



Seksuaalisuus

Seksuaalisuus koskettaa suurintaa osaa ihmisistä. Se vaikuttaa siihen, kuinka olemme yhteydessä omaan itseemme ja toisiin. Seksuaalisuus koostuu ihanteista, omista käsityksistä, tunteista, omasta sukupuolesta ja sen kokemuksesta, omasta kehosta, seurustelusta, läheisyydestä sekä seksuaalisista tuntemuksista. Nämä vaikuttavat siihen, millaiseksi oma seksuaalisuutemme muodostuu. Seksuaalisuus on vahvasti yhteydessä siihen, kuinka voimme. Parhaimmillaan se tuottaa mielihyvää, onnellisuutta ja lisää hyvinvointiamme.

Seksuaalisuus ilmenee eri tavoin eri ikäkausina. Se myös kehittyy ja muotoutuu koko elämämme ajan. Nuoruudessa seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ja tunteet ovat usein pinnalla. Tällöin aloitetaan luomaan suhdetta omaan seksuaalisuuteen. Millainen on oma seksuaalisuuteni? Millaisia tunteita se minussa herättää? Omaan seksuaalisuuteen ja sen kehittymiseen on hyvä suhtautua avoimesti. On tärkeä kuunnella itseään ja omia tunteitaan. Mikä minusta tuntuu hyvältä ja oikealta? Onko minussa jotain vikaa, jos seksuaalisuus ei kosketa minua lainkaan?

Usein ajatellaan, että seksuaalisuus on ainoastaan seksiin liittyviä tekoja. Tämä käsitys on väärä, sillä seksuaalisuus on aina muutakin kuin pelkkiä tekoja. Se sisältää ajatuksia, tuntemuksia ja kokemuksia. Jokaisen ihmisen seksuaalisuus on omanlaisensa ja arvokas. Omaa seksuaalisuuttaan ei tule koskaan verrata toisiin.

Seksuaalinen suuntautuminen

Osa ihmisen seksuaalisuutta on seksuaalinen suuntautuminen. Tämä on ominaisuus, joka määrittää sen, keitä kohtaan tunnemme vetovoimaa. Vetovoima saattaa olla tunneperäistä, kuten ihastuminen, ja/tai seksuaalista, kuten vaikka halu tehdä seksiä. Seksuaalinen suuntautuminen ei siis välttämättä aina liity seksiin, vaan se voi olla paljon muitakin.

Omaa seksuaalista suuntautumistaan ei voi valita, eikä se ole aina itselle selkeä. Oma suuntautumistaan voi joskus joutua pohtimaan ja etsimään. Millaisia ihmissuhteita minä haluan? Kenen/keiden kanssa? Mikä tuntuu minusta hyvältä ja oikealta? Seksuaalinen suuntautuminen ei ole välttämättä aina pysyvää, vaan se voi muuntua elämän aikana. Seksuaalisen suuntautumisen aaltoilevuus onkin hyvin tavallista ja myös siihen kannattaa suhtautua avoimesti.

Seksuaalisen suuntautumisen muodot ovat moninaisia

Seksuaalisen suuntautumisen ilmeneminen on moninaista. Tämä tarkoittaa, että se on jokaisella ihmisellä omanlaisensa.

Seksuaalista suuntautumista määritellään usein sen mukaan, mihin sukupuoliin ihmiset tuntevat

vetovoimaa. Joihinkin määritelmiin vaikuttavat myös vetovoiman kokijan oma sukupuoli. Henkilöä, joka tuntee vetovoimaa eri sukupuolta oleviin ihmisiin, nimitetään heteroseksuaaliksi. Vetovoiman kohteen ollessa samaa sukupuolta kuin itse, puhutaan homoseksuaalisuudesta. Jotkut tuntevat vetovoimaa sekä tyttöjä että poikia kohtaan, tällöin kyse on usein biseksuaalisuudesta. Panseksuaalit henkilöt taas kokevat, ettei sukupuolilla ole heille väliä.

Aseksuaaliksi kutsutaan henkilöä, joka kokee seksuaalista vetovoimaa toisiin vähän tai ei ollenkaan. Aseksuaali henkilö voi silti haluta parisuhteen ja kokea läheisyyttä ilman seksiä. Samalla tavalla joku toinen voi haluta elää kokonaan ilman parisuhdetta. Jotkut taas haluavat parisuhteen useamman henkilön kanssa. Tällöin voidaan parisuhteen sijaista puhua esimerkiksi monisuhteista.

Näiden seksuaalisen suuntautumisen muotojen lisäksi on olemassa monia muita sanoja ja määritelmiä. Joillekin omaa seksuaalista suuntautumista kuvaavat sanat tarjoavat mahdollisuuden samaistua toisiin. Samaan aikaan joku toinen voi kokea määritelmät itseään rajoittaviksi. Sanat ja määritelmät eivät kuitenkaan tavoita kaikkien ihmisten kokemuksia heidän omasta suuntautumisestaan, sillä seksuaalisen suuntautumisen muotoja on olemassa yhtä monia kuin meitä ihmisiäkin.

Kaikki seksuaalisen suuntautumisen muodot ovat oikeita ja todellisia

Vetovoiman tunteminen esimerkiksi samaa sukupuolta olevaan henkilöön saattaa joskus tuntua itsestä väärältä. Tämä voi johtua siitä, että heteroseksuaalisuus näkyy ympärillämme enemmän, kuin muu seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus. Suurin osa elokuvista, tv-sarjoista ja kirjoista kertovatkin heteroseksuaalisista henkilöistä. Tästä huolimatta kaikki seksuaalisen suuntautumisen moninaiset muodot ovat aina yhtä normaaleja, hyviä ja oikeita.

Joskus ei-heteroseksuaalisia ihastumisia saatetaan kuvata vain vaiheina, jotka menevät ohi. Joissain tapauksissa kyseessä voi olla ohimenevä vaihe tai yksittäinen ihastuminen, joskus se on pysyvää. Toisten ihmisten vähättelevä asenne ja itselle merkityksellisen asian ohittaminen tuntuu usein ikävältä. Tunteemme ovat joka tapauksessa todellisia ja siten merkityksellisiä. Jokaisella on oikeus tutustua tunteisiinsa ja toteuttaa niitä. Kenelläkään ei ole oikeutta vähätellä toisen kokemuksia tai tunteita.

Seksuaalisessa suuntautumisessa on aina kyse jokaisen omasta kokemuksesta ja jokaisella on oikeus määritellä oma seksuaalinen suuntautumisensa. Toisen suuntautumista ei voi päätellä vaikka ulkonäön perusteella ja pelkät ajatukset eivät myöskään määritä kenenkään seksuaalista suuntautumista.

Seksuaalinen suuntautuminen ei ole aina yksinkertainen ja selkeä asia ja sen määrittelyssä olisikin hyvä antaa tilaa sekä itselle että muille. Kukaan muu ei voi määritellä sinun seksuaalista suuntautumistasi eikä kukaan voi väkisin muuttaa sitä.

Jesse Watson

yhteisötyöntekijä, HeSeta ry.

Lähteet

Bildjuschkin, Katriina (2015) (toim.) Seksuaalikasvatuksen tueksi. THL.

Cacciatore, Raisa (2007). Huomenna pannaan pussauskoppiin. WSOY.

Santalahti, Tarja & Lehtonen, Mika (2016). Seksuaaliterapia. PS-kustannus.

[Sateenkaarisanasto](#)

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/seksuaalisuus-ja-sukupuoli/seksuaalisuus>