

# Valmentaja makuu- huoneessa

Personal trainerit piiskaavat jo kuntosaleilla, ja life coachit neuvovat elämänvalinnoissa. Seuraavaksi lähdetään petraamaan seksielämää sex coachin avustuksella.

VIRPI SALMI KUVAT PANU PÄLVIÄ, SHUTTERSTOCK

**M**ikä pettymys! Sex coach **Anu Kinnusen** vastaanottohuone Helsingin Kampissa on kuin mikä tahansa terapeutin tila, jonka keltaisen lampun kajossa voisi kuvitella olevan helppo avautua. Pari huonekasvia nyökkii ymmärtäväiseen sävyyn sivupöydällä.

Missään ei näy neonpinkkejä dildoja, silikonista muovailtuja tekovärkkejä eikä edes sukupuolielimien rakenteita esittäviä infojulisteita.

On huoneessa sentään kahden nojatuolin lisäksi pehmeä, upottava sohva.

– Ei siinä kyllä ole kukaan vielä maannut, Kinnunen nauraa.

Hän kutsuu itseään siis sex coachiksi, seksivalmentajaksi. Titteli on vielä maailmanlaajuisestikin uusi. Brittiläinen *The Independent* -lehti kävi tammikuun alussa haastattelemassa ”Britannian ensimmäistä” sex coachia. Toisin kuin tavalliset seksuaaliterapeutit, jotka neuvovat asiakkaitaan puhumalla, sex coach tulee makuuhuoneeseen, jutussa sanotaan.

Toistaiseksi Kinnunen on vielä pysynyt vastaanottohuoneessaan. Hänen menetelmiinsä ei kuulu neuvominen kädestä pitäen, vaan auttaminen pikeminkin puheen tasolla.

– Kun perinteisessä seksuaaliterapiassa ehkä enemmän kaivellaan menneitä, sex coachingissa katsotaan eteenpäin. Tähän voi tulla myös, vaikka olisi mitään ihmeellistä kriisiä. Jos vaikka vain haluaa parantaa seksielämäänsä, Kinnunen sanoo.

– Täällä voidaan puhua ihan suoraan, mitä siellä makuuhuoneessa tapahtuu.

## Sitä avointa laitaa

Kun sex coachia lähestytään, kyseessä ovat usein ne tavallisimmat seksipulmat: haluttomuus, orgasmivaikeudet, erektiohäiriöt, seksuaaliset estot tai sitten se, ettei seksiä heru mistään.

Ovatko suomalaiset sitten nykyään jotenkin avoimia ja halukkaita puhumaan seksiasioistaan?

– Ehkä ne, jotka hakeutuvat sex coachin pakeille, edustavat sitä avoi-

mempaa laitaa. Eräs lääkäri koulutussessamme sanoi, että suomalainen mies on keskimäärin kymmenen vuotta kotona erektiohäiriönsä kanssa, ennen kuin hakee apua, Kinnunen sanoo.

Mikäli suuria kansallisia seksitutkimuksia on uskominen, suomalaisen seksielämän suurin uhka on sen väheneminen. On kiire, väsyttää ja justiinsahan me toissa kuussa oltiin silleen.

Sex coach pyrkii auttamaan viilentyneiden lakanoiden syndroomassa yksilöllisesti. Kaikkia ei voi neuvoa samaan tyyliin, että pelatkaa eroottista lautapelejä ja hierokaa toisiinne suklaakastiketta.

– Valmennus lähtee siitä, millainen ihminen ovesta astuu sisään.

Jos asiakkaalla on esimerkiksi orgasmivaikeuksia, Kinnunen käy ensin läpi, millainen seksuaalihistoria tällä on.

– Sitten ihan opetellaan saamaan orgasmi itsetyydytyksellä.

## ”Sitten ihan opetellaan saamaan orgasmi.”

Haluttomuus johtuu Kinnusen mukaan useimmiten siitä, että seksikumppanilta ei irtoa tarpeeksi hyväksyntää ja empatiaa. Silloin mietitään, miten tunnepuoli saataisiin kuntoon.

– Seksuaalisten estojen kanssa painiskelevien kohdalla ikään kuin annetaan lupa. Taustalla voi olla ikäviä lapsuuden kokemuksia, nöyryytyksiä tai pitkäaikainen yksinäisyys. Lupaa omalle seksuaalisuudelle ei ole ehkä tullut kasvuympäristöstä ja vähiten omalta itseltään.

## Seksipääoma kuntoon

Jos seksiongelmia onkin, ne ovat usein voitettavissa. Etenkin omaa eroottista pääomaansa – termi, jota Kinnunen käyttää usein – voi kohentaa.

Termi on brittiläisen sosiologin **Catherine Hakim**in. Hän on pähkäillyt mallin, jossa eroottinen pääoma koostuu ulkonäöstä, tyylikkyydestä, energisyydestä, sosiaalisista taidoista, seksuaali-



Anu Kinnunen hylkäsi diplomi-insinöörin hommat ja opiskeli seksuaaliterapeutiksi.

sesta viehätysvoimasta ja intiimistä seksuaalisuudesta.

Käytännössä hyvä eroottinen pääoma, siis että saa ja seksi sujuu, on ihmisellä, joka osaa pukeutua itseään imarteleviin vaatteisiin, on pessyt hiuksensa, osaa puhua, nauraa ja vitsailla sekä suhtautuu seksiin uteliaan innostuneesti.

– Saatan antaa asiakkaileni ihan konkreettisia neuvoja. Esimerkiksi erään ylipainostaan kärsineen miehen kanssa päätimme, että hän palkkaa itselleen personal trainerin. Voin myös kehottaa käymään pukeutumisneuvojalla.

Sex coachilta voi saada myös armoa, tai Kinnusen sanoin ”luvan”.

– Ei ole mikään hirvää epäonnistuminen, jos on joskus lähtenyt jonkun ei niin onnistuneen valinnan matkaan tai ollut huonoksi osoittautuneessa suhteessa. Suhteista väistämättä oppii aina jotakin.

## Mistä sinkku saa?

Kinnunen on opiskellut seksuaaliterapeutiksi Sexpo-säätiön koulutuksessa. Lopputyössään hän perehtyi siihen, voiko seksuaaliterapiasta olla apua sinkuille, jotka toivoisivat saavansa parisuhteen. Koehenkilöiksi Kinnunen löysi miehiä ja naisia Eurosinkut-yhdistyksestä.

Tahattomasti yksin ja seksittä olevista miehistä hän löysi kolme erilaista tyyppiä. Ensimmäiselle ryhmälle nainen on eräänlainen kaukainen haave.

– Heillä ei välttämättä ole koskaan ollut läheisiä naisuhteita. Heillä voi olla tosi huono itsetunto tai selkeitä ongelmia kommunikaatiossa niin, että sanat katoavat, jos pitää puhua naiselle.

>>





Toisen ryhmän miehet ihastuvat kaverinaiisiin, jotka olivat tehneet miehille selväksi, ettei hommasta tule suhdetta. Kolmas ryhmä taas haahuili eteenpäin ilman selkeää tavoitetta.

– He saattavat lähteä baarista kenen tahansa mukaan, ja siitä seuraa sitten kaikenlaista harmia.

Naisilla on Kinnusen mukaan seksiasioissa helpompaa.

– Kyllä nainen saa seksiä helpommalta kuin mies, jos on valmis yhtään alentamaan seksikumppanille asettamaansa rimaa. Miehistä kymmenen prosenttia jää ilman, vaikka laskisi riman kuinka alas, hän väittää.

## **”Kyllä nainen saa seksiä helpommin kuin mies.”**

Naisille tyyppillisin seksuaalinen ongelma on Kinnusen mukaan se, että kaikki tilanteet tavata miehiä puuttuvat.

– Saattaa olla, että nainen on eronnut vuosia sitten ja lapset ovat jo aikuisia. Ollaan naisvaltaisessa työpaikassa ja pyöritään vapaa-ajalla naisporukoissa. Olen törmännyt myös naisiin, jotka ovat akateemisesti erittäin koulutettuja ja vuosikausia panostaneet vain opiskeluun eivätkä lainkaan ihmissuhteisiin.

Näille tapauksille ”on saatava tapailumoodi päälle”.

### **Pohjatulppa kiinni**

Lopputyönsä takia Kinnunen on tullut erikoistuneeksi sinkkujen seksiasioihin, mutta kyllä hän parejakin opastaa.

– Vastaanotolleni on tulossa tuoreehko pariskunta, joka haluaa syventää seksuaalisuuttaan.

Ja se tarkoittaa?

– He haluavat tietää tantraseksistä.

Tantra on Kinnusta erityisen lähellä. Sen ajatusmaailma liittyy henkistymisen etsintään, minkä takia Kinnunen, 39, muutama vuosi sitten hylkäsi tuotantotalouden diplomi-insinöörin hommansa Fortumilla, lähti kahdeksi vuodeksi Romaniaan joogaamaan ja päätyi vaihtamaan alaa seksuaalineuvojaksi.

Moni tavallinen tallukka ei tiedä tant-rasta juuri mitään. Osa on kuullut sen, että siinä ei saada orgasmia. Tai siis sitä, jota me länsimaalaiset jyystäjät nimitämme orgasmiksi.

– Tantraseksissä mukana ei ole vain ihmisen fyysinen taso, vaan siinä mennään sieluun saakka.

Kinnusen mukaan parisuhde voi olla myös väline omaan henkiseen kasvuun.

– Rakastelun seurauksena energia-tankki tulee täyteen, ja se kaikki energia purkautuu pohjatulpan eli siemensyöksyn kautta pois. Tantrassa pyritään siihen, että energia höyrystyy ylöspäin kohti sydäntä. Se lähentää ihmisiä toisiinsa.

Kaikkien ei tietenkään tarvitse ruveta tantraamaan, mutta siinä on Kinnusen mukaan paljon elementtejä, joilla voi parantaa normiseksiäkin.

– On hyvä löytää muitakin erogeenisia alueita kuin ne sukupuolielimet ja herättellä niitä henkiin.

## **Ei enää jäteastia**

**Janne**, 50, kävi Anu Kinnusen vastaanotolla reilun puolen vuoden aikana muutaman viikon välein. Siellä avautui uusia näkymiä.

”Olen eronnut pitkästä liitosta seitsemän vuotta sitten. Olen kyllä ollut näiden vuosien aikana suhteissa, mutta niissä on ollut niin paljon ongelmia, että oli hyvä saada jonkun muun näkökulma asiaan.

Oli oikeastaan sattumaa, että menin nimenomaan sex coachille, eikä keskustelu minun osaltani varmasti eronnut paljonkaan tavallisesta terapiasta. On kuitenkin hyvä, että seksuaalisuudesta ja seksiin liittyvistä asioista oli helppo puhua suoraan.

Minuun ovat aina vedonneet vahvanoloiset naiset. Olen ajatellut, että haluan tasavertaisen kumppanin, jolla on hyvä itsetunto. Mutta naiset, jotka ovat minut koukuttaneet, ovatkin olleet narsistisia. Aluksi he ovat vaikuttaneet aivan mielettömän hurmaavilta, mutta ovat

## **”Olen hakenut liian haastavaa ihmistä.”**

lopulta kaivanneet vain jäteastiaa, johon kaataa kaikki paha olonsa.

Seksi on ollut pääosin hyvää, mutta jotkut naiset ovat käyttäneet seksiäkin osana kokonaisvaltaista hurmaamista ja koukuttamista.

Tietyllä tavalla olen tiedostanut, että joku suhteissani mättää. Anun kanssa aloimme sitten pallotella, mistä on kyse.

Anu sanoi minulle yhdessä tapaamisessa, että ’rakkaus on rauhaa’. Lause sisältää aika paljon viisautta. Olen halunnut, ettei kumppanini ole liian helppo ja myötäilevä, mutta olen hakenut aivan liian haastavaa ihmistä.

Anulla oli hyvällä tavalla positiivinen ja uskoa luova asenne. ’Oot hyvä tyyppi ja löydät kyllä jonkun hyvän tyyppin’, hän sanoi.

Kun roikuin yhdessä huonossa suhteessa, Anu neuvoi, että kannattaa asettaa konkreettinen aikaraja, jonka umpeuduttua katsoo, onko tilanne muuttunut paremmaksi.

Minulla on ollut nyt jonkin aikaa erittäin hyvä suhde netissä tapaamaani naiseen. Hän ei aluksi laulanut minulle mitään seirenenien laulua, mutta hänen kanssaan minusta tuntuu oikein hyvältä. Seksikin toimii, kun toisen kanssa on kaikin tavoin helppo hengittää.

Yhdessä uuden seurustelukumppanini kanssa aiomme käydä Anun luona paritapaamisissa keskustelemassa esimerkiksi tantraseksistä ja juttelemassa kaikenlaisista suhteeseen liittyvistä asioista.” **MM**