

KIRJOITTAJIEN HUOMAUTUS *

Tässä teoksessa annetut neuvot lähtevät siitä oletuksesta, että kaikki osapuolet toimivat vilpittömin mielin eikä heidän suhteissaan harjoiteta fyysistä tai henkistä väkivaltaa tai hyväksikäyttöä. Osa neuvoista voi olla hyödyttömiä tai jopa haitallisia, mikäli väkivaltaa tai hyväksikäyttöä tapahtuu. Alle on listattu esimerkkejä sellaisista asioista, joiden esiintyminen ihmissuhteessa viittaa mahdolliseen henkiseen väkivaltaan tai hyväksikäyttöön.

- Koet itsesi usein kumppanisi tai metamurusi nöyryyttämäksi tai halventamaksi.
- Koet tulevasi painostetuksi tai pakotetuksi seksuaaliseen kanssakäymiseen, jota et lähtökohtaisesti itse halua.
- Sinusta tuntuu, että suhdekokonaisuudessa kokemasi hyväksyntä riippuu osallistumisestasi ryhmäseksiin.
- Kumppanisi tai metamurusi lukee viestejäsi, sähköpostejasi tai päiväkirjojasi tai käsittelee muita henkilökohtaisia tietojasi ilman sinun lupaasi.
- Kumppanisi tai metamurusi uhkaa vahingoittaa sinua, lastasi, lemmikkiäsi tai itseään mikäli päätät lähteä suhteesta.
- Huomaat kyseenalaistavasi oman kykysi erottaa todellisuus epätodesta eritoten mitä tulee ihmissuhdeasioihin.
- Sinusta tuntuu kuin kumppanisi tai metamurusi sisältäisi ”kaksi eri ihmistä” tai ettet voi koskaan tietää, tuleeko kumppanisi satuttamaan sinua vai antamaan sinulle tukensa.
- Sinusta tuntuu, että sinua koetetaan suostutella olemaan kommunikoimatta tai estää kommunikoimasta metamurujesi kanssa.
- Sinusta tuntuu, että sinun odotetaan pimeästä tietoa metamuruiltasi tai metamuruistasi.
- Sinut koetetaan saada uskomaan, ettet ole oikeasti polyamorinen, jos ilmaiset huoliasi, asetat rajoja tai kommunikoit tunteistasi.
- Koet, että sosiaalisen tuen hakeminen suhdekokonaisuutesi ulkopuolelta leimataan häpeälliseksi.
- Kumppanisi tai metamurusi vähättelee tai pyrkii mitätöimään tunteitasi ja sisäisiä kokemuksiasi.
- Kumppanisi tai metamurusi pyrkii ”portinvartijan” rooliin tai väittää olevansa ainoa tai paras luotettava, polyamoriaa koskevan tiedon lähde.
- Sinusta tuntuu, ettei kukaan muu halua olla kanssasi tai ”sietää sinua”, jos lähdet suhteesta.
- Sinusta tuntuu, että suhteesi tai suhdekokonaisuutesi ainoa tai suurin ongelma olet sinä itse.

Jos koet ihmissuhteessasi hyväksikäyttöä, epäilet itse syyllistyväsi kumppanisi hyväksikäyttöön tai uskot jonkun tuntemasi ihmisen kokevan tai harjoittavan ihmissuhteessaan hyväksikäyttöä, kehotamme tutustumaan ja ottamaan yhteyttä seuraaviin apua tarjoaviin tahoihin:

Ensi- ja turvakotien liitto, <https://ensijaturvakotienliitto.fi>

Sateenkaarijärjestöjen yhteinen Perhesuhdekeskus, <https://perhesuhdekeskus.fi>

Loveisrespect-verkkosivusto (englanniksi), <https://www.loveisrespect.org>

National Domestic Violence Hotline -verkkosivusto (englanniksi), <https://www.thehotline.org>

Lisää avun ja tiedon lähteitä löytyy verkosta esimerkiksi hakusanoilla ”lähisuhdeväkivalta” tai ”perheväkivalta”.

Tässä kirjassa esitellään yksi mahdollinen lähestymistapa monisuhteiseen elämään. Ota vastaan ne neuvot, jotka koet itsellesi sopiviksi, jätä muu omaan arvoonsa, ja sovelta kirjan sisältöä oman elämäntilanteesi mukaan.

* *Huomautus on lisätty englanninkielisen teoksen kuudenteen painokseen.*