen, M. (toim.) *Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali*. (s. 272–273). 2. korjattu painos. Helsinki. THL. Saatavilla 20.11.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ruusukallio, U. (23.12.2018). Diakonia+. Puheenvuorot. Vakaumus mielenterveyden tukena. Saatavilla 25.09.2021 <https://www.diakonia-plus.fi/vakaumus-mielenterveyden-tukena/>
- SAA Suomi Nimettömät seksiaddiktit. Saatavilla 23.10.2021 <http://seksiriippuvuus.fi/>
- Sinkkonen, J. (2004). Aikakauskirja Duodecim. Kiintymyssuhdeteoriat – tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin. 15/2004. Saatavilla <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>
- SOAMK. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Saatavilla 21.11.2021 <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- Spisak, S. (2016). Median seksisisällöt ja mediakasvatus. Mediakasvatusseuran julkaisuja 3/2016. Turun yliopisto. Saatavilla 21.11.2021 <http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Median-seksisisallot-ja-mediakasvatus.pdf>
- Stakes, Jokinen, H. (toim.) (2006). Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatuvaatimukset. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, Päihdetyö-ryhmä. Kuopio ja Helsinki. Saatavilla

- 02.05.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laa-tutahtaeta_tavoittelemassa1.pdf
- Steffens, B.A. & Rennie, R.L. (2006). The traumatic nature of disclosure for wives of sexual addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity*. 13/2006, 247–267. Saatavilla 21.11.2021
https://cdn.ymaws.com/iitap.com/resource/resmgr/arie_files/m2-traumatic-disclosure-stef.pdf
- Taipale, J. (2017). Vakiintunut väliaikaisratkaisu: addiktio, itsesäätely ja toistaminen. *Psykoterapia*. 36 (3), 169–181. Saatavilla 13.04.2021
<https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/taipale317.pdf>
- Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus (09.01.2020). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 19.10.2021
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50080>
- Viljamaa, S. (2009). Psykkisesti sairaan hengellinen tuki. Teoksessa Aalto, K., & Gothoni, R. *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä*. (s. 97–115) Helsinki: Kirjapaja.
- Voon, V., Mole, T.B., Banca, P., Porter, L., Morris, L., Mitchell, S., Lapa, T.R., Karr, J., Harrison, N.A., Potenza, M.N., Irvine, M. (11.07.2014). Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. University of Cambridge. Saatavilla 18.12.2020 <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/07/140711153327.htm>
- WHO. About us. Who we are. Constitution. Saatavilla 19.04.2021
<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- YLE. (1.8.2016). Uutiset. Nuorelle pornon näkeminen ei ole enää valinta – netti-pornoon eivät ikärajatkaan pysty. Saatavilla 19.11.2021
<https://yle.fi/uutiset/3-9019887>
- Your Brain on porn. Miscellaneous Resources. Start here: Evolution has not prepared your brain for today's porn. Saatavilla 17.12.2020
<https://www.yourbrainonporn.com/miscellaneous-resources/start-here-evolution-has-not-prepared-your-brain-for-todays-porn/>

LIITE 1. Haastattelun saatekirje

Hei!

Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin kampuksen sosionomi-opiskelijat tekevät tutkimuspainotteisen opinnäytetyön yhdessä Salvia-hankkeen kanssa. Tavoitteena on selvittää seksiriippuvuuden vaikutuksia seksi- ja pornoriippuvaisen henkilön kumppanin, parisuhteen ja perheen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön yhteydessä toteutetaan kysely, johon vastataan vain kerran, yhdellä istumalla ja anonymisti. Varaa hyvin aikaa vastaamiseen, kysymykset ovat avoimia ja koskevat hyvinvoinnin eri osa-alueita. Niitä on 15 kpl.

Kyselyn tarkoituksena on tuoda seksiriippuvaisen henkilön kumppanin/puolison ääni kuuluviin, sekä tuottaa luotettavaa tutkimustietoa aiheesta. Kysely on osa opinnäytetyötä, jonka tulokset esitellään Salvia-hankkeen loppuseminaarissa marraskuussa 2021.

Olemme kiitollisia jokaisesta saamastamme vastauksesta, sillä Suomessa tutkimustietoa aiheesta ei ole.

Nimettömät vastaukset jäävät Salvia-hankkeen käyttöön koulutuksia, opasta ja tiedottamista varten.

Vastausaikaa on 31.7.2021 asti.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/80F72BC1D74A770F>

Kiitos ja hyvää kesää!

Ystävällisin terveisin, Emilia Roth ja Kaisa Pöllänen

LIITE 2. Haastattelukysymykset

Seksiriippuvaisen henkilön kumppanin/puolison hyvinvointia koskeva kysely

Olet vastaamassa seksiriippuvaisen henkilön kumppanin/puolison hyvinvointia koskevaan kyselyyn.

Kyselyyn voi vastata vain kerran. Vastaukset säilyvät anonyymeina.

Seksiriippuvuuden paljastuminen

1. Missä vaiheessa parisuhdettanne kumppanisi/puoliosi seksiriippuvuus on tullut sinulle ilmi?

2. Kuinka pitkään seksiriippuvuus on jatkunut?

3. Mitä sinulle paljastui ensimmäisenä? Mitä on paljastunut tähän mennessä?

Seksiriippuvuuden ilmi tulemisen ja tilanteen jatkumisen vaikutukset kumppanin/puolison hyvinvointiin.

Seuraavilla sivuilla kysymykset koskien hyvinvoinnin eri osa-alueita.

Fyysinen hyvinvointi

4. Kuvaile, millä tavoin tilanne on vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi. (Esim. kiputilat, nukkuminen, sydänoireet, vapina, syöminen, sairaudet, jokin muu.)

Henkinen hyvinvointi

5. Kuvaile, millä tavoin tilanne on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi. (Esim. ahdistus, masennus, toivottomuus, kognitiiviset oireet, jokin muu.)

6. Miten tilanne on vaikuttanut toimintakykyysi arjessa? (Esim. itsestä, perheestä tai arkiaskareista huolehtiminen, työ- tai opiskelukyky, jokin muu.)

7. Miten tilanne on vaikuttanut minäkuvaasi, identiteettiisi, itsetuntoosi tai naiseuden kokemukseen?

Sosiaalinen hyvinvointi

- 8.** Miten seksiriippuvuus on vaikuttanut parisuhteeseenne? (Esim. seksuaalisuus, läheisyys, luottamus, jokin muu.)

Voit jättää lapsia tai perhettä koskevat kysymykset tyhjiksi, mikäli ne eivät koske sinua.

- 9.** Millaisia vaikutuksia perheessä esiintyvällä seksiriippuvuudella on ollut koko perheen toimintaan ja hyvinvointiin? (Esim. yhdessäolo, ajankäyttö, taloudelliset vaikutukset, jokin muu.)

- 10.** Arvioi, reagoivatko lapset tilanteeseen. Jos reagoivat, niin millä tavoin?

- 11.** Miten seksiriippuvuus on vaikuttanut muihin sosiaalisiin suhteisiin? (Esim. ystävyssuhteet, sukulaiset, jokin muu.)

Hengellinen hyvinvointi

12. Miten seksiriippuvuuden paljastuminen on muuttanut suhtautumistasi hengellisyyteen tai olemassaolon kysymyksiin?

13. Mitkä asiat ovat auttaneet sinua/teitä yhdessä?

14. Miten Salvia-hanke on auttanut sinua/teitä yhdessä?

Tulevaisuus ja toivo

15. Mikä antaa sinulle tai perheellesi toivoa? Minkälaiset tulevaisuuden näkymäsi ovat?
