Polyamoria sote-alojen ammattilaisille

opas

SEXPO-SÄÄTIÖ SUOSITTELEE

Taitto: Markus Oja / Graafiset elementit: Markus Oja, Ulpu Korpi, Alex Tuomi / 4.2018 & 7.2019

Polyamoria sote-alojen ammattilaisille

Sisällysluettelo	1
Esipuhe	2
johdanto	2
Ihmissuhdesanastoa	3
Mitä on polyamoria?	4
Miksi ihmiset ovat polyja?	6
Millaisia polyamoriset ovat?	8
Intimiteetti useiden kumppanien kanssa	10
Millaista on olla poly monogaamisessa maailmassa	12
Perheelliset polyt	14
Polyamoria ja seksuaaliterveys	15
Polyamoristen kohtaaminen asiakastyössä	16
Lisätietoa ja apua	17
Lähteitä ja linkkejä	17

Oppaan julkaisee ja sitä päivittää Polyamoria – monisuhteisuusyhdistys ry, joka on valtakunnallisen **Seta ry**:n jäsenjärjestö. Uusin versio löytyy yhdistyksen verkkosivuilta: www.polyamoria.fi. Palautteet ja toiveet sisällöstä ovat tervetulleita: yhdistys@polyamoria.fi.

Polyamoria
- monisuhteisuusyhdistys

Esipuhe

Tavoitteenamme on ollut luoda kattava perusopas sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käyttöön antamaan tietoa polyamoriasta ja keinoja hyvän asiakaskohtaamisen toteuttamiseksi. Kuten missä tahansa hyvässä asiakaskohtaamisessa, keskeistä on pysähtyminen, kuuntelu ja pyrkimys ymmärrykseen.

Pyrimme laajentamaan ammattilaisten ymmärrystä polyamoriasta ja tämän kaltaisissa suhteissa jo elävien sekä niitä suosivien ihmisten moninaisuudesta.

Ammattilaisten on paitsi tarkoituksenmukaista, myös mahdollista, oppia toimimaan asiakkaidensa kanssa myötätuntoisesti, vaikka he eivät osaisikaan täysin samaistua heidän elämäänsä. Siihen kuitenkin tarvitaan tietoa ja kunnioitusta. Jokainen asiakaskohtaaminen on mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan tai asiakkaiden elämään myönteisesti, ja vaatimattomana pyrkimyksenämme on auttaa ammattilaisia ottamaan kiinni tästä mahdollisuudesta.

Oppaan kirjoituksessa on konsultoitu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotta opas tavoittaisi kohdeyleisönsä parhaalla mahdollisella tavalla.

Aisla Uuttu
Puheenjohtaja 2019
Polyamoria – monisuhteisuusyhdistys ry

Johdanto

Polyamoria on eräs eettisen monisuhteisuuden muoto. Tämän oppaan tarkoituksena on avata monille tuntematonta käsitettä ja korjata joitain ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä, joita polyamorisesti elävät ihmiset kohtaavat elämänsä aikana esimerkiksi neuvoloissa, terapiassa ja vanhainkodissa.

Polyamoria tarkoittaa elämistä intiimeissä ihmissuhteissa usean ihmisen kanssa yhtä aikaa – avoimesti, rehellisesti ja kaikkien tietoisella suostumuksella. Polyamoriset suhteet voivat olla romanttisia, emotionaalisia, seksuaalisia tai kaikkia näistä yhtä aikaa. Polyamoria eroaa muista eettisen monisuhteisuuden muodoista, kuten swingauksesta ja avoimista suhteista, keskeisimmin siten, että polyamoriassa on mahdollista rakentaa useita romanttisia ja yhteenkietoutuneita ihmissuhteita. Monien polyjen mielestä luopuminen monogaamisen ihmissuhdemallin oletuksesta, odotuksista ja käytännöistä on mahdollistanut suhteiden muovaamisen ihmisten yksilöllisten tarpeiden mukaan ainutlaatuisiksi. Monogaamisissa suhteissa he olivat kokeneet joutuvansa mukauttamaan itseään yleispätevinä pidettyihin malleihin ja rooleihin.

Polyamorisesti elävät ovat ihan tavallisia ihmisiä, jotka ovat valinneet yhteiskunnan normeista ja odotuksista eroavan tavan toteuttaa ihmissuhteitaan. Suurin osa polyamoristen kohtaamista ennakkoluuloista kytkeytyy tavalla tai toisella monogaamiseen normiin ja väärinkäsityksiin siitä, mitä tuosta normista irrottautuminen tarkoittaa. Esimerkiksi joskus polyamorisen pelätään tulevan hyväksikäytetyksi suhteissaan tai polyamorian epäillään olevan syy polyamorisen muihin ongelmiin, kuten mielenterveysongelmiin tai ihmissuhdeongelmiin. Tässä oppaassa pyritään aukaisemaan polyamoriaa ja sen merkitystä polyamorisen ihmisen elämässä ja tarjoamaan sanastoa, jonka avulla asioista on mahdollista keskustella.

Miten yleistä polyamoria on?
Mitä ihmiset saavat polyamoriasta?
Millaisia polysuhteet ovat?
Miten polyamoriset suhteet toimivat?
Entä mustasukkaisuus?
Miten polyamoria vaikuttaa lapsiin?
Miten polyamorisia ihmisiä voi kohdata ja ottaa huomioon omassa työssään?

Suurin osa oppaasta perustuu kirjoittajien ja poly-yhteisön omakohtaisiin kokemuksiin ja ennakkotapauksiin sekä mm. tohtori Elizabeth Sheffin Yhdysvalloissa tekemiin tutkimuksiin polyamoriasta ja polyamorisista perheistä, joissa vähintään yksi aikuisista on polyamorinen. Suomessa polyamorian tutkimus on vasta alkutekijöissään, mutta mm. Nita Taivaloja on tutkinut gradussaan monisuhteisten palvelukohtaamistarinoita.[11] Oppaan lopusta löydät listan lähteistä.

Opasta ovat olleet kirjoittamassa: Markus Oja [kouluttaja, taloudenhoitaja Polyamoria - monisuhteisuusyhdistys ry], **Maarit Grönroos** [psykologi, auktorisoitu seksuaalineuvoja (SSS), seksuaaliterapeutti-opiskelija] **ja Kaisla Jousimo** [sosionomi (AMK), yhteisöpedagogi (AMK), auktorisoitu seksuaalineuvoja (SSS), perhe- ja pariterapian psykoterapiaopiskelija]

Ihmissuhdesanastoa

Monogamia eli (1) Yksiavioisuus. (2) Ideaali, jossa ollaan romanttisesti, emotionaalisesti ja/tai seksuaalisesti intiimissä suhteessa vain yhden ihmisen kanssa koko elinaikana ja romanttinen tai seksuaalinen kiinnostus muita kuin tätä yhtä ”oikeaa” kumppania kohtaan on kielletty. (3) Useimmiten käytetään synonyyminä sarjamonogamiasta eli käytännöstä, jossa ollaan romanttisesti, emotionaalisesti ja/tai seksuaalisesti intiimissä suhteessa vain yhden ihmisen kanssa kerrallaan, mutta tällaisia suhteita saattaa olla useita elinaikana.

Monisuhteisuus (non-monogamy) – Kattokäsite kaikille sellaisille intiimiä kanssakäymistä sisältävien ihmissuhteiden muodoille, joissa yksi ihminen voi olla intiimissä suhteessa useamman kuin yhden muun ihmisen kanssa yhtä aikaa. Monisuhteisuuden erilaisten muotojen joukkoon lukeutuvat muun muassa polyamoria, swingaus ja avoimet suhteet. Monogaamisissa suhteissa harjoitettavaa pettämistä voi myös pitää eräänä monisuhteisuuden muotona, mutta toisin kuin eettisissä monisuhteisuuden muodoissa, siinä monisuhteisuus ei ole kaikkien osapuolten tiedossa saati hyväksymää.

Polyamoria (polyamory) on monisuhteisuuden toteuttamismuoto, jossa henkilöllä voi olla seksuaalisesti, emotionaalisesti ja/tai romanttisesti intiimejä ihmissuhteita usean ihmisen kanssa yhtä aikaa kaikkien osallisten tietoisella hyväksynnällä ja suostumuksella. Polyamorisiksi identifioituvat tai polyamorisissa suhteissa elävät ihmiset saattavat kutsua itseään polyiksi tai polyamorisiksi. Polyamorisuus ei ole sidoksissa ihmisen seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuoli-identiteettiin.

Ihmissuhdeanarkia (relationship anarchy, RA) – Ihmissuhdefilosofia ja/tai -käytäntö, jonka lähtökohtana on, että kaikki kahden ihmisen keskinäistä suhdetta määrittävät seikat on neuvoteltava osapuolten kesken suoraan tekemättä minkäänlaisia ulkoisiin odotuksiin tai sisäistettyihin käsityksiin perustuvia oletuksia. Ihmissuhdeanarkistit vastustavat ylipäätään ihmissuhteiden määrittelyä, muovaamista ja muodostamista oletusten mukaan ja korostavat ihmisten vapautta ja vastuuta sopia kaikesta kunkin toisen ihmisen kanssa erikseen. Monet ihmissuhdeanarkistit pyrkivät omista ihmissuhteistaan puhuessaan välttämään tiettyjä ihmissuhteiden kuvailussa yleisesti käytettyjä sanoja (kuten ”puoliso”, ”kumppani” tai ”ystävä”), jotta kuulija ei tekisi heidän suhteistaan sellaisia oletuksia, joita noihin sanoihin yleisesti yhdistetään. Monisuhteisesti toteutettuna ihmissuhdeanarkia on yksi eettisen monisuhteisuuden muodoista.

Swingaus (swinging) – Seksin harrastamista muun henkilön kuin oman kumppanin kanssa siten, että kaikki osapuolet ovat tietoisia asiasta ja hyväksyvät sen. Swingausta harrastetaan usein järjestäytyneesti, ja sitä harjoittavat useimmiten pariskunnat yhdessä toisten pariskuntien kanssa. Mahdollisten intiimien yhteyksien kirjo on kuitenkin swingauksessa laajempi kuin yksinomaan parien keskinäisessä parinvaihdossa. Vaikka osa swingausta harrastavista pareista voi olla avoimia myös suhteensa ulkopuolisille romanttisille yhteyksille, useimmat ovat lähtökohtaisesti avoimia vain seksuaalisesti.

Avoin suhde on kahden ihmisen välinen intiimi suhde, jossa seksuaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa ei ole rajoitettu, mutta romanttista kanssakäymistä ja rakkaussuhteiden muodostamista on rajoitettu.

Avoin/suljettu-määritteitä käytetään kuvaamaan suhteen tilaa jonkin osa-alueen kohdalla. Esimerkiksi romanttisesti avoin suhde sallii rakastumisen ja ihastumisen muihin kuin osallisiin. Seksuaalisesti suljettu suhde ei salli seksuaalista kanssakäymistä muiden kuin osallisten kesken. Esimerkiksi monogaaminen suhde on määritelmällisesti romanttisesti ja seksuaalisesti suljettu kahden ihmisen suhde. Polyamorinen suhde taas on määritelmällisesti romanttisesti ja seksuaalisesti avoin kahden ihmisen välinen suhde, ja polysuhteita voi olla useita eri kumppanien kanssa. Se, että suhde on tällä tavalla avoin, ei tarkoita, että kaikki suhteet välttämättä ovat romanttisia tai seksuaalisia.

Soolopolyamoria (solo polyamory) – Polyamorian toteuttamismuoto, jossa soolopolyksi identifioituva ei halua tehdä suhteissaan sellaisia sitoumuksia, jotka kietoisivat hänen elämänsä merkittävässä määrin yhteen kumppaneiden elämän kanssa. Tyypillisiä soolojen kaihtamia sitoumuksia ovat esimerkiksi yhteinen koti tai yhdistetty talous. Vaikka soolojen suhteet eivät yleensä etenekään intiimien ihmissuhteiden oletusarvoisena pidettyä rataa seurustelusta yhteenmuuttamiseen ja talouksien yhteenkietoutumiseen, heidän suhteensa kumppaneihinsa voivat silti olla aivan yhtä syviä, merkityksellisiä ja pitkäkestoisia kuin muillakin. Soolopolyamoriaa ei pidä sekoittaa monogaamiseen ”sinkkuuteen” tai tilanteeseen, jossa polyamorisella ihmisellä ei ole yhtään kumppania.

Mitä on polyamoria?

Polyamoria terminä on yhdistelmä kreikan sanasta *poly*, ”monta”, ja latinan sanasta *amor*, ”rakkaus” ja tarkoittaa kirjaimellisesti “*monta rakkautta*”. Ihmiset ovat olleet monisuhteisia eri tavoin läpi historian. Polyamoria ihmissuhdemallina on alkanut jäsentyä 90-luvulla. Se muotoutui tarpeesta erottaa tasa-arvoinen, romanttiset ja läheiset tunnesiteet salliva monisuhteisuus muusta monisuhteisuudesta. Tuolloin polyamoria terminä on ollut isolta osin synonyymi salonkikelpoiselle monisuhteisuudelle. Väärinkäsitys, että polyamoria on sama asia kuin monisuhteisuus, johtaa juurensa tältä ajalta ja joidenkin ihmisten halusta olla näkemättä tai tuomatta esiin muita eettisen eli yhteiseen sopimukseen perustuvan monisuhteisuuden muotoja. 2000-luvulla polyamoria muuttui tarkoittamaan erityisesti eettistä monisuhteisuutta, jossa useiden romanttisten suhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen samaan aikaan on tavoitteena ja toivottavaa. Samalla muotoutui iso osa polyamorian sanastosta ja käytänteistä. 2010-luvulla on jo selvää, että sukupuolten tasa-arvo ja feminismi ovat keskeisiä taustaoletuksia polyamoriassa. Samalla on nähtävissä, että ihmissuhdeanarkia on eriytymässä polyamoriasta omaksi ihmissuhdemallikseen.[2,6]

Monisuhteisuutta voi toteuttaa hyvin monin eri tavoin. Polyamoria on vain yksi vaihtoehto muiden joukossa. Aivan kuten muissakin elämään liittyvissä tärkeissä asioissa polyamoria on osalle niin keskeinen osa elämää, että he mieltävät sen osaksi identiteettiään aivan kuten sukupuolen tai seksuaalisen suuntautumisen. Identiteetiltään polyamorisille polyamoria tuntuu luontaiselta tavalta toteuttaa ihmissuhteita ja monesti ajatus ihmissuhteiden toteuttamisesta muilla tavoin tuntuu mahdottomalta. Toisille polyamoria on valinta siinä missä sarjamonogamia tai swingaus toisille.

Polyamoria ei sisällä oletuksia osallisten seksuaalisesta suuntautumisesta tai sukupuolesta. Polyamorinen yhteisö Suomessa on hyvin avoin sekä seksuaalisuuden että sukupuolen moninaisuudelle. Tämä osaltaan kumpuaa siitä, että monimuotoisuus toteuttamistapojen ja osallisten joukossa on niin suuri, että jokainen polysuhde nähdään yksilöllisenä. Polyamorialle ei nähdä olevan yhtä oikeaa toteuttamistapaa, vaan jokainen polykuvio ja polysuhde muotoutuu osallisten halujen, mieltymysten ja tarpeiden pohjalta.2 Iso osa polyista on heteroseksuaaleja, bi- ja panseksuaalit ovat merkittävästi läsnä, aseksuaalit ja lesbot ovat näkyviä vähemmistöjä. Historiallisista syistä homoilla on oma mallinsa monisuhteisuuden toteuttamiseen, joten he ovat vähemmän edustettuina polyjen keskuudessa huolimatta siitä, että bi- ja panseksuaalisia miehiä on polyjen joukossa kohtalaisesti. Polyamoriset ja monisuhteiset voivat kuulua myös useisiin muihinkin vähemmistöihin, kuten vammaisiin, rodullistettuihin, ikääntyneisiin jne. Myös aromanttisia eli vain vähän tai ei ollenkaan romanttista vetoa tuntevia ihmisiä löytyy polyjen keskuudesta.

Polyamorisia on Suomessa arviolta muutamia tuhansia, joista aktiivisesti vertaisryhmiin osallistuu noin pari tuhatta. Vertailun vuoksi swingaajia on arviolta vähintään kymmenkertaisesti, ja vaikka monisuhteisten kokonaismäärää Suomessa ei ole tutkittu, niin yhdysvaltalaistutkija Kelly Cooksonin[5] esittämä arvio on noin 1–3 % väestöstä, eli Suomen väkilukuun suhteutettuna 55–165 000 henkilöä.

Lyhyt sanasto:

Polyamoria terminä tarkoittaa sekä ihmissuhdemallia että sen toteuttamista.

Poly-etuliite tarkoittaa polyamoriaan liittyvää termiä: esimerkiksi *polysuhde* on lyhennelmä sanoista *polyamorinen suhde*. Vastaavasti esimerkiksi *polykumppani* ja *monokumppani* tarkoittavat *polyamorista kumppania* ja *monogaamista kumppania*.

Polyamorinen tai lyhyemmin poly on 1) polyamoristen käyttämä nimitys itsestään, 2) nimitys toisesta polyamorisen elämäntavan valinneesta ja polyamorisesti elävästä, 3) nimitys identiteetiltään polyamorisesta henkilöstä riippumatta siitä, millaisessa ihmissuhteessa tai suhdeverkostossa hän elää.

Myötäilo (compersion) kuvaa sitä tunnetta, kun iloitsee ja/tai on onnellinen kumppanin toista rakastaan kohtaan tuntemasta rakkaudesta ja onnesta. Toisin sanoen se on iloa siitä, että kumppani on löytänyt toisen tärkeän ja rakkaan ihmisen elämäänsä tai kokee iloa ja rakkautta suhteessaan toisen ihmisen kanssa.

Metamuru (metamour) on kumppanin kumppani.

Polyamoria ei…

..sovi kaikille. Polyamoria vaatii sitoutumista ihmissuhdetaitojen jatkuvaan kehittämiseen, tietoisuutta omista rajoista ja tarpeista sekä halukkuutta ja kykyä keskustella ja ratkoa ihmissuhdeongelmia. Useamman ihmissuhteen ylläpitäminen on monimutkaista. Todennäköisyys sille, että sydän särkyy, kasvaa. Pitää sekä antaa aikaa ja huomiota kumppaneille että osata luopua siitä kumppanien muiden kumppanien hyväksi. On väärin pakottaa ketään sen enempää polyamoriaan kuin monogamiaan tai avoimeen suhteeseenkaan. Polyamoria ei myöskään ole muita ihmissuhdemalleja kehittyneempi tai valaistuneempi vaihtoehto.[2]

..ole pettämistä. Pettäminen on ihmissuhteen sovittujen sääntöjen rikkomista. Esimerkiksi monogamia usein sisältää ääneen lausutun tai oletetun sopimuksen ja lupauksen seksuaalisesta yksinoikeudesta, ja seksi muun kuin kumppanin kanssa pettää tämän perustavanlaatuisen sopimuksen ja lupauksen. Polyamoriassa pettäminen riippuu siitä, mitä kyseisessä suhteessa on sovittu. Esimerkiksi suojaamaton seksi yhden illan kumppanin kanssa saattaa olla pettämistä, jos on sovittu suojauksen käyttämisestä keskeisenä tapana suojautua seksitaudeilta.

..ole polygamiaa. Polygamia on moniavioisuutta, jonka yleisin muoto on polygynia (miehellä on useita vaimoja) ja harvinaisempi on polyandria (naisella on useita aviomiehiä). Polygamia sallii monisuhteisuuden yhdelle ja kieltää sen hänen kumppaneiltaan usein uskonnollisten tai kulttuurillisten tekijöiden perusteella. Polyamoria sen sijaan lähtee oletuksesta, että kaikilla on samat oikeudet ja mahdollisuudet sukupuolesta riippumatta.

..tarkoita, että kaikkien metamurujen kanssa on pakko olla kaveri tai edes tekemisissä. Jokainen saa itse valita sen tason, jolla osallistuu suhdeverkostoon. Idealistinen toive siitä, miten *"kaikki tulevat ihanasti toimeen keskenään ja viettävät mielellään aikaa yhdessä"* voi aiheuttaa pettymyksiä aivan kuten perheissä ja sukulaisten kesken yleensä.

..ole uhka. Identiteetiltään monogaamisille ihmisille ajatus siitä, että heidän kumppaninsa saattaisi haluta monisuhteisuutta, voi olla uhkaava. Monisuhteisuus tai polyamoria ei kuitenkaan uhkaa, vaaranna tai kaiva maata monogamian alta, koska polyamoria ja monisuhteisuus ovat henkilökohtaisia valintoja eivätkä pyri millään tapaa syrjäyttämään monogamiaa yhtenä valideista tavoista toteuttaa ihmissuhteita. Polyamoria – monisuhteisuusyhdistys puolustaa vahvasti jokaisen oikeutta valita itselleen sopivin ihmissuhdemuoto ja toteuttaa sitä tavalla, joka ei loukkaa muiden ihmisten oikeuksia. Ks. ihmissuhdeoikeuksien julistus: polyamoria.fi/tietoa-polyamoriasta/ihmissuhdeoikeuksien_julistus/

..ole swingausta. Swingaus on yksi yhteisymmärrykseen perustuva tapa toteuttaa monisuhteisuutta. Suurin osa swing-suhteista on tunnetasolla suljettuja ja seksuaalisesti avoimia. Swingaus keskittyy seksin harrastamiseen usein suljetussa ympäristössä, kuten kotona tai parinvaihtobileissä, ja romanttinen kiinnostus swing-kumppaneita kohtaan on usein kielletty. On kuitenkin olemassa polyja, jotka myös swingaavat, joten nämä monisuhteisuuden toteuttamistavat eivät ole toisiaan poissulkevia.

..tarkoita halua ryhmäseksiin. Toisille seksin harrastaminen useamman rakkaan ja läheisen kumppanin kanssa samaan aikaan on yksi parhaista asioista polysuhteissa ja monisuhteisuudessa. Toisille se on todella vieras ja luotaantyöntävä ajatus. Polyamoria ei sisällä oletuksia seksuaalisesta kanssakäymisestä kumppanien tai kumppanin kumppanien välillä tai kanssa. Seksuaalisuuden toteuttaminen ja siihen liittyvät valinnat ovat yksilön oikeuksia. Ks. www.sexpo.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/seksuaalioikeuksien-julistus/

Miksi ihmiset ovat polyja?

Yksinkertaisin tapa päästä perille siitä, miksi joku tahtoo elää intiimissä suhteessa usean ihmisen kanssa yhtä aikaa, on kysyä, miksi ihmiset ylipäätään haluavat elää toistensa kanssa intiimeissä suhteissa. Rakkaus on monimutkaista, sotkuista ja arvaamatonta ja ihmissuhteet helpoimmillaankin haastavia – miksi vaivautua? Nopea vastaus: olemme onnellisempia toisten kanssa kuin yksin. Ihminen on sosiaalinen eläin. Voimme paremmin, kun saamme jakaa elämäämme intiimisti toisten kanssa – meidät on rakennettu siten. Koemme tarvetta etsiytyä sellaisten toisten ihmisten läheisyyteen, jotka näkevät ja hyväksyvät meidät sellaisina kuin olemme ja jotka ovat valmiita myös paljastamaan itsensä meille. Niin vaivalloisia ja kimurantteja kuin intiimit suhteemme voivatkin olla, vaivannäön palkkiot ovat ruhtinaalliset.

Franklin Veaux & Eve Rickert[3]

Polysuhteista voi saada...

...enemmän rakkautta. Polyt pysyvät useimmiten avoimina uusille rakkaussuhteille olemassa olevista ihmissuhteista huolimatta. Polyt rakastavat useita ihmisiä, jotka myös rakastavat toisia ihmisiä, ja se rikastuttaa polyamoristen elämää kuten useamman lapsen saaminen/adoptoiminen.[2] Aivan kuten toisen lapsen saaminen ei vähennä rakkautta ensimmäiseen lapseen, eivät myöskään toiset kumppanit vähennä rakkautta ensimmäiseen. Myötäilon kautta rakkautta ja muita lämpimiä tunteita usein kokee myös kumppanin rakkauden puolesta.

...enemmän tarpeita täytetyksi.[2] Monogaamisissa suhteissa osallisten yleensä odotetaan täyttävän romanttiset ja seksuaaliset tarpeensa kumppaninsa kanssa ja muut tarpeensa muiden ihmisten, kuten läheisten ystävien, kanssa. Monosuhde voi ajautua ongelmiin, jos kumppanit eivät syystä tai toisesta voi täyttää toistensa romanttisia tai seksuaalisia tarpeita. Polysuhde ei ratkaise ongelmaa tiettyyn kumppaniin kohdistuvista tarpeista, mutta mahdollistaa romanttisten ja seksuaalisten tarpeiden täyttämisen useiden tärkeiden ja läheisten ihmisten kanssa samalla kun arvostaa ja rakentaa jokaista ihmissuhdetta erikseen. Polysuhteessa on mahdollista välttää joitain tarpeiden kohtaamiseen liittyviä ongelmia esimerkiksi silloin, kun seksuaaliset tarpeet eivät kohtaa kumppanien välillä. Polysuhteessa esimerkiksi aseksuaalin ei tarvitse kokea syyllisyyttä siitä, ettei voi täyttää kumppaninsa seksuaalisia tarpeita, eikä toisen turhautua siihen, ettei saa tarpeitaan täytetyksi. Vastaavasti polysuhde tarjoaa toisille mahdollisuuden saada tarvitsemaansa seksuaalista vaihtelua.

...laajennetun perheen. Osa polyamorisista rakastaa ajatusta siitä, että kaikki tärkeät aikuiset ja heidän lapsensa asuisivat saman katon alla. Toiset esimerkiksi ihastuvat mahdollisuuteen viettää aikaa kumppaniensa ja metamurujensa kanssa nauttien siitä, että he rakastavat samaa mahtavaa ihmistä. Polyamoria mahdollistaa nämä molemmat ja monia muita perherakennelmia.

...vapautta odotuksista, normeista, normien mukaisista velvollisuuksista ja mahdollisuuden rakentaa juuri itselleen sopivia ihmissuhteita ja olla oma itsensä.[2] Esimerkiksi soolopolyt, jotka eivät halua asua yhdenkään kumppanin kanssa kulkevat elämänvalinnallaan vastaan yleistä oletusta romanttisten kumppanien yhteisasumisesta ja soolopolyidentiteetti on monen mielestä vapauttanut tämän normin kanssa taistelusta. Monet löytävät vastaavasti polyamoriasta keinoja toteuttaa ihmissuhteitaan itselleen ja kumppaneilleen parhaiten sopivalla tavalla. Monesti polysuhteissa korostetaan sitä, että suhde voi muuttua merkittävillä tavoilla ja silti jatkua eri elämäntilanteissa, kun osallisten tarpeet muuttuvat. Esim. yhdessä asuvasta erillään asuvaksi tai lähisuhteesta 300 km etäsuhteeksi. Myöskään suhdetta asuinkumppanin kanssa ei välttämättä pidetä mitenkään tärkeämpänä kuin suhdetta muiden kumppanien kanssa. Ihmissuhteiden ei tarvitse sopia ihmissuhteen liukuporrasmalliin, jossa seurustelun odotetaan johtavan yhteenmuuttoon, naimisiinmenoon ja lastenhankintaan ja onnellisuuden tulevan siinä sivussa. Näin myös voidaan välttää liukuportaisiin sisältyvä oletus siitä, että suhteessa on jotain vikaa, mikäli se ei etene mallin mukaisesti tai onnellisuus ei löydykään keskeltä lapsiperhearkea.

En usko että polyyttaan voi valita. Se on taipumus. Itselle tuntuu luonnolliselta rakastaa ja olla rakastettavana, eikä sitä oikein voi valita missä vaiheessa elämää ihmisiä tulee elämän polun varrelle.

Olen poly, koska minulle rakkaus on vapaa ja universaali tunne ja energia. En halua asettaa sille enää rajoituksia, sen jälkeen kun havaitsin että voin rakastaa useita ihmisiä yhtä aikaa ja tuolloin se tunne multiploituu moninkertaiseksi.

Rakkaus ja rehellisyys on mulle tärkeimmät asiat elämässä ja molemmat täydentävät toisiaan eivätkä estä eikä rajoita vaan vapauttavat.

Olen koko elämäni ajan tyypillisesti ihastunut/rakastunut useampaan ihmiseen kerrallaan. En tiedä, miksi. Nuorempana harrastin monosuhteita, mutta niissä tuli aina ongelmia, kun ihastuin lopulta johonkuhun muuhunkin kuin siihen omaan kumppaniin. Se oli rankkaa paitsi kumppanille, joka koki mustasukkaisuutta, myös itselle, koska koin olevani vääränlainen ja väärässä suhteessa. Meidät opetetaan usein lapsesta asti siihen, että kunhan "sen oikean" löytää, ei ajattele enää ketään muuta. Omalla kohdalla oon todennut, että asia ei vaan ole näin. Olen ollut ihan oikeitten ja juuri mulle sopivien ihmisten kanssa ja silti ihastunut muihin, eikä se ole vähentänyt mun tunteitani sitä kumppania kohtaan.

Yks käytännön juttu on, että seksin sovittaminen suhteeseen on helpompaa polysuhteessa. Tuntuisi typerältä päättää muuten toimiva ja rakkaudellinen suhde, jos aktiivisuus tai mieltymykset sängyssä ei kohtaa kumppanin kanssa. Polyna voi harjoittaa eri puolia seksuaalisuudestaan eri ihmisten kanssa.

Ja toisaalta kyllä muutenkin pystyy viettämään erilailla aikaa eri ihmisten kanssa, mitä sitten taas monot tekee ehkä kaverisuhteissa. Jos kumppani ei tykkää yhtään lentopallosta, ja mä haluan pelata lentopalloa, niin voin pelata jonkun toisen (kumppanin tai kaverin) kanssa.

Ajauduin polyamoriaan, koska tapasin naisen joka halusi aloittaa seurustelusuhteen kanssani, ja jolle avomieheni olemassaolo oli täysin ok. Tieni tähän tilanteeseen kulki aktiivisen kinkyelämän kautta, jolloin tutustuin erilaisissa s/m-leikeissä toisiin ihmisiin myös kehollisesti. Omat rajani, mieheni rajat ja parisuhteemme rajat alkoivat joustaa huomattavasti ajan kuluessa. Lopulta sitten tilanne, jossa aloitin etäsuhteen naisen kanssa.

Tärkeimmät asiat, mitä saan polyamoriasta, ovat ehdottomasti vapaus toteuttaa itseäni sekä vanhassa roolissani miehen avopuolisona sekä lapsemme äitinä, että uudessa roolissani vähän poikamaisena tyttöystävänä/rakastajana. Minulla on nyt uusi, lähellä oleva suhde naiseen. Näen häntä lähes päivittäin ja hän on yhä enemmän osa perheemme elämää. Itse asiassa otin hänet nyt firmaani työharjoitteluunkin, tahdon sanoa että olen täysin sitoutunut suhteeseeni hänen kanssaan. Yli kymmenvuotinen suhteeni mieheeni on vakiintunut ja pikkasen laimentunutkin ajan saatossa, uusi suhde taas iskee rajusti kipinää, seksi ja s/m-touhut ovat mahtavia. Uusi suhteeni pitää minut virkeänä ja estää jämähtämästä arkeen. Olen laihtunutkin ja paremmassa kunnossa fyysisesti!

Tetris

Olen poly, koska haluan elää niin hetkessä kun voin. Mielestäni rakkauden ei tarvitse (eikä se oikeastaan edes voi) olla omistavaa. Tahdon olla vapaa tekemään mitä haluan, ja saman vapauden saavat myös läheiseni. En halua rajoittaa itseltäni enkä rakkaimmiltani mahdollisuuksia. Polyamorisuuteni liittynee myös vahvasti siihen piirteeseeni, etten ainakaan toistaiseksi ole kaivannut rutinoitunutta ja tasaista elämää - jossa ei siinäkään ole mitään vikaa.

Polyamoriasta saan yhden lokeron, termin, jolla voin selittää muille itseäni ja tapaani elää. Saan luvan toteuttaa tai olla toteuttamatta kaikkia puoliani. Polyamoria myös auttaa minua olemaan rehellinen (ennenkaikkea itselleni), pitämään keskusteluyhteyden avoimena kumppani(e)ni kanssa ja tunnistamaan omia rajojani.

Minulle luvalla rakastaa ketä haluan, milloin haluan on iso merkitys, koska jollain tavalla se on myös kannustanut mua rakastamaan itseäni enemmän. Minun ei enää tarvitse kieltää halujani, tarpeitani tai toiveitani itseltäni yhdenkään ihmisen vuoksi.

Saan olla oma itseni.

Saan polyamoriasta, tai yleisemmällä tasolla koko eettisen monisuhteisuuden olemassaolosta, sen varmuuden että ei olekaan minun tehtäväni riittää muille, tai heidän minulle. Voimme toki tuoda toistemme elämään lisää, mutta se ei ole hyödykekauppaa. Olen tarpeeksi, kun olen riittävä itselleni. Toisaalta taas sen vaatiminen, että joku tietty ihminen olisi minulle kaikki, mitä haluan intiimiltä suhteeltani, tuntuu itsekkäältä.

Oman onnellisuutensa ripustaminen toisen ihmisen varaan on epävarmaa - mielestäni on rennompi ja mukavampi olla tilanteessa, jossa asiat eivät tapahdu velvollisuudentunnosta. Näin aiemmissa (mono)suhteissani tapahtui, koska jo suhteen käsite sellaisena kuin osapuolet sen tunsivat, sisälsi niin paljon ennalta todeksi oletettua painolastia, eikä siitä osattu irtautua ja ajatella, että suhde voi olla myös näitä asioita mutta ei noita toisia, jos me niin haluamme. Tämä ei johtunut monosuhteesta itsessään, vaan siitä, että hyvän suhteen käsite ympärillämme on niin yksipuoleinen, ja ilman muita terveitä malleja sitä on hankalaa rikkoa.

Polynä olen saanut itseluottamustani takaisin ja kasvanut ihmisenä, koska olen päässyt kohtaamaan monia emotionaalisia mörköjäni ja selviytymään niistä voittajana.

Millaisia polyamoriset ovat?

Polyamoriset ovat useimmiten sosiaalisia ja valmiita keskustelemaan. Usein he ihastuvat, ja kiintyvät useampaan ihmiseen kerrallaan. Turvallisemmasta seksistä huolehtiminen on tärkeää niille polyamorisille, jotka harrastavat seksiä. Tähän periaatteeseen kuuluu mm. säännöllinen seksitautitesteissä käyminen. Avarakatseisuus ja moninaisuuden puolustaminen ovat yleisiä keskeisiä arvoja polyamorisilla. Useimmat polyt haluavat olla ja monet ovat avoimia polyamorisuudestaan lähipiirilleen. Palveluiden kohdalla polyamorian esiin ottamista monesti arastellaan tai suorastaan pelätään aivan samoin perustein kuin seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuolen moninaisuuden esiin ottamista. Näkyvä osa polyista kuuluu seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön, ja erilaisten elämänkatsomusten kirjo on suuri.

Yhteiskunnallisesti miehillä mielletään olevan enemmän vapautta kumppanin valinnassa. Yhdysvaltalaisselvityksen mukaan miehet ovat polykulttuurissa yliedustettuina.[1] Tämä ja tasaarvoinen ja valintoja painottava polykulttuuri antaa naisille enemmän mahdollisuuksia kumppanin valintaan. Taustasyinä miesten yliedustukselle saattavat olla kulttuurilliset syyt: miesten monisuhteisuus ja sen toteuttaminen rikkoo vähemmän yhteiskunnassa vallitsevia sukupuolinormeja, ja on siten helpompaa miehille kuin naisille.

Sukupuolia on tietenkin enemmän kuin kaksi. Muunsukupuolisten ja sukupuolettomien polyjen kokemus on usein ollut, että heille polyamoria on ollut helposti lähestyttävää, vaikka se asettaakin heidät yhä useamman normin intersektioon, koska he joutuvat jo kyseenalaistamaan ja kohtaamaan monia yhteiskunnan normeja.

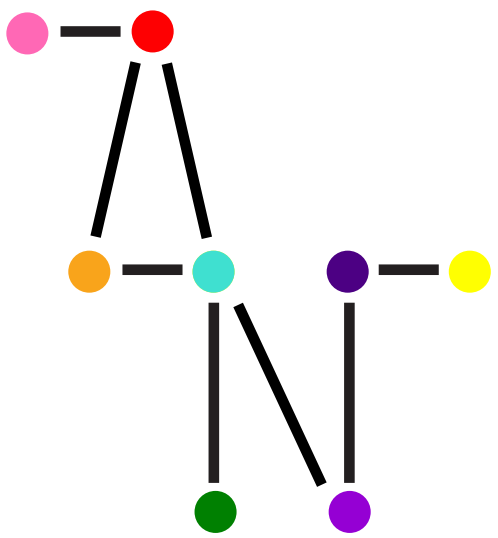
Polyamorisia suhdemuotoja on useita ja käytännössä yhtä monta erilaista kuin on polyja

Polyverkosto[2] **tai tähtikuvio**[6] on nimitys verkostolle joka muodostuu ihmisistä, jotka ovat erinäisin tavoin suhteissa, metamuruja tai useiden kumppanien päässä toisistaan. Tyypillinen polyverkosto muodostuu kaksin tai kolmin asuvista ihmisistä, joilla on erilaisia polysuhteita. Kuinka monta suhdetta kenelläkin on, riippuu siitä, kuinka monta suhdetta kyseinen ihminen haluaa ja pystyy siinä elämäntilanteessa ylläpitämään.

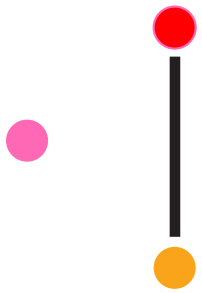
Soolopolyt eivät halua asua ja/tai jakaa taloutta kumppaniensa kanssa. He arvostavat omaa itsenäisyyttään.[2,5,6]

Mono-poly-suhde on polyamorinen suhde, jossa toinen osapuoli ei halua muita kumppaneita ja saattaa olla monogaaminen identiteetiltään mutta ei koe ongelmaksi sitä, että toinen on vapaa rakentamaan polysuhteita.[2] Vastaavasti polyidentiteetin omaava ihminen voi valita elää monogaamisessa suhteessa. Sisäänrakennettu haaste molemmissa tapauksissa ovat osallisten erilaiset odotukset siitä, miltä suhde näyttää ulospäin, miten suhteessa toimitaan ja mitä suhde tarkoittaa.

Polykumppani/monokumppani, jonkun polyamorinen tai monogaaminen tai näitä preferoiva kumppani. Termi ei kerro mitään käyttäjän omasta ihmissuhdeidentiteetistä. Esim. mono-



Esimerkki polyverkostosta. Viivat kuvaavat romanttisia, emotionaalisia tai/ja seksuaalisia suhteita ja pallot ihmisiä.



Sinkku ja pari

gaamiseksi itsensä määrittelevä ihminen saattaa puhua polyamorisesta kumppanistaan polykumppanina ja vastaavasti polykumppani hänestä monokumppanina.

Etäsuhteissa kumppanit elävät erillään ja mahdollisesti myös satojen kilometrien päässä toisistaan. Näissä suhteissa yhteinen aika on usein kortilla ja siten hyvin arvokasta. Etäsuhteet ovat polyamoriassa yleisiä, eikä ole mitenkään tavatonta, että polyllä on asuinkumppani ja useampi etäkumppani.[2]

Kolmisuhteissa (triad) kolme ihmistä muodostaa suhteen, jossa useimmiten yhdellä keskellä olijalla on kaksi kumppania, jotka eivät ole suhteessa keskenään. Huomattavasti harvinaisemmassa versiossa kaikki kolme ovat suhteessa keskenään.[2]

Nelisuhteissa (quad) yhdellä ihmisellä on kolme suhdetta tai kaksi paria on muodostanut nelikon, kun pareihin kuuluvat ihmiset ovat alkaneet seurustella keskenään N- tai neliömuodossa.[2]

Polyuskolliset elävät monisuhteisessa kuviossa, jossa uusien ihmissuhteiden aloittaminen ei ole sallittua. Suhde on siis suljettu, mutta osallisia on useita.

Ensisijainen ja toissijainen (primary and secondary) ovat monimerkityksellisiä ilmaisuja ihmissuhderakenteesta. Alun perin ensisijainen on tarkoittanut kumppania, jonka tarpeiden täyttäminen on ollut jollekulle kaikista tärkeintä, ja toissijaiset kumppanit ja heidän tarpeensa enemmänkin avoimen suhteen tapaan ei niin tärkeiden asioiden joukossa. Tämä on toiselta nimeltään hierarkia tai hierarkinen tapa toteuttaa monisuhteisuutta. Myöhemmin jotkut ovat alkaneet käyttää ensisijainen-nimitystä kuvailevammin esimerkiksi siitä kumppanista, jonka kanssa on tehty eniten sitoumuksia: esim. yhdessä asuminen ja lasten hankkiminen. Toissijaisen kumppanin nimitys on jäänyt pitkälti käytöstä, koska monet kokevat sen loukkaavaksi. Käytännössä merkitys tulee aina varmistaa sen käyttäjältä eikä olettaa hierarkiaa polysuhteelta.[2]

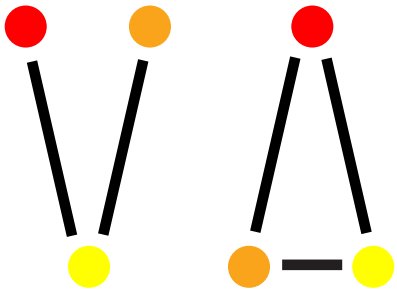
Meillä on triadi eli kaikilla romanttiset ja seksuaaliset välit toisiinsa. Se että päädyimme tähän suhteeseen, ei ollut missään vaiheessa tietoinen valinta, vaikka sitä edeltäneet valinnat mahdollistivatkin sen. Aivan kuin yhteenkin ihmiseen rakastuessa, ihmisellä ei ole kovinkaan paljon valtaa siihen, mihin suuntaan tunteet alkavat kehittyä.

Suhteen alkutaival oli rakkauden tunteen lisäksi aikamoista muodon hakemista. Meistä kolmesta asia oli mulle ehkä luontevin, vaikka avioliitosta johtuen olin kuviossa "heikommassa" asemassa. Tämä epätasapaino on yhä työn alla, ja jatkuvan keskustelun alla.

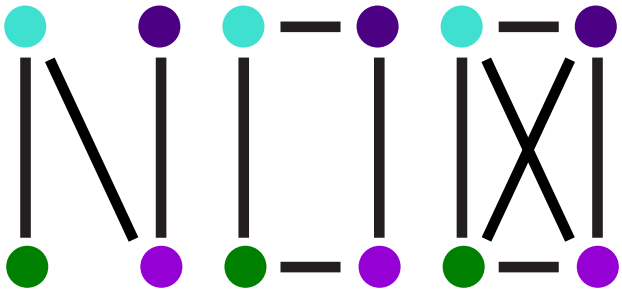
Mä olen siis poly, koska sattumoisin rakastan kahta ihmistä. Olen myös poly, koska se on mulle suuresti tyydyttävää. Rakkaudentunne kahta ihmistä kohtaan - ja itse triadia kohtaankin on - jos mahdollista, vielä pakahduttavampaa kuin rakkaus yhtä ihmistä kohtaan. On myös tyydyttävää, kun voi täyttää eri tarpeita, henkisiä ja fyysisiä, kahden eri henkilön kanssa. Triadissa on hieno me-henki, siitäkin huolimatta, että sen sisällä on myös parisuhteita, ja yksi avioliittokin.

Saan polyamorisesta suhteestani yhteenkuuluvuuden tunteen, äärettömän määrän rakkautta, itselleni tavallaan toisen perheen lapsineen sekä yhteyden yhteisöön, jonka arvot ja asenteet sopivat minulle.

Tanja



Kolmisuhteita: V ja triadi



Nelisuhteita: N, neliö, nelisuhde

Intimiteetti useiden kumppanien kanssa

Polyamoriassa ei arvoteta suhteita tai niiden menestystä suhteen keston perusteella, vaan pyritään arvottamaan niitä suhteessa siihen miten paljon iloa ne tuovat osallistensa elämään.[2] Ihmissuhteiden ei odoteta kestävän ikuisesti itsellään, vaan nähdään, että suhteen eteen pitää tehdä töitä ja sille pitää tarjota mahdollisuuksia muuttua ja mukautua vaihtuviin elämäntilanteisiin. Kumppanien ei odoteta tekevän kenestäkään onnellista, koska onnellisuus on yksilön sisäinen näkemys sen hetkisestä elämäntilanteesta. Muut voivat vaikuttaa yksilön onnellisuuden kokemukseen, mutta vain yksilö itse voi muuttaa omaa sisäistä näkemystään maailmasta. Onnellisuus on jotain, jonka eteen jokainen osallinen tekee töitä joka päivä.

Rehellisyys omista teoista ja tunteista ja rohkeus tuoda ne esille ovat välttämättömiä polyamorisissa suhteissa.[2] Tarvitaan esimerkiksi rehellisyyttä ja rohkeutta sanoa se mitä haluaa, kokee tai ajattelee ihan kaikesta. Sovituista ja suhteen kannalta merkittävistä asioista kertomatta jättäminen on epärehellistä. Rehellisyys luo pohjan luottamukselle, joka on kaiken perusta. Mikä tahansa ihmissuhde hajoaa ilman luottamusta, ja polyamorisissa suhteissa luottamus pitää ulottaa myös kumppanin muihin kumppaneihin. Luottamuksen pettäminen ja sopimusten rikkominen on tästä syystä erittäin vakava loukkaus polysuhteissa, koska useampi ihminen on vaarassa kärsiä tai kärsii suhteiden ollessa kytköksissä toisiinsa.

Polyamoria koettelee ihmissuhteita eri tavoin kuin monogaamiset suhteet. Polyamoria pakottaa osalliset kasvamaan ihmisinä ja kehittämään itseään.[1,2,5] Harvalle opetetaan omien rajojensa tunnistamista ja niistä huolehtimista tai mustasukkaisuuden tunnistamista ja sen rakentavaa käsittelyä kumppanien kanssa. Kuitenkin ilman hyviä ja hyvin tiedostettuja rajoja polyamorinen liikkuu liian nopeasti tai päästää kumppanit kävelemään rajojensa yli ja löytää itsensä tilanteesta, johon omat ihmissuhdetaidot eivät vielä riitä, tai pahimmillaan onnettomana. Omien tunteiden tunnistaminen ja käsittely on välttämätön taito suhteiden hyvinvoinnin kannalta, jotta muut tietävät, miten voivat tukea haasteita kohtaavaa kumppaniaan, ja jottei päädy syyttämään kumppaneitaan vaikeista hetkistään. Ihmissuhdetaitojen kehittäminen on suhdetyypistä riippumatta erinomainen sijoitus.

Eettisyys polyamoriassa ei tarkoita vain yhden kumppanin huomioimista ja kohtelua eettisesti, vaan pyrkimystä kaikkien osallisten eettisen ja hyvään kohteluun. Käytännössä se tarkoittaa toisten itsemääräämisoikeuden kunnioittamista silloinkin, kun he päättävät tehdä jotain toisin kuin oli itse toivonut, ja erityisesti kaikissa asioissa jotka koskevat heitä itseään ja heidän fyysisiä ja henkisiä rajojaan. Eettisyys tarkoittaa myös sitä, ettei kohtele kumppaneitaan esineinä tai tarpeen täyttämisen työkaluina vaan yksilöllisinä ja arvokkaina ihmisinä, joiden tarpeilla ja onnellisuudella on merkitystä.[2]

Eettinen ja toimiva monisuhteisuus edellyttää kehittyneitä ihmissuhdetaitoja ja tiivistä kommunikaatiokulttuuria, sillä aikatauluista, arjen töistä ja muuttuvista tilanteista pitää neuvotella useampien osapuolten välillä. Jokainen suhde ja suhdeverkosto on ainutlaatuinen. Polyamoriset perheet ja suhdeverkostot rakentavat juuri heille sopivan tavan pitää huolta itsestä ja toisista. Tämä tarkoittaa niin tunneviestintää kuin aikataulujakin.[1,2,6,8]

Joustavuus ja avoimuus ihmissuhteiden muutoksille ovat oleellisia työkaluja, jotka mahdollistavat sen, että usein suhde voi muuttua ja jatkua erilaisena tilanteissa, jotka monogaamisessa suhteessa johtaisivat suhteen päättymiseen. Esimerkiksi erilleen tai toisen kumppanin luokse muuttaminen voi tarkoittaa muutosta asumisjärjestelyissä ja yhdessä vietetyssä ajassa tehden suhteesta etäsuhteen tai erillään asuvan suhteen, mutta vaikuttaa muuten hyvin vähän tehtyihin sitoumuksiin tai romanttiseen tai seksuaaliseen kanssakäymiseen.[2]

Muutokset suhteissa aiheuttavat muutoksia polyverkostossa. Leslien[7] mukaan jokainen muutos perheessä, syntymä tai kuolema, ei vain suurenna tai pienennä perheen kokoa vaan rakentaa kokonaan uuden perhekokonaisuuden. Tämä vertautuu myös polyamorisiin suhteisiin. Uuden ihmisen tullessa suhteeseen tai ihmisen lähtiessä suhteesta täytyy koko suhdeverkoston sopeutua muutokseen. Joskus sopeutuminen on helppoa, joskus vaikeaa. Resilienssi eli selviytymiskyky helpottaa sopeutumista muutoksiin.

On perusteltua uskoa, että toimiva polyamoria edellyttää sitä, että kaikki suhdekokonaisuuden ihmiset ja kaikkien tarpeet koetaan tasa-arvoisiksi. Tästä syystä polyamoriapiireissä suhtaudutaan epäileväisesti uusien tulokkaiden suhde-etsintään, jossa valmiiseen parisuhteeseen etsitään kolmatta osapuolta, joka rakastuisi pariskunnan molempiin osapuoliin tasavertaisesti

ja/tai olisi suhteessa molempiin osapuoliin alusta lähtien. Polyt suhtautuvat näihin toiveisiin epärealistisina sekä kolmannen osapuolen tarpeita, oikeuksia ja haluja sivuuttavina, mikä puolestaan on ihmissuhdeoikeuksien julistuksen perusteella epäeettistä. Tätä kutsutaan yksisarvisenmetsästykseksi (unicorn hunting) ja tuloksena on usein ollut kolmannen osapuolen painostamista, syyttelyä ja seksuaali- ja ihmissuhdeoikeuksien loukkauksia.[2,9]

Rakkauden yltäkylläisyys- ja niukkuusmallit ovat sekä etu että haaste polysuhteissa. Rakkauden yltäkylläisyysmallin omaava ihminen näkee, että rakkaus on loppumaton resurssi, jota saa lisää mitä enemmän rakastaa kumppaneita, lapsia ja muita läheisiä. Rakkauden niukkuusmallin omaava ihminen kokee, että rakkaus on rajallinen resurssi, joka vähenee, jos sitä jakaa.[2] Yltäkylläisyysmalli on etu polysuhteissa ja niukkuusmalli voi olla haaste tai haitta. Joskus käsitys yltäkylläisyydestä koskee vain tietynlaisessa kontekstissa olevaa rakkautta (esim. rakkaus lapsiin). Niukkuusmallin omaava henkilö taas voi kokea vaikkapa lasten hankkimisen tai muiden kumppaneiden kanssa yhteen muuttamisen uhaksi, koska pelkää, ettei rakkautta riitä enää hänelle yhtä paljon.

Monesti polysuhteiden ongelmat johtuvat edellä mainittujen taitojen tai toimintatapojen puutteista tai toteuttamatta jättämisestä alueella, jota ei tunnisteta tai jota ei osata käsitellä. Esimerkiksi riittämätön kommunikaatio tai se, etteivät osalliset halua tai osaa kommunikoida keskenään, aiheuttaa lukuisia ongelmia. Kuten ihmissuhteissa yleensä henkilökemiat tai muuttuvat ihmissuhteet voivat tulla ongelmiksi ihmissuhteissa viihtymiselle.[2]

Sheffin tutkimuksissa ja laajasti kokemusasiantuntijoiden keskuudessa hyväksi havaittu- ja työkaluja ovat esimerkiksi *väkivallaton vuorovaikutus* (nonviolent communication), *aktiivinen kuuntelu* (active listening) ja polyamoriaoppaiden lukeminen.[1,3] Erinomaisia oppaita ovat muun muassa Veaux'n ja Rickertin *Kahta Kauniimmin – opas eettiseen polyamoriaan*[3] (eng. More Than Two: A practical guide to ethical polyamory[2]), joka on konkreettinen ja eettisyyttä painottava opas polyamoriaan, tai Eastonin ja Hardyn *The Ethical Slut, Third Edition: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships, and Other Freedoms in Sex and Love*[6], joka on seksipositiivinen ja filosofinen teos ja sisältää Eastonin terapeutin työssään testaamia työkaluja esimerkiksi tunteiden käsittelyyn.

Parhaimmillaan polyamoria tarjoaa jaettuja onnistumisia, yhteisöllisyyttä ja vapautta toteuttaa itseään. Pahimmillaan virheet, kaltoinkohtelut, väärinymmärrykset ja niiden seurannaisvaikutukset voivat kaikua läpi koko verkoston kaikkien ihmissuhteiden.

Mikä on parempaa kuin se, että toinen vastaa rakastavansa?

Se, kun hän osoittaa sen valinnoillaan joka päivä minulle ja metamuruilleen. Siis oikeasti kuinka moni järkkää kahden keskistä aikaa mulle ja murulle sillä perusteella, ettei olla hänen mielestään ehditty näkemään riittävästi.

INFO

Resilienssi viittaa ihmisten tai yhteisön kykyyn selviytyä erilaisista elämän vastoinkäymisistä joustavasti. Usein kokemus voi lisätä kykyjä kohdata erilaisia vaikeuksia ja selviytyä niistä vahvana eteenpäin. Kuten muutoinkin läheisissä ihmissuhteissa myös polyamorisissa suhteissa voi näkyä pitkään yhdessä olleiden ihmisten resilienssi – kyky selviytyä yhdessä erilaisista elämän koettelemuksista menestyksekkäästi.

Millaista on olla poly monogaamisessa maailmassa

Yksi sitkeimmistä ennakkoluuloista polyamoriaa kohtaan on se, että osalliset haluavat maksimoida seksisuhteiden määrän tai haluavat kokea ryhmäseksiä. Ennakkoluulon taustalla on usein monogaaminen normi, jossa seksi ja romanttisuus ovat tiukasti sidottuna toisiinsa. Mononormatiivisuuden sisäistäminen on monilla länsimaissa ollut jo lapsena niin täydellistä, ettei muita vaihtoehtoja osata edes kuvitella.[12] Kenties tästä johtuen monesti ennakkoluulot kuvastavat monogaamisen uskottomuuden mielikuvia. Polyamoriassa fokus on kuitenkin ihmissuhteissa, ja osalliset itse päättävät, kuuluuko seksi polysuhteeseen vai ei. Monet polysuhteista ovat seksittömiä.[2]

Ennakkoluulo, että polysuhteet perustuvat pelkästään seksiin, saa ihmiset vähättelemään polyn toisia kumppaneita tai jopa jättämään heidät täysin huomiotta. Taustalla saattaa vaikuttaa mononormatiivisuus, jonka mukaan vain yhtä ihmistä voi "oikeasti" kerrallaan rakastaa ja vain yhteen ihmiseen voi kerrallaan "oikeasti" sitoutua. Tämä ennakkoluulo näkyy myös yleisissä keskusteluissa, joissa myös seksuaalisesti aktiivisten ihmisten, erityisesti naisten, halveksunta on yleistä. Useat yhteisymmärrykseen perustuvat seksuaaliset suhteet eivät mahdu monogaamiseen normiin, ja normatiivisten linssien läpi nähtynä monisuhteisuus tuomitaankin helposti jo ennen kuin osallisilta on kysytty millainen vaikutus ja merkitys monisuhteisuudella on heidän elämässään.

Työkaveri puhui kahvipöydässä suunnitelmistaan lähteä vaellukselle kumppaninsa kanssa, ja porukka kyseli tuttuun tapaan tarkentavia kysymyksiä. Käyn usein vaeltamassa ja työkaverini kysyi olenko menossa vaeltamaan kesällä. Kun vastasin olevani menossa yhden kumppanin kanssa sinne, toisen kanssa tuonne ja ehkä kolmannen kanssa vielä elokuussa, sain vastaukseksi kylmän hiljaisuuden, jonka lopulta rikkoi erään työkaverini asiaton kommentti siitä, ettei hän oikeastaan halunnut kuulla keiden kaikkien kanssa panen. Ikään kuin olisin vaeltamisen sijasta leuhkinut seksuaalielämälläni.

Toisille mustasukkaisuus on todiste siitä, ettei polyamoria ole mahdollista. Monogaamisissa suhteissa on joidenkin mielestä mahdollista vältellä epävarmuuden ja mustasukkaisuuden tunteita esimerkiksi rajoittamalla kumppanin mahdollisuuksia tavata potentiaalisia kumppaneita.[2] Polysuhteessa vastaava ei ole mahdollista saati mielekästä. Mustasukkaisuus on kuitenkin vain tunne siinä missä viha tai ilokin. Tunteet eivät ole pysyviä eivätkä muuttumattomia ominaisuuksia vaan hetkittäisiä ja ohimeneviä. Haastavat tunteet voivat olla viesti siitä, että jokin tärkeä teema vaatii sen äärelle pysähtymistä. Usein mustasukkaisuus voi olla seurausta jostain käsittelemättä jääneestä epävarmuudesta tai pelosta. Mustasukkaisuuden vallasta voi opetella pois, kun ymmärtää, että sen lähde on omassa tunneelämässä eikä siinä, mitä joku teki tai saattaisi tehdä. Pelkän kärsimisen sijaan mustasukkaisuuden aiheuttaman ongelman voi tunnistaa ja käsitellä. Mustasukkaisuus saattaa esimerkiksi johtua pelosta, ettei ole toiselle niin tärkeä tai ainutlaatuinen, jos kumppani tekee samoja asioita toisen kumppaninsa kanssa. Ratkaisu voi tällöin olla pyytää kumppanilta vahvistusta siihen, että on tärkeä ja ainutlaatuinen kysymällä vaikkapa: *"Olenko yhä tärkeä sinulle, vaikka olet päätä pahkaa ihastunut Tuiskuun?"* ja *"Mikä tekee minusta ainutlaatuisen sinulle?"* Näiden kysymysten kysyminen vaatii sekä luottamusta että rohkeutta. Se vaatii luottamusta siihen, että toinen vastaa todenmukaisesti, ja rohkeutta ylittää pelkonsa kuulla, ettei olisi tärkeä tai ainutlaatuinen. Rohkeutta ei tarvittaisi, jos onnellinen lopputulos olisi taattu.[2]

Sydänsuru on syvältä riippumatta siitä millaisessa suhteessa on. On todella musertavaa, kun ihmissuhde rakkaan ihmisen kanssa päättyy tai muuttuu merkittävästi, ja joku sanoo "Mutta onhan sinulla vielä poikaystävä." Se ei todellakaan ole empatiaa vaan välinpitämättömyyttä.

Suurin osa polyista on hyvissä väleissä entisten kumppaniensa kanssa eikä uuden suhteen aloittaminen entisen kumppanin kanssa ole minulle mitenkään mahdoton ajatus. On todella hämmentävää ja outoa kuulla kommentteja, joissa tuodaan suoraan tai vihjailevasti esille, ettei edellisten kumppanien kanssa tulisi olla tekemisissä.

Monogaamisessa kontekstissa uusi kumppani saattaa kokea edellisen kumppanin uhaksi tai katkenneeseen suhteeseen saatetaan suhtautua pettymyksenä, koska hän ei ollutkaan se oikea. Polyamorisessa kontekstissa uudet ihmissuhteet

ovat yleensä toivottavia, ja entisiin kumppaneihin suhtaudutaan usein hyvinä ystävinä. Kumppanin nykyisiin ja entisiin kumppaneihin voidaan suhtautua arvokkaina kontakteina.

Ennakkoluulojen ja vähättelyn pelko ja tietämättömyys ja siitä seuraava ymmärryksen puute saavat monet polyt pysymään tiukasti kaapissa. Monet voivat piiloutua mono-oletuksen taakse ja näyttäytyä naapureille, työkavereille ja sotepalveluissa ihan tavallisina monosuhteisina tuomatta suhdemuotoaan julkisesti esille.

Vähemmistöstressi voi aiheuttaa jatkuvaa sanavalintojen punnitsemisen tarvetta tai ahdistusta siitä, mitä on mahdollista kertoa ilman väärinymmärryksiä ja missä tilanteissa toinen osapuoli on valmis kuulemaan kertojan elämästä. Vähemmistöstressi voi ilmetä esimerkiksi tarpeena joutua aktiivisesti korvaamaan kumppaneiden nimet termillä *”puoliso”* tai *”kumppani”*, jotta kuulijalle ei selviäisi totuus useista kumppaneista. Useita voi vaivata pelko siitä, että ei tule hyväksytyksi tai arvostetuksi itsenään.[11]

Monogaamisen suhteen muuttaminen perustaltaan polyamoriseksi on mahdollista. Onnistumistodennäköisyys riippuu huomattavasti kaapista tulevan polyn kumppanista ja hänen suhtautumisestaan monisuhteisuuteen. Kyseessä on kuitenkin koko ihmissuhteen perustan muuttaminen.[2] Samalla tavalla polyamorisen läheiset ja työkaverit saattavat reagoida kuin eivät oikeasti tuntisi polyamorista tämän kertoessa, ettei mono-oletus pidä hänen kohdalla paikkaansa. Tämä menee kuitenkin usein ohi ajan kanssa, kun läheiset ja työkaverit tottuvat uuteen tilanteeseen, ja monille tieto polyamoriasta ei ole mitenkään merkityksellinen. Valinta kaapissa olemisesta tai avoimuudesta on jokaisen oma.

Ennen pitkään teeskentely ja itsesensuuri alkoi tulla vaikeaksi, kun ei voinut tai uskaltanut olla oma itsensä ja päätin tulla kaapista ihan kaikille. Se oli hyvin epämukavaa, muttei niin kamalaa kuin aiemmin, kun vuosien monogamian jälkeen kerroin kumppanilleni, että olin rakastunut toiseen ja rakastin myös häntä. Pelko siitä, että rakas ihminen hylkää sinut, koska olet löytänyt itsesi, on todella kamala.

Klassinen. Pyysin kaupankassaa ulos, kun sen kanssa on synkannut niin hyvin aina. Se vastasi, että sillä on jo poikaystävä. Juttu jatkui. Vasta kotimatkalla tajusin, että sillä poikaystävä maininnalla piti varmaan olla jotain merkitystä. Siis puhtaan informaatioarvon lisäksi.

Polyfacepalm. Mä oon niin kuplassa teidän kanssa.

Mikäli perhe tuo polyelämänsä esille, siitä ei pidä lähteä kyselemään tarpeettomasti lisää. Asiakkaalla on oikeus määritellä, mikä menee hänen omien rajojensa yli.

Minulla on rajojen yli menemisestä ikävä kokemus, kun hakeuduin ADHD-tutkimuksiin keskittymisvaikeuksien vuoksi. Tutkimuksiin päästäkseni kävin keskustelemassa elämästäni ja oireistani ensin psykiatrisen sairaanhoitajan ja sitten psykologin kanssa. Psykologin kanssa juttelu tuntui luontevalta, joten perhe-elämästäni kertoessani menin mainitsemaan polyamorisesta suhteesta sivulauseessa. Yhtäkkiä minua olikin vastassa loputon kysymysten tulva rakkaus- ja seksielämästäni, vaikka olin hakemassa apua keskittymisvaikeuksiin!

Psykologi suhtautui polyamoriaan myönteisesti ja ilmeisesti törmäsi siihen työssään ensimmäistä kertaa, mutta tietoa polyamoriasta olisi voinut tapaamisemme jälkeen etsiä myös netistä sen sijaan, että hän kyseli aiheesta minulta.

INFO

Vähemmistöstressi tarkoittaa stressireaktioita ja pelkoa muiden suhtautumisesta, joita syntyy mm. yhteiskunnan ihmissuhde-oletuksista, erilaisuuden ja toiseuden kokemuksesta, sosiaalisesta leimautumisesta sekä syrjityksi tulemisen kokemuksista tai näihin liittyvistä peloista. Sillä tarkoitetaan yksilön pitkäaikaista sosiaalista ja sisäistä painetta vähemmistöryhmään kuulumisen takia. Polyamorisen ihmisen vähemmistöstressin kokemusta kuvastaa esim. sukujuhlissa kuulumiskeskustelu, jossa hän uskaltautuu puhumaan vain yhdestä kumppanista pelätessään kielteistä suhtautumista. Vähemmistöstressillä on kielteisiä vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin.

Onnellisuusmuuri viittaa vähemmistöön kuuluvan ihmisen tarpeeseen osoittaa, että esim. polysuhteissa ihmiset ovat vähintään yhtä onnellisia kuin perinteisissä monogaamisissa suhteissa. Onnellisuutta voidaan siis pyrkiä tuomaan korostetusti esiin, jolloin se on tapa ”ansaita” samat oikeudet kuin mitä monogaamisesti elävillä on. Onnellisuusmuuri voi hankaloittaa avun hakemista, ja ammattihenkilön voi olla vaikea tunnistaa avun tarvetta, minkä vuoksi onnellisuusmuuri-ilmiö on tärkeä tuntea.

Perheelliset polyt

Useamman läheisen aikuisen lapsille tuomat edut on todettu useissa tutkimuksissa. Useista yhdessä asuvista kumppaneista ja heidän lapsistaan muodostuvissa polyperheissä merkittävimmät edut lapsille ovat mahdollisuus kiintyä useampaan turvalliseen aikuiseen, aikuisten tarjoama huomio, läsnäolo ja kahden ihmisen taloutta laajempi taloudellinen turva. Tämä usein tarjoaa lapsille enemmän mahdollisuuksia.[1,10]

Oli helpotus muuttaa yhteen ja pystyä jakamaan kasvatusvastuuta usean lapselle tärkeän ja luotettavan aikuisen kesken. Lapset ovat nauttineet siitä, kun he saavat huomiota ja on aina joku jonka kanssa lukea kirjaa tai tehdä läksyjä.

Polyamoriasta puhutaan lapsille ikään sopivalla tavalla aivan kuten monogamiastakin. Seksuaali- ja ihmissuhdekasvatuksen osalta lapset todennäköisesti saavat perheen aikuisten keskivertoa laajemman tietämyksen ansiosta perusteellisemman paketin tietotaitoa kuin perheissä keskimäärin. Lasten hyvinvointi on vanhemmille aivan yhtä tärkeää polysuhteissa kuin muissakin vanhemmuussuhteissa.[1,2,5] Polyvanhemmille pelottavin ja valitettavan usein käytetty painostuskeino on uhata lastensuojeluilmoituksella. Isovanhemmat, naapurit, sisarukset ja sukulaiset saattavat yhä luulla, että lastensuojelu on kansallinen moraalipoliisi tai että biologisten vanhempien muodostamasta ydinperhemallista eroava perhe uhkaa lasten kehitystä. Alla on leike lastensuojeluraportista, jossa lastensuojelun ammattilaiset ovat nähneet polyamorian suhdemuotona, joka vastaa hyvin lapsen perustarpeisiin.

Aikuisilla on oikeus tuoda lapsen elämään uusia aikuisia ja olla sellaisissa suhteissa kuin haluavat mutta myös velvollisuus huolehtia, että muuttuva tilanne ei huojuta lapsen perusturvallisuuden tunnetta.[1,5] Polyamoriset eivät ole sen taitavampia tai huonompia näissä tilanteissa kuin muutkaan, ja hyvänä vinkkinä on, että samat keinot ja työkalut pätevät kuin muidenkin perheiden kanssa vastaavissa tilanteissa.

Lailliset ongelmat polyperheissä ovat samankaltaisia kuin sateenkaariperheissä ja uusperheissä. Laillisen vanhemman status voidaan lain mukaan myöntää vain kahdelle ihmiselle kerrallaan, ja useamman huoltajan vahvistaminen vaatii oikeuskäsittelyn. Laillisilla vanhemmilla on myös oikeus päättää tapaavatko lapset muita huoltajiaan lainkaan. Nämä asiat tulevat esille erotilanteissa, polyuusioperheissä ja valitettavasti myös tilanteissa, joissa eron jälkeen laillinen vanhempi pyrkii saamaan lasten huoltajuuden.[5] Perintöasiat voi saada kuntoon testamentin avulla, vaikka ei-laillisten vanhempien perinnöstä joutuukin maksamaan enemmän veroa kuin laillisen vanhemman perinnöstä. Uusi lastenhuoltolaki teki edistyksellisen askeleen mahdollistamalla tapaamisoikeuden hakemisen myös sosiaaliselle vanhemmalle.

Jotenkin en koskaan tajunnut sitä yksi oikea ihannetta enkä elinikäistä parisuhdetta. Olen aina ihastunut helposti ja tuonut sen avoimesti esille. Suhteeni toisen kumppanin kanssa alkoi monogaamisena, kun en vielä tunnistanut polyamorisuuttani. Kun sitten ensin ihastuin ja sitten rakastuin parhaaseen ystävääni, löysin itseni hämilläni rakastamasta kahta ihmistä yhtä aikaa. Mononormin mukaan sen ei pitänyt olla mahdollista ja jommankumman valitseminen olisi ollut väärin sekä minua, että heitä kohtaan. Suhteemme avautuminen monogaamisesta polyamoriseksi kesti muutaman vuoden. Nyt kolmentoista ja kahdeksan vuoden jälkeen vastaavasti elämän ei voisi olla parempaa. Lapsemme viihtyvät yhdessä ja olemme tiiviisti tekemisissä. Yhteen muuttamistakin on harkittu, mutta kymmenelle hengelle on vaikea löytää taloa.

TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKEMYKSIÄ PERHEEN VAHVUUKSISTA JA MUUTOSTARPEISTA

Perheen vahvuutena on kolme aikuista, jotka tasapuolisesti huolehtivat kodin ja lasten perustarpeet. Joku vanhemmista on aina lasten tavoitettavissa ja kotona läsnä.

Leike lastensuojelun vastauksesta perheneuvolan tekemään lastensuojeluilmoitukseen. Perheelle ei koskaan kerrottu miksi perheneuvola teki lastensuojeluilmoituksen.

Polyamoria ja seksuaaliterveys

Polyamoriset ovat usein erittäin hyvin perillä seksitaudeista, niiden vakavuuksista ja tartuntatavoista. Seksitautiriskin hallinta on useimmille itsestäänselvyys suhdeverkostossa, jossa itsellä on useita kumppaneita, joilla puolestaan on useita kumppaneita. Tähän riskiin vastataan keskustelemalla kumppanien kanssa seksitauti- ja kumppanihistoriasta sekä seksitautitestien tuloksista ennen seksin ottamista osaksi suhdetta ja suhteen aikana siitä, millaista seksiä on harrastanut kenenkin kanssa. Avoimella keskustelulla pyritään siihen, että jokaisella osallisella on riittävästi tietoa voidakseen päättää siitä, millaista suojausta haluaa käyttää, mitä seksuaalisia tekoja tehdä kenenkin kumppanin kanssa tai haluaako harrastaa seksiä ollenkaan.[2,6]

Suurimmassa osassa polysuhteita käytetään suojausta, kuten kondomia ja suuseksisuojaa, ja käydään säännöllisesti seksitautitesteissä 1–3 kertaa vuodessa oman ja verkoston seksuaaliterveyden varmistamiseksi. Hepatiitti A ja B -rokote on myös yleinen varmistustapa. Nyt kaikille sukupuolille saatavilla oleva HPV-rokote on monella harkinnassa, vaikka sen hinta on monelle este (noin 200 €/annos ja vaatii 3 annosta). Rationaalinen seksitautiriskien hallinta edellyttää sen ymmärtämistä ja hyväksymistä, ettei seksitaudeissa ole mitään hävettävää tai paheksuttavaa. Häpeä vähentää rehellisyyttä ja halukkuutta puhua seksitaudeista ja -historiasta sekä nostaa kynnystä seksitautitesteissä käymiseen asettaen koko verkoston tartuntavaaraan.[2]

Suojauksen pois jättäminen jonkun kumppanin kanssa on osalle polyista merkittävä sitoutumisen merkki, koska tällöin hyödyt ylittävät haitat. Seksitautitesteissä käyminen yhdessä saattaa olla vaikkapa osa romanttisia treffejä.[2] Seksin harrastamisen aloittaminen ilman seksitautitesta ja/tai suojausta uuden kumppanin kanssa on harvinaista.

Vertaiskeskusteluissa seksitautitestauksesta puhuttaessa nousee usein esille esimerkkejä tilanteista, joissa pyydettyä testauslähetettä ei ole saatu suorasta pyynnöstä huolimatta tai lähetteelle ei ole saanut kaikkia pyytämiään testejä. Seksitautitestaus ja tulosten jakaminen on oleellinen tapa varmistaa polyverkoston terveys ja ylläpitää luottamusta osallisten välillä. Käytännössä lähetteiden antamisesta kieltäytyminen on aiheuttanut sen, että monet kertovat valehtelevansa tai kääntyvät yksityisten palveluntarjoajien puoleen päästäkseen säännöllisesti testeihin.

Olen saanut haluamani lähetteet ongelmitta. Suojauksesta valehteleminen on varmaan pahin petos polyverkostossa. Siinä ei aseta vaan yhtä kumppania vaaraan vaan mahdollisesti todella monta muuta.

On ärsyttävää, että voi joutua valehtelemaan seksielämästään, jotta saa kaikki testit. Kerrankin lääkäri ihmetteli miksi halusin taas testiin vaikka minulla ei ollut uusia seksikumppaneita ja viime kerrasta oli hänen mielestään niin vähän aikaa. Siis puoli vuotta. Sitten sain valistusta suojaseksistä sillä oletuksella, että suojaamaton seksi on yhtä kuin penis ilman kondomia vaginassa. Olin niin tyrmistynyt, etten saanut sanaa suustani, ja jouduin hakemaan anaali ja nielu näytteiden lähetteet toiselta lääkäriltä puhelimitse. Tää on paitsi raivostuttavaa myös terveysriski.

Luota, mutta varmista. Eli kyllä ne tulokset pitää olla näytettävissä, jos toinen haluaa ne nähdä. Ja avoimesti kerrotaan, koska käy testeissä.

Säännöllisesti polyjen ottamat seksitautitestit[3]

Klamydia	Virtsanäyte aina ja tarvittaessa vanupuikkonäyte nielusta ja/tai peräaukosta, jos harrastettu suojaamatonta suuseksiä ja/tai anaaliseksiä. Voidaan ottaa myös pyyhkäisynäytteenä kohdun suulta gynekologisen tutkimuksen yhteydessä.
Tippuri	Virtsanäyte aina ja tarvittaessa pyyhkäisynäyte nielusta ja peräaukosta, jos harrastettu suojaamatonta suuseksiä tai anaaliseksiä.
Kuppa	Verikoe aina tai taudin aiheuttamasta haavasta otettu pyyhkäisynäyte.
HIV	Verikoe aina, mutta myös sylki- tai virtsanäytettä voidaan käyttää. Kotona tehtävän pikatestin voi tilata myös Hivpointin verkkokaupasta tai apteekista.
Hepatiitti A ja B	Verikoe aina.
Herpes	Verikoe, jos on syytä epäillä. Voidaan ottaa myös pyyhkäisynäytteenä rakkulasta.

Tässä joitakin vinkkejä polyamoristen kohtaamiseen asiakastyössä

Kysy rohkeasti ja ennakkoluulottomasti. Polyt eivät oleta, että osaat lukea ajatuksia tai että tunnet kaikki polyamorian tai monisuhteisuuden vivahteet. Kysyminen ja kuunteleminen osoittavat, että haluat oikeasti ymmärtää ja löytää keinon auttaa oikealla tavalla.

Suhdeverkoston kartoittaminen ja tarvittaessa piirtäminen on hyvä tapa hahmottaa, kenestä milloinkin puhutaan ja millainen ihmissuhde osallisilla häneen on.

Polyperheitä voi verrata ja kohdata kuten uusioperheitä, apilaperheitä, kumppanuusvanhempia ja eroperheitä. Monet asiat ovat samoja. Käytä perheen jäsenistä niitä nimityksiä, joita he käyttävät toisistaan, ja epäselvissä tilanteissa kysy. Huom! Lasten kohdalla kysy, keitä heidän perheeseensä kuuluu, ja käytä heidän nimityksiään. Lapsen käsitys perheestään voi hyvin erota aikuisten käsityksestä. On yleistä puhua ihmisistä etunimillä.

Neuvolassa on kohteliasta suhtautua kaikkiin lapsen hoitajiin kuten vanhempiin. Lapsi saattaa olla koko polyperheen yhteinen, ja saman polyperheen yhteisillä lapsilla saattaa olla eri biologiset ja lailliset vanhemmat.

Älä käytä polyamoriaa syntipukkina tai helppona selityksenä asiakkaan ongelmiin.

Älä ajattele polysuhteita seksin kautta. Polysuhteissa fokus on yleensä suhteen romanttisessa osassa, ja ihmiset saavat suhteista monesti paljon muutakin kuin seksiä.

Ongelmatilanteissa kynnys keskustella kaikkien osallisten kanssa eikä vain avioliitossa olevien kanssa tulee olla matalalla. Tämä on erityisen tärkeää, jos kyse on ihmissuhdeongelmasta, joka koskee verkoston useampaa henkilöä.

Polyamoriaan ei tarvitse koko ajan kiinnittää huomiota aivan kuten ei seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuolen moninaisuuteenkaan, kunhan asiakastyöskentelyssä pidetään kiinni yhdenvertaisuuslain mukaisesta syrjimättömyydestä.

Ongelmatilanteissa lähipiirin kanssa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten polyjen perheet ja läheiset suhtautuvat polyamoriaan ja/tai kaapista tulemiseen, ja pyrkiä tarvittaessa löytämään keinoja auttaa heitä siinä.

Polyamoria ja monisuhteisuus on helpompi ottaa esille, jos keskusteluissa ei lähtökohtaisesti oleteta puhuttavan monogaamisen heteroseksuaalin kanssa. Vrt. *"Miten teillä menee miehen/vaimon kanssa?"* ja *"Miten läheiset ihmissuhteesi voivat?"* Sanan *"kumppani"* tai *"puoliso"* käyttö sukupuolittavien sanojen sijaan on hyvää kielenkäyttöä lähtökohtaisesti.

Kielenkäytössä on hyvä pyrkiä poistamaan vähemmistöstressiä eli käyttää kieltä ja ilmaisuja, joilla annetaan asiakkaalle tila olla oma itsensä. Ilman, että hän joutuu arvioimaan tilanteessa, uskaltaako tulla kaapista, ja pelkäämään, miten tulee kohdatuksi. Kielenkäytössä tulee keskittyä käyttämään sanoja, joita asiakas itse käyttää elämästään. Jos asiakas puhuu itse kumppaneistaan etunimillä, niin kannattaa käyttää niitä eikä esim. puhua puolisosta/puolisoista.

Seksitautitestilähetteiden ja rokotereseptien pyyntöihin on toivottavaa suhtautua asiallisesti ja esteettä. Esimerkillistä toimintaa on varmistaa, mitä kaikkia testejä tarvitaan, kysymällä onko pyytäjä harrastanut suojaamatonta suu- tai anaaliseksiä.

Ihmiset, jotka kysyvät keitä kuuluu meidän perheeseen ja sitten käyttävät niitä annettuja termejä myös silloin, kun vastaaja on joku lapsista, ovat kultaa.

Mistä lisätietoa ja apua

Polyamoria - monisuhteisuusyhdistys ry pyrkii kokoamaan polyamoriaan liittyvää tietoa. Ylläpidämme pyydettäessä saatavilla olevaa listaa poly-ystävällisistä terapeuteista ja asiantuntijoista, jonne saa myös ilmoittautua itse. Sivuiltamme www.polyamoria.fi löytyy tietoa ja sanastoa. Meiltä voi kysyä ja pyytää neuvoja ja lisätietolähteitä erityisalueisiin liittyen. Meihin saa yhteyden parhaiten sähköpostilla: yhdistys@polyamoria.fi ja sivuiltamme löytyy myös puheenjohtajamme puhelinnumero.

Sateenkaariväen Perhesuhdekeskus-hanke vastaa myös ammattilaisten kysymyksiin ja neuvoo perheisiin liittyvissä kysymyksissä: www.perhesuhdekeskus.fi

Sexpo-säätiö tarjoaa neuvonta- ja terapiapalveluita monenlaisissa suhdemuodoissa eläville ihmisille ja neuvoo myös ammattilaisia: www.sexpo.fi

Tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi on erikoistunut seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin mutta palvelee asiantuntevasti myös eettisesti monisuhteisia. www.sinuiksi.fi

Tässä oppaassa käytettyjä ja suosittelemiamme lähteitä ja linkkejä

1. **Sheff, Elizabeth,** *The Polyamorists Next Door: Inside Multiple-Partner Relationships and Families*, **Rowman & Littlefield, 2013 (polyperheistä tehdystä 15 vuoden seurantatutkimuksesta kirjoitettu kirja, sisältää myös kirjoittajan omakohtaista analysointia omasta epäonnistuneesta polykokeilustaan)**
2. **Veaux, Franklin & Rickert, Eve,** *More Than Two: A practical guide to ethical polyamory*, **Thorn Tree Press, 2015 (konkreettinen ja eettisyyttä painottava käsikirja polyamoriaan)**
3. **Veaux, Franklin & Rickert, Eve,** *Kahta kauniimmin: opas eettiseen polyamoriaan*, **Basam books 2019 (More Than Twon suomennettu versio)**
4. **Labriola, Kathy,** *Love In Abundance: A Counselor's Advice On Open Relationships*, **Greenery Press 2010 (psykologeille kirjoitettu kirja polyamoriasta)**
5. **Sheff, Elizabeth,** *When Someone You Love Is Polyamorous - Understanding Poly People and Relationships*, **Thorn Tree Press, 2016**
6. **Easton, Dossie & Hardy, Janet,** *The Ethical Slut, Third Edition: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships, and Other Freedoms in Sex and Love*, **Ten Speed Press, 2017 (seksipositiivinen, filosofinen, sisältää Eastonin terapeutin työssään testaamia työkaluja esimerkiksi tunteiden käsittelyyn)**
7. **Goldenberg, Irene & Stanton, Mark & Goldenberg, Herbert,** *Family therapy an overview*, **Cengage Learning 2016**
8. www.morethantwo.com **Franklin Veaux'n ylläpitämä erinomainen englanninkielinen tietolähde polyamoriaan ja sen erityiskysymyksiin.**
9. http://www.relationship-anarchy.com/videos/2016/6/20/the-tropes-and-troubles-with-unicorn-hunting **(Englanninkielinen verkkosivu, joka selittää yksisarvisten metsästystä ja sen vahingollisuutta)**
10. www.sateenkaariperheet.fi **Sateenkaariperheiden lasten ja nuorten hyvinvointi ja kokemukset –tutkimusraportti. Suora linkki:** https://goo.gl/rwQdJy
11. **Taivaloja, Nita-Helena 2018.** *OIKEUS NÄKYÄ, KUULUA JA OLLA OLEMASSA – Diskurssianalyyttinen näkökulma monisuhteisten palvelukohtaamistarinoihin*. **Suora linkki:** https://helda.helsinki.fi/handle/10138/277748
12. **Labriola, Kathy,** *Models of Open Relationships*. **Journal of Lesbian Studies, 3(1-2), 217–225, 1999**

Polyamoria sote-alojen ammattilaisille - opas

Polyamoria sote-alojen ammattilaisille -opas avaa monille tuntematonta polyamorian käsitettä ja käsittelee joitain ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä joita polyamorisesti elävät ihmiset kohtaavat elämänsä aikana esimerkiksi neuvoloissa, terapiassa ja vanhainkodissa.

Polyamoria on eräs eettisen monisuhteisuuden muoto, jossa monisuhteisuus perustuu kaikkien osallisten tietämykselle ja hyväksynnälle.

Oppaan julkaisee ja sitä päivittää Polyamoria – monisuhteisuusyhdistys ry, joka on valtakunnallisen Seta ry:n jäsenjärjestö.