

# **Polyamoria sote-alojen ammattilaisille**

**opas**





# Polyamoria sote-alojen ammattilaisille

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Sisällysluettelo                                 | 1  |
| Esipuhe                                          | 2  |
| Ihmissuhdesanastoa                               | 2  |
| Johdanto                                         | 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](http://www.polyamoria.fi). Palautteet ja toiveet sisällöstä ovat tervetulleita: [yhdistys@polyamoria.fi](mailto:yhdistys@polyamoria.fi).



## Esipuhe

Tavoitteenamme on ollut luoda kattava perus-  
opas sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten  
käyttöön antamaan tietoa polyamoriasta ja kei-  
noja hyvän asiakaskohtaamisen toteuttamiseksi.  
Kuten missä tahansa hyvässä asiakaskohtaami-  
sessa, keskeistä on pysähtyminen, kuuntelu ja  
pyrkimys ymmärrykseen.

Pyrimme laajentamaan ammattilaisten ymmär-  
rystä polyamoriasta ja tämän kaltaisissa suhteis-  
sa jo elävien sekä niitä suosivien ihmisten moni-  
naisuudesta.

Ammattilaisten on paitsi tarkoituksenmukais-  
ta, myös mahdollista, oppia toimimaan asiakas-

densa 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 pyrkimykse-  
nämme on auttaa ammattilaisia ottamaan kiinni  
tämä mahdollisuudesta.

Oppaan kirjoituksessa on konsultoitu sosiaali-  
ja terveysalan ammattilaisia, jotta opas tavoit-  
taisi kohdeyleisönsä parhaalla mahdollisella ta-  
valla.

Aisla Uttu

Puheenjohtaja

Polyamoria - monisuhteisuusyhdistys ry

## Ihmissuhdesanastoa

**Monogamia** = (1) Yksiavioisuus. (2) Ideaali,  
jossa ollaan romanttisesti, emotionaalisesti ja/  
tai seksuaalisesti intiimissä suhteessa vain yh-  
den ihmisen kanssa koko elinaikana ja romanti-  
nen tai seksuaalinen kiinnostus muita kuin tätä  
yhtä ”oikeaa” kumppania kohtaan on kielletty.  
(3) Useimmiten käytetään synonyyminä sarjamo-  
nogamiasta eli käytännöstä, jossa ollaan romanti-  
tisesti, emotionaalisesti ja/tai seksuaalisesti in-  
tiimissä suhteessa vain yhden ihmisen kanssa  
kerrallaan, mutta tällaisia suhteita saattaa olla  
useita elinaikana.

**Polyamoria** on monisuhteisuuden toteuttamis-  
muoto, 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 saat-  
tavat kutsua itseään polyiksi tai polyamorisiksi.  
Polyamorisuus ei ole sidoksissa ihmisen seksu-  
aaliseen suuntautumiseen tai sukupuoli-identi-  
teettiin.

**Ihmissuhdeanarkia** on ihmissuhdefilosofia ja/  
tai -käytäntö, jossa korostetaan ihmisten va-  
pautta ryhtyä minkälaisiin suhteisiin tahansa,  
kenen kanssa tahansa, eikä suhteita luokitella,  
aseteta keskinäisiin hierarkioihin tai rajoiteta  
minkäänlaisilla velvoitteilla tai vastuilla. Ihmis-  
suhdeanarkistit arvostavat usein spontaanisuut-  
ta, eivätkä välttämättä tee selvää eroa ”kumppa-  
neiden” ja muiden ihmisten välillä.

**Swinging** on seksin harrastamista muun kuin  
oman kumppanin kanssa yhteisymmärryksessä  
siten, ettei kummallakaan osapuolella ole aiko-  
musta muodostaa romanttisia suhteita muiden  
osallistujien kanssa. Swingausta harrastetaan  
usein kontrolloiduissa konteksteissa kuten bi-  
leissä tai kodeissa, ja sitä harjoittavat useimmi-  
ten pariskunnat yhdessä ja yhteisestä päätök-  
sestä.

**Avoin suhde** on kahden ihmisen välinen intiimi  
suhde, jossa seksuaalista kanssakäymistä mui-  
den ihmisten kanssa ei ole rajoitettu, mutta ro-  
manttista kanssakäymistä ja rakkaussuhteiden  
muodostamista on.

**Avoin/suljettu-määritteitä** käytetään kuva-  
maan suhteen tilaa jonkin osa-alueen kohdalla.  
Esimerkiksi romanttisesti avoin suhde sallii ra-  
kastumisen ja ihastumisen muihin kuin osalli-  
siin. Seksuaalisesti suljettu suhde ei salli sek-  
suaalista kanssakäymistä muiden kuin osallisten  
kesken. Monogaaminen suhde on romanttisesti  
ja seksuaalisesti suljettu kahden ihmisen suhde.  
Polyamorinen suhde on romanttisesti ja seksu-  
aalisesti avoin kahden ihmisen välinen suhde,  
ja polysuhteita voi olla useita eri kumppanien  
kanssa.

## 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 joko romanttisesti tai seksuaalisesti tai kummallakin tavoin intiimeissä ihmissuhteissa usean ihmisen kanssa yhtä aikaa – avoimesti, rehellisesti ja kaikkien tietoisella suostumuksella. Polyamoria eroaa muista eettisen monisuhteisuuden muodoista kuten swingingistä ja avoimista suhteista keskeisimmin siten, että tavoitteena on useiden romanttisten ja yhteenkietoutuneiden ihmissuhteiden rakentaminen. Luopuminen monogaamisen ihmissuhdemallin oletuksesta, odotuksista ja käytännöistä mahdollistaa suhteiden muo-  
vaimisen ihmisten yksilöllisten tarpeiden mukaan ainutlaatuisiksi sen sijaan, että ihmiset mukauttaisivat itseään yleispätevinä pidettyihin malleihin ja rooleihin.

Polyamorisesti elävät ovat ihan tavallisia ihmisiä, jotka vain 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 polyamoristen 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.

Vastaamme muun muassa näihin kysymyksiin

**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 polyamorista perheistä, joissa vähintään yksi aikuisista on polyamorinen. Oppaan lopusta löydät listan lähteistä.

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



## Mitä on polyamoria?

**Polyamoria terminä** on yhdistelmä kreikan sanasta *poly*, ”monta”, ja latinan sanasta *amor*, ”rakkaus” ja tarkoittaa kirjaimellisesti ”monta rakkautta”. Polyamoria ihmissuhdemallina on alkanut muotoutua 90-luvulla, jolloin se erottui muusta monisuhteisuudesta. Tarvittiin uusi termi erottamaan eettinen romanttisuuden ja läheisen tunnesuhteen salliva ja pitkäaikaisten ihmissuhteiden rakentamiseen tähtäävä monisuhteisuus epäeettisestä monisuhteisuudesta kuten monogaemisissa suhteissa tapahtuvasta pettämisestä. Tuolloin polyamoria terminä on ollut isolta osin synonyymi salonkikelpoiselle monisuhteisuudelle ja väärinkäsitys, että polyamoria on sama asia kuin monisuhteisuus, johtaa juurensa tältä ajalta ja joidenkin ihmisten halusta olla näkemättä tai tuomatta esiin muita eettisen monisuhteisuuden muotoja. 2000-luvulla polyamoria muuttui tarkoittamaan erityisesti eettistä monisuhteisuutta, jossa useiden romanttisten suhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen samaan aikaan on tavoitteena ja erittäin toivottavaa. Samalla muotoutui iso osa polyamorian sanastosta ja käytänteistä. 2010-luvulla on jo selvää, että sukupuolten tasa-arvo ja feminismi ovat keskeisiä taustaoletuksia polyamoriassa. Näin 2010-luvun lopulla on nähtävissä, että ihmissuhdeanarkia on eriytymässä polyamoriasta omaksi ihmissuhdemallikseen.<sup>2,6</sup>

**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 swinging toisille.

**Polyamoria ei sisällä** oletuksia osallisten seksuaalisesta suuntautumisesta tai sukupuolesta. Polyamorinen yhteisö 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.<sup>2</sup> 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.

**Polyamorisia on Suomessa** arviolta muutamia tuhansia, joista aktiivisesti vertaisryhmiin osallistuu noin pari tuhatta. Vertailun vuoksi swingeereitä on arviolta vähintään kymmenkertaisesti, ja vaikka monisuhteisten kokonaismäärää Suomessa ei ole tutkittu, niin yhdysvaltalaisutkija Kelly Cooksonin<sup>5</sup> 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 *monogamista kumppania*.

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

**Myötäilo** (eng. 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 elämänsä tai kokee iloa ja rakkautta suhteessaan toisen ihmisen kanssa.

**Metamuru** (eng. metamour) on kumppanin toinen kumppani.



## Polyamoria ei...

**..sovi kaikille.** Polyamoria vaatii kehittyneitä ihmissuhdetaitoja ja 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 särky, kasvaa. Aikaa ja huomiota pitää sekä antaa kumppaneille että siitä pitää osata luopua 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.<sup>2</sup>

**..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, koska on sovittu suojauksen käyttämisestä keskeisenä tapana suojautua seksitaudeilta tai koska on sovittu, että muut osalliset tapaavat uudet seksikumppanit ennen kuin heidän kanssaan harrastetaan seksiä tai tehdään sitoumuksia.

**..ole polygamiaa.** Polygamia on moniavioisuutta, jonka yleisin muoto on polygynia (miehellä on useita vaimoja) ja harvinaisempi on polyandria (naisella on useita aviomiehiä). Polygamia on epätasa-arvoista esimerkiksi siten, että se sallii monisuhteisuuden yhdelle ja kieltää sen hänen kumppaneiltaan, siinä missä polyamoria 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. 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/](http://polyamoria.fi/tietoa-polyamoriasta/ihmissuhdeoikeuksien_julistus/)

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

**..tarkoita halua ryhmäseksiin.** Toisille seksin harrastaminen useamman rakkaan ja läheisen kumppanin kanssa samaan aikaan on yksi parhaista asioista polysuhteissa. 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/](http://www.sexpo.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/seksuaalioikeuksien-julistus/)



## Miksi ihmiset ovat polyja?

*Paras keino selvittää, miksi joku tahtoi elää polyamorisesti, on kysyä, mitä ihmiset yleisesti ottaen saavat irti intiimeistä ihmissuhteista. Rakkaus on sotkuista ja arvaamatonta touhua ja rakkaussuhteet yksinkertaisimmillaankin kimurantteja – miksi ylipäättään vaihautua? Nopea vastaus: olemme onnellisempia toisten kanssa kuin yksin. Ihminen on sosiaalinen eläin. Voimme paremmin, kun saamme jakaa elämäämme ja läheisyyttä toisten kanssa, sillä siten meidät on rakennettu. Kaipaamme sellaisten ihmisten läheisyyttä, jotka näkevät ja hyväksyvät meidät sellaisina kuin olemme ja jotka ovat valmiita myös paljastamaan itsensä meille. Rakkaussuhteet ovat vaivalloisia, mutta vaivannäkö palkitsee ruhtinaallisesti.*

Franklin Veaux & Eve Rickert<sup>3</sup>

### Polysuhteista voi saada...

**...enemmän rakkautta.** Polyt pysyvät 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.<sup>2</sup> Aivan kuten toisen lapsen saaminen ei vähennä rakkautta ensimmäiseen lapseen, eivät myöskään toiset kumppanit vähennä rakkautta ensimmäiseen. Myötäilön kautta rakkautta usein kokee myös kumppanin rakkauden puolesta.

**...enemmän tarpeita täytetyksi.**<sup>2</sup> Monogaamisissa suhteissa osallisten odotetaan täyttävän romanttiset ja seksuaaliset tarpeensa monokumppaninsa kanssa ja muut tarpeensa muiden ihmisten, kuten läheisten ystävien kanssa niissä puitteissa, mitä monosuhteelta jää aikaa ja huomiota. Monosuhde voi ajautua ongelmiin, jos kumppanit eivät syystä tai toisesta voi täyttää toistensa romanttisia tai seksuaalisia tarpeita. Polysuhteissa on mahdollista täyttää romanttisia, seksuaalisia ja muita tarpeitaan useiden tärkeiden ja läheisten ihmisten kanssa samalla kun arvostaa ja rakentaa jokaista ihmissuhdetta erikseen. Polyamorisisessa suhteessa voi esimerkiksi nauttia teatteriharrastuksesta yhden kumppanin kanssa ja pitkistä metsävaelluksista toisen kumppanin kanssa. Tämä vapauttaa kaikilta osallisilta energiaa asioihin, joita oikeasti haluaa tehdä. Polysuhteessa on myös mahdollista välttää joitain tarpeiden kohtaamiseen liittyviä ongelmia esimerkiksi silloin, kun seksuaaliset tarpeet eivät kohtaa kumppanien välillä. Polysuhteessa toisen ei tarvitse kokea syyllisyyttä

siitä, ettei voi täyttää toisen tarpeita eikä toisen turhautua siihen, ettei saa tarpeitaan täytetyksi tai ettei saa tarvitsemaansa seksuaalista vaihtelua.

**...laajennetun perheen.** Osa polyamorisista rakastaa ajatusta siitä, että kaikki rakkaat aikuiset ja heidän lapsensa asuisivat saman katon alla. Toiset ihastuvat mahdollisuuteen viettää aikaa rakkaidensa ja heidän rakkaidensa kanssa nauttien siitä, että he rakastavat samaa mahtavaa ihmistä. Polyamoria mahdollistaa nämä molemmat ja paljon muuta.

**...vapautta odotuksista,**<sup>2</sup> normeista, normien mukaisista velvollisuuksista ja mahdollisuuden rakentaa juuri itselleen sopivia ihmissuhteita ja olla oma itsensä. Esimerkiksi ihmiset, jotka eivät halua asua kumppaniensa tai kenenkään muunkaan kanssa tai kaksi ihmistä, jotka rakastavat toisiaan, mutta eivät pysty asumaan yhdessä erilaisten elämäntapojen seurauksena, löytävät polyamoriasta keinoja toteuttaa ihmissuhteitaan itselleen sopivalla tavalla. Ihmissuhteiden ei tarvitse sopia monogaamiseen ihmissuhteen liukuporrasmalliin, jossa seurustelun odotetaan johtavan odotetussa järjestyksessä yhteenmuuttoon, naimisiinmenoon, lastenhankintaan ja onnellisuuden tulevan siinä sivussa. Tähän monogamia-malliin sisältyy oletus siitä, että suhteessa on jotain vikaa, mikäli se ei etene mallin mukaisesti tai onnellisuus ei löydykään keskeltä lapsiperhearkea. Sen sijaan polysuhteet voivat muuttua eri elämäntilanteissa, kun ihmisten tarpeet muuttuvat, eikä suhdetta samassa taloudessa asuvan kumppanin kanssa pidetä välttämättä mitenkään erilaisena tai tärkeämpänä kuin suhdetta muiden kumppanien kanssa.

*En usko että polyytään 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 multiplioituu 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 kinkyselämän 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 liittyynee 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 (ennen kaikkea 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 rennompaa 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.

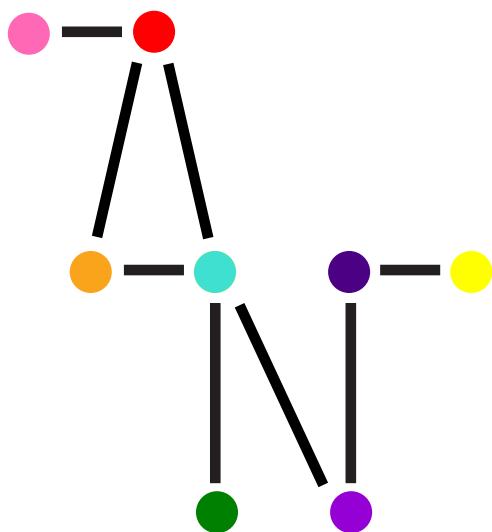
Polynä olen saanut itseluottamustani takaisin ja kasvanut ihmisenä, koska olen päässyt kohtaamaan monia emotionaalisia mörköjäni ja selviytymään niistä voittajana.

## Millaisia polyamoriset ovat?

**Polyamoriset ovat** yleisesti ottaen sosiaalisia, valmiita keskustelemaan, ihastuvat ja rakastuvat useampaan ihmiseen, ovat valmiita huolehtimaan turvaseksistä, käyvät säännöllisesti seksitautitesteissä, ovat lähimmille ihmisilleen rehellisesti monisuhteisia, avarakatseisia ja moninaisuutta puolustavia. Näkyvä osa polyista kuuluu seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön ja erilaisten elämäntapojen kirjo on suuri.

**Yhteiskunnallisesti** miehillä mielletään olevan enemmän vapautta kumppanin valinnassa. Yhdysvaltalaiselvityksen mukaan miehet ovat polykulttuurissa ylliedustettuina. Tämä ja tasa-arvoinen ja valintoja painottava kulttuuri antaa naisille enemmän vapautta kumppanin valintaan. Taustasyinä miesten ylliedustukselle saattavat olla kulttuurilliset syyt: miesten polyamoriamon siirtyminen ja sen toteuttaminen rikkoo vähemmän yhteiskunnan rakentamia sukupuolinnormeja, ja on siten helpompaa kuin naiselle.

**Sukupuolia** on tietenkin enemmän kuin kaksi. Muun sukupuolisten ja sukupuolettomien kokemus on ollut, että heille polyamoriamon on helpposti lähestyttävä, vaikka se asettaakin heidät yhä useamman normin intersektioon, koska he joutuvat jo kyseenalaistamaan ja kohtaamaan monia yhteiskunnan normeja.



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

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

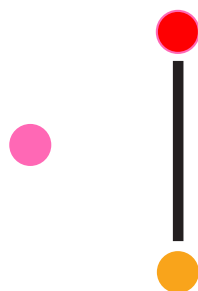
**Polyverkosto<sup>2</sup> tai tähtikuvio<sup>6</sup>** on nimitys verkostolle joka muodostuu ihmisistä, jotka ovat erinäisin tavoin suhteissa, metamuruja tai useiden kumppanien päässä toisistaan. Tyypillinen polyverkosto muodostuu kaksin tai kolmin asuvista ihmisistä, joilla on erilaisia polysuhteita.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

**Soolopolyt** eivät halua asua tai/ja jakaa taloutta kumppaninsa kanssa. He arvostavat omaa vapauttaan.<sup>2,5,6</sup>

**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.<sup>2</sup> 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. monogaamiseksi itsensä määrittelevä ihminen saattaa puhua polyamoriesta 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.<sup>2</sup>



Sinkku ja pari

**Kolmisuhteissa** (eng. triad) kolme ihmistä muodostaa suhteen, jossa useimmiten yhdellä "saranalla" on kaksi kumppania, jotka eivät ole suhteessa keskenään. Huomattavasti harvinaisemmassa versiossa kaikki kolme ovat suhteessa keskenään.<sup>2</sup>

**Nelisuhteissa** (eng. quad) yhdellä ihmisellä on kolme suhdetta tai kaksi paria on muodostanut nelikon, kun pareihin kuuluvat ihmiset ovat alkaneet seurustella keskenään N- tai neliömuodossa.<sup>2</sup>

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

**Ensisijainen-toissijainen** (primääri-sekundääri) 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 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.<sup>2</sup>

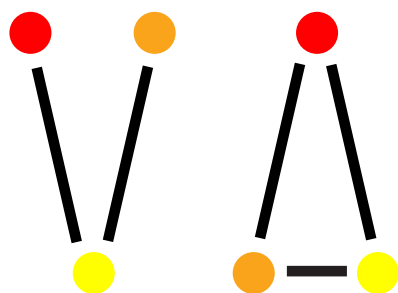
Meillä on triadi eli kaikilla romanttiset ja seksuaaliset välit toisiinsa. Se että päädyimme tähän suhteeseen, ei ollut missään vaiheessa tietoinen valinta, vaikka sitä edeltäneet valinnat mahdollistivatkin sen. Aivan kuin yhteenkin ihmiseen rakastuessa, ihmisellä ei ole kovinkaan paljon valtaa siihen,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

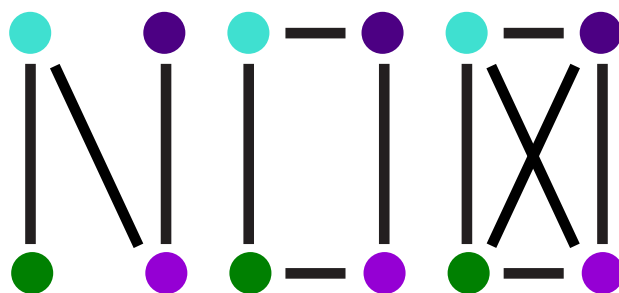
Mä olen siis poly, koska sattumoisin rakastan kahta ihmistä. Olen myös poly, koska se on mulle suuresti tyydyttävää. Rakkaudentunne kahta ihmistä kohtaan - ja itse triadia kohtaankin on - jos mahdollista, vielä pakahduttavampaa kuin rakkaus yhtä ihmistä kohtaan. On myös tyydyttävää, kun voi täyttää eri 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 keston mukaan, vaan pyritään arvottamaan niitä suhteessa siihen miten paljon iloa ne tuovat osallistensa elämään.<sup>2</sup> Ihmissuhteiden ei odoteta kestävän ikuisesti itsellään, vaan nähdään, että rakkaussuhteen 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. Nämä ovat merkittäviä eroja monogaamiseen "sen oikean" tavoitteluun ja ideaaliin elinikäisestä kumppanuudesta.

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

**Polyamoria koettelee** ihmissuhteita tavoilla, joita monogaamiset suhteet eivät tee. Polyamoria pakottaa osalliset kasvamaan ihmisinä ja kehittämään itseään.<sup>1,2,5</sup> 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 toiset kävelemään rajojensa yli ja löytää itsensä tilanteesta, johon omat ihmissuhdetaidot eivät vielä riitä tai pahimmillaan onnettomana. Omiin 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. Kat-

keroitumisen välttäminen on hyvä lähtökohta ihmissuhteissa. Nämä ovat haasteita joita polyamoriset työstävät jatkuvasti.

**Eettisyys polysuhteissa** ei tarkoita vain yhden kumppanin huomioimista ja kohtelua eettisesti vaan pyrkimystä kaikkien osallisten eettisen 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 kohtelee kumppaneitaan esineinä tai tarpeen täyttämisen työkaluina vaan yksilöllisinä ja arvokkaina ihmisinä, joiden tarpeilla ja onnellisuudella on merkitystä.<sup>2</sup>

**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 ovat ainutlaatuisia. Polyamoriset perheet ja suhdeverkostot rakentavat juuri heille sopivan tavan pitää huolta itsestä ja toisista. Tarkoittaen niin tunneviestintää kuin aikataulujakin.<sup>1,2,6,8</sup>

**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.<sup>2</sup>

**Muutokset suhteissa** aiheuttavat muutoksia polyverkostossa. Leslien<sup>7</sup> mukaan jokainen muutos perheessä, syntymä tai kuolema, ei vaan lisää tai vähennä 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 suh-



de-etsintään, jossa valmiiseen parisuhteeseen etsitään kolmatta osapuolta, joka rakastuisi pariskunnan molempiin osapuoliin tasavertaisesti tai/ja olisi suhteessa molempiin osapuoliin alusta lähtien. Polyt suhtautuvat näihin toiveisiin epärealistisina sekä kolmannen osapuolen tarpeita, oikeuksia ja haluja sivuuttavina, joka puolestaan on ihmissuhdeoikeuksien julistuksen perusteella epäeettistä. Tätä kutsutaan yksisarvisenmetsästykseksi (eng. unicorn hunting) ja tuloksena on usein ollut kolmannen osapuolen painostamista, syyttelyä ja seksuaali- ja ihmissuhdeoikeuksien loukkauksia.<sup>2,9</sup>

**Rakkauden yltäkylläisyys ja niukkuus -mallit** ovat sekä etu että haaste polysuhteissa. Rakkauden yltäkylläisyys -mallin 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.<sup>2</sup> Yltäkylläisyys -malli on yleisesti ottaen etu polysuhteissa ja niukkuus -malli haaste tai haitta. Esimerkiksi joskus käsitys yltäkylläisyydestä koskee vain tietynlaisessa kontekstissa olevaa rakkautta esim. lapset tai ei-seksuaaliset suhteet ja niukkuusmallin omaava henkilö voi kokea lasten hankkimisen tai muiden kumppaneiden kanssa yhteen muuttamisen uhaksi.

**Monesti polysuhteiden ongelmat** johtuvat edellä mainittujen taitojen tai toimintatapojen puutteista tai toteuttamatta jättämisestä alueella, jota ei tunnusteta 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 muuttavat ihmissuhteet voivat tulla ongelmiksi ihmissuhteissa viihtymiselle.<sup>2</sup>

**Hyväksi havaittuja työkaluja** ovat esimerkiksi väkivallaton vuorovaikutus (eng. nonviolent communication), aktiivinen kuuntelu (eng. active listening) ja polyamoriaoppaiden lukeminen. Erinomaisia oppaita ovat muun muassa Veauxin ja Rickertin *More Than Two: A practical guide to ethical polyamory*<sup>2</sup>, joka on konkreettinen ja eettisyyttä painottava opas polyamoriaan (ilmestyy suomeksi syksyllä 2018), tai Eastonin ja Hardyn *The Ethical Slut, Third Edition: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships, and Other Freedoms in Sex and Love*<sup>6</sup>, joka on seksiposiitiivinen, filosofinen ja sisältää Eastonin terapeutin työssään testaamia työkaluja esimerkiksi tunteiden käsittelyyn.

**Parhaimmillaan polyamoria** tarjoaa jaettuun onnistumisia, yhteisöllisyyttä, vapautta toteuttaa itseään. Pahimmillaan virheet, kaltoinkohtelut, väärinymmärrykset ja niiden seurannaisvaikutukset voivat kaikkia läpi koko verkoston kaikkien ihmissuhteiden ja lopputulos on kamala.



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 kykyä kohdata erilaisia vaikeuksia ja selviytyä niistä vahvana eteenpäin. Kuten muutoinkin läheisissä ihmissuhteissa, voi myös polyamorisissa suhteissa 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 ihmiset haluavat maksimoida seksisuhteiden määrän tai haluavat kokea ryhmäseksiä. Ennakkoluulon taustalla on monogaaminen ihmissuhdemalli, jossa seksi ja romanttisuus ovat tiukasti sidottuna toisiinsa. Polyamoriassa fokus on kuitenkin romanttisissa ihmissuhteissa, ja osalliset itse päättävät, kuuluuko seksi polysuhteeseen vai ei. Monet polysuhteista ovat seksittömiä.<sup>2</sup>

**Tuo samainen ennakkoluulo** saa ihmiset vähätteleämään polyn toisia kumppaneita tai jopa jättämään heidät täysin huomiotta. Taustalla saattaa vaikuttaa monogaaminen normi, jonka mukaan vain yhtä ihmistä voi ”oikeasti” kerrallaan rakastaa ja vain yhteen ihmiseen voi kerrallaan ”oikeasti” sitoutua. Tämä ennakkoluulo näkyy myös yleisissä keskusteluissa.

*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 vastakkaisen sukupuolen edustajia<sup>2</sup> (Huom! Heteronormatiivisuus). Polysuhteessa vastaava ei ole mahdollista saati mielekäästä. Mustasukkaisuus on kuitenkin vain tunne, siinä missä mikä tahansa muukin. Se menee ohi ja useimmiten se on seurausta jostain käsittelemättä jääneestä epävarmuudesta tai pelosta. Mustasukkaisuudesta pääsee yli, kun opettelee ymmärtämään, että sen lähde on sisällä eikä siinä mitä joku teki tai saattaisi tehdä, ja tunnistaa ja käsittelee asian. Esimerkiksi mustasukkaisuus saattaa johtua pelosta, ettei ole toiselle niin tärkeä tai ainutlaatuinen, jos kump-

pani tekee samoja asioita toisen kumppaninsa kanssa. Ratkaisu tällöin on pyytää kumppanilta vahvistusta siihen, että on tärkeä ja ainutlaatuinen kysymällä vaikkapa: ”Olenko yhä tärkeä sinulle vaikka olet päättä pahkaa ihastunut Hennaan?” ja ”Mikä tekee minusta ainutlaatuisen sinulle?” Voidakseen kysyä nämä kysymykset pitää luottaa, että toinen vastaa todenmukaisesti ja toimia rohkeasti ylitäten pelkonsa kuulla, ettei olisi tärkeä tai ainutlaatuinen. Rohkeutta ei tarvittaisi, jos jokin voisi taata aina onnellisen lopputuloksen.<sup>2</sup>

*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 kumppanien kanssa eikä uuden suhteen aloittaminen entisen kumppanin kanssa ole minulle mitenkään mahdoton ajatus. On todella hämmäntävää ja outoa kuulla kommentteja, joissa tuodaan suoraan tai vihjailvasti esille, ettei edellisten kumppanien kanssa tulisi olla tekemisissä.*

**Toisin kuin monogaamisessa** kontekstissa, jossa edellinen kumppani saattaa olla uhka uuden kumppanin mielestä tai vähintäänkin pettymys, koska ei ollutkaan se oikea, polyamoriassa uudet ihmissuhteet ovat toivottavia ja edelliset kumppanit monesti hyviä ystäviä tai vähintään arvokkaita kontakteja sekä henkilölle itselleen että hänen nykyisille kumppaneilleen.

**Ennakkoluulojen ja vähättelyn pelko** ja ymmärtämättömyys saa monet polyt pysymään tiukasti kaapissa. Monet voivat piiloutua mono-oletuksen taakse ja näyttäytyä naapureille, sukulaisille ja työkavereille ihan tavallisina monosuhteisina tuomatta suhdemuotoaan julkisesti esille.

**Vähemmistöstressi** voi aiheuttaa jatkuvaa savenalintojen punnitsemisen tarvetta, aiheuttaa ehkä ahdistusta siitä mitä on mahdollista kertoa 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 suhteesta. Useita voi vaivata pelko siitä, että ei tule hyväksytyksi tai arvostetuksi itsenään.

**Monogamisen suhteen muuttaminen** perustaltaan polyamoriseksi on mahdollista. Onnistumistodennäköisyys riippuu huomattavasti kaapista tulevan kumppanista ja hänen suhtautumisestaan monisuhteisuuteen. Kyseessä on kuitenkin koko ihmissuhteen perustan muuttaminen.<sup>2</sup> 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 toisille 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 epä-mukavaa, 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.*

*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 luonteelta, joten perhe-elämästäni kertoessani menin mainitsemaan polyamorista 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 kyselee aiheesta minulta.*

*Klassinen. Pyysin kaupankassaa ulos, kun sen kanssa on synkannut niin hyvin aina. Se vastasi, että sillä on jo poikaystävä. Juttu jatkui. Vasta kotimatalla tajusin, että sillä poikaystävä maininnalla piti varmaan olla jotain merkitystä. Siis puhtaasti informaatioarvon lisäksi. Polyfacepalm. Mä oon niin kuplassa teidän kanssa.*

## 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 monogamisesti elävillä on. Onnellisuusmuuri voi hankaloittaa avun hakemista, ja ammattihenkilön voi olla vaikea tunnistaa avun tarvetta, minkä vuoksi onnellisuusmuuri-ilmiö on tärkeää 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.<sup>1,10</sup>

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

**Polyamoriasta** puhutaan lapsille ikään sopivalla tavalla aivan kuten monogamiastakin. Seksuaalikasvatuksen osalta lapset todennäköisesti saavat perusteellisemman paketin tietotaitoa kuin perheissä keskimäärin. Lasten hyvinvointi on vanhemmille aivan yhtä tärkeää polysuhteissa kuin muissakin vanhemmuussuhteissa.<sup>1,2,5</sup> 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 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.<sup>1,5</sup> Polyamoriset eivät ole sen taitavampia tai huonompia näissä tilanteissa kuin muutkaan ja hyvänä vinkkinä on, että sa-

mat keinot ja työkalut pätevät kuin muidenkin perheiden kanssa vastaavissa tilanteissa.

**Lailliset ongelmat** polyperheissä ovat samankaltaisia kuin sateenkaariperheissä ja uusioperheissä. Laillisen vanhemman status voidaan lain mukaan myöntää vain kahdelle ihmiselle kerrallaan ja useamman huoltajan vahvistaminen vaatii oikeuskäsittelyn. Vain laillisilla vanhemmilla on oikeus vaatia tapaamisoikeutta ja laillisilla vanhemmilla on 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.<sup>5</sup> Tätä kirjoitettaessa valmistelussa oleva lastenhuoltolain muutos helpottaisi osaa näistä tilanteista. 2018 hyväksytty äitiyslaki valitettavasti päättyi korostamaan ydinperheasetelmaa ja korjatessaan naisparien asemaa samalla hankaloittaa polyperheiden asemaa esim. rajamalla monet polyperheet hedelmöityshoitojen ulkopuolelle. Perintöasiat voi saada kuntoon testamentin avulla, vaikka ei-laillisten vanhempien perinnöstä joutuukin maksamaan enemmän veroa kuin laillisen vanhemman perinnöstä.

*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 ihasuin 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. Yhteisen 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 siitä, millaista seksiä on harrastanut kenenkin kanssa suhteen aikana. 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 haluaa-ko harrastaa seksiä ollenkaan.<sup>2,6</sup>

**Suurimmassa osassa** polysuhteita käytetään kondomia ja käydään säännöllisesti testeissä 1-3 kertaa vuodessa oman ja verkoston seksuaaliterveyden varmistamiseksi. Hepatiitti A ja B -rokote on myös yleinen varmistustapa ja nyt kaikille sukupuolille saatavilla oleva HPV-rokote on monella harkinnassa, vaikka sen hinta on monelle este; noin 200 €/annos ja vaatii 3 annosta. Seksitauteja kohtaan tunnettua häpeää pidetään jättömänä, koska häpeä vähentää rehellisyyttä ja halukkuutta puhua seksitaudeista ja -historiasta sekä nostaa kynnystä seksitautitesteissä käymiseen asettaen koko verkoston tartuntavaaraan.<sup>2</sup>

**Suojauksen pois jättäminen** jonkun kumppanin kanssa on osalle polyista merkittävä sitoutumisen merkki, koska tällöin hyödyt ylittävät haitat. Seksitautitesteissä käyminen yhdessä saattaa olla osa romanttisia treffejä.<sup>2</sup> Seksin harrastamisen aloittaminen ilman seksitautitestausta tai/

ja suojausta uuden kumppanin kanssa on harvinaista.

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

*Olen saanut haluamani lähetteet ongelmitta. Suojauksesta valehteleva on varmaan pahin petos polyverkostossa. Siinä ei aseta vaan yhtä kumppania varaan 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 <sup>2</sup> |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klamydia                                                     | Virtsanäyte aina ja pyyhkäisynäyte nielusta tai/ja peräaukosta, jos harrastettu suojaamatonta suuseksiä tai/ja anaaliseksiä. Voidaan ottaa myös pyyhkäisynäytteenä kohdun suulta gynekologisen tutkimuksen yhteydessä. |
| Tippuri                                                      | Virtsanäyte aina ja pyyhkäisynäyte nielusta ja peräaukosta, jos harrastettu suojaamatonta suuseksiä tai anaaliseksiä.                                                                                                  |
| Kuppa                                                        | Verikoe aina ja pyyhkäisynäyte nielusta ja peräaukosta, jos harrastettu suojaamatonta suuseksiä tai anaaliseksiä.                                                                                                      |
| HIV                                                          | Verikoe aina.                                                                                                                                                                                                          |
| 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 oletta, että osaat lukea mieliä tai tuntea kaikkia polyamorian tai monisuhteisuuden viivahteita. Kysyminen ja kuunteleminen osoittavat, että haluat oikeasti ymmärtää ja löytää keinoja auttaa oikealla tavalla.

**Suhdeverkoston kartoittaminen** ja tarvittaessa piirtäminen on hyvä tapa hahmottaa kenesä 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 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 helpoona selityksenä asiakkaan ongelmiin.

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

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

**Polyamoriaan ei tarvitse koko ajan kiinnittää huomiota** aivan kuten ei seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuolen moninaisuuteenkaan.

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

**Polyamoria ja monisuhteisuus on helpompi ottaa esille**, jos keskusteluissa ei lähtökohtaisesti oleteta puhuttavan monogamisen 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 käyttämällä kieltä ja ilmaisuja, joilla annetaan asiakkaalle tila olla oma itsensä ilman, että hän joutuu tilanteessa arvioimaan uskaltaako tulla kaapista ja pelätä 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 puolisoista/puolisista.

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

*Ihmiset, jotka kysyvät heitä 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](http://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](mailto:yhdistys@polyamoria.fi) ja sivuiltamme löytyy myös puheenjohtajamme puhelinnumero.

Sateenkaariväen Perhesuhdekeskus-hanke vastaa myös ammattilaisten kysymyksiin ja neuvoo perheisiin liittyvissä kysymyksissä: [www.perhesuhdekeskus.fi](http://www.perhesuhdekeskus.fi)

**Sexpo-säätiö** tarjoaa neuvonta- ja terapiapalveluita monenlaisissa suhdemuodoissa eläville ihmisille ja neuvoo myös ammattilaisia: [www.sexpo.fi](http://www.sexpo.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 ilmestyy 2018 (More Than Two:n 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 (seksiposiitiivinen, filosofinen ja sisältää Eastonin terapeutin työssään testaamia työkaluja esimerkiksi tunteiden käsittelyyn)
7. Goldenberg, Irene & Stanton, Mark & Goldenberg, Herbert 2016. *Family therapy an overview*.
8. [www.morethantwo.com](http://www.morethantwo.com) Franklin Veauxin ylläpitämä englanninkielinen erinomainen tietolähde polyamoriaan ja sen erityiskysymyksiin.
9. [www.unicorns-r-us.com](http://www.unicorns-r-us.com) Englanninkielinen sivusto, joka selittää yksisarvisten metsästystä ja sen vahingollisuutta
10. [www.sateenkaariperheet.fi](http://www.sateenkaariperheet.fi) Sateenkaariperheiden lasten ja nuorten hyvinvointi ja kokemukset -tutkimusraportti. Suora linkki: <https://goo.gl/rwQdJy>

# 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.

