

Henkilö

Sinkkumiesten puolella

Mies! Älä lannistu, jos et löydä seurustelukumppania, vaikka haluaisit. Koskaan ei ole liian myöhäistä, sanoo seksuaaliterapeutti Anu Kinnunen. Mutta työtä ja muutoksia se voi vaatia – myös oman mielen sisällä.

Kira Gronow HS

Alkukesästä Anu Kinnunen, 44, päätti kurkistaa Tinderiin. Hän oli mökillään Savossa ja oli utelias näkemään, ketkä lähistöltä olivat ilmoittautuneet deittipalveluun.

Vastaan tuli mukavanoloinen savolaismies. Kinnunen painoi sydämen kuvaa kiinnostuksen merkiksi. Mies otti yhteyttä, tapaaminen sovittiin savonlinnalaiseen kahvilaan.

Nyt pari on tapaillut säännöllisesti, vaikka he asuvat eri kaupungeissa.

Kivalta tuntuu monien sinkkuvuosien jälkeen, Kinnunen myöntää.

SINKKUUS on Kinnuselle tuttua muutoinkin kuin vain omasta elämästä. Hän on seksuaaliterapeutti, joka pitää sinkkujen puolia.

”Sinkkuilla ei ole helppoa, tiedän sen omasta kokemuksesta. Yhteiskunta on parisuhdeorientoitunut, ikään kuin se olisi ainoa oikea tapa elää. Sinkkuus ei ole samalla lailla arvostettu tila.”

Parisuhteessa olevat viettävät aikaa toisten pariskuntien kanssa ja sulkevat helposti sinkut ulos sosiaalisista ympyröistään.

”Ja pariskuntia on kuitenkin enemmistö. Työpaikkojen kahvikeskustelut taas menevät helposti vauvautisten jakamiseksi, sinkkuilla ei ole samalla lailla tilaa olla läsnä.”

Yksin elävistä pitäisi Kinnusen mukaan keskustella enemmän julkisuudessa, sillä heidän määränsä kasvaa koko ajan.

”Silti kukaan ei tunnu ajavan heidän etujaan.”

Seksuaaliterapeutina Kinnunen antaa terapiaa myös sinkuille, jotka haluaisivat parisuhteen mutta eivät ole löytäneet sitä. Erityisesti hänen vastaanotollaan käy miehiä. Miehillä on nykypäivän Suomessa rankaa, Kinnunen sanoo.

”Miesten maailma on enemmän polarisoitunut kuin naisten. Johtavassa asemassa olevien joukossa on paljon miehiä, mutta myös syrjäytyneissä. Naisilla tilanne on tasaisempi, ei ole niin paljon ääripäitä.”

Väestöliiton Finsex-aineiston mukaan miesten on keskimäärin vaikeampi löytää kumppani kuin naisten. Miehet myös kärsivät sinkkuudesta enemmän kuin naiset.

Anu Kinnunen

Kuka?
Seksuaalineuvoja ja -terapeutti. **Diplomi-insinööri, oli aiemmin töissä energia-yhtiössä. Tekee terveystieteiden väitöskirjaa Tampereen yliopistoon. Asuu Helsingissä. Seurustelee.**

Mistä tunnetaan?
Pitää vastaanottoa, jolla käsitellään seksuaaliongelmia. On erikoistunut neuvomaan sinkuille, miten he löytäisivät parisuhteen. Kinnunen on harrastanut pitkään joogaa ja on kiinnostunut siitä kautta myös tantra-seksistä. ”Tantra oli yksi syy, miksi lähdin opiskelemaan seksuaaliterapeutiksi.”

Mistä ei tunneta?
”Olen niin paljon poissa, että vuokraan kotiani säännöllisesti Airbnb:n kautta. Asunnon jakaminen vieraiden ihmisten kanssa tuntuu minusta luonnolliselta.”

Useampi sinkkumies kuin -nainen toivoo parisuhdetta, Kinnunen kertoo. Tutkimuksessa oli mukana 25–65-vuotiaita.

”Ilman parisuhdetta olevat naiset olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ilman parisuhdetta olevat miehet. Jos sinkkuus ei ole miehelle oma valinta, se voi heijastua jopa terveydentilaan.”

KINNUNEN on alkuperäiseltä koulutukseltaan diplomi-insinööri, mutta vaihtoi alaa viitisen vuotta sitten. Hän halusi tehdä ihmisläheisempää työtä ja opiskeli seksuaaliterapeutiksi. Lopputyössään Kinnunen tutki, voisiko terapiasta olla apua parisuhteen muodostamisen vaikeuteen. Sitä varten hän tapasi useita kertoja 19:ää eri-ikäistä sinkkumiestä.

Hän tekee nyt myös terveystieteiden väitöskirjaa samasta aiheesta.

”Päätin keskittyä miehiin, sillä naisten tuntuu olevan helpompi löytää apua parisuhdeongelmissa.”

Kinnunen oivalsi tutkimusta tehdessään, että sinkuissa on paljon sellaisia, jotka voisivat saada apua keskustelusta. Kaikki 19 miestä olivat samaa mieltä.

”Matalan kynnyksen palveluille olisi selvästi tarvetta. Nyt neuvonta ja auttamistyö on kohdistettu perheille ja parisuhteissa eläville.”

MITEN Kinnunen sitten neuvoisi heitä, jotka haluaisivat pariutua mutta eivät löydä kumppania?

Tärkein neuvo on käydä ensin asiat läpi omassa päässään.

”Kannattaa miettiä, kuinka paljon ongelma lähtee omasta mielestä.”

Monilla on jokin ongelmakohta, joka estää parisuhteen muodostumisen. Se täytyisi ensin ratkaista.

”Jos haluaa, että tilanne muuttuu, pitää olla valmis katsomaan itseään uudella tavalla ja muuttumaan, oppimaan pois omista tavoista.”

Jos esimerkiksi uramiehen parisuhde on kaatunut siihen, että hän on aina töissä, seuraavaa suhdetta on vaikea solmia, jos ei ensin tee elämälleen jotain, Kinnunen sanoo.

Joidenkin ongelma on, että kukaan ei kelpaa. ”Silloin kannattaa miettiä, että onko sittenkin niin, ettei itse kelpaa itselleen ja vaatii muiltakin täydellisyyttä?”

Jollakulla saattaa olla päähänpintymänä väärät toiveet – hän on ripustautunut ajatuksissaan väärään

ihmiseen ja elättelee toiveita, että toinen vielä joskus lämpenisi.

Joku taas saattaa olla sokea sille, kuinka paljon vanha parisuhde on läsnä elämässä.

”Mies elää kodissa, joka on ex-vaimon sisustama ja niin poispäin. Menneisyyden vangiksi jää helposti.”

Joskus kyse voi olla vain pienestä asiasta – esimerkiksi siitä, että jättää ehdotuksen tekemättä.

”Olen tavannut hyvinkin sydämellisiä miehiä, jotka eivät uskalla tehdä aloitetta.”

Eräs 32-vuotias sanoi Kinnuselle, että hän on pahasti myöhässä ja että ’kaikki hyvät ovat jo menneet’.

”Se oli hyvä esimerkki siitä, että oma mieli voi tehdä itselle kiusaa, ja sitä voi jäädä jumiin tällaiseen ajatukseen, joka ei ole totta.”

Ihmisten suhdetilanteet nimittäin vaihtelevat koko ajan.

”Kohta joku on jo toisella tai kymmenennellä kierroksella. Äsken varattu voi olla kohta vapaa.”

Kannattaa muistaa sekin, että oma lapsuus ja eletty menneisyys heijastuvat parisuhteissa.

”Mitä vanhemmaksi tulee, sitä enemmän painolastia kertyy. Sitäkin kautta voi yrittää ymmärtää, miksei kumppania löydy.”

TOINEN neuvo on tämä: toista ihmistä pitää lähestyä puhumalla, joten täytyy oppia avaamaan suunsa. Se on klisee, mutta suomalaiselle usein edelleen vaikea asia.

Sillä ei ole lähestulkoon mitään väliä, mitä small talkissa sanoo, Kinnunen lohduttaa.

”Miehet usein jännittävät sitä, antavatko he itsestään fiksun vaikutelman. Sitä on turha miettiä – pääasia on, ettei ole hiljaa.”

Tee siis näin: Aloita keskustelu vaikka hississä ja aloita se mistä tahansa aiheesta.

”Hyvä aloitus on kysyä jotain, ihmiset tykkäävät yleensä puhua itsestään. Kun toinen vastaa, esitä jatkokysymys, niin keskustelu lähtee rullaamaan. Se on helppoa!”

Suu kannattaa avata usein ja erilaisissa paikoissa. Vaikka juttelusta ei seuraisi sen enempää, se antaa itsevarmuutta ja rentoutta.

Kinnunen ei kuitenkaan usko, että kymmenillä eri treffeillä käyminen on ratkaisu.

”Mieluummin kannattaa tehdä työtä oman pään sisällä. Ja toisaalta välillä voi olla hyväkin olla sinkku ja antaa tilaa itselle.”

Pakkeihin kannattaa asennoitua niin, että sellaista sattuu.

”Voi ajatella, että ei tullut kumppania, mutta mitä siitä. Ehkä se kohtaaminen oli kuitenkin tärkeää.”

Sitä paitsi moni on imarreltu siitä, että joku on ollut hänestä kiinnostunut, vaikkei tunne olisikaan molemminpuolinen.

”Se on vähän kuin antaisi hänelle pienen lahjan.”

Jotkut miehet ovat huolissaan siitä, että kaikenlainainen naisten lähestyminen tulkitaan nykyään häirinäksi. Kinnusen mielestä sitä ei tarvitse liikaa pelätä.

”Kyllä nainen ymmärtää, mikä on hyväntahtoinen ja asiallinen ehdotus. Esitä se niin, että sydän on läsnä.”

KINNUNEN arvelee, ettei olisi itse koskaan tavannut miesystävänsä ilman Tinder-sovellusta. Toisaalta nyky-yhteiskunta myös hankaloittaa pariutumista, hän sanoo. Elämä on usein liian älyllistä ja kehosta erkaantunutta.

”Suomalaiset harrastavat vuosi vuodelta vähemmän seksiä, ja yhteiskunta muuttuu koko ajan vähemmän keholliseksi. Seksuaalinen haluttomuus voi johtua siitä, että ollaan täysin mentaalimaailmassa.”

Jos tekee älyllistä työtä ja harrastaa vapaa-ajalla lähinnä lukemista, on vaikea herätä seksuaalisesti ja viritellä parisuhdetta, hän sanoo.

”Keho ja aistit ovat linkki läsnäoloon, keho liittää meidät vahvasti tähän hetkeen. Toisen ihmisen voi kohdata vain tässä hetkessä.”

Kinnunen neuvookin ihmisiä harrastamaan liikuntaa, jotta heillä säilyisi edes jonkinlainen kosketus kehoonsa. Sitä paitsi liikunnan harrastaminen ei ole kenellekään pahasta.

Entisajan lavatanssit olivat hyvä paikka löytää kumppani. On sääli, ettei niitä ole enää entiseen malliin, hän harmittelee.

”Tanssiessa oli koko kehollisuus läsnä, siinä pääsi fyysisesti lähelle toista.”

MIKÄ Kinnusta viehätti savolaismiehessä, jonka hän tapasi Tinderin kautta? Juurevuus ja lempeys, hän vastaa.

Meidän kaikkien kannataisi olla lempeämpiä sekä itseämme että muita kohtaan.

”Lempeys on hyvä asia, sitä kannattaa vaalia. Jos olet tuomitseva itseäsi kohtaan, olet sitä myös muita kohtaan.”

Henkilö

SAMI KERO / HS



Näistä en luovu

Vapaus
"Minun on vaikea keksiä asioita, joista en luopuisi. Olen luopunut monista asioista – olen muuttanut välillä ulkomaille ja jättänyt kodin Suomessa. En kiinny tavaraan, ja kahvinjuonninkin olen jättänyt. No, vapaus on asia josta en luopuisi. En tee työtä kahdeksasta neljään, vaan teen väitöskirjaa ja pidän vastaanottoa milloin haluan. Olen vuoroin Helsingissä, Tampereella ja Savossa oman aikatauluni mukaan."

Yhteys Suomeen
"Vaikka olen asunut ulkomailla, en haluaisi koskaan katkaista siteitä tähän maahan."

Rosolli
"Joulupöytä elää meillä vuosittain, ja jokainen saa valita pöytään yhden ruokalajin. Oma keustosuosikkini on rosolli."