

Opas: Miksi himo katoaa – ja miten sen voi sytyttää turvallisesti | Sivu 1

Intohimo on parisuhteen elixir - se saa sydämen sykkimään nopeammin, luo syvää yhteyttä ja pitää suhteen elävänä. Mutta mitä tapahtuu, kun tämä kipinä alkaa himmetä? Miksi jotain niin voimakasta voi yhtäkkiä kadota, ja vielä tärkeämpää - voiko sen sytyttää uudelleen turvallisesti?

Tämä opas vie sinut matkalle intohimon, kiintymyssuhteiden ja systeemisten roolien maailmaan. Tutkimme yhdessä, kuinka varhaiset kokemuksemme muovaavat tapaamme rakastaa aikuisina, ja miten nämä näkymättömät mallit voivat joko ruokkia tai sammuttaa intohimon liekitä. Saat käytännön työkaluja tunnistaa omat kiintymyssuhtekuvioitasi ja oppia rakentamaan turvallisempaa yhteyttä kumppanisi kanssa.

Konkretia Oy #2025 Kaikki oikeudet pidätetään

Sytytys
Tunnista intohimon
kipinä ja merkitykset



Haasteet
Ymmärrä, miksi kipinä
himmenee



Varhaiset mallit
Selvitä kiintymystyyliä
ja niiden vaikutus



Uudelleen
lämmitys
Työkalut turvallisen
yhteyden
rakentamiseen



Kiintymyssuhteiden merkitys intohimossa | Sivu 2



Kiintymyssuhdeteorian juuret

Britannialaispsykiatri John Bowlby mullisti 1950-luvulla ymmärrystämme ihmissuhteista kehittämällään kiintymyssuhdeteorialla. Hänen urauurtava työnsä osoitti, että lapsen ja hoitajan välinen tunnesiteisyys ei ole sivuseikka, vaan elämän perustavanlaatuinen voima, joka muovaa kaikkia tulevia ihmissuhteita.

Bowlbyn tutkimukset paljastivat, että tämä varhainen kiintymyssuhde toimii sisäisenä työkalumallina, joka määrittää, miten turvallisesti koemme itsemme suhteissa, kuinka luotamme muihin ja miten säätelemme tunteitamme läheisyydessä. Nämä varhaiset kokemukset eivät jää lapsuuteen – ne seuraavat meitä aikuisuuteen ja vaikuttavat syvällisesti siihen, miten koemme intohimon.



Turvallinen kiintymyssuhde

Luo perustan luottamukselle, avoimuudelle ja aidolle läheisyydelle. Kun tiedät, että olet rakastettu ja hyväksytty, voit antautua intohimolle ilman pelkoa.



Turvattomat kiintymyssuhteet

Välttelevät, ristiriitaiset ja pelokkaat kiintymyssuhdemallit luovat esteitä intohimolle. Ne saavat meidät joko vetäytymään läheisyydestä tai takertumaan siihen epätoivoisesti.



Intohimon ruokkiminen

Turvallinen kiintymyssuhde mahdollistaa sekä itsenäisyyden että läheisyyden. Tämä tasapaino on intohimon polttoaine - voimme olla täysin läsnä toisillemme pelkäämättä katoavamme.

Ymmärrys kiintymyssuhteiden vaikutuksesta intohimoon avaa uusia näkökulmia parisuhteeseen. Kun tiedostamme, että himon hiipuminen ei välttämättä johdu kumppanistamme tai meistä itsestämme, vaan syvemmistä tunne- ja kiintymyssuhdekuvioista, voimme alkaa työstää näitä malleja tietoisesti. Matka turvallisempaan kiintymyssuhteeseen on samalla matka kohti syvempää, kestävämpää intohimoa.

Neljä kiintymyssuhdemallia ja niiden vaikutus ihmissuhteisiin | Sivu 3

Mary Ainsworthin kehittämät neljä kiintymyssuhdemallia kuvaavat tyypillisiä tapoja, joilla ihmiset suhtautuvat läheisyyteen ja tunteisiin, ja ovat joustavia kuvioita, joita voimme oppia tunnistamaan ja muuttamaan.



Turvallinen kiintymyssuhde

Turvasuuntautuneet ihmiset kokevat läheisyyden luonnollisena. He ilmaisevat tunteitaan avoimesti ja pyytävät tukea tarvittaessa.

- Tunteiden säätelykyky on vahva
- Läheisyys ja itsenäisyys elävät rinnakkain
- Intohimo kukoistaa turvallisessa ilmapiirissä



Välttelevä kiintymyssuhde

Välttelijät korostavat itsenäisyyttä ja pitävät emotionaalista etäisyyttä. Tunteiden näyttäminen koetaan turvattomaksi.

- Tunteet tukahdutetaan usein
- Läheisyys koetaan uhkana autonomialle
- Himo saattaa sammua suhteen syventyessä



Ristiriitainen kiintymyssuhde

Ristiriitaiset tarvitsevat paljon vahvistusta kumppaniltaan ja elävät epävarmuudessa rakkauden aitoudesta.

- Voimakkaat tunnekuohut ja intensiiviset reaktiot
- Takertuvuus ja pelko hylätyksi tulemisesta
- Intohimo voi olla hurjaa, mutta epävakaa



Pelokas/jäsentymätön kiintymyssuhde

Haastavin malli, jossa läheisyys herättää sekä syvää kaipuuta että voimakasta pelkoa. Kohde tuntuu samaan aikaan houkuttelevalta ja uhkaavalta.

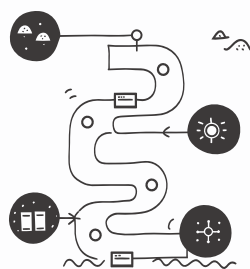
- Ristiriitaiset tarpeet ja käyttäytyminen
- Voimakas pelko hylätyksi tulemisesta tai kontrolloiduksi joutumisesta
- Intohimo voi olla mahdotonta suuressa turvattomuudessa

Mallien tunnistaminen itsessä ja kumppanissa on askel kohti ymmärrystä ja muutosta. Useimmilla on piirteitä useammasta mallista, ja ne voivat vaihdella. Mitä paremmin ymmärrämme omaa kiintymyssuhdehistoriaamme, sitä vapaammin voimme valita uusia tapoja olla suhteessa.

Systeemiset roolit parisuhteessa – tunnistaminen ja vaikutukset | Sivu 4

Parisuhteessa muodostuu näkymätön roolijako, joka vaikuttaa syvällisesti himoon ja intohmoon. Nämä systeemiset roolit syntyvät vuorovaikutuksessa ja toistavat usein varhaisia kiintymyssuhteille, muovaten suhdedynamiikkaa huomaamatta.

Tyypillisiä rooleja ovat "hoitaja", "etsijä", "pakolainen" ja "syyllinen". Ne luovat toisiaan täydentäviä, mutta usein lukitsevia kuvioita. Hoitaja kantaa vastuuta, etsijä kaipaa vahvistusta.



Roolit eivät ole staattisia ja voivat vaihdella. Niiden tunnistaminen syventää ymmärrystä eikä tarkoita syyllistämistä.

"Kun ymmärräme, että roolimme ovat opittuja selviytymiskeinoja, voimme alkaa kirjoittaa uutta tarinaa yhdessä kumppanin kanssa."

Esimerkiksi välttelevä kiintymyssuhde voi ilmetä "pakolaisen" roolina, kun taas ristiriitainen "etsijän" roolina. Tämä dynamiikka voi estää himon kukoistamisen. Roolien tunnistaminen antaa mahdollisuuden muutokseen ja tietoisempiin valintoihin, mikä edellyttää rohkeutta ja myötätuntoa molemmilta osapuolilta.

Miksi himo katoaa? Psykologiset ja emotionaaliset syyt | Sivu 5

Himon katoaminen on yksi yleisimmistä ja tuskallisimmista kokemuksista parisuhteessa. Se ei tapahdu yhdessä yössä, vaan hiipii hiljaa sisään - ensin huomaamme, että spontaani kosketus vähenee, sitten että ajatus intimitetistä ei enää herätä samaa jännitystä, ja lopulta voi tuntua, että rakastamme kumppania mutta emme enää halua häntä samalla tavalla. Mistä tämä johtuu?



Himon hiipumisen tunnistaminen | Sivu 7

Varoitusmerkit

- Fyysisen kosketuksen välttely tai siihen vastaamatta jättäminen
- Intimiteetin korvaaminen muilla aktiviteeteilla tai tekosyillä
- Kumppanin kehon kauneus ei enää kosketa tai kiinnosta
- Romanttisten eleiden tai yllättämisen loppuminen
- Tunne, että olet enemmän kämppiksiä kuin rakastavaisia
- Fantasioiden suuntautuminen pois kumppanista
- Syyllisyys haluttomuudesta, mutta kyvyttömyys muuttaa tilannetta



On tärkeää ymmärtää, että himon hiipuminen ei tarkoita, että suhde olisi ohi tai että kumppani olisi väärä. Se on useimmiten merkki siitä, että jotain tärkeää - turvallisuutta, yhteyttä, läsnäoloa tai tilaa - puuttuu suhteesta. Kun tunnistamme nämä puuttuvat elementit, voimme alkaa työstää niitä tietoisesti. Himo voi palata, mutta se vaatii rohkeutta kohdata ne psykologiset ja emotionaaliset esteet, jotka ovat sen tielle rakentuneet.

Kuinka sytyttää himo turvallisesti – käytännön vinkkejä | Sivu 7

Himon elvyttäminen ei ole pikaratkaisu eikä mekaaninen prosessi. Se on lempeä, kärsivällinen matka takaisin toisen luo - ja ennen kaikkea matka takaisin omaan kehoon ja tunteisiin. Kun lähestymme himon elvyttämistä turvallisesti, luomme tilaa sekä itselle että kumppanille ilman pakkoa tai paineita. Tässä ovat keskeiset käytännön työkalut.

Avoin keskustelu ja läsnäolo

Aloita puhumalla. Kerro kumppanillesi, miltä sinusta tuntuu - ilman syytöksiä tai odotuksia. Kuuntele myös hänen kokemuksiaan tuomitsematta. Turvallisen kiintymyssuhteen perusta on siinä, että molemmat voivat olla haavoittuvia ja aitoja.

Omien roolien tunnistaminen

Mieti, mikä on oma roolisi parisuhteessa. Oletko hoitaja, joka unohtaa omat tarpeensa? Pakolainen, joka vetäytyy läheisyydestä? Kun tiedostat roolisi, voit tehdä toisenlaisia valintoja ja rikkoa vanhoja kuvioita.

Tunteiden jakaminen

Harjoittele ilmaisemaan tunteitasi päivittäin. Aloita pienistä asioista: "Tunsin itseni yksinäiseksi tänään" tai "Ilahduin, kun hymyilit minulle aamulla." Tunteiden jakaminen rakentaa emotionaalista yhteyttä, joka on himon polttoainetta.

Asteittainen fyysinen läheisyys

Älä pakota intiimiyttä, vaan aloita pienestä: kosketus kädestä, halaus, yhdessä sohvalla istuminen. Anna kehollesi aikaa oppia, että läheisyys on turvallista. Himo syttyy, kun paineita ei ole.

Käytännön askeleita himon elvyttämiseen | Sivu 8



Luo päivittäisiä yhteyden hetkiä

Varaa 15-20 minuuttia päivässä pelkästään toisillenne. Ei puhelimia, ei televisiota - vain te kaksi ja aito läsnäolo.



Tutki yhdessä, mikä tuntuu hyvältä

Kysy kumppaniltasi, millainen kosketus tuntuu hyvältä ja turvalliselta juuri nyt. Älä oletatietäväsi - anna hänen opastaa sinua.



Harjoittele myötätuntoa itseäsi kohtaan

Jos himo ei sytykään heti, älä tuomitse itseäsi. Tämä on prosessi, ei suoritus. Anna itsellesi lupa edetä omassa tahdissasi.



Luo uusia yhteisiä kokemuksia

Uudet kokemukset - matka, harrastus, projekti - herättävät aivoissa dopamiinin erityistä ja luovat uudenlaista jännitystä suhteeseen.



Hyväksy, että himo muuttuu

Pitkässä suhteessa intohimo on erilaista kuin alkuhuumassa. Se on syvempää, rauhallisempaa, mutta yhtä aitoa - ehkä jopa arvokkaampaa.

"Intohimo ei ole jotain, joka joko on tai ei ole. Se on tuli, jota voidaan hellästi hoivata ja ruokkia oikeilla teoilla, oikealla läsnäololla ja ennen kaikkea turvallisella yhteydellä."

Muista, että himon elvyttäminen on yhteinen projekti. Molemmat tarvitsevat olla sitoutuneita prosessiin, ja molemmat tarvitsevat myötätuntoa sekä itseään että toista kohtaan. Jos tuntuu, että ette pääse eteenpäin, älkää epäröikö hakea ammattiapua. Pariterapeutti tai kiintymyssuhdetyöhön erikoistunut terapeutti voi auttaa näkemään sokeita pisteitä ja löytämään uusia väyliä toisiinne.

Viisi konkreettista harjoitusta seksuaalisen lähentymisen tueksi | Sivu 9

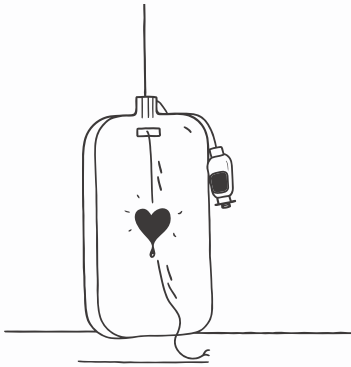
Himon elvyttäminen vaatii tietoisia tekoja ja turvallisen tilan luomista. Olemme koonneet Hiomo ja hehku -kurssiin käytännön harjoituksia ja syvällistä tietoa, jotka auttavat sinua ja kumppaniasi löytämään uudelleen intohimon kipinän.

		
Tietoinen kosketus	Aistillinen matka	Halun dialogi
Harjoitelkaa ei-seksuaalista kosketusta. Ottakaa hetkiä, jolloin keskitytte pelkästään kosketuksen aistimiseen: silittelette toisianne kädestä, halasitte pitkään tai pidätte toisianne sylissä ilman paineita. Tarkoituksena on opettaa kehoja kokemaan kosketus jälleen turvallisena ja nautinnollisena.	Laajentakaa intiimiyttä kattamaan kaikki aistit. Kokeilkaa esimerkiksi yhteistä aistien stimulaatiota: syöttäkää toisillenne sokkona ruokaa, kuunnelkaa yhdessä rauhoittavaa musiikkia, hierokaa toisianne tuoksuvilla öljyillä tai katsokaa toisianne silmiin pitkään ja syvästi. Tämä rakentaa kokonaisvaltaisempaa yhteyttä.	Varatkaa säännöllisesti aikaa keskustelulle halusta ja toiveista. Kertokaa toisillenne, mitä tunnette, mitä toivotte ja mitkä ovat rajojanne ilman odotuksia tai paineita. Voitte aloittaa kysymyksillä kuten "Mitä kaipaisit juuri nyt?" tai "Mikä saisi sinut tuntemaan olosi halutuksi?".

	
Intiimirituaali	Nautinnon kartoitus
Luokaa oma yhteinen intiimirituaali. Se voi olla mikä tahansa säännöllinen toiminto, joka edistää yhteyttä: yhteinen iltakylpy, rentouttava hieronta, viinilasillinen takkatulen ääressä tai vain rauhallinen hetki sängyssä keskustellen päivästä. Tavoitteena on luoda ennalta arvattavia, miellyttäviä hetkiä yhdessä.	Yksilöllinen nautinnon kartoitus. Tutustukaa ensin itsekseen ja sitten yhdessä, mikä tuntuu hyvältä kehossa. Tämä harjoitus auttaa ymmärtämään omia mieltymyksiä ja kommunikoimaan niitä kumppanille. Tavoitteena on löytää uusia tapoja kokea nautintoa ilman suorituspaineita.

Nämä harjoitukset ovat avaimia syvempään ymmärrykseen ja yhteyteen. Ne auttavat purkamaan paineita, rakentamaan luottamusta ja antamaan intohimolle tilaa kasvaa omalla ajallaan. Muistakaa, että matka on tärkeämpi kuin päämäärä, ja jokainen askel kohti suurempaa intiimiyttä on voitto.

Kurssi: Hiomo ja hehku – Syvennä intohimoasi turvallisesti | Sivu 10



Kun kaipaat syvempää yhteyttä ja haluat elvyttää intohimon parisuhteessasi turvallisesti, "Hiomo ja hehku" -kurssi on sinua varten. Se syventää tämän oppaan teemoja käytännönläheisesti ja antaa konkreettiset työkalut kiintymyssuhdetiedon soveltamiseen omaan suhteeseesi.

Syvennä ymmärrystä ja sovelta käytäntöön

Kurssilla opit tunnistamaan kiintymyssuhdetyylisi vaikutukset parisuhteeseesi ja saat välineitä syvemmän yhteyden luomiseen. Käymme läpi oppaan keskeisiä teemoja ja syvennämme niitä käytännön harjoitusten avulla.

Videot, materiaalit ja loogisesti etenevät harjoitukset

Kurssi sisältää selkeästi jäsennellyt videot, syvälliset materiaalit ja loogisesti etenevät harjoitukset. Saat käyttöösi tutkittuun tietoon pohjautuvia työkaluja ja harjoituksia, jotka auttavat sinua ja kumppaniasi rakentamaan intohimon uudelleen turvallisesti.

Turvallinen tie intohimon elvyttämiseen

Painotamme luottamuksen ja turvallisuuden merkitystä intohimon herättämisessä. Opit luomaan suhteenne puitteisiin lisää tilaa autenttiselle ja vapaalle ilmaisulle.

Kurssi "Hiomo ja hehku" on investointi hyvinvointiisi ja parisuhteeseesi. Se antaa sinulle mahdollisuuden kokea intohimoa aidolla ja vapaalla tavalla, kun ymmärrät omat kuviosi ja saat työkaluja niiden muuttamiseen. Tule mukaan vahvistamaan yhteyttä kumppanisi kanssa ja syventämään elämännen hehkuja. Kurssi on kaksiosainen 1) Ymmärryksen ja hyväksynnän löytäminen 2) Läheisyyden ja intimitietin kehittäminen

Liity mukaan "Hiomo ja hehku" -kurssille ja syvennä intohimoasi turvallisesti. www.himojahehku.com

Kirjavinkkejä syventämään ymmärrystä |

Sivu 11

Kirjallisuus tarjoaa arvokkaan väylän syventää ymmärrystä kiintymyssuhteista, intohimosta ja itsestä. Nämä teokset tarjoavat sekä tietoa että käytännön työkaluja, avaten uusia näkökulmia ja auttaen tunnistamaan omia toimintamalleja turvallisessa ympäristössä.

Pihla Hamper: *Luottamusta rakentamassa*

Tapaustutkimus nuoren terapiaprosessista, joka kuvaa herkästi ja syvästi, miten terapeutin suhde voi korjata varhaisia haavoja ja rakentaa turvallisempaa tapaa olla suhteessa. Erinomainen teos kiintymyssuhdetyön käytännön etenemiseen ymmärtämiseen.

John Bowlby: *Kiintymyssuhdeteoria*

Bowlbyn klassikkoteos ja kiintymyssuhdeteorian perusta. Selkeästi kirjoitettu tieteellinen teos tarjoaa syvällistä ymmärrystä kiinnittymisen keskeisyydestä ihmisyydessä. Muuttaa pysyvästi tapaa katsoa omia suhteitasi ja lapsuuttasi.

Lotta Heiskanen: Artikkeleita kiintymyssuhteista parisuhteissa

Heiskasen artikkelit tuovat kiintymyssuhdeteorian osaksi arkista parisuhdedynamiikkaa. Ne auttavat tunnistamaan omia ja kumppanin kuvioita samaistuttavasti ja konkreettisesti, sekä ymmärtämään erilaisten kiintymyssuhteiden kohtaamista parisuhteessa.

Elina Riihikanto ym.: *Supporting a Secure Attachment*

Vaikka teos keskittyy vanhemmuuteen, se tarjoaa arvokasta tietoa myös aikuisille oman kiintymyssuhdehistoriansa ymmärtämiseen. Oppimalla turvallisesta kiinnittymisestä voi antaa itselleen sitä, mitä ehkä lapsena jäi saamatta.

Muita suositeltavia teoksia

- Sue Johnson: *Hold Me Tight* - emotionaalisen yhteyden rakentamisesta parisuhteessa
- Amir Levine & Rachel Heller: *Attached* - kiintymyssuhteiden vaikutus aikuisten rakkaussuhteisiin
- Bessel van der Kolk: *Kehon muisti* - trauman vaikutuksesta kehoon ja suhteisiin
- Esther Perel: *Mating in Captivity* - intohimon ja turvallisuuden tasapainosta pitkässä suhteessa

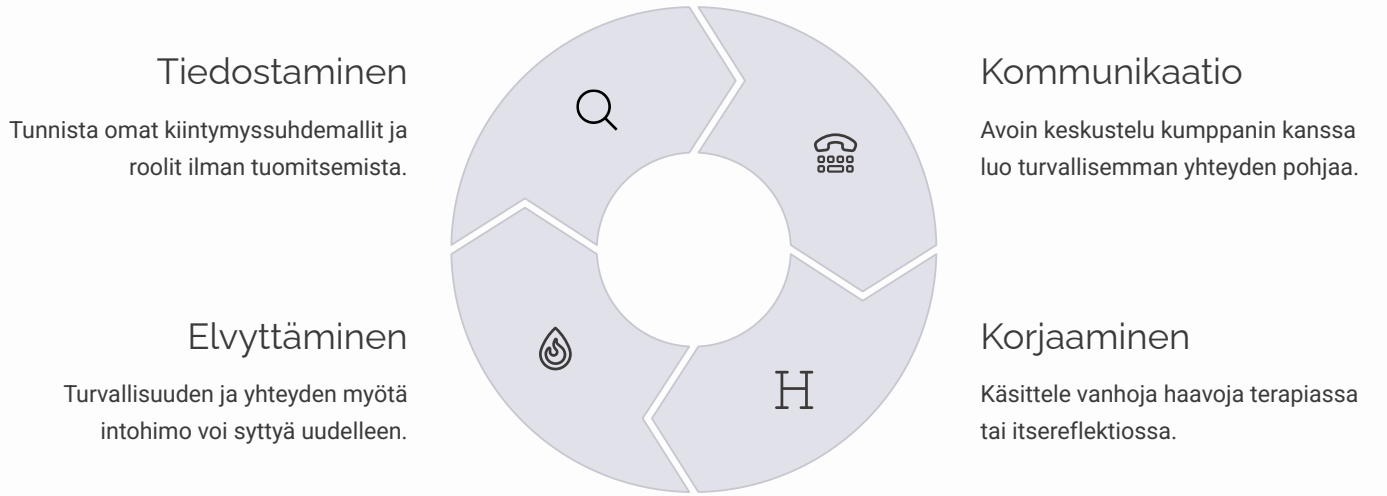


Kirjojen lukeminen on terapeuttiinen prosessi, joka tarjoaa peilipinnan omien kokemusten tunnistamiseen ja luo turvallisen etäisyyden kipeiden asioiden tarkasteluun. Anna itsellesi lupa lukea hitaasti ja palata kohtiin tarvittaessa. Tämä matka etenee omassa tahdissaan.

Intohimo ja kiintymyssuhteet – yhteenvedo | Sivu 12

Intohimo, kiintymyssuhteet ja parisuhteen dynamiikka ovat monimutkaisia ilmiöitä. Himo ei ole vain fyysinen impulssi, vaan syvästi kiintymyshistoriaamme, systeemiin rooleihimme ja turvallisuuden kokemukseemme kietoutunut ilmiö.

Turvallinen kiintymyssuhde On intohimon polttoainetta. Se mahdollistaa läsnäolon, haavoittuvuuden ja avoimuuden ilman hylkäämisen pelkoa.	Turvattomuus Turvattomuus (välttelevä, ristiriitainen, pelokas kiintymyssuhde) tukahduttaa himon ja estää aitoa läheisyyttä.	Systeemiset roolit Systeemiset roolit (hoitaja, etsijä, pakolainen jne.) muokkaavat suhdedynamiikkaa ja voivat ruokkia tai tukahduttaa intohimoa.
--	---	--



"Intohimo ei ole jotain, jonka löytää tai menettää. Se on elävä liekki, joka tarvitsee hoivaa, huomiota ja ennen kaikkea turvallisen tilan, jossa palaa."

Tämä opas on tarjonnut teoreettista ymmärrystä ja käytännön työkaluja. Tärkein oivallus: et ole rikki, vaikka himo olisi kadonnut. Et ole liian vaativa, kylmä tai epäonnistunut. Olet ihminen ainutlaatuisine kiintymyssuhdehistorioinesi, ja tämä historia vaikuttaa siihen, miten rakastat ja haluat.

Kun ymmärrät tämän, voit kirjoittaa uuden tarinan, jossa intohimo ja turvallisuus ruokkivat toisiaan. Voit olla oma itsesi ja täysin yhteydessä toiseen. Tämä matka vie aikaa, mutta jokainen askel on arvokas.

Lopuksi: Matka kohti syttyvää intohimoa |

Sivu 13

Tämä opas on päättynyt, mutta matka kohti syvempää intohimoa on vasta alussa. Se on jatkuva tanssi, jossa opit tuntemaan itseäsi ja kumppaniasi yhä syvemmin.



Tutki kiintymyssuhteitasi

Ymmärrä omaa historiaasi ja roolejasi suhteissa ilman tuomitsemista. Se avaa ovia ymmärrykselle.



Rakenna turvallista yhteyttä

Turvallinen tila, jossa voitte olla aitoja ja haavoittuvia, ruokkii intohimoa. Aloita pienistä, läsnäolon hetkistä.



Hae apua ja tietoa

Apua ja oppia voi hakea rohkeasti. Kirjallisuus ja terapia voivat tarjota uusia näkökulmia ja työkaluja.



Anna intohimolle aikaa

Intohimo vaatii lempeyttä, kärsivällisyyttä ja luottamusta. Kun perusta on kunnossa, liekki löytää tiensä takaisin.

Viimeinen rohkaisu

Muista: **sinulla on oikeus kokea sekä turvallisuutta että intohimoa.** Ne eivät sulje toisiaan pois, vaan tarvitsevat toisiaan. Turvallisessa kiintymyssuhteessa intohimo palaa kirkkaammin, perustuen vapaaseen valintaan, ei pelkoon.

Matka voi olla haastava, mutta jokainen askel on askel kohti aidompaa elämää, jossa rakkaus ja intohimo ruokkivat toisiaan. Se on arvokas matka.



"Rakastaa intohimoisesti tarkoittaa rakastaa kokonaan – koko sydämellä, keholla ja läsnäololla. Se on mahdollista vain turvallisessa tilassa, jossa voi olla täysin avoin."

Kiitos, että luit tämän oppaan. Toivon sen antaneen ymmärrystä ja toivoa. Olet jo ottanut tärkeän askeleen halutessasi ymmärtää ja kasvaa. Jatka matkaasi lempeästi ja luottaen: intohimo voi syttyä uudelleen ja palaa kirkkaammin kuin koskaan.