

Maria Häkkinen

**SEKSUAALISUUDEN JA SUKUPUOLEN KOHTAAMINEN LAULU-
TUNNILLA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikkipedagogi (AMK)
Toukokuu 2022**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2022	Tekijä/tekijät Maria Häkkinen
Koulutus Musiikkipedagogi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi SEKSUAALISUUDEN JA SUKUPUOLEN KOHTAAMINEN LAULUTUNNILLA		
Työn ohjaaja Riitta Kossi		Sivumäärä 21
Työelämäohjaaja Demian Seesjärvi		
<p>Opinnäytetyössä käsiteltiin seksuaalisuuden ja sukupuolen kohtaamista laulunopetuksessa sekä näiden moninaista olemusta. Työ koostui kirjallisesta osiosta, jossa käytiin läpi aihetta käsittelevää kirjallisuutta sekä teoriaa. Näitä peilattiin laulua korkeakoulussa opiskelleiden sekä laulunopetustyötä tehneiden laulajien anonyymeihin haastatteluihin, seksuaaliterapeutin haastatteluun sekä kirjoittajan tekemään hermeneuttiseen tutkimukseen.</p> <p>Anonyymit haastattelut toteutettiin huhti-toukokuussa 2022 ja seksuaaliterapeutin haastattelu maaliskuussa 2022. Hermeneuttisen tutkimuksen kohteena oli kirjoittajan omat kokemukset laulun korkeakouluopinnoissa Centria-ammattikorkeakoulussa sekä freelance -lauluopettajana.</p> <p>Työssä esiteltiin seksuaalisuus moninaisena, kehollisena ilmiönä sekä käytiin läpi seksuaalisuuden ja äänenkäytön suhdetta. Oppilaan kohtaamisessa laulutunnilla painotettiin sukupuolisensitiivistä ja traumatietoista lähestymistapaa.</p>		
Asiasanat Kehollisuus, kohtaaminen, laulunopetus, moninaisuus, seksuaalisuus, seksuaalisuuden moninaisuus, sukupuolen moninaisuus, sukupuoli		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2022	Author Maria Häkkinen
Degree programme Bachelor of Culture and Arts, Music Pedagogue		
Name of thesis SEXUALITY, GENDER AND ENCOUNTERING THEM IN VOCAL TEACHING		
Centria supervisor Riitta Kossi	Pages 21	
Työelämäohjaaja Demian Seesjärvi		
<p>Sexuality, gender, encountering them in vocal teaching and the diversity of sexuality, and gender were discussed in this thesis. The work contained a written part, which analyses literature, theory, and earlier theses about the topics, and these were compared to anonymous interviews of university-trained singing teachers, interview with a sexual therapist, and the hermeneutic research of the author.</p> <p>The singers were interviewed anonymously during April and May 2022, and the sexual therapist in March 2022. The targets of the hermeneutic research were the author's own experience as a student at Centria University of Applied Sciences and as a freelance vocal teacher.</p> <p>Sexuality was presented as a diverse bodily phenomenon, and the connection between sexuality and voice was observed. Gender-sensitive and trauma-informed approach to meeting a student during a singing lesson were highlighted in this work.</p>		
Key words Body, diversity, encountering, gender, gender diversity, sexual diversity, sexuality, vocal teaching		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Aseksuaalisuus

Ihminen ei koe seksuaalista kiinnostusta tai vetoa lainkaan tai hän kokee sitä vähän.

Binääri/ei-binääri

Kaksinapaisuus. Binäärisellä sukupuolikäsityksellä tarkoitetaan sukupuolen jakamista nainen-mies-jaotteluun. Ei-binäärinen henkilö on sukupuoli-identiteetiltään muuta kuin mies tai nainen, esimerkiksi muunsukupuolinen tai intersukupuolinen.

Biseksuaalisuus

Ihminen kokee seksuaalista kiinnostusta tai vetoa oman sukupuolensa edustajia ja muun sukupuolen edustajia kohtaan.

Cissukupuolinen

Ihminen kokee syntymässä määritellyn sukupuolen omakseen.

Heteroseksuaalisuus

Ihminen kokee seksuaalista kiinnostusta tai vetoa eri sukupuolta olevia kohtaan.

Homoseksuaalisuus

Ihminen kokee seksuaalista kiinnostusta tai vetoa oman sukupuolensa edustajiin.

Muunsukupuolinen

Sukupuoli-identiteetti, joka on jotain muuta kuin nainen tai mies tai se voi olla niiden väliltä. Termiä käytetään myös kattokäsitteenä muillekin ei-binäärisille sukupuoli-identiteeteille, kuten gender queer, gender fluid ja sukupuoleton.

Panseksuaalisuus

Ihminen kokee seksuaalista kiinnostusta tai vetoa mihin tahansa sukupuoleen tai sukupuoli ei ole määrittävä tekijä.

Sukupuoleton

Ihminen, jolla ei ole sukupuoli-identiteettiä tai jonka sukupuoli-identiteetti on sukupuoleton.

Sukupuolidysforia

Eritellään kehodysforiaksi ja sosiaalisesti dysforiaksi ja tarkoittaa kokonaisvaltaista pahan olon tunnetta, jonka aiheuttaa sukupuoliristiriita. Kehodysforia voi johtua kehon sukupuolitetuista piirteistä ja sosiaalinen dysforia esimerkiksi väärinsukupuolittamisesta sosiaalisissa tilanteissa.

Sukupuolisensitiivisyys

Sukupuoli ja siihen liittyvät normit sekä ajattelutavat huomioidaan sensitiivisesti yhteiskunnan ja yksilön tasolla. Opetuksen yhteydessä voidaan käyttää termiä **sukupuolitietoisuus**.

Sukupuolittaminen

Ihminen tai hänen kehonsa määritellään johonkin sukupuoleen kuuluvaksi.

Transmies

Mies, joka on syntymässä määritetty tytöksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään mies. Syntymässä tytöksi määritelty mies voi viitata itseensä miehenä, transmiehenä tai transtaustaisena miehenä.

Transnainen

Nainen, joka on syntymässä määritetty pojaksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään nainen. Syntymässä pojaksi määritelty nainen voi viitata itseensä naisena, transnaisena tai transtaustaisena naisena.

Transsukupuolinen

Ihminen kokee sukupuolensa olevan eri kuin syntymässä määritelty.

Vähemmistöstressi

On vähemmistöillä ilmenevä krooninen stressitila, joka aiheutuu yhteiskunnan normatiivisuudesta, kuten sukupuoli- ja hetero-odotuksista.

(Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2021; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020)

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO.....	1
2 TAUSTATEORIAM JA AINEISTO	3
3 SEKSUAALISUUS JA SUKUPUOLI	7
3.1 Mitä seksuaalisuus voi olla?	8
3.2 Mitä sukupuoli voi olla?	9
4 SEKSUAALIENERGIA	10
5 SEKSUAALISUUS, LAULAMINEN JA MUSIIKKI	12
6 OPPILAAN KOHTAAMINEN LAULUTUNNILLA.....	15
6.1 Vähemmistöstressi	16
6.2 Turvallinen tila.....	17
7 POHDINTA.....	18
LÄHTEET	20

1 JOHDANTO

Kiinnostuin seksuaalisuuden ja äänenkäytön yhteydestä alun perin oman kokemuksen kautta. Olen lauluopintojeni aikana huomannut, että mitä enemmän tunnen itseäni ja seksuaalisuuttani, sitä rennommin tai soljuvammin ääneni toimii ja toisinpäin. Mitä varmempi olen oman ääneni suhteen, sitä helpompi on löytää yhteys kehooni ja seksuaalisuuteeni, elää itseni näköistä elämää ja rohkaista itseäni nauttimaan siitä, mitä olen. Kun olen sinut itseni, sukupuoleni ja seksuaalisuuteni kanssa, ääneni toimii itselleni sopivalla tavalla ja tuntuu hyvältä. Tämä prosessi on lisännyt omanarvontuntoani ja parantanut itsetuntoani, mikä on mahdollistanut paremman suhteen ääneeni ja äänenkäyttöön. Koen, että seksuaalisuuden käsittely on tärkeä osa laulun opiskelua. Työni tarkoitus on lisätä tietoisuutta seksuaalisuuden ja äänenkäytön yhteydestä sekä siitä, miten aihetta voi käsitellä, kun se tulee aiheelliseksi laulutunnilla. Ymmärrys omasta seksuaalisuudesta voi olla voimauttavaa ja tuoda kokonaisvaltaisen pystyvyyden tunteen, kuin keho huutaisi: ”Minä pystyn, minä voin käyttää ääntäni!”

Opinnäytettä tehdessäni olen pohtinut seuraavia kysymyksiä: Miten kohdata oma ja lauluoppilaan seksuaalisuus laulutunnilla? Miten toimia, jos lauluoppilaan sukupuoli- ja seksuaali-identiteetti ovat opettajalle vieraita? Miten seksuaalienergia määritellään? Yhtenä hypoteesinani on, että jos opettaja on perehtynyt seksuaalisuuden olemukseen ja tuntee omaa seksuaalisuuttaan sekä sukupuoli-identiteettiään, oppilaan on helpompi olla laulutunnilla autenttisesti omassa sukupuolestaan ja seksuaalisuudessaan. Feministisen pedagogiikan näkökulmasta opettajalla on vastuu perehtyä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuteen, vaikkei se häntä itseään erityisesti koskettaisi, jotta hän voisi luoda oppilaille turvallisen tilan opetustilanteessa (Feministisen pedagogiikan ABC, 2018). Haluan työni toimivan peruspakettina seksuaalisuuden ja sukupuolen kohtaamiselle laulutunnilla, ja siksi koin tärkeäksi liittää mukaan myös seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuteen liittyvää perussanastoa. Opinnäytetyöni avaa sukupuolisensitiivisen kohtaamisen peruskäsitteitä ja työkaluja lauluopettajalle. Opinnäytteeni tarjoaa riittäviä perustietoja ja valmiuksia kohdata oppilaan seksuaalisuus, vaikka aiheeseen ei olisi-kaan aikaisempaa kosketuspintaa ja yhteyttä.

Tarkastelen työssäni kirjallisuuden ja haastattelujen pohjalta keräämääni tietoa hermeneuttis-kehonfenomenologisesta näkökulmasta, eli vertailen lähteideni tietoa omiin kokemuksiini sekä peilaan näitä haastateltavien kokemuksiin. Olen tutustunut seksuaalisuutta, sukupuolta ja kohtaamista, feminististä pedagogiikkaa ja minäpystyvyyttä käsittelevään kirjallisuuteen, tutkimuksiin sekä opinnäytetöihin.

Hanna Vilkan ”Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen” (2011) on merkittävin yksittäinen lähdeeni. Lisäksi käytän lähteenä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta tietoa jakavien tahojen internetsivuja, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) sekä Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (SMOK). Maailman terveysjärjestö eli World Health Organization (WHO) määrittelee sukupuolen kuuluvaksi seksuaalisuuteen yhtenä osana. Siksi käsittelen opinnäytetyössäni myös sukupuolen olemusta ja historiaa. Vaikka seksuaalisuus ja sukupuoli linkittyvät yhteen, niitä on tärkeää käsitellä erillisinä ilmiöinä, sillä ne ei eivät automaattisesti määritä toisiaan. Haluan jo johdannossa nostaa esille myös sen, että seksuaalisuus on valtava ilmiö, joka pitää sisällään monia ihmiselämään kuuluvia osa-alueita. Seksin kuuluessa osaksi seksuaalisuutta on sen osuutta paljolti ylikorostettu ja alleviivattu viime vuosikymmenien aikana. Seksi ei aina välttämättä ole seksuaalista eivätkä seksuaaliset kokemukset ole automaattisesti seksiä.

Vaikka käsittelen työssäni seksuaalisuutta osana ihmisyyttä, on tärkeää muistaa, että kenenkään ei tarvitse olla seksuaalinen tai sukupuolinen. Opinnäytteessäni käsittelen seksuaalisuuden luomia mahdollisuuksia liittyen lauluopintoihin, joten käsittelen tilanteita, joissa seksuaalisuus ilmenee. Työni keskittyy siihen, miten ihminen voi kehollisilla harjoituksilla sekä laulun ja musiikin kautta löytää yhteyden seksuaalisuuteensa sekä siihen, kuinka kohdata ja käsitellä seksuaalisuutta laulutunnilla. Opinnäytetyössäni tuodaan esille myös opettaja-oppilassuhteen vuorovaikutusta Demian Seesjärven kehittämän traumasensitiivisen laulupedagogiikan mallin ja turvallisen tilan käsitteen kautta, jossa seksuaalisuudesta on lupa puhua ja sille löytyy oma paikka laulutunnilla (Seesjärvi 2021).

2 TAUSTATEORIAM JA AINEISTO

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jota varten olen haastatellut anonyymisti kolmea laulajaa, jotka ovat opiskelleet laulua korkeakoulussa sekä toimivat lauluopettajina. Olen tutustunut seksuaalisuuden kohtaamista sekä seksuaalisuuden ja musiikin yhteyttä käsittelevään kirjallisuuteen, tutkimuksiin sekä opinnäytteisiin sekä haastatellut seksuaalienergiaan perehtynyttä seksuaaliterapeuttia. Seksuaalienergia on kokemukseni mukaan kokonaisvaltaista elämän energiaa, ja määrittelen sekä avaan ilmiötä tarkemmin neljännessä luvussa. Maaliskuussa 2022 haastattelin psyko- ja seksuaaliterapeutti Hedda Retua, jonka kanssa keskustelimme seksuaalisuudesta kehollisena ilmiönä sekä siitä, mitä seksuaalienergia voi olla ja mihin kaikkeen se liittyy. Sain häneltä tärkeää aineistoa seksuaalienergian käsittelyä varten ja sen liittämiseksi opinnäytteeseeni. Työni ohjaavana opettajana toiminut Demian Seesjärvi on laulunopetukseen kehittämässään trauma- ja sukupuolisensitiivisessä lähestymistavassa perehtynyt äänen kehollisuuteen ja lukkoihin, jotka koen tärkeäksi osa-alueeksi seksuaalisuutta ja ääntä käsiteltäessä (Seesjärvi 2021; Seesjärvi 2015).

Anonyymit lauluopiskelijoiden ja -opettajien haastattelut kartoittavat näkemyksiä ja kokemuksia seksuaalisuudesta liittyen laulamiseen ja lauluopetukseen. Kaikki haastatellut olivat kokeneet, että seksuaalisuutta ei juuri käsitellä osana laulunopiskelua ja jos käsitellään, niin hyvin pintapuolisesti ja usein stereotyyppisesti. Tarkastelen aineistoani hermeneuttisesti kehonfenomenologisesta näkökulmasta, eli reflektoin omia kokemuksiani suhteessa taustateorioihin sekä tutkimustietoon ja teoriaan sekä haastateltavien kokemuksiin. Myös oman kokemukseni mukaan seksuaalisuuden käsittely laulutunnilla on melko vähäistä ja pintapuolista. Tarkastelen seksuaalisuuden käsittelyä laulutunnilla minäpystyvyysteorian sekä feministisen pedagogiikan näkökulmasta. Tässä korostuu opettaja-oppilas-suhteeseen vaikuttavat tekijät, kuten se, kuinka tietoinen opettaja on omista ennakkokäsityksistään, seksuaalisuudesta ja identiteetistään sekä miten hän näihin suhtautuu (Feministisen pedagogiikan ABC 2018). Mitä tietoisempi opettaja on ja mitä laajemmin hän tuntee itsensä, sitä helpompi hänen on suhtautua lempeällä mielenkiinnolla oppilaaseensa ja sitä hedelmällisempi opettaja-oppilas-suhde voi olla (Seesjärvi 2021, 170, 172–173).

Merkittävimpana yksittäisenä lähteenä toimii Hanna Vilkan teos ”Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen”, jonka on julkaissut PS-kustannus vuonna 2011. Vilka (2011) käsittelee kirjassaan sukupuolen ja seksuaalisuuden olemusta ja historiaa sekä sitä, miten ammattilainen voi kohdata asiakkaan sukupuolen ja seksuaalisuuden. Seksuaalisuuden ja sukupuolen kohtaamisesta ammattitilanteissa

kirjoittavat myös Sinisaari-Eskelinen, Jouhki, Tervo ja Väisälä (2016) artikkelissa ”Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin”. Vilka (2011) pohtii teoksessaan seksuaalisuuden ja sukupuolen teemoja sekä sitä, mitä olemme tai voisimme olla sukupuolisesti ja seksuaalisesti. Tämä pohdinta on kokemukseni mukaan ensiarvoisen tärkeää matkalla kohti oman sukupuolensa ja seksuaalisuutensa tuntemista, sillä ajattelen, että jokaisella ihmisellä on potentiaali olla mitä vain sekä mahdollisuus kokea oma, autenttinen, identiteetti silloin, kun on avoin elämään itsensä näköistä elämää. Käsitelen kolmannessa luvussa enemmän seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaista olemusta. Vilka (2011, 85–90) käsittelee kirjassaan lisäksi sitä, miten asiakkaan kohdatessaan ammattilaisen on tärkeää tiedostaa omat ennakkokäsityksensä sekä niiden vaikutus omaan toimintaan. Näkemys on sekä feministisen pedagogiikan että oman kokemukseni mukainen.

Merkittävä osa seksuaali- sukupuolivähemmistöjen sosiaalista näkyvyyttä ja vuorovaikutusta koskettaa niin sanotut kaapista ulos tulemisen tilanteet. Vähemmistön edustaja joutuu pohtimaan esimerkiksi, miten muut näkevät hänen sosiaalisen ilmaisunsa – tuleeko hän kohdatuksi oman sukupuolensa edustajana vai kokeeko väärinsukupuolittamista tai oletetaanko hänen seksuaalisuudestaan jotakin? Ongelmatilanteita syntyy esimerkiksi, jos ammattilainen olettaa kaikkien asiakkaiden olevan lähtökohtaisesti heteroita tai cissukupuolisia (Vilka 2011, 87). Kokemukseni mukaan sama pätee opetustilanteissa. Tällaisessa asetelmassa seksuaali- tai sukupuolivähemmistöä edustavan oppilaan täytyisi aina uuden opettajan tavatessaan kertoa omasta sukupuolestaan ja seksuaalisuudestaan oma-aloitteisesti, mikä synnyttää niin kutsuttua vähemmistöstressiä. Vähemmistöstressin minimoimiseksi opettajan tulisi kohdata oppilas lähtökohtaisesti ilman oletuksia, ja jos seksuaalisuus tai sukupuoli nousevat tärkeäksi aiheeksi, esittää kysymykset sensitiivisesti ja hyväksyväällä uteliaisuudella sekä luoda turvallinen tila keskustelulle. Vähemmistöstressiä ymmärtävä kohtaamisen taito luo tilaa olettamuksista vapaalle ja yhteyttä rakentavalle vuorovaikutukselle. Seksuaalisuus- ja sukupuoliteemojen noustessa laulutunnilla luontevasti esille opettaja osaa turvallisen tilan periaatteita ja sukupuolisensitiivisyyttä noudattaen käydä keskustelua oppilaan kokemusta kunnioittaen ja arvostaen. Seesjärvi (2021, 170) kirjoittaa artikkelissaan ”Opettaja lukkiutuneen äänen äärellä – traumasensitiivisen laulupedagogiikan kehittäminen” autenttisesti vuorovaikutusmallista ja sen harjoittamisesta opetustilanteessa seuraavasti:

Traumasensitiivinen laulupedagogiikka tähtää vakauttamiseen ja turvallisuuden tunteen elvyttämiseen, itse- ja tunnesäätelyn kehittämiseen, häpeänsietokyvyn vahvistamiseen, tunneilmaisun vapauttamiseen ja autenttisen äänen vahvistamiseen. Ytimessä ovat korjaavien kokemusten mahdollistaminen, kehotietoisuuden ja itseymmärryksen syventäminen ja autonomisen hermoston tasapainottaminen. – – Koska autenttinen vuorovaikutus on suhteessa olemisen taitoa, siihen kuuluu olennaisesti tunneprosessien ymmärtäminen,

kehollisuus (autonomis-keholliset kyvyt), tietoisuustaidot ja opettajan vastuu. (Seesjärvi 2021, 170.)

Seesjärvi (2021, 166-168) tarkastelee oppilaan kohtaamista laulutunnilla autonomisen hermoston näkökulmasta, jota polyvagaaliteoria avaa moniulotteisesti. Stephen Porgesin polyvagaaliteorian mukaan autonomisen hermoston ja kehon tilojen yhteys hahmottuu kolmessa eri tilassa, jotka ovat sosiaalisen yhteyden tila, lamaannus/jähmettyminen ja taistele-pakene-tila (Seesjärvi 2021, 166–168 [Porges 2008]). Seesjärven näkemyksen mukaan opettajan astuessa haavoittuvuuden tilaan hänen on mahdollista olla hyväksyvästi läsnä oppilaalleen, sillä silloin opettaja kykenee tarkastelemaan omien defensiensä ja tiedostamattomien mielen sisältöjen vaikutusta suhtautumisessaan oppilaaseen ja tämän ääneen. Riittävän turvallisessa oppimistilanteessa opettaja kykenee olemaan läsnä omassa kehossaan ja hyväksymään itsensä kaikkine kokemuksineen ja tunteineen. Näin oppilaan ja opettajan välille syntyy yhteyttä Seesjärvi kutsuu autenttiseksi vuorovaikutukseksi. (Seesjärvi 2021, 172–173.)

Merkittävänä aineistona toimivat omat kokemukseni lauluopiskelijana ja -opettajana. Olen opiskellut laulua pääaineenani syksystä 2015 alkaen ensin konservatoriolla musiikin perustutkinnon ja vuodesta 2017 alkaen ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogiopinnoissa. Olen aina kokenut laulun olevan ilmaisuvoimainen tapa tuottaa taidetta. Kuitenkin jo ennen musiikin ammattiopintoja minulla oli paljon haasteita ääneni kanssa, sillä transnaisena olen kokenut kehodysforiaa ja sosiaalista dysfورياa, joiden yksi merkittävä aiheuttaja on ollut ääneni. Dysfوريا aiheutti, ja aiheuttaa edelleen, monenlaisia lukkoja kehooni, kuten pallean jännitystä ja rintakehän sulkeutumista, mutta nykyään voin lempeästi hyväksyä nämä lukot ajoittaisiksi matkakumppaneikseni ja näin mahdollistaa prosessin niiden avautumiseksi. Nämä oivallukset ovat syntyneet terapeutin työskentelyn tuloksena lauluopettajani Demian Seesjärven kanssa. Hän on toiminut lauluopettajani vuodesta 2018, ja olemme laulutunneilla työskennelleet äänitekniisten harjoitteiden lisäksi kehollisten ja äänellisten lukkojen parissa terapeutisesti. Kokemukseni mukaan äänellinen ja terapeutin työskentely toimivat erinomaisesti yhdessä. Tämä työskentelytapa on ollut minulle tärkeä avain ääneni ilmaisuvoiman ja täydemmän potentiaalini löytämisessä.

Vilka (2011, 131–161) pohtii kirjassaan ”Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen”, kuinka harjaantuisimme elämään seksuaalisina ja sukupuolisina maailmassa. Tämä pohdinta on mielestäni tärkeää, sillä kokemukseni on, että minä olen, ja kehoni on, seksuaalinen ja sukupuolinen, ja sen näkyminen ja kuuluminen on voimauttavaa. Tähän voimauttavaan kokemukseen liittyy ajatus seksuaalisuudesta laajana ilmiönä, jossa seksi on vain mahdollinen yksi osa seksuaalisuuden ilmaisua. Jokainen ihminen kokee seksuaalisuuden omalla tavallaan ja se, mikä on toiselle merkittävä osa, ei välttämättä ole

toiselle niin merkittävää. Omalla matkallani olen kokenut seksuaalisuuden merkittäväksi osaksi äänenkäyttöä, musiikkia ja esiintymistä. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa sekä vuorovaikutus musiikin ja ääneni kanssa saavat aikaan tunteen seksuaalienergian virtaamisesta. Jos sosiaalinen tila on turvallinen, tämä kaikki on hyvin luonnollista ja seksuaalisuuden kokemus on oikeastaan kovin arkipäiväistä, ja juuri siksi voimauttavaa. Nykyään määrittelen ääneni naisbaritoniksi. Termi tuntuu voimauttavalta ja on mahdollistanut ääneni hyväksymisen sellaisena, kuin se on.

Käytän kokemuksiani aineistona, sillä seksuaalisuudesta ja seksuaalienergiasta liittyen laulamiseen ja äänenkäyttöön ei ole paljon tutkittua tietoa, eikä aiheita juuri käsitellä laulunopiskelussa. Näistä syistä olen omista opinnoissani nostanut seksuaalisuuden teemoja itse esille ja omalla toiminnallani osin tiedostamattani, ja osin tiedostetusti, opettanut seksuaalisuudesta ja sukupuolen moninaisuudesta ja näiden olemuksesta opettajille sekä kanssaopiskelijoille. Näin syntynyt vuorovaikutus on ollut hedelmällistä, mutta ajattelen, että tietoisuuden lisääminen lauluopettajien keskuudessa ja opettajan oma mielenkiinto ja perehtyminen seksuaalisuuden teemoihin helpottaisi aiheen käsittelyä lauluopinnoissa.

3 SEKSUAALISUUS JA SUKUPUOLI

Tässä luvussa käsittelen seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaista olemusta. Seksuaalisuus pitää sisällään sukupuolen ja sukupuoli-identiteetin, mutta seksuaalisuutta ja sukupuolta on tärkeää tarkastella toisistaan erillisinä (Sinisaari-Eskelinen, Jouhki, Tervo & Väisälä 2016). Seksuaalisuus ei automaattisesti määritä sukupuolta eikä sukupuoli seksuaalisuutta.

Sukupuoli ja seksuaalisuus ovat moninaisia ilmiöitä ja teoreettisesti sukupuoli-identiteettejä voi olla niin monta, kuin on sukupuoleen liittyvää kokemusta (Vilkkä 2011, 23–25). Ihmismieli tarvitsee määritelmiä ja teorioita kyetäkseen käsittämään ympärillämme olevaa maailmaa ja selittämään siinä syntyviä ilmiöitä ja tapahtumia. Teoriat ja terminologia selittävät maailmaa, eivät määrittele sitä. On käytännöllistä hahmottaa maailmaa sellaisten teorioiden ja määritelmien kautta, jotka parhaiten sillä hetkellä vastaavat maailmaa, jossa elämme. Siksi erittelen tässä luvussa yleisesti käytössä olevia seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuoli-identiteetin määritelmiä sekä avaan seksuaalisuuden olemusta.

Vilkkä (2011, 159) kirjoittaa kirjassaan ”Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen” seuraavasti:

Sukupuolisesti ja seksuaalisesti autenttinen ihminen kykenee kohtaamaan ja edistämään toisen ihmisen sukupuolisena ja seksuaalisena olemista yhteiskunnassa sekä tekemään olemassa olevan tiedon pohjalta päätöksiä omasta olemisestaan sukupuolisena ja seksuaalisena (Vilkkä 2011, 159).

Omassa työssäni tulkitseen tämän sukupuolisen ja seksuaalisen autenttisuuden olevan kokonaisuus, jossa ihmisellä on yhteys omaan seksuaalisuuteensa ja keholliseen seksuaalienergiaansa ja hän tiedostaa sukupuolensa. Lisäksi hän ymmärtää, mitä nämä merkitsevät hänelle itselleen ja millä tavoin hän haluaa näitä ominaisuuksiaan ilmaista. Seksuaalisuus ja sukupuoli ovat ihmisen ominaisuuksia, jotka elävät ihmisen mukana läpi elämän. Esimerkiksi itämaisen maailmankatsomuksen mukaan kehollinen ihminen on ennemminkin prosessi kuin oleva (Klemola 1998).

3.1 Mitä seksuaalisuus voi olla?

Seksuaalisuus ei ole mitään muusta elämästä erillistä mystistä, vaan osa kokonaisvaltaista ihmisenä olemista. Tämä arkinen ja hyväksyvä suhtautuminen on ensiarvoisen tärkeää seksuaalisuudesta puhuttaessa tai sitä tutkittaessa. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) listaa seksuaalisuuteen kuuluvaksi seuraavat osa-alueet: ”seksuaalinen suuntautuminen, erotiikka, mielihyvä, intiimit suhteet, lisääntyminen, sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, sukupuoliroolit”. Seksuaalisuus on moninaista ja merkittävä osa ihmisyyttä kaikissa elämänvaiheissa. (THL 2020.) Moninaisen olemuksensa vuoksi, seksuaalisia suuntautumisia on määritelty monia erilaisia, esimerkiksi homo-, hetero-, bi-, pan- ja aseksuaalisuus, joiden määritelmiä avaan Käsitteiden määrittely -osassa. Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa seksuaalista ja/tai emotionaalista kiinnostusta toista kohtaan (THL 2020).

Seksuaalisia suuntautumisia on käytännöllistä ajatella ikään kuin spektrinä, jossa määrittelyt ja termit ovat limittäisiä ja liittyvät toisiinsa tai voivat olla erillisiä. Esimerkiksi bi- ja panseksuaalisuutta voi tarkkana tieteellisenä määrittelyinä olla vaikeaa erottaa toisistaan, tai jos terminologiaa aletaan tutkia tarkasti, voi tulla virheellinen kuva, että esimerkiksi biseksuaalisuus tarkoittaisi kiinnostusta ainoastaan kahteen sukupuoleen. Biseksuaalinen identiteetti on kuitenkin eri asia kuin panseksuaalinen identiteetti, jotka molemmat voivat olla yksilöstä riippuvaisia ja henkilökohtaisia identiteettejä. Esimerkiksi aseksuaalisuus jakautuu moneen eri osaan riippuen siitä, kokeeko seksuaalista tai emotionaalista kiinnostusta lainkaan vai jonkin verran ja minkälaisissa tilanteissa. Seksuaalisen suuntautumisen määrittelyssä tärkeintä on jokaisen ihmisen itsemäärittelyoikeus ja omat kokemukset. Seksuaalinen suuntautuminen on yksi seksuaalisuuden osa-alue.

Tarkastelen seksuaalisuutta työssäni kehonfenomenologisena ilmiönä. Tämä tarkoittaa yksilöllistä, sanaton kokemusta, joka syntyy kehosta (Leppäranta 2019 [Klemola 1998; Merleau-Ponty 2012; Koski 2000]). Näin tarkasteltuna seksuaalisuus voi olla mitä vain, minkä ihminen itse mieltää seksuaaliseksi. Seksuaalinen kokemus on kehollinen ja tapahtuu vuorovaikutuksessa jonkin kanssa, luoden sosiaalisen tilan. Vuorovaikutus voi tapahtua toisen ihmisen kanssa, mutta se voi myös syntyä esimerkiksi suhteessa musiikkiin, tanssiin tai mihin tahansa taiteeseen. Työssäni keskityn seksuaalisuuden ilmentymiseen suhteessa laulamiseen ja musiikkiin. Käsitteelen tätä suhdetta tarkemmin luvussa viisi.

3.2 Mitä sukupuoli voi olla?

Sukupuoli on seksuaalisuuden tavoin ilmiönä hyvin moninainen. Samankaltainen ajatus spektristä on käytännöllinen, kun ajatellaan sukupuoli-identiteettejä. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen internet-sivuilla kerrotaan jokaisen henkilökohtaisen kokemuksen itsestä olevan ainutlaatuinen ja hienosyinen, eikä mikään termistö varmasti tavoita täysin tätä monimuotoisuutta (SMOK 2021). Terminologia yrittää parhaansa mukaan selittää maailmaa, jossa elämme. Tarkempaa tietoa sukupuolesta ja seksuaalisuudesta löytyy esimerkiksi Setan ja Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen internet-sivustoilta.

Sukupuoli on historiallisesti jaoteltu kahteen: ”sex” ja ”gender” eli niin sanottu ”biologinen sukupuoli” ja ”sosiaalinen sukupuoli”. Biologisen sukupuolen on ajateltu määräytyvän ihmisen anatomian perusteella ja olevan näin ollen yksiselitteinen ja pysyvä, mutta esimerkiksi Simone de Beauvoir ajatteli jo 1940-luvulla, että sukupuoliseksi ei synnytä vaan sukupuoliseksi tullaan, ja Judith Butlerin sukupuolen performanssi -teorian mukaan, sukupuoli syntyy tekemisen kautta ja on siksi niin sanottua performanssia (Vilka 2011, 18, 20). Tämä koskee sosiaalisen sukupuolen lisäksi niin sanottua biologista sukupuolta, joka on keinotekoisesti jaoteltu järjestelmä luokitella ihmiset binäärisesti ”miehiksi” ja ”naisiksi”. Kokemukseni mukaan termi ”biologinen sukupuoli” on vanhentunut, ja sen käytöstä tulisi luopua. Tutkimuksessani en siksi käytä termiä enempää, vaan puhun ihmisen anatomiasta ja sukupuolesta ihmisen henkilökohtaisena ja persoonallisena kokemuksena.

Tämä henkilökohtainen ja persoonallinen kokemus sukupuolesta on niin sanottu aistinen sukupuoli (Vilka 2011, 23). Vilka (2011, 24) kirjoittaa siitä, miten aistittu kokemus sukupuolesta ei voi olla ristiriitainen, vaan ristiriita syntyy vasta siinä vaiheessa, kun sukupuolta ilmaistaan sosiaalisesti eli se asettuu suhteeseen maailman kanssa. Tyypillinen esimerkki tästä ristiriidan kokemuksesta on transsukupuolisuus, mutta myös cissukupuoliset voivat kokea ristiriitaa oman sukupuolikokemuksensa ja esimerkiksi sukupuoliroolien ja sukupuolittuneen luokittelun välillä.

Seksuaalisuus ja sukupuoli hahmottuvat ihmiselle tekemisen kautta (Vilka 2006, 49–50). Vilka (2006, 61) kuvaa kirjassaan ”Keho: Omaa sukupuolta koskevan tiedon ja ymmärryksen muotoutumisen perusta transsukupuolisilla” sukupuolisten kokemusten voivan olla mitä vain aistikokemuksia, jotka hahmottuvat ihmiselle sukupuolisina. Seksuaalisuus ja sukupuoli ovat tässä suhteessa hyvin samanlaisia ilmiöitä, sillä samalla tavoin mikä tahansa aistikokemus voi olla seksuaalinen, jos ihminen sen mieltää seksuaaliseksi.

4 SEKSUAALIENERGIA

Olen kirjoittanut monessa kohdassa seksuaalienergiasta, sillä se on kulkenut teemana mukana läpi koko opinnäytetyöprosessini. Seksuaalienergian kokemus on ollut minulle merkittävä voimavara ja työkalu harjoittaessani ääntäni ja esiintymistä. Termillä seksuaalienergia tarkoitan virtaavuuden tunnetta kehossa, jonka yhteydessä ihminen on intensiivisessä vuorovaikutuksessa, hän virittäytyy jonkin asian äärelle ja on läsnä siinä hetkessä. Hedda Retu avasi haastattelussa seksuaaliterapiassa seksuaalienergiasta käytettyä tieteellistä viitekehystä, jona toimii Sigmund Freudin libidoenergia ja psykoseksuaalinen kehitys (Retu 2022). Psykoseksuaalisen kehityksen mukaan ihmisen seksuaalisuus kehittyy lapsuudesta aikuisuuteen eri vaiheiden kautta (Freud 1971; Retu 2022). Tieteellistä viitekehystä kehossa virtaavalle energialle luo Wilhelm Reichin ja Alexander Lowenin kehittämä kehopsykoterapia sekä sen myötä syntynyt bioenergetiikka, jossa ajatellaan kehon ja mielen välillä olevan energiaa, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen kehossa (Lowen 1994; Retu 2022).

Tällaista energiaa ei ole kyetty kuitenkaan tieteellisesti mittaamaan. Reichin ja Lowenin teorioiden mukaan energian virtaamista voivat estää kehoon juuttuneet tunteet, jotka muodostavat kehosta ikään kuin panssarin, kun keho menee lihasjännitysten seurauksesta turva-asentoon, jossa se ei pääse liikkumaan vapaasti (Lowen 1994; Retu 2022). Nykyinen traumasensitiivisyyttä ja psykoterapiaa yhdistävä terapiatyöskentely tukee käsitystä kehon turva-asennoista ja tukahdutettujen tunteiden ja traumojen aiheuttamista lukoista (Seesjärvi 2021; Retu 2022).

Seesjärvi (2021, 164) kirjoittaa traumaperäisestä lukkiutumisesta seuraavasti:

Traumaperäisessä lukkiutumisessa laulajalla on selkeästi nähtävissä sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita kaikilla tasoilla. Laulaja saattaa kärsiä – fyysisten oireiden lisäksi mielitähäriöistä, ahdistuksesta, erinäisistä kiputiloista, puutumisesta, tietoisuuden muutoksesta, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ongelmista sekä voimakkaista ali- ja ylivireysoireista. (Seesjärvi 2021, 164 [Levine 1997; van der Kolk 2017; Ogden ym. 2009].)

Rauhoittavat hengitysharjoitukset voivat auttaa lukkojen avaamisessa, ja kehollisilla harjoituksilla voidaan vahvistaa polyvagaaliteorian mukaista sosiaalisen yhteyden tilaa (Seesjärvi 2021, 167–171). Sosiaalisen yhteyden tilassa toteutuva kokemus yhteydestä voi mahdollistaa vuorovaikutuksessa virtaavan

seksuaalienergian löytymisen. Kehollisilla harjoitteilla seksuaalienergian virtaavuuden ja läsnäolon etsiminen voi kokemukseni mukaan auttaa kehon lukkojen purkamisessa samoin kuin lukkojen purkamisen voi vapauttaa seksuaalienergian liikkuvuutta ja helpottaa yhteyden löytämistä.

Laulullista häpeää tutkinut Iris Seesjärvi (2013, 15–17) kirjoittaa häpeän aiheuttavan lukkoja kehossa ja äänessä. Häpeä voi aiheuttaa lamaanantumista, vartalon jäykistymistä ja jähmettymistä, katsekontaktin välttelyä ja jopa fyysistä kipua (Seesjärvi 2013, 15). Keholliset lukot ovat siis hyvin samanlaisia kuin Seesjärven (2021) määrittelemässä traumaperäisessä lukkiutumisessa. Ajattelen seksuaalienergian ja häpeän olevan toisilleen kuin vastavoimat – seksuaalienergia on ulospäin suuntautunutta energiaa, joka vahvistaa ihmisen identiteettiä lisätessään minäpystyvyyttä. Kun seksuaalienergia pääsee virtaamaan vapaasti ja keho on mahdollisimman vapaa lukkoista, on äänellä mahdollisuus toimia autenttisesti ja soida vapaasti.

Itselleni tärkeä väline tutkimusmatkalla seksuaalisuuteen ja seksuaalienergian löytymiseen ovat olleet TRE-harjoitukset. TRE-stressinpurkuliikkeet, Trauma and Tension Releasing Exercise, aktivoi kehon oman rauhoittumis- ja rentoutumismekanismiin, eli tärinän, joka vapauttaa lihasjännityksiä ja kehollisia lukkoja. Harjoitusten avulla on mahdollista käydä läpi kehoon jumiin jääneitä tunteita ja traumakokemuksia kehoa parantaen (Rytilä 2021). TRE on auttanut minua rentoutumaan kehollisesti ja ennen kaikkea löytämään yhteyden seksuaalienergiaani. Tärinä on ollut minulle lapsesta asti hyvin luontainen rentoutumismekanismi, josta opin pois nuorena, mutta jonka pariin tietoisesti palasin TRE-harjoitusten myötä koulutetun TRE-ohjaajan ohjauksessa. Esimerkiksi ”Jousi”-nimisessä harjoituksessa aktivoidaan tärinää taivuttamalla kehoa lempeästi taaksepäin asentoon, jossa nivusten ja lantion alueelle syntyy venytystä. Tämä voi aktivoida tärinää kehon yläosassa, vatsalihaksissa ja mahdollisesti myös koko kehossa.

Yksinkertaisimmillaan määriteltynä seksuaalienergia on juuri tätä tärinää. Haastatellessani seksuaali- ja psykoterapeutti Hedda Retua (2022) hän vahvisti näkemykseni tästä seksuaalienergian olemuksesta. Seksuaalienergia on tunne läsnäolosta ja hyvästä kehoyhteydestä, se on kokemus virtaavasta energiasta itsen ja jonkin muun välillä. Se on vuorovaikutusta, joka voi syntyä ihmisten välille, mutta myös taiteilijan suhteessa omaan taiteeseensa – esimerkiksi musiikkiin ja laulamiseen tai ylipäänsä ääneen. Ääni on ihmisen itseilmaisun väline, ja sillä voi ilmaista myös seksuaalisuutta.

5 SEKSUAALISUUS, LAULAMINEN JA MUSIIKKI

Tutkimukseni kohteena on ollut seksuaalisuus liittyen laulamiseen, musiikkiin ja esiintymiseen. Nämä ovat aiheita, joista kyselin kokemuksia anonyymeissa haastatteluissa ja jotka olen itse kokenut merkittäviksi lauluopintojeni aikana. Tarkastelen seksuaalisuutta näkökulmasta, jonka mukaan se on intensiivistä vuorovaikutusta toisen kanssa. Se on kahden tai useamman välillä oleva, virtaava energia. Kyse on siis sosiaalisesta tilasta. Näkemyksessä korostuu seksuaalisuuteen yhtenä osana kuuluva henkinen puoli eli haltioituminen (Bildjuschkin 2020). Tämä mahdollistaa intensiivisen läsnäolon ja virittäytymisen sellaisen äärelle, mikä herättää ihmisessä uteliaisuutta ja mistä hän saa nautintoa.

Kari Kurkelan (1997) mukaan musiikki voi olla psyykkisesti merkittävä olemisen ja tekemisen tapa ihmiselle. Musiikki voi liittyä syvällä tasolla ihmisen identiteettiin, ja sitä kautta ihminen voi ilmaista itseään ja seksuaalisuuttaan. Itseilmaisun kautta musiikista voi näin muodostua kommunikation väline, jolla seksuaalienergia voidaan saada virtaamaan, ja tämä tapahtuma voi olla osa ihmisen seksuaalisuutta. Vuorovaikutusta voi syntyä muuallekin kuin kahden ihmisen välille – esimerkiksi laulajalla, tai kenellä tahansa muusikolla, voi syntyä suhde laulamaansa tai esittämäänsä kappaleeseen. Tämä suhde voi olla seksuaalinen. Tärkein seksuaalisuutta määrittävä tekijä on intensiteetti, vuorovaikutus ja kehollisuus, jotka voivat musiikissa olla hyvinkin syviä. Haastattelemistani laulajista kaksi kertoi kokeneensa joskus seksuaalisen yhteyden esittämäänsä musiikkikappaleeseen. Yksi kertoi kappaleesta, jonka alkuperäisen esittäjän olemus oli hänen mielestään upea ja jollakin tavalla seksuaalinen. Laulaessaan tätä kappaletta hän kykeni tuntemaan tämän mielikuvan kappaleen alkuperäisen artistin olemuksesta. Kyseisen kappaleen esittäminen keikalla tuntui haastateltavan mukaan hyvältä, ja siihen oli helppoa heittäytyä mukaan – antaa tunteen viedä.

Oman kokemukseni mukaan seksuaalisuutta ei käsitellä laulutunneilla juurikaan. Tekemäni anonyymit lauluopiskelijoiden sekä -opettajien haastattelut tukevat tätä näkemystä. Kaksi haastatelluista kertoi käsitelleensä laulutunnilla jotakin seksuaalisuuteen liittyvää, mutta lähinnä pintapuolisesti ja esimerkiksi klassisen laulun puolella stereotyyppisesti feminiinisellä ”naislaulajan” ja maskuliinisella ”mieslaulajan” ihanteella. Yksi haastatelluista jakoi kokemuksen klassisen laulun mestarikurssilta, jossa sopraanolaulajaa oli kehoitettu tuomaan ”feminiinistä ja seksuaalista” sävyä lauluunsa. Tällainen kehoitus voi olla vahingollinen kenelle tahansa, ja kuulostaa siltä, ettei opettaja ole itsekään ollut täysin varma, mitä on tarkoittanut.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvana lauluopiskelijana olen itse nostanut opintojeni aikana käsittelyyn seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyviä aiheita. Tämä on toki ollut merkittävä osa omaa matkaani seksuaalisuuteni ja sukupuoli-identiteettini tutkimisessa, mutta tällöin oppimisen kannalta hedelmällinen turvallinen tila ei ole päässyt toteutumaan. Minut on esimerkiksi lukuisia kertoja väärin-sukupuolitettu tai olen joutunut transsukupuolisena naisena laulamaan tyypillisesti miehille tarkoitettuja lauluja, mikä on ollut vahingollista herkässä ikävaiheessa ja sukupuoli-identiteetin kehityksessä.

Seksuaalisuuden käsitteleminen sensitiivisesti osana lauluopiskelua vähentää kokemukseni mukaan kehollisten lukkojen syntymistä ja antaa mahdollisuuden vapaalle äänelle. Esimerkiksi monet musikaalikkappaleet on kirjoitettu tyypillisesti nais- tai miesroolille esitettäväksi. Jo tällaisesta asemasta keskusteleminen laulutunnilla on hyvä alku seksuaalisuuteen liittyvien aiheiden käsittelyyn. Sukupuoli liittyy usein olennaisesti seksuaalisuuteen, vaikka onkin siitä erillinen ilmiönsä, ja siksi lauluopettaja voi yhdessä oppilaansa kanssa tutkia, mitkä laulut tuntuvat juuri kyseisestä oppilaasta hyvältä ja oikealta laulaa omasta sukupuolen ja seksuaalisuuden kokemuksestaan käsin.

Anna Ramstedt (2018) avaa pro gradu -tutkielmassaan ”Soiva sukupuoli – Sukupuoli, ruumiillisuus ja seksuaalisuus kolmen naispianistin kokemana” musiikkiin ja esiintymiseen liittyvää seksuaalisuutta haastattelututkimuksensa analysoinnissa. Ramstedtin mukaan musiikkiin yhdistetyt assosiaatiot voivat luoda mahdollisuuden seksuaalisuuden kokemiseen, joten esimerkiksi mielikuvat musiikin säveltäjästä ja omasta suhteesta esittämäänsä musiikkiin voivat luoda mahdollisuuden seksuaalisuuden kokemiseen (Ramstedt 2018, 43). Musiikilla on mahdollista ilmaista omia tunteita ja tuntemuksia, jotka voivat olla seksuaalisia, ja tätä kautta voi syntyä yhteys omaan seksuaalisuuteen. Omasta seksuaalisuudesta on mahdollista ammentaa voimaa ja energiaa omaan esiintymiseen tai luomaansa musiikkiin. Tämä koko prosessi on aiemmin mainitsemani haltioitumista ja psykologi Mihály Csikszentmihályin määrittelemälle ”flow-tilalle”¹ mahdollisuuden antamista, virittäytymistä sellaisen äärelle, mistä ihminen kokonaisvaltaisesti nauttii ja saa energiaa, esimerkiksi musiikin. Flow-tila on psykologi Mihály Csikszentmihályin määrittelemä tila, jossa psyykinen energia käytetään ainoastaan minän tavoitteiden saavuttamiseen, jotka ovat tasapainossa tietoisuuteen saapuvan informaation kanssa. Tätä kutsutaan myös virtauskokemukseksi ja optimaaliseksi kokemukseksi. Ihminen on tällöin optimaalisessa tilassa tekemisen haastavuuden ja onnistumisen tunteen välillä ja kokee, että voisi vain jatkuvasti jatkaa tekemistään. (Flow Akatemia 2022; Csikszentmihályi 2005).

Tässä yhteydessä seksuaalisuuden voi nähdä luovana energiana, ikään kuin elämän energiana, jota voi käyttää uuden luomiseen, esimerkiksi musiikkiin tai mihin tahansa taiteeseen. Ajattelen seksuaalisuuden olevan lähde luovalle energialle, joka yhteyden löytyessä luo mahdollisuuden intensiiviselle läsnäololle ja flow-kokemukselle sekä lisää oman identiteetin vahvistumisen myötä minäpystyvyyttä. Tässä koko prosessissa on kyse virtaavasta seksuaalienergiasta eli elämän energiasta.

Käsitys omasta seksuaalisuudesta voi löytyä seksuaalisten kokemusten kautta. Seksuaalinen kokemus voi syntyä musiikin kautta ja musiikkia voi syntyä seksuaalisen kokemuksen kautta. Kun ihminen saa tällaisten kokemusten kautta yhteyden omaan seksuaalisuuteensa, hänen on mahdollista ymmärtää ja jäsentää itselleen omaa seksuaali-identiteettiään. Identiteetin vahvistuessa myös minäpystyvyys lisääntyy. Peppi Lari (2018) käsittelee opinnäytetyössään ”Palaute, minäpystyvyys ja laulaminen – Tutkielma minäpystyvyysteorian merkityksestä laulopedagogiikalle” minäpystyvyysteorian ja laulopedagogiikan suhdetta. Hän toteaa minäpystyvyysteorian olevan sovellettavissa laulopedagogiikkaan ja lauluopettajan voivan tukea oppilaan minäpystyvyyttä sosiaalisen vaikuttamisen keinoin (Lari 2018, 20–22).

Laulaminen on hyvin henkilökohtainen taiteenmuoto ja itseilmaisun väline, mikä luo mahdollisuuden hyväksyvässä ja turvallisessa ympäristössä oman seksuaalienergian etsimiselle ja löytämiselle. Lauluopettajalla on näin ollen erityinen vastuu antaa lauluoppilaalle keinoja löytää väyliä omaan seksuaalienergiaansa ja sitä kautta seksuaalisuuteensa. Kun löytää yhteyden omaan seksuaalisuuteen, kokemus voi olla voimauttava ja parantaa käsitystä itsestä. Näin lauluopettaja voi sosiaalisen vaikuttamisen keinoin lisätä oppilaan minäpystyvyyttä. Oppilaan voi olla helpompi hahmottaa omaa seksuaali-identiteettiään tai hän voi löytää seksuaalienergian kautta luovaa energiaa esiintymiseen tai taiteen luomiseen ja kokea sen kautta voimautumista.

6 OPPILAAN KOHTAAMINEN LAULUTUNNILLA

Opetustilanteissa vastuu tilan turvallisuudesta on aina opettajalla. Tietoinen opettaja pyrkii olemuksellaan vaikuttamaan opetustilanteeseen niin, että saa luotua tilasta mahdollisimman turvallisen. Jos oppilaan autonominen hermosto on hälytystilassa eli ylivireänä tai lamaantuneena, opettajan pienetkin eleet ja äänenpaino voivat vaikuttaa turvallisen tilan kokemukseen. Opettaja voi lempeillä kasvojen ilmeillä ja maadoittuneella olemuksella rauhoittaa myös oppilaan olotilaa. (Seesjärvi 2021, 169–173.) Toisen ihmisen sensitiivinen kohtaaminen on kokemukseni mukaan opetustilanteissa ensiarvoisen tärkeää. Sensitiivinen kohtaaminen on juuri tätä oman kehonsa ja toimintansa tiedostamista ja tietoista turvallisen tilan luomista.

Ajattelen, että opettajan on hyvä olla tietoinen omista ennakkokäsityksistään ja siitä, miten hän antaa niiden vaikuttaa omaan toimintaansa. Lähtökohtaisesti toisen ihmisen kohtaamisessa täytyisi tietoisesti pyrkiä pois omista ennakkokäsityksistä ja oletuksista. Vaikka toinen ihminen voisi vaikuttaa jonkin tietyn sukupuolen edustajalta, sukupuolta ei voi olettaa, kuten ei seksuaalisuuttakaan. On tärkeää tiedostaa sisäisen kokemuksen ja ulkonäön mahdollinen ero, sillä jokainen ihminen ilmaisee sukupuoltaan ja seksuaalisuuttaan omalla ainutlaatuisella tavallaan. Kaksinapainen sukupuolioletus ja toisaalta vähemmistöön liittyvien stereotyyppisten asenteiden läsnäolo on aina ongelmallinen. Toisaalta jos esimerkiksi terveydenhuollon asiakas edustaa seksuaali- tai sukupuolivähemmistöä, voi kohtaamistilanteeseen syntyä asetelma, jossa asiakas näyttelee uhria ja muut ovat hänen mielestään pahansuopaa valtaväestöä. Ammattilainen on puolestaan auttaja, joka pelastaa uhrin valtaväestöltä, ja näin asiakkaasta tulee passiivinen avuntarvitsija. Tämä niin kutsuttu heteroseksuaalinen hegemonia ei ole ihanteellista hedelmällisen vuorovaikutussuhteen syntymiselle. (Vilka 2011, 79.) Sovellan tätä näkemystä laulutunnilla tapahtuvaan kohtaamistilanteeseen opettajan ja oppilaan välillä, ja ammattilaisen ja asiakkaan kohtaaminen sopii kokemukseni mukaan hyvin vertailukohdaksi.

Seksuaaliterapeutti Retun haastattelussa nousi esille, että sensitiivinen kohtaaminen saattaa herkkyytensä vuoksi tuntua jonkinlaiselta tasapainoilulta tai mieleen voi tulla ajatus siitä, ettei mitään saisi sanoa ja koko ajan täytyisi varoa jotakin. Jos ihminen on jatkuvasti niin sanotusti varpaillaan eli varoo vähän koko ajan, on vaikea kohdata toinen ihminen. (Retu 2022.) Jotta sensitiivinen kohtaaminen toteutuisi, on kokemukseni mukaan tärkeää, ettei opettajan tarvitse olla varpaillaan ja oppilas voisi luottaa opettajan haluun ymmärtää ja kunnioittaa oppilaan kokemusta. Kaikkea ei tarvitse osata ja tietää.

Turvallisessa tilassa on lupa ihmetellä ja kysyä, mikäli jokin käsite tai oletus ei vastaa oppilaan kokemusta. Avoin dialogi vapauttaa, kannattelee ja syventää ymmärrystä opettajan ja oppilaan välillä. Opettajalla on viime kädessä kuitenkin vastuu ottaa selvää ja muuttaa työtapaansa sensitiivisemmäksi tarvittaessa.

Ajattelen, että kun opettaja on tietoinen omasta seksuaalisuudestaan, hänellä on kehoyhteys ja yhteys seksuaalienergiaansa sekä kokemus, että hän tuntee sukupuolensa ja identiteettinsä sekä tietää sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden perussanastoa ja ymmärtää moninaisia identiteettejä, hän voi olla lempeä ja itsevarma samaan aikaan ja tällöin myös oppilaan on helpompi olla oma itsensä turvallisessa tilassa opettajan kanssa. Epävarmuutta saattaa aiheuttaa esimerkiksi se, jos opettaja ei ole aiemmin tutkinut suhdettaan omaan seksuaalisuuteensa ja sukupuoleensa. Jos syntymässä määritetty sukupuoli ja oletettu heteroseksuaalisuus tuntuu omalta, on täysin luonnollista, ettei seksuaalisuuttaan ja sukupuoltaan tule pohtineeksi sen tarkemmin. Kuitenkin näkemykseni mukaan jokaiselle ihmiselle voi olla voimauttavaa tutustua omaan seksuaalisuuteen ja sukupuoleen, tutkia omaa seksuaalienergiaa eli sitä, miltä se tuntuu kehossa ja mitä se mahdollistaa, mitkä aistikokemukset tuntuvat juuri omassa kehossa seksuaalisilta ja mitkä eivät. Tällainen tutkimusmatka voi kokemukseni mukaan vahvistaa kenen tahansa käsitystä itsestä ja sitä myötä itsetuntoa ja lisätä minäpystyvyyttä. Kun opettaja tuntee oman seksuaalisuutensa ja sukupuolensa, hän on jälleen astetta tietoisempi ja näin mahdollistaa sensitiivisen kohtaamisen oppilaan kanssa. Mitä tietoisempi opettaja on itsestään, sitä helpompi hänen on ymmärtää muita, opetustilanteessa oppilasta, ja kohdata toinen sensitiivisesti.

6.1 Vähemmistöstressi

Vähemmistöstressi tarkoittaa kroonista stressitilaa, joka muodostuu Onni Jaskarin (2020) mukaan vaihteittain distaalisten ja proksimaalisten stressitekijöiden vaikutuksesta johtaen lopulta itsesyrjintään. Jaskarin määritelmän mukaan distaaliset stressitekijät ovat vähemmistön edustajan ulkopuolisia stressiä aiheuttavia tilanteita ja asenteita, kuten ennakkoluulot, syrjintä ja väkivalta. Proksimaaliset tekijät ovat näiden ulkoisten tekijöiden aiheuttamia. Esimerkiksi jatkuva varuillaanolo, syrjintäkokemusten toistuminen mielessä ja identiteetin salaaminen ovat proksimaalisia tekijöitä, jotka ovat riippuvaisia yksilön omasta kokemuksesta, mutta aiheutuvat distaalisten tekijöiden vaikutuksesta. Vähemmistöstressi on kokemukseni mukaan olennainen itseilmaisuuksiin ja seksuaalienergiaan vaikuttava tekijä.

Oman ääneni ja seksuaalisuuden yhteyttä tutkiessani olen huomannut vähemmistöstressin aiheuttavan kehon lukittumista, joka estää seksuaalienergian vapaan virtaamisen kokemisen ja samalla lukittuneen ja jäykän äänen. Stressaantuneessa tilassa kokemukseni mukaan ääni jää ilman tukea ja on helposti naurisevaa. Yhteyden löytyminen omaan seksuaalienergiaan, ikään kuin omaan voimaan, helpottaa yhtä lailla vähemmistöstressin aiheuttamien oireiden lieventymistä, kuin oireiden lieventyminen helpottaa seksuaalienergian löytymistä. Koen, että yhdessä nämä vapauttavat kehoa ja ääntä, jotka ikään kuin heijastavat toistensa tilaa.

6.2 Turvallinen tila

Turvallisemman tilan periaatteilla tarkoitetaan pelisääntöjä, jotka ovat yhdessä sovittuja ja mahdollistavat syrjinnästä vapaan tilan (Terveyskylä, Mielenterveystalo). Esimerkiksi Mielenterveystalo ja Suomen YK-liitto ovat määritelleet turvallisen tilan periaatteet, jotka kieltävät oletusten tekemisen toisesta ihmisestä ulkonäköön tai toimintaan perustuen (Terveyskylä, Mielenterveystalo; Suomen YK-liitto). Nämä periaatteet mahdollistavat näkemykseni mukaan turvallisen tilan syntymisen. Ajattelen, että sensitiivisen kohtaamisen syntymiseksi on tärkeää, että opettaja on kiinnostunut oppilaastaan, sillä on hedelmällistä, jos oppilaalle tulee olo, että hänet otetaan vakavasti. Opettajalla on mahdollisuus vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa hyväksyvästi kuunnellen lisätä tätä kokemusta. Kun oppilas kokee, että häntä kuunnellaan ja hänet otetaan vakavasti sellaisena, kuin hän on, mahdollisuus oppimiselle on kokemukseni mukaan parempi.

Vaikka oppilaan ulkonäkö, ääni, puhetapa tai jokin muu ilmaisuun liittyvä osa-alue olisi yllättävä tai ei vastaisi opettajan ennakkokäsityksiä, on opettajan tärkeää suhtautua oppilaaseen lempeällä mielenkiinnolla. Koen, että moni on tottunut pitämään sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyviä ennakkokäsityksiä itsestään selvyyksinä, mutta mikä tahansa itsestään selvyytenä pidettävä ennakkokäsitys voi olla vahingollinen. Avoin suhtautuminen toiseen ihmiseen on kokemukseni mukaan merkittävä tekijä hyvän vuorovaikutuksen syntymiselle. Tämä avoin vuorovaikutus mahdollistaa turvallisen tilan syntymisen. Opettajan ei tarvitse tietää kaikista kaikkea, mutta toisen ihmisen hyväksyvä vastaanottaminen ei mielestäni tätä vaadi. Koen, että uuden tilanteen tullessa vastaan opettajan on hyvä ottaa asiasta hienman selvää ja keskustella oppilaan kanssa avoimesti.

7 POHDINTA

Seksuaalisuuden ja äänen yhteyttä tutkiessa huomasin, että aihe tarvitsee lisätutkimuksia. Henkilökohtaisen luonteensa vuoksi seksuaalisuutta on vaikeaa tutkia haastattelututkimuksena, sillä ihmisten voi olla hankalaa ylipäänsä puhua aiheesta. Tämän vuoksi seksuaalisuudesta ja sukupuolesta voi helposti syntyä tabu, kun niiden ympärille muodostuu puhumattomuuden kulttuuri. Siksi koen, että on tärkeää lisätä tietoisuutta yleisesti seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisesta olemuksesta.

Uuden tutkimuksen tarvetta on ihmisen fysiologian, äänen ja seksuaalisuuden yhteydessä – voiko äänen ja seksuaalisuuden yhteydelle löytyä fysiologista selitystä? Seksuaalienergian tieteelliselle määrittelylle on myös tarvetta. Tutkimuksen ja tieteellisen tiedon vähäisyys oli selkeä omaa työskentelyäni hankaloittanut tekijä, minkä seurauksena käytin itse aikaa termin määrittelylle.

Omaa tutkimustani tehdessä oli ilo huomata, että esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internet-sivuilla kannustettiin puhumaan seksuaalisuudesta ja siihen löytyi selkeää opastusta ammattilaisille. Seksuaalisuuden kohtaaminen ei kuitenkaan ole ainoastaan aiheesta kiinnostuneita koskettavaa, vaan se koskettaa meitä kaikkia. Seksuaalisena ja sukupuolisena kohti maailmaa eläminen voi olla voimauttavaa ja pienikin tutustuminen omaan identiteettiin on arvokasta. Kenelle tahansa voi olla antoisaa pohtia, miten kokee oman seksuaalisuutensa, millaisista asioista pitää tai mistä oma sukupuoli muodostuu. Voi olla valaisevaa miettiä, minkälainen oma seksuaalisuus on – mitä se pitää sisällään, mitkä alueet ovat merkittäviä ja mitkä vähemmän merkittäviä juuri itselle. Tällainen omaan itseen suuntautuva tutkiminen voi olla voimauttavaa ja mahdollistaa tietoisien läsnäolon opetustilanteessa, sillä kun opettaja osaa suhtautua hyväksyvästi itseensä, hän voi suhtautua oppilaaseensa lempeällä mielenkiinnolla. Tietoinen läsnäolo on edellytys sensitiiviselle kohtaamiselle ja turvallisen tilan syntymiselle, jotka ovat edellytyksiä hedelmälliselle oppimisprosessille.

Oppilaan kohtaaminen laulutunnilla on kokemukseni mukaan merkittävä osa toimivan opetustilanteen rakentumisesta. Ajattelen, että sensitiivinen kohtaaminen luo pohjan oppimisprosessille, sillä turvallinen tila ja Seesjärven (2021, 172–173) määrittelemä autenttinen vuorovaikutusmalli antavat oppilaalle eväät uuden oppimiseen. Koen, että ihmisääni on henkilökohtainen instrumentti ja henkilökohtaisuuden vuoksi erityisesti lauluopetustilanteissa oppilaan sensitiivinen kohtaaminen, turvallisen tilan luominen ja seksuaalisuuden ja sukupuolen avoin ja ennakkoluuloton kohtaaminen on tärkeää. Seksuaali-

suus on hyvin henkilökohtaista ja kokonaisvaltainen osa ihmisyyttä, kuten äänikin. Näiden välisen yhteyden huomioiminen lauluopetuksessa avaa kokemukseni mukaan valtavan määrän mahdollisuuksia lauluopiskelun suhteen, ja siksi seksuaalisuuden ja äänen yhteyttä olisi tärkeää tutkia lisää sekä käsitellä lauluopetuksessa.

Ajattelen, että omaan seksuaalisuuteen ja sukupuoliin tutustuminen, niistä oppiminen ja määrittelyminen juuri itselle sopivalla tavalla voi olla voimauttavaa ja mahdollistaa omanlaisen identiteetin löytämisen kautta oman, autenttisesti tuntuvan, äänen löytymisen. Kokemukseni mukaan tunne seksuaalienergian virtaamisesta kehossa mahdollistaa vapaan äänentuoton ja äänellisen ilmaisun. Se lisää itsevarmuutta ja voi toimia laulajalle voimavarana.

Seksuaalisuudesta puhuminen lauluopetuksen yhteydessä oli haastateltavieni mukaan hyvin vähäistä. Jo lauluopiskelun aikana olisi hyödyllistä käsitellä tunneilla seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta, sillä se lisää yleistä tietoisuutta ja voisi helpottaa esimerkiksi vähemmistöstressin aiheuttamia ongelmatilanteita. Huomasin tutkimusta tehdessäni vähemmistöstressin olevan aihe, jota olisi tärkeää käsitellä enemmän suhteessa lauluopetukseen ja opetustilanteisiin ylipäänsä. Ajattelen, että jos lauluopettajalla on hallussaan perustiedot seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta, hänellä on mahdollisuus kohdata lauluoppilas sensitiivisesti.

LÄHTEET

- Bildjuschkin, K. 2020. Seksuaalikasvatus aloitettava mahdollisimman varhain. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://blogi.thl.fi/seksuaalikasvatus-aloitettava-mahdollisimman-varhain/>. Viitattu 11.5.2022.
- Feministisen pedagogiikan ABC – Opas ohjaajille ja opettajille*. 2018. A. Laukkanen, S. Miettinen, A. Elonheimo, H. Ojala & T. Saresma (toim.). Tampere: Vastapaino.
- Flow Akatemia Oy. 2022. Mikä on flow-tila? Saatavissa: <https://www.flow-akatemia.fi/mika-on-flow-tila>. Viitattu 11.5.2022.
- Freud, S. 1971. *Seksuaaliteoria*. Helsinki: Gummerus.
- Jaskari, O. 2020. *Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle*. Helsinki: Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Klemola T. 1998. *Ruumis liikkuu – liikkuuko henki?* Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Koski, T. 2000. *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo*. Tampere: Tampereen yliopisto. Matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos. Väitöskirja.
- Kurkela, K. 1994. *Mielen maisemat ja musiikki: Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynaamiikka*. 2. korj. p. Helsinki: Sibeliuksen akatemia.
- Leppäranta, R. 2019. *Elämä on matka omaan kehoon. Opettajaopiskelijoiden kokemuksia kehollisuudesta*. Tampere: Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Lowen, A. 1994. *Bioenergetics. The revolutionary therapy that uses the language of the body to heal the problems of the mind*. Iso-Britannia: Penguin books ltd.
- Merleau-Ponty, M. 2012. *Phenomenology of Perception*. Iso-Britannia: Routledge.
- Terveyskylä, Mielenterveystalo. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/tukea_sukupuoli-identiteetin_jasentamiseen/Pages/osio_4.aspx. Viitattu 20.5.2022.
- Lari, P. 2018. *Palaute, minäpystyvyys ja laulaminen. Tutkielma minäpystyvyysteorian merkityksestä laulopedagogiikalle*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Porges, S. 2001. *The polyvagal theory. Phylogenetic substrates of a social nervous system*. International Journal of Psychophysiology.
- Ramstedt, A. 2018. *Soiva sukupuoli. Sukupuoli, ruumiillisuus ja seksuaalisuus kolmen naispianistin kokemana*. Helsinki: Helsingin yliopisto. Taiteiden tutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Retu, H. 2022. Seksuaaliterapeutin haastattelu 3.3.2022. Hedda Retun vastaanotto. Helsinki.

Rytilä, J. 2021. TRE-Stressinpurkuliikkeet. TRE-Finland. Saatavissa: https://www.trefinland.fi/?page_id=15366. Viitattu 11.5.2022.

Seesjärvi, D. 2015. *Kohti autenttista ääntä ja itseilmaisua. Transmiesten äänenmuutos psykofyysisenä kokemuksena*. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015061813589>. Viitattu 15.5.2022.

Seesjärvi, D. 2021. Opettaja lukkiutuneen äänen äärellä – Traumasensitiivisen laulupedagogiikan kehittäminen. Teoksessa M. Kivinen, H. Lammi & L. Unkari-Virtanen (toim.) *Laulajan keho ja mieli – psykofyysisuus, vuorovaikutus ja luovat toimintatavat laulunopetuksessa*. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 151–181. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-314-5>. Viitattu 11.5.2022.

Seesjärvi, I. 2013. *Häpeä laulullisen ilmaisuuden esteenä. Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä*. Kokkola: Centria-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/63031>. Viitattu 11.5.2022.

Sinisaari-Eskelinen, M., Jouhki, M.-R., Tervo, P. & Väisälä, L. 2016. Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*. 53(4), 286–293. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/59673>. Viitattu 11.5.2022.

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (SMOK) 2021. Sukupuolen moninaisuuden sanasto. Saatavissa: <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuolen-moninaisuus/sukupuolen-moninaisuuden-sanasto/>. Viitattu 11.5.2022.

Suomen YK-liitto. Turvallinen tila. Saatavissa: <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>. Viitattu 15.5.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto>. Viitattu 11.5.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Seksuaalisuus puheeksi. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi>. Viitattu 11.5.2022.

Vilka, H. 2006. *Keho. Omaa sukupuolta koskevan tiedon ja ymmärryksen muotoutumisen perusta transsukupuolisilla*. Helsinki: Helsingin yliopiston sosiologian laitos. Väitöstutkimus. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-3442-4>. Viitattu 11.5.2022.

Vilka, H. 2011. *Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.