

## ESIPUHE

Kirjan ensimmäisen version kirjoittamisesta on kulunut kuusi vuotta. Sen jälkeen moni asia on muuttunut. Olemme saaneet paljon lisätietoa esimerkiksi neurotieteistä ja seksiriippuvuuden uusista ilmiöistä kuten ”chemsexistä” eli huumausaineiden käytöstä seksitilanteissa. Silti kaikki on oikeastaan ennallaan. Seksi- ja pornoriippuvuus-termiä käytetään nykyään joka puolella, ja ammattilaiset kiistelevät yhä, mitä nimitystä seksiriippuvuudesta tulisi käyttää. Oikean diagnoosin teko aiheuttaa vieläkin monille päänvaivaa, ja edelleen jotkut kieltäytyvät näkemästä sitä, että pakonomainen seksikäyttäytyminen tuhoaa ihmisiä.

Ihmisen seksuaalisuus on voimakas vietti, jota on aikojen kuluessa sekä ylistetty että mustamaalattu. Seksiriippuvaiset ovat joutuneet seksuaalisuutensa kahlitsemiksi: he eivät ole sen isäntiä vaan orjia. Sen sijaan, että he nauttisivat omien arvojensa ja tavoitteidensa mukaisesta seksuaalisuudesta, he ovat käyttäytymisensä vankeja. Tämä käyttäytyminen vahingoittaa heidän omanarvontuntoaan ja integriteettiä eli tunnetta siitä, että on rehellinen itselleen ja arvoilleen. Seksi voi vahvistaa itsetuntoa ja toimia parisuhteiden liimana, mutta se voi myös hajottaa sekä ihmisiä että suhteita. Seksi saa aikaan monenlaisia tunteita: euforiaa ja häpeää, nautintoa ja kipua, rauhaa ja ahdistusta. Seksi on moniulotteista ja salaperäistä – varmaan siksi me rakastammekin sitä niin suuresti.

Kaikilla tulisi olla oikeus ilmaista omaa seksuaalisuuttaan, mutta seksi- ja pornoriippuvuus riistää tämän mahdollisuuden. Seksi- ja pornoriippuvuus on hyvin samankaltainen kuin muutkin riippuvuudet. Nautinnon tavoitteluna alkanut toiminta muuttuikin

välttämättömäksi selviytymiskeinoksi, jonka avulla paetaan kipua niin että olo tuntuu edes hetken normaalilta. Samaan aikaan ihmissuhteet tuhoutuvat ja muut elämän tärkeät osa-alueet kapenevat.

Tämä kirja on kirjoitettu kaikille niille, jotka kamppailevat seksi- tai pornoriippuvuuden kanssa, ja niille, jotka välittävät heistä ja haluavat auttaa heitä saamaan riippuvuuden hallintaan. Ensimmäisessä osassa on tietoa aiheen parissa työskenteleville ammattilaisille ja se auttaa ymmärtämään, mistä seksi- ja pornoriippuvuudessa on kyse. Toinen osa on suunnattu kohdennetusti tietyille asiakasryhmille, ja siinä tarjotaan näkökulmia näiden ryhmien parissa työskentelyyn. Viimeisessä osassa käsittelemme seksi- ja pornoriippuvuudesta toipumista. Se sisältää paljon harjoituksia, käytännöllisiä vinkkejä ja neuvoja.

Merkittävin lisäys kirjan edelliseen versioon on seksi- ja pornoriippuvuudesta toipumiseen luotu niin kutsuttu VALINTA-malli. Se ei ole pelkästään hoitomenetelmä vaan koko elämään soveltuva filosofia. Malli ei ole vain strategia, jonka avulla on mahdollista lopettaa pakonomainen käyttäytyminen ja löytää tasapainoinen seksuaalisuus, vaan se toimii myös tiennäyttäjänä toipumisen matkalla ja auttaa elämänmuutoksessa. Malli täydentää 12 askeleen ohjelmaa ja tarjoaa ammattilaisille integratiivisen lähestymistavan. VALINTA-mallissa on menetelmiä kognitiivisesta terapiasta, HOT-terapiasta eli hyväksymis- ja omistautumisterapiasta ja positiivisesta psykologiasta. Mallissa on hyödynnetty myös psykodynaamisen terapian sekä perhe- ja traumaterapian periaatteita. Tässä painoksessa on kartoitettu neurotieteiden viimeisimpiä tutkimuksia, ja siihen on lisätty kappaleet naisten seksi- ja rakkausriippuvuudesta, chemsexistä eli huumeiden käytöstä seksitilanteissa, seksuaalirikoksista, seksuaalisuuden moninaisuudesta ja sen kanssa työskentelystä sekä uskonnoista.

Seksi- ja pornoriippuvuus on edelleen uusi ja kasvava alue, jolla tutkimukset kehittyvät ja asenteet muuttuvat koko ajan. Tämän aihealueen uranuurtajana toimiminen on sekä jännittävää että pal-kitsevaa, mutta samalla myös hieman pelottavaa. Siksi toivonkin,

että te lukijat näette tämän kirjan väylänä oppia ja kasvaa ettekä lisäkouluttautumisen, terapian tai muun tuen korvaajana.

Toivon sydämeni pohjasta, että tämä kirja antaa toivoa kaikille niille, jotka ovat matkalla kohti seksiriippuvuudesta toipumista. Toivon myös, että kirjan avulla toipumisen voi nähdä lahjana, sillä sitä se juuri on: lahja jonka sinä valitset. Tämä valinta sinun on tehtävä yhä uudestaan. Joka päivä.

## SUOMENTAJAN ESIPUHE

Haluan pohjustaa tätä kirjaa kertomalla, mitä seksiriippuvuus ei ole. Aloitin työni seksuaaliterapeuttina kymmenen vuotta sitten. Yksi ensimmäisiä asiakkaitani oli Janne. Janne oli silloin 43-vuotias. Hän oli menestynyt, komea, sosiaalinen ja syvästi onneton. Hän ajautui toistuvasti avioliitossaan ongelmiin ostamalla maksullista seksiä ja etsimällä seuraa netistä ja baareista. Ihan selvä seksiriippuvuus, ajattelin tuolloin. Vaan epä ollut. Jannelle sopiva suhdemuoto olisi ollut monisuhde; häntä ei ollut tarkoitettu yksivaiheiseen suhteeseen, muottiin, johon hän oli koko ikänsä yrittänyt sopia.

Entä mitä seksiriippuvuus sitten on? Se on kumisaappaisiin mieltyneen pakonomaista ulkona kulkemista ihmisten saappaita ihailien. Se on unettomia öitä ja jännetupen tulehdus viikkojen pituisen pornopotken jälkeen. Seksiriippuvuus on rikki revitty parisuhde, seksitreffitien takia väliin jätetyt kummitytön ristiäiset, menetetyt luottotiedot, kumppanilta salattu seksitauti, vierailut erotiikkaklubilla hupun alle piiloutuneena. Se on riippuvuus, joka koskettaa kymmeniä tuhansia ihmisiä Suomessa. Ja se on riippuvuus, jonka kanssa kuka tahansa meistä saattaa joskus kamppailla.

Suomennokseen valikoitui sana ”seksiriippuvuus”, mutta moni ihmissuhdetyön ammattilainen käyttää myös termiä addiktoitunut seksikäyttäytyminen tai seksiaddiktio. Kirjassa avataan tarkemmin termien käyttöä, ja jokainen ammattilainen ja varsinkin jokainen seksikäyttäytymisestään huolestunut valitsee itselleen sopivan termin. Kielen taivutettavuuden vuoksi olen käyttänyt kirjassa ilmausta ”seksiriippuvainen”. Seksiriippuvuus ei kuitenkaan määritä

kenenkään identiteettiä. Seksiriippuvuus on sitä mitä me teemme, ei se keitä me olemme.

Kaksi asiaa yhdistää lähes jokaista asiakastani. Ensimmäinen on se, kun teen uuden asiakkaan kanssa arviointia ja selvitän, onko tosiaan kyse seksiriippuvuudesta. Toisinaan käy niin, että huomaamme, että kyse on esimerkiksi parisuhderistiriidasta, ei seksiriippuvuudesta. Kuitenkin silloin, kun toteamme yhdessä, että kyse on seksiriippuvuudesta, tunnistavat kaikki asiakkaat riippuvuuskehän vaiheet. ”Kuin kuvailisit minun elämäni” he sanovat, kun käyn ensimmäisellä tapaamisella lyhyesti läpi kuusivaiheisen riippuvuuskehän vaiheita. Toinen yhdistävä tekijä on helpotus. Lähes poikkeuksetta asiakkaani liikuttuvat kyyneliin, kun totean heidän tulleen oikeaan paikkaan. Kun kerron, että pystyn auttamaan heitä. Tie toipumiseen on pitkä ja välillä karikkoinen. Se vaatii sitoutumista, kotitehtävien tekoa, halua muutokseen ja uskoa siihen, että tulevaisuus on positiivisempi. Terapian aloittaminen tarkoittaa, että asiakkaan ei tarvitse kulkea tuolla tiellä yksin. Toivon, että tämä kirja auttaa terapeutteja olemaan asiakkaittensa kanssakulkijoita ja toivon, että niille seksiriippuvuuden kanssa kamppaileville, jotka eivät syystä tai toisesta terapiaan hakeudu, on tämä kirja kumppanina tuolla matkalla. Seksiriippuvuus on lohduttoman yksinäistä, eikä kenenkään pitäisi joutua kulkemaan toipumisen matkaa yksin.

Tätä muokattua suomennosta varten 7 asiakastani kertoi tarinansa. Epäröimättä jokainen asiakkaani suostui auttamaan tässä projektissa. Olen muuttanut tai jättänyt pois yksityiskohtia heidän yksityisyytensä suojaamiseksi, ja nimet on muutettu. Sydämeni pohjasta: lämmin kiitos asiakkailleni. Kiitos tarinanne jakamisesta ja siitä, että olen saanut olla tukenanne.

Haluan kiittää opettajaani ja mentoriani Jussi Nissistä, osaimisesi ja viisautesi on ollut ensiarvoisen tärkeää. Kiitos Elina Tanskanen, kommenttisi olivat kultaa. Ja kiitos Maria Vihlman suuresta avustasi, tarkkanäköisistä kommentteistasi ja tuestasi. Kiitän myös kaikkia käännökseni koelukuun osallistuneita ja Janne Raukolaa avustasi käännöstyössä. Lisäksi kiitos jokaiselle teille,

jotka vastasitte kysymyksiini kärsivällisesti ja halusitte vilpittömästi osallistua tähän projektiin. Kiitos Bazarin Ilpo Jäppinen siitä, että uskalsit ottaa julkaistavaksi tämän kirjan ja kiitos kaikesta avusta, jota olet tarjonnut käännöstyöni aikana. Kiitos kaikkein rakkaimpani Ville siitä, että sain taas uppoutua työhöni.

Suomen seksuaaliterapeuttien osaaminen on kansainvälisestikin katsottuna ensiluokkaista. Kuitenkin tämä on ensimmäinen suomenkielinen seksiriippuvuutta käsittelevä teos ja asiaan perehtyneitä ammattilaisia on Suomessa vain kourallinen. Miksi seksiriippuvuuden osaaminen ammottaa tyhjyyttään? Kirja todennäköisesti tulee vastaamaan tähänkin kysymykseen, ja minäkin haluan päättää tämän esipuheen herättämällä toivon siitä, että apua on saatavilla. Kirjan suomennoshetkellä opiskelen Paula Hallin terapia-keskuksessa seksiriippuvuusterapeutiksi, ja keväällä 2019 aloitamme Sexpossa terapeuttiset toipumisryhmät sekä seksiriippuvuuden kanssa kamppaileville että heidän läheisilleen. Sexpo kouluttaa ammattilaisia myös seksiriippuvuuden alalla. Tilanne on siis muuttumassa. Ensimmäinen askel on aloittaa tämän kirjan lukeminen.

*Nothing behind me, everything ahead of me,  
as is ever so on the road.*

Jack Kerouac

Helsingissä 12.12.2018.  
Karoliina Vuotoniemi