



Väestöliitto

Osmo Kontula



# LEMMEN PAULA

Seksuaalinen hyvinvointi  
parisuhdeonnan avaimena

Perhebarometri 2016

Katsauksia/Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos. E50/2016

Perhebarometri 2016

# LEMMEN PAULA

Seksuaalinen hyvinvointi  
parisuhdeonnan avaimena

Osmo Kontula

Julkaisija: Väestöliitto ry, Väestöntutkimuslaitos  
Kalevankatu 16 B, PL 849, 00101 Helsinki  
[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Kustantaja: Väestöliitto ry  
Kalevankatu 16 B, PL 849, 00101 Helsinki

© Osmo Kontula ja Väestöliitto

Kannen kuva: Sirkka-Liisa Lonka: "Lemmen paula" 2016, tussi

Taitto: Taittotalo PrintOne

Helsinki, 2016

Oy Fram Ab

## Esipuhe:

# Kaikki, mitä olit aina halunnut tietää suomalaisten seksielämästä

Väestöliitto julkaisee vuosittain Perhebarometrin, jossa pureudutaan perheiden ja parisuhteiden trendeihin ja ajankohtaisiin asioihin. Tämän perhebarometrin tulokset koskevat suomalaisten seksielämää.

Tulokset perustuvat ainutlaatuisen aineistoon, Väestöntutkimuslaitoksella tehtävään FINSEX-tutkimukseen. FINSEX-kyselyitä on toistettu viisi kertaa. Ensimmäinen tutkimuskerta oli jo vuonna 1971 ja tuoreimmat tulokset ovat vuodelta 2015. Tämä tutkimushanke tarjoaa kansainvälisestikin poikkeuksellisen pitkän tutkimussarjan parisuhteiden kehityksestä ja niihin liittyvästä seksuaalielämästä. Samalla on voitu selvittää parisuhteiden onnellisuutta.

Osmo Kontulan kirjoittaman Perhebarometrin ilmestyminen ajoittuu ajankohtaan, jossa yhteiskunnassa on käyty monipuolista keskustelua parisuhteista ja niiden seksuaalielämästä. Näkemykset ovat vaihdelleet erityisesti siitä, kuinka merkittävä rooli seksuaalisella vuorovaikutuksella ja seksuaalisella halulla on parisuhteiden onnellisuudessa. Myös sukupuolten erot ja samankaltaisuudet seksuaalisessa halussa ja tyytyväisyydessä kiinnostavat suomalaisia.

Kyseinen teos tarjoaa tälle keskustelulle tuoretta ja monipuolista tietoa. Toivomme näiden tietojen antavan luotettavaa tietoa ja vihjeitä siihen, kuinka parisuhteiden onnellisuutta voi edistää sekä yhteiskunnallisissa palveluissa että yksittäisten kansalaisten parisuhteissa. Kontula on myös laajasti levittänyt FINSEXin tuloksia kansainvälisille seksologeille ja kansanterveyttä edistäville tahoille.

Kiitämme lämpimästi Terveiden ja hyvinvoinnin laitosta FINSEXin vuoden 2015 aineistonkeruun rahoittamisesta ja Tilastokeskusta aineiston keräämisestä. Stina Fågelia kiitämme tekstin kielenhuollosta ja Minna Komppaa Perhebarometrin taitosta.

Suomalaisten onnellisuuden edistäminen on yksi kolmesta Väestöliiton keskeisestä strategisesta tavoitteesta. Tämä Perhebarometri tarjoaa merkittävän työkalun tähän onnellisuuden edistämiseen. Onneksi suurella enemmistöllä suomalaisten parisuhteista menee tämän tutkimuksen mukaan ainakin melko hyvin.

Helsingissä lokakuussa 2016

Anna Rotkirch

Johtaja

Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto

# Sisällys

Esipuhe: Kaikki, mitä olit aina halunnut tietää suomalaisten seksielämästä | 3

1. Elämä on onnen tavoittelua | 7
  - Mitä on onni? | 7
  - Taloudellinen hyvinvointi ei takaa onnea | 8
  - Onnen lähteenä rahan sijasta ihmissuhteet | 8
  - Suomalaisten hakeutuminen parisuhteisiin | 10
  - Parisuhteen kolme ulottuvuutta: intohimo, intiimisyys ja päätöksenteko sitoutumisesta | 11
  - Intiimit parisuhteet | 13
  - Romantiikan renessanssi | 14
  - Seksuaalisesti yhteensopiva kumppani | 15
2. Tällaisia olivat onnelliset parisuhteet 'Yhdessä vai erikseen' tutkimuksessa | 18
3. Tutkimuksen aineistot | 21
  - FINSEX – aineistot | 21
  - Tutkimuksen kysymykset | 22
  - Suomalainen parisuhde | 23
  - Tämän raportin tavoitteet | 25
4. Parisuhteiden kehitys Suomessa | 26
  - Tutkimustietoja parisuhteiden muutoksesta | 26
  - Siviilisääty ja parisuhdevaihe | 27
  - Nykyinen parisuhde ja aiempi parisuhdekokemus | 28
  - Yksineläjät | 29
  - Erillissuhteet | 32
  - Avoliitot | 35
  - Avoliitot | 36
  - Parisuhteiden kesto | 37
  - Suomalaisten ihannesuhteet | 39
  - Ovatko ihmiset onnistuneet toteuttamaan suhdetoiveitaan? | 43

- 5. Miten parisuhde on muuttanut elämää? | 45
  - Parisuhde ja yksinäisyys | 45
  - Rakkaus parisuhteissa | 48
  - Onnen keskeiset rakennusaineet | 51
  - Kun parisuhteeseen ilmestyy ”kolmas pyörä” | 55
  - Kuinka onnellisia parisuhteet ovat olleet? | 56
  - Parisuhdetyytyväisyys eripituisissa parisuhteissa | 61
  - Sukupuolielämän tyydyttävyyden eri parisuhteissa | 65
  
- 6. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet parisuhteiden onnellisuuteen | 68
  - Kuinka tärkeäksi seksi on koettu parisuhteen onnellisuudelle | 68
  - Lasten hankinnan vaikutus parisuhteiden onnellisuuteen | 71
  - Koulutuksen ja tulojen yhteys onnellisuuteen | 73
  - Itsetunnon yhteys parisuhteiden onnellisuuteen | 74
  - Asennetausta ja seksikäyttäytyminen | 77
  - Parin välinen kommunikaatio ja koskettelu | 77
  - Seksuaalisen tyytyväisyyden yhteys parisuhteen onnellisuuteen | 82
  - Seksuaalinen halu ja seksitavat | 84
  - Seksuaalisen halun liittyminen parin vuorovaikutukseen | 86
  - Onnellisten ja onnettomien yhdyntäaktiivisuus | 87
  - Parisuhteiden onnellisuuden yhteys monisuhteisuuteen | 89
  - Mikä auttaa kokemaan sukupuolielämän tyydyttäväksi ja sukupuoliyhteydet miellyttäväksi | 92
  
- 7. Parisuhdeonnen ydinasiat | 96
  - Miten kansainväliset tutkimukset tukevat näitä tuloksia? | 99
  - Kuinka vahvasti seksuaalinen hyvinvointi tuottaa parisuhdeonnea? | 101
  - Seksuaalinen yhteensopivuus | 105
  - Miten parisuhdeonnea voisi ja tulisi edistää? | 107



# I. Elämä on onnen tavoittelua

Mitä on onni?

Kaikki ihmiset tavoittelevat elämässään hyvinvointia ja onnea. Vaikka onni mielletään usein tunteeksi, siihen kuuluu myös hyvä ja kukoistava elämä. Onni kumpuaa osaksi siitä, että tuntee hallitsevansa elämänsä ja että tärkeimpien tavoitteiden saavuttaminen tuntuu mahdolliselta. Toive ja usko onnen saavuttamisesta jäsentävät elämää ja voivat antaa sille jopa tarkoituksen. Onni tukee ja tasapainottaa elämän onnettomia hetkiä ja värittää arjen harmautta.

Onni voi liittyä menneeseen, tulevaisuuteen tai nykyhetkeen. Menneeseen onneen liittyy mielihyvää, tyytyväisyyttä, ylpeyttä ja seesteisyyttä. Tulevaisuuteen kohdistuvissa positiivisissa tunteissa tärkeitä ovat optimismi, toivo ja luottamus. Nykyhetken positiivisista tunteista merkittäviä ovat puolestaan mielihyvä, nautinto ja tyydytys. Nämä ovat usein seurausta jonkin ulkoisen asian virittämästä olotilasta.

Elämän sekä positiiviset että kielteiset käännekohdat voivat heilauttaa onnea merkittävästi. Noin vuoden kuluessa ihmisten kuitenkin väitetään palaavan ainakin lähelle tällaista käännekohtaa edellyttänyttä onnen tasoa. Aika ja onni ovat sangen armollisia irtauduttaessa vähitellen jonkin onnettomuuden vaikutuksista, mutta samalla myös positiiviset kokemukset ovat katoavaisia. Onnen hyväksi on tehtävä työtä.

Lääketieteen näkökulmasta onni selittyy hormonien liikkeellä verenkierrassa ja aivoissa. Esimerkiksi dopamiinin ja serotoniinin määrällä aivojen tietyissä osissa on vaikutuksensa siihen, kuinka miellyttäväksi kukin hetki koetaan. Koska näiden hormonien erityis väistämättä vaihtelee ihmisillä eri tilanteissa ja olosuhteissa, vaihtelee niiden myötä myös subjektiivinen kokemus onnesta. Tämän vuoksi parisuhteen alkuvaiheen intohimokaan ei voi olla pysyvää. Osaksi onnen väheneminen johtuu siitä, että onnen hetkien tuottaman mielihyvän seurauksena ihminen passivoituu nauttimaan onnestaan, jolloin hänen hormonitasonsa laskevat.

Toisten väitetään syntyvän onnellisempina kuin toisten. Ihmisillä voi olla syntyessään ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä, joiden avulla he voivat selvitä suuremmitta paineitta vaikeistakin olosuhteista. Psykologit sanovat onnellisten ihmisten käyttävän kykyjään niin, että se tukee heidän hyvinvointiaan. Tällaiset ihmiset ovat optimistisia ja haluavat keskittyä asioiden positiivisiin puoliin. Vaikeudetkin voidaan kokea ennen kaikkea haasteina. Ne halutaan ja pystytään ratkaisemaan.



## Taloudellinen hyvinvointi ei takaa onnea

Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet vakuuttavasti, että taloudellinen kasvu ei ole lisännyt onnellisuutta rikkaissa maissa merkittävästi viimeisimpien vuosikymmenien aikana. Yhdysvalloissa itsensä hyvin onnelliseksi tuntevien määrä on vähentynyt 1940-luvun jälkeen, vaikka maan bruttokansantuote on samaan aikaan kaksinkertaistunut. Britanniassa kotitalouksien käytettävissä olevat tulot ovat kolminkertaistuneet vuodesta 1950, mutta britit eivät ole silti sen onnellisempia kuin 50 vuotta sitten.

Suomessakaan elintason ja BKT:n vahva kasvu ei lisännyt onnellisten osuutta 1900-luvun loppuneljänneksellä. Yhteiskunnassa on kulutettu paljon aikaa ja rahaa hyödykkeisiin, joiden tuottama hyöty on osoittautunut hyvinvoinnin kannalta vähintäänkin ohimeneväksi. Hyödykkeiden ja kulutuksen hyvinvointivaikutuksiin on kohdistettu selvästi epärealistisia odotuksia.

Yksilön resurssit, kuten raha, sosiaaliset taidot ja älykkyys, ovat ennustaneet koettua hyvinvointia vain, jos ne ovat olleet olennaisia elämälle asetettujen päämäärien saavuttamiseksi. Köyhissä maissa tulot ovat vaikuttaneet koettuun hyvinvointiin. Länsimaissa taloustilanne on vaikuttanut konkreettisesti hyvinvointiin ja onnellisuuteen vain pienituloisilla. Suoranaista onnettomuutta on voitu lievittää vain tukemalla pienituloisia. Yhteiskuntatasolla yleistä hyvinvointia on vaalittu edistämällä oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa.

On paradoksi, että yhteiskuntapolitiikassa keskitytään enimmäkseen edelleen edistämään erilaisia taloudellisia asioita, joilla ei ole kovin suurta merkitystä varsinkaan yksilöiden hyvinvoinnin ja onnellisuuden kannalta. Hyvinvoinnin ja onnellisuuden kannalta merkittävimmät asiat ovat sen sijaan jääneet päätöksenteossa useimmiten sivuraiteelle. Tämä kertoo jotakin oleellista yhteiskuntapolitiikan arvoista.

Taloudelliset ja talouspoliittiset asiat ovat saaneet yhteiskuntapolitiikassa kohtuuttoman huomion ehkä siitä syystä, että niiden kehitystä on ollut helpompi seurata, ja niistä on ollut myös helpompi rakentaa yksinkertaisia indikaattoreita, kuten BKT-indeksi. Mitä enemmän hyvinvointiin ja onnellisuuteen liittyy ihmisten subjektiivisia arvioita tai varsinkaan tunteita, sitä pehmeämmiksi näitä arvoja ja asioita on kutsuttu yhteiskunnallisessa keskustelussa. Pehmeät asiat eivät ole kelvanneet yhteiskuntapolitiikan ytimeen. Tavallisille kansalaisille ne ovat kuitenkin ratkaisevia asioita heidän onnellisuutensa kannalta.

## Onnen lähteenä rahan sijasta ihmissuhteet

Tutkimukset ovat osoittaneet vääjäämättömästi sen, että hyvinvoinnin ja onnellisuuden ytimessä ovat terveyden lisäksi erityisesti läheiset ja merkitykselliset ihmissuhteet. Puoliso ja perheenjäsenet ovat useimpien ihmisten keskeisin voimavara ja onnen lähde. Tulevaisuudessa nämä sosiaaliset asiat tulevat epäilemättä korostumaan hyvinvoinnin ja onnellisuuden lähteinä vielä nykyistäkin enemmän. Eurooppalaiset vertailut ovat kertoneet siitä, että suomalaiset arvostavat perhettään poikkeuksellisen paljon.

Parisuhteella ja sen tarjoamalla intimitetillä on onnen tavoittelussa ja kokemisessa keskeinen rooli. Kaipuu parisuhteen solmintaan on myös ihmisen elämän perustavimpia tarpeita. Kumppanin etsintä rinnastetaan usein onnen etsintään. Romanttisesti tulkittuna parisuhde ja avioliitto perustuvat erityisesti emotionaaliseen ja seksuaaliseen intiimisyyteen. Intiimissä suhteessa jaetaan toisen kanssa asioita, joita ihminen ei ehkä halua ilmaista tai kokea kenenkään muun kanssa. Intiimi suhde sisältää myös sellaista huolenpitoa, rakkautta ja fyysistä läheisyyttä, joka puuttuu muista suhteista. Nämä kokemukset antavat elämälle erityistä tarkoitusta, ja ne ovat tärkeitä myös oman identiteetin kehittymisen kannalta.

Ihmisillä on vahva läheisyyden ja yhteyden tarve. Tutkimukset kertovat, että sitoutuminen, hyvät ihmissuhteet, keskinäinen tuki ja sosiaalinen pääoma ovat yhteydessä sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Elämän tärkeimmät asiat ovat niitä, joita ei tarvitse tai edes voi hankkia rahalla. Sen vuoksi ne ovat monille myös erityisen haasteellisia. Erityisen merkittävää onnellisuuden kannalta on se, että itsellä on joku läheinen ihminen, jolle voi aidosti uskoutua. Kysymys on vastavuoroisuudesta, jossa on oltava sekä halukas että kyvykäs antamaan oma panos molempien yhteiseksi hyväksi.

Päivälehdissä kerrotaan ihmisen löytäneen onnen, kun hän saa itselleen kumppanin, jonka kanssa kokee rakkautta. Tässä väitteessä on tietty perä. Tie onneen helpottuu, kun rinnalla on rakastettu, puoliso ja perhe. Tällainen liittouma tuottaa parhaimmillaan henkistä yltäkylläisyyttä. Parisuhdekumppanin kanssa voi jakaa onnen hetkiä ja saada häneltä tukea ja turvaa silloinkin, jos kokee itsensä välillä onnettomaksi tai uhatuksi. Erityistä onnea ihmisille tuottaa pääsy rakastetun lähelle kaikessa rauhassa intiimisti ja varsinkin hänen kanssaan jaettu rakastelu- ja orgasmikokemus. Näissä hetkissä tullaan lähelle psykologista flow -käsitettä, jossa ihminen on niin täydellisesti uppoutunut johonkin, että hän ei muuta huomaakaan ja kokee siinä hetkessä suurta iloa. Myös mahdolliset kivut häviävät tällöin mielestä.

Taloudellisten tekijöiden ei ole kansainvälisissä tutkimuksissa todettu liittyvän kovin paljoa parisuhteiden onnellisuuteen. Taloudelliset asiat ovat esimerkiksi harvoin selittäneet avioeroihin johtaneista syistä enempää kuin viitisen prosenttia. Suomessakaan henkilöiden tuloilla ei ole ollut tutkimuksissa juuri mitään yhteyttä heidän parisuhteensa onnellisuuteen. Isotuloisimmat ovat olleet parisuhteissaan vain hieman muita onnellisempia. Tätäkin pientä eroa voivat selittää erilaiset tämän vastaajaryhmän valikoitumiseen liittyvät asiat.

Tuloilla on kyllä merkityksensä siihen, solmitaanko parisuhteita. FINSEX-tutkimuksen aiempien tulosten perusteella (Kontula, 2009) pienituloisista miehistä puolet ja naisistakin kolmasosa on ollut yksineläjiä. Vastaavasti ylimmässä tuloluokassa nämä osuudet olivat miehillä ja naisilla vain noin kymmenesosa. Naimisissa olevien osuus oli hyvätuloisilla miehillä paljon suurempi kuin muilla miehillä. Heidän parisuhteensa eivät ole kuitenkaan vaikuttaneet juuri sen onnellisemmilta kuin vähemmän varakkaiden liitot. Tulot ja parisuhdetaidot eivät tämän perusteella liity erityisemmin toisiinsa.

Psykologinen tutkimus näkee onnen keskeisiksi tekijöiksi hyvät ihmissuhteet ja päämääriin pyrkimisen sekä niiden saavuttamisen. Psykologisessa hyvinvoinnissa on kuusi perusolotto-

vuotta: itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, autonomia, ympäristön hallinta, elämän mielekkyys ja persoonallinen kasvu. Ihminen on energisempi ja aktiivisempi ollessaan onnellinen. Tämä edistää hänen menestymistään myös työelämässä.

Puolisolta saatava positiivinen palaute on tärkeä asia parisuhdeonnan kannalta. Sosiaalinen ja emotionaalinen tuki vähentää emotionaalista eristäytymistä ja ehkäisee depressiota, mutta se myös parantaa positiivisten kokemusten avulla suhteen tunneperäistä läheisyyttä ja intii- misyyttä. Kumppanilta saatavaa päivittäistä sosiaalista tukea ei voi kunnolla korvata millään muulla tavalla. Se voi tuottaa jatkuvaa onnea ja luottamusta siihen, että yhdessä toisen kanssa voi selvitä myös elämän vaikeuksista. Tällaisen suhteen kruunaa kumppanin kanssa koettu fyysinen läheisyys ja nautinto.

Puolisolta saatava sosiaalinen ja emotionaalinen tuki voi ilmetä esimerkiksi toisesta huolehtimisena, henkisenä ja tunnetukena, arvostuksen osoittamisena ja avun antamisena. Tunneperäisen sosiaalisen tuen, varsinkin huolenpidon, on todettu olevan suorassa yhteydessä parisuhteen tyytyväisyyteen. Ystävällisyys ja hellyys toimivat puskurina konflikteja ja negatiivisuutta vastaan.

Ehkä – vastoin välillä julkilausuttaja odotuksia tai epäilyksiä – ei parisuhteiden tuottama onni ole vähentynyt tutkimuksen perusteella kovinkaan paljoa edes yhteisten vuosien runsaamman kertymisen myötä, varsinkaan miehillä. Naisten vastausten perusteella parisuhdeonni on kukoistanut parhaiten tuoreimmista suhteista ja laskenut sen jälkeen vähitellen. Eläkkeellä olevien parisuhdeonni on ollut kuitenkin vain vähän alempi kuin työssäkäyvillä. Ihmiset sopeutuvat uuteen elämänvaiheeseen ja suhteuttavat odotuksensa ikätovereihinsa sen sijaan että peilaisivat niitä nuoriin ihmisiin.

## Suomalaisten hakeutuminen parisuhteisiin

Suomalaisten pari- ja seksuaalisuhteet ovat kokeneet melkoisia murroksia viimeisten vuosikymmenten aikana. Suhdekokemusten kirjo on monella tavalla monipuolistunut. Parisuhteiden laadulle on asetettu aiempaa suurempia vaatimuksia 1960-luvulla syntyneiden ikäluokasta alkaen. Tämä laatuvaatimus on näkynyt avioerolukujen kasvuna 1980-luvun jälkeen samoin kuin niiden ihmisten osuuden kasvuna, jotka ovat eläneet yhdessä useamman kumppanin kanssa.

Avioliittoinstituution murtumisesta kertoo osaltaan se, että nykyisin jo yli puolet esikoi- sista syntyy avioliiton ulkopuolella. Vähintäänkin ”toisella kierroksella” olevia uusperheitä on kymmenesosa kaikista perheistä. Uusperheiden vanhemmista noin puolet on naimisissa keskenään ja suunnilleen yhtä useat ovat hankkineet yhteisiä lapsia.

Parisuhteiden uutta kehitystä kuvaa se, että varsinkin nuorilla naisilla on ollut yhä enemmän lyhytaikaisia, peräkkäisiä seksuaalisuhteita. Nämä suhteet tulevat kaikesta päätellen yleistymään myös jatkossa. Niissä on erityistä se, että niitä solmitaan yhä useammin muista syistä

kuin rakkauden tai romantiikan vuoksi. Suhteiden tuottama jännitys, läheisyys ja seksuaaliset palkinnot ovat nykyisin tällaisten suhteiden solminnan riittävät motiivit.

Yhdysvalloissa näistä vähemmän sitovista suhteista on yleistynyt käyttöön termi ”Friends with Benefits Relationships”. Sillä tarkoitetaan ystävien kesken solmittavia ja usein myös pidempään jatkuvia seksuaalisuhteita. Suomessa tällaisia suhteita on kutsuttu muun muassa hyötysuhteiksi tai ”vakipanoiksi”. Nämä suhteet edustavat uusia tapoja hakea sosiaalista hyvinvointia ja onnellisuutta modernissa individualistisessa yhteiskunnassa.

Parisuhteista koituvat sosiaaliset ja psyykkiset edut katoavat luonnollisesti, jos suhteet jostakin syystä purkautuvat. Avioero, parisuhteen purkautuminen ja leskeksi jääminen laskevat onnellisuutta merkittävästi. 1990-luvulla ja sen jälkeen solmituista avioliitoista purkautuu ennustuksen mukaan lähes joka toinen (noin 40 prosenttia). Osuus voi vielä tästä kasvaa, jos nämä liitot purkautuvat vanhemmiten nopeampaa tahtia kuin tätä aiemmin solmitut liitot tällä hetkellä. Tällaiseen kehitykseen viittaa se, että eron todennäköisyys on suurempi, jos omat vanhemmat ovat eronneet.

Elämässä on vaikeata saavuttaa aitoa hyvinvointia ja onnea ilman parisuhdetta. Parisuhteissa elävillä menee tutkimusten mukaan elämässä monin tavoin paremmin kuin yksinelävillä. Heillä on esimerkiksi vähemmän psyykkisiä paineita ja sairastavuutta kuin muilla. Erityisesti yksinelävät keski-ikäiset miehet ovat vähemmän onnellisia kuin parisuhteessa olevat. Heillä on suuri vaara joutua sosiaalisesti syrjäytyneeksi.

Parisuhteen kolme ulottuvuutta:  
intohimo, intiimisyys ja päätöksenteko sitoutumisesta

Kun ihmiset tapaavat ja kiinnostuvat toisistaan, he kiinnittävät huomion potentiaalisen kumppanin viehättävyyteen ja kiinnostavuuteen. Ulkonäöllä on suuri merkitys ensitapaamisilla. He saattavat tuntea seksuaalista halua ja jopa intohimoa tätä henkilöä kohtaan. Intohimon ilmaisuihin kuuluu tuijottelu, suutelu, halailu, koskettelu ja rakastelu. Intohimoon sisältyvä fyysinen viehätys ja psykofyysinen intressi synnyttää motiivin jatkaa suhdetta sen kohteena olevan henkilön kanssa. Lyhytaikaisissa suhteissa intohimolla on keskeinen rooli. Jos henkilöllä on suuri halu jatkaa suhdetta, mukaan tulee tunteita, jotka voivat muuttaa suhteen romanttiseksi. Romanttinen rakkaus on yhdistelmä intohimosta ja rakkauteen sisältyvästä intiimisyydestä. Fyysisen halun lisäksi rakastavaiset liittyvät tällöin myös emotionaalisesti toisiinsa.

Intiimisyydellä tässä tarkoitetaan emotionaalista investointia suhteeseen ja myös fyysistä liittymistä toiseen. Intiimisyyteen sisältyy läheisyyden tunteita, lämpöä ja yhteenliittymistä kumppanin kanssa. Intiimisyyteen kuuluu rakastetun arvostusta ja luottamista häneen, halua edistää rakastetun hyvinvointia, kokea onnea hänen kanssaan, molemminpuolista ymmärrystä, emotionaalisen ja taloudellisen tuen saamista rakastetulta ja niiden antamista myös hänelle.

Intohimo voi alun perin houkuttaa henkilön suhteeseen, mutta intiimisyys auttaa kehittämään ja säilyttämään läheisyyden kumppanin kanssa.

Parisuhteen kehittymisen kolmas ulottuvuus on päätöksenteko. Se on tietoinen, järkiperäinen (kognitiivinen) päätös siitä, että henkilö haluaa sitoutua yhteen rakkauden kohteensa kanssa. Hän haluaa säilyttää kokemansa rakkauden. Päätöksentekoon sisältyy sitoutuminen, uskollisuus, yhdessä pysyminen vaikeiden aikojen läpi ja usein myös avioliitto. Tämä ulottuvuus on helpoimmin kontrolloitava asia parisuhteessa, koska se perustuu tietoiseen päätökseen. Parhain tapa säilyttää sitoutuneisuus parisuhteessa on säilyttää suhteen tärkeys pariskunnan elämässä. Siihen voi vaikuttaa maksimoimalla se onni, jota henkilö saa suhteen avulla.

Parisuhteen keskeisistä ulottuvuuksista on vaikeinta säilyttää intohimo tai vahva seksuaalinen halu kumppania kohtaan. Tämä johtuu siitä, että se on vähiten tietoisesti kontrolloitavana. Intohimon tunteet tulevat ja menevät jossakin määrin ennakoimattomalla tavalla. Parisuhteessa niihin vaikuttaa eniten tottuminen. Toiseen ihmiseen tottuminen tapahtuu melko nopeasti. Tämän muutoksen nopeus riippuu siitä kuinka vahvasti suhteen positiiviset ja negatiiviset kokemukset vaikuttavat seksuaalisen motivaation ylläpitoon. Kyse on siitä, mitä tarpeita parisuhde itselle palvelee ja mitä tarpeita se mahdollisesti täyttää tai jättää täyttämättä. Jos tarpeet täyttyvät, hyvin vahva seksuaalinen motivaatio kumppania kohtaan saattaa kestää hyvin pitkään.

Intohimoon tai vahvaan seksuaaliseen haluun liittyy yleensä myös ainakin jossakin määrin intiimisyyttä. Intiimisyyden tunteet voimistuvat yleensä sen myötä mitä paremmin suhde täyttää henkilön intohimon tarpeita. Intiimisyys voi puolestaan nostattaa intohimoa. Rakkaus ensi silmäyksellä tarkoittaa intohimoista kiihottumista ilman intiimisyyttä tai päätöksentekoa. Tällaiseen kiihottumiseen liittyy somaattisia reaktioita, kuten kohonnut pulssi, kiihtyvä hormonieritys ja sukupuolielinten erektio tai kostuminen.

Ihmiset voivat jossakin määrin kontrolloida intiimisyyteen liittyviä tunteitaan. Intiimisyyden pahin vihollinen on vahva tottumus ja pysähtyneisyys. Liika ennustettavuus voi rapauttaa ainakin osan siitä intiimisyydestä, jota koetaan läheisessä suhteessa. Tätä voidaan ehkäistä hakemalla arkipäivään muutoksia ja vaihtelua. Niiden avulla voi pitää suhteen vireänä. Muutoksia voi toteuttaa muun muassa lomien aikana. Toisille se tarkoittaa uusien yhteisten intressien luomista tai yhteisten harrastusten aloittamista. Toisille se on uusien käytöstopojen kokeilua parisuhteessa.

Kumppanuusrakkauteen sisältyy intiimisyyttä ja päätös sitoutumisesta yhteen kumppanin kanssa. Tämä rakkaus on tyypillistä parisuhteille ja avioliitoille, joista fyysinen viehäytys on haihtunut lähes kokonaan pois. Ystävyys on astunut intohimon tilalle. Kumppanuusrakkaus jatkuu niin kauan kuin tehty päätös suhteen jatkamisesta pitää. Jos jompikumpi kokee tällaisen parisuhteen aikana intohimoa jonkun kolmannen kanssa, niin se voi muuttaa aiemman päätöksen jatkaa suhdetta kumppanuusrakkauden kohteena olevan kumppanin kanssa. Vahvojen uusien tunteiden vuoksi ihminen voi kokea, että pitkästä ajasta hän todella tuntee elävänsä. Houkutus uuden vakiintuneen suhteen solmimiseen on tällöin suuri.

Parisuhteen kolmesta ulottuvuudesta aiemmin tehdyn päätöksen pitäminen on helppoa, koska sen voi tehdä tietoisesti ja rationaalisen harkinnan perusteella. Siihen riittää ongelmallisessakin suhteessa vahva tahto. Sitoutumisen motiivin voivat purkaa vain suuremmat pettymykset suhteessa, jonka jälkeen suhteen jatkaminen ei tunnu järkevästi ajatellen mielekkäältä. Parhain tapa pitää kiinni päätöksestä ja sitoutumisesta on varmistaa, että suhteessa on asioita, joiden perusteella sen jatkaminen tuntuu tärkeältä. Lisävarmuuden päätökselle saa, jos suhde tuottaa onnea.

## Intiimit parisuhteet

Nykyisissä parisuhteissa entistä suurempi merkitys annetaan tunteille ja hellyydelle, emotionaalille tuelle ja seksuaaliselle nautinnolle. Molemmat sukupuolet vaativat enemmän vapautta päättää intiimistä elämästään ja pyrkimyksistään onneen. Tämä vaatimus kohooa eittämättä yhä vahvemmin tunteisiin perustuvasta avioliitto- ja perhekäsitteestä. Ihmiset haluavat kokea tunne-elämältään laadukkaita suhteita.

Aviosuhteen ymmärtäminen pysyväksi tai määräaikaiseksi on riippuvainen siitä, kuinka ihmiset ymmärtävät intiimisuuden, seksuaalisuuden ja sitoutumisen merkityksen. Puolisot ovat rakastavaisia samalla kun he ovat myös vanhempia ja kumppaneita kotitalouden ja raha-asioiden hoidossa. Intimiteetin vähentyessä avioliitto voi tuntua väärältä tai epäonnistuneelta. Se voi olla vain yhteisten asioiden käytännön järjestelyä. Fyysisen läheisyyden säilyttäminen on siksi hyvin tärkeitä parisuhteen onnellisuuden kannalta.

Parisuhdekumppanin menestystä on helpompi kestää kuin muiden ihmisten, koska sen voi jakaa hänen kanssaan. Kumppanin onnen voi laittaa myös omaan ”piikkiin”. Parisuhdeonni on yhteinen projekti ja omasta ja toisen onnesta voi nauttia usein ilman syyllisyyttä. Joissakin tasa-arvoon pyrkivissä pareissa toisen menestys ja onni voi kuitenkin aiheuttaa kateutta.

Intiimissä suhteessa jaamme toisen kanssa asioita, joita emme ehkä halua ilmaista tai kokea kenenkään muun kanssa. Tähän kuuluu se, että uskomme toisen tuntevan itsemme tavalla, jolla kukaan muu ei meitä tunne. Intiimi suhde sisältää myös sellaista huolenpitoa ja läheisyyttä, jota puuttuu muista suhteista. Intiimeissä suhteissa koemme intensiivisesti tunteiden jakamista, huolenpitoa, vahvistusta ja tukea, fyysisiä kosketuksia sekä seksuaalista halua ja tyydytystä. Nämä kokemukset ovat erityisiä myös siksi, että ne kotoaan turvallisessa suhteessa. Ne antavat erityistä tarkoitusta elämälle ja ovat tärkeitä myös oman identiteetin ja itsetunnon kehittymisen kannalta.

Viime aikoina on keskusteltu paljon siitä, että länsimaisissa parisuhteissa olisi siirrytty vaiheeseen, jossa tunteista ja myös seksuaalisista tunteista olisi tullut lähes ainoa paria yhdessä pitävä voima aiempien toimeentuloon, lisääntymiseen ja kunniallisuuteen liittyvien motiivien tai välttämättömyksien sijasta. Tämä on lisännyt suhteille asetettavia emotionaalisia vaatimuksia samoin kuin niiden haavoittuvuutta. Jos suhde ei ole voinut hyvin tunnetasolla, on

sille koitunut riski hajota. Tunteiden merkityksen vahvistumisen myötä suhteen seksuaalisesta toimivuudesta on tullut sen arvioinnin ja arvostamisen tärkeä mitta. Seksuaalinen kanssakäyminen on oleellinen osa parin välistä tunneviestintää.

## Romantiikan renessanssi

Paradoksaaliselta voi vaikuttaa se, että samalla, kun varsinkin nuoret naiset ovat aiempaa useammin juosheet suorastaan kukasta kukkaan solmimalla seksuaalisuhteita miesten kanssa, joita he eivät rakasta, on parisuhteissa vaadittu entistä kiivaammin uskollisuutta. Uskollisuus on myös käytännössä lisääntynyt. Seksuaalisuhteet ovat olleet 2000-luvulla entistä vakiintuneempia, ja parisuhteissa eläneillä on ollut aiempaa vähemmän muita suhteita (Kontula, 2009). Parisuhteissa olevilla naisilla on ollut hyvin korkea kynnyks solmia suhdetta pelkän seksuaalisen halun vuoksi, ja myöskin heidän kumppaninsa seksuaalisen haluttomuuden vuoksi.

Tämä ajan hengen kannalta ristiriitaiselta vaikuttava tulos selittyy osin sillä, että ihmiset ovat solmineet entistä enemmän peräkkäisiä suhteita. Peräkkäinen monogamia on kehittynyt tyyppilliseksi nuoren sukupolven parisuhdemalliksi. Suhteet ovat sängen uskollisia, mutta entistä lyhempiä. Jos yksi suhde ei tuota toivottua tunne- ja seksuaalista tyydytystä, sitä siirrytään hakemaan seuraavasta suhteesta. Kun miehet ja naiset ovat tasa-arvoisia ja tulevat toimeen omillaan, ei kumpikaan voi pakottaa tai kiristää toista jäämään epätydyttävään suhteeseen esimerkiksi toimeentulositystä.

Tietynlaista romantiikan renessanssia on tarkoittanut se, että suhtautuminen uskottomuuteen tai rinnakkaissuhteisiin on kovasti tiukentunut. Tämän muutoksen yksiä avaintekijöitä on ollut se, että paremmin koulutettujen aiemmin muuta väestöä huomattavasti ymmärtäväisempi asenne rinnakkaissuhteisiin on hävinnyt. Tämän asennemuutoksen merkitystä korostaa se, että vertailussa kuuteen muuhun Euroopan maahan (Sveitsi, Espanja, Italia, Kreikka, Portugali ja Norja) suomalaisten uskottomuusasenteet osoittautuivat jopa selvästi tiukimmiksi (Kontula, 2008). Uskollisuusvaatimuksesta vaikuttaa tulleen uusi pohjoismainen parisuhdemalli, jonka kärkeä edustaa Suomi.

Romantiikan renessanssin lisäksi rinnakkaissuhteiden hyväksymisen ja harrastamisen väheneminen on voinut johtua siitä, että ihmisillä on ollut uraan panostamisensa ja muiden kiireidensä vuoksi entistä vähemmän aikaa rinnakkaissuhteiden solmintaan. Kun miesten ja naisten odotukset salaisten suhteiden laadusta ja niihin sisältyvästä seksistä ovat kasvaneet, on entistä harvempien ollut mahdollista solmia riittävän tyydyttäväksi koettuja ja mahdollisesti jopa jatkuvia salaisia suhteita. Tällaisiin suhteisiin on panostettava entistä enemmän, jolloin ne voivat helposti muuttua suoranaiseksi rasitukseksi. Itsetyydytys on voinut olla salaista suhdetta helpompi ja vähemmän riskialtis keino kaivatun seksuaalisen tyydytyksen saamiseen.

## Seksuaalisesti yhteensopiva kumppani

Seksuaalisuus ja parinmuodostus kuuluvat erottamattomasti yhteen. Seksuaalisuus on varsinkin nykyisin pariutumisen keskeisin motiivi ja useimmat seksuaalikokemukset toteutuvat vuorovaikutuksessa joko vakituisen tai sitten tilapäisen kumppanin kanssa. Suhteen luonteella ja kumppanin ominaisuuksilla on huomattava merkitys siihen millaisia seksuaalikokemuksia henkilölle kertyy. Seksuaalikumppanin valinta on hyvin merkityksellinen asia.

Parisuhteen seksuaalinen aktiivisuus ja tyydyttävyyys liittyvät oleellisesti siihen, kuinka hyvin parilla muutoin menee parisuhteessaan ja kuinka onnellisia he ovat kumppaninsa kanssa. Parisuhdeonnen keskeisiä avaimia on tutkimustenkin mukaan tyydyttäväksi koettu seksuaalielämä. Parisuhteen onnellisuuden kannalta oleellista on kumppaneiden yhteinen positiivinen arvio suhteen läheisyydestä. Parin fyysisen läheisyyden ja koetun liittymisen toinen toisiinsa on todettu vaikuttavan merkittävästi parisuhteen tyytyväisyyteen.

Seksuaalinen yhteensopivuus tarkoittaa sitä, että seksuaalinen mielenkiinto viriää molemmilla yhtä vahvana suhdetta solmittaessa ja parisuhdetta muodostettaessa. Ratkaisevinta seksuaalisen yhteensopivuuden kannalta on jatkuvan ja suunnilleen yhtä vahvan seksuaalisen motiivin ja halun sekä siihen liittyvän nautinnon säilyttäminen pitkäaikaisessa parisuhteessa.

Seksuaalista yhteensopivuutta haastaa se, kuinka vahvasti parin kummankin osapuolen seksuaalisen mielenkiinnon viriäminen on sidoksissa uutuudenkaipuuseen. Alttiudella uutuudenkaipuuseen on perinnöllinen tausta. Siihen liittyy herkkyys dopamiinin erittämislle rauhasista ja erityksen seurauksena tapahtuvat aivojen aktivoitumistason muutokset. Jos parin jommallakummalla osapuolella on taipumus kokea vahvoja seksuaalisia tunteita vain uusissa suhteissa, tämä antaa huonon ennusteen parisuhteen jatkumiselle pitkään ainakaan seksuaalisesti vireänä. Parisuhteen vuorovaikutukseen liittyvällä seksuaalisella stimulaatiolla ei ole vuosien myötä silloin samaa merkitystä sen osapuolille. Pari ei ole tällöin seksuaalisesti kovin yhteensopiva.

Seksuaalisen virittäytymisen ehdoton avaintekijä on seksuaalisen kanssakäymisen ja siihen liittyvien nautinnollisten tunteiden ennakointi. Tämä on helpointa uusissa suhteissa, joissa voidaan ennakoida myös mahdollisia yllätyksiä, koska ei vielä täysin tunneta kumppania. Pitkissä parisuhteissa syntyy se haasteellinen tilanne, että tottumus vähentää intoa ennakoida asioita. Usein ennakoidaan kaiken tapahtuvan taas kerran samalla tavalla kuin aikaisemmin. Se ei ole kenellekään erityisen kiihottavaa. Tämän voi ilmaista myös toisin: ennakointiin liittyvän tunnereaktion intensiteetti laskee, koska henkilö on altistunut parisuhteessaan tietylle samanlaisena toistuvalla ärsykkeelle ja toiminnalle.

Seksuaalinen halu ja sille virittyminen syntyvät henkilölle aistiärsykkeiden yhdistelmästä, joka on visuaalista, hajuja, ääniä ja kosketuksia. Näiden taustalla ovat muistot yhdessäolosta oman kumppanin kanssa ja sen aikana näille kokemuksille annetut tunnemerkit. Ne vaikuttavat siihen, kuinka vahvasti erilaisten ärsykkeiden annetaan vaikuttaa aivoihin ja sitä kautta tilanteen virittämään seksuaaliseen halukkuuteen. Jos aiemmat kokemukset oman kumppanin kanssa ovat olleet hyvin palkitsevia, niin arkistenkin ärsykkeiden vaikutus sek-



suaaliselle virittymiselle on suuri. Joillakin pareilla tämä palkitsevuus on niin vahvaa, että isotkaan parisuhteen ristiriidat eivät sen ansiosta horjuta heidän liittoaan. Hyvä seksuaalinen yhteensopivuus sitoo heidät vahvasti yhteen.

Tunne seksuaalisesta yhteensopivuudesta voi syntyä eri ihmisillä vähän erilaisista asioista. Sen ytimessä on kuitenkin se, että halu seksuaaliseen kanssakäymiseen oman kumppanin kanssa säilyy melko tasaisena vuodesta toiseen, eivätkä kumppaneiden halut poikkea suuresti toisistaan. Seksuaalista läheisyyttä leimaa tietty säännöllisyys. Seksi kumppanin kanssa on nautinnollista ja palkitsevaa, ja se antaa parisuhteelle vahvan perustan.

Riittävän yhteisen ajan lisäksi seksuaalisesti vireiden parien salaisuutena on toimiva kommunikaatio, joka tarkoittaa avointa ja rehellistä keskustelua, jossa ilmaistaan toiselle mistä itse pitää ja mitä tahtoo sekä tuodaan esille ja viestitetään omaa seksuaalista halua. Tähän sisältyy myös toisen toiveiden ja mieltymysten tarkka kuunteleminen. Avoin keskustelu vähentää väärinymmärryksiä ja mahdollistaa omien toiveiden paremman toteutumisen. Se helpottaa myös parisuhteen ja siihen liittyvien seksuaalisten kokemusten uudistumista. Suhteeseen saadaan vaihtelua, joka on tärkeä tekijä sen seksuaalisen halukkuuden säilyttämiseksi.

Keskeinen parin seksuaalisen yhteensopivuuden turvaaja on suhteen fyysinen ulottuvuus. Siinä ovat tärkeitä kaikenlaiset kosketukset samoin kuin säännöllinen rakastelu. Hellyys, lähekkäin olo ja koskettelu virittävät mielen ja kehon eroottiseen tunnelmaan. Läheisyyteen voi sisältyä toisen kainalossa olemista, molemminpuolista hierontaa ja suutlua. Se voi syventyä flirttailuksi, kumppanin viettelyksi ja seksistä vihjailuksi.

Aistillisuus on seksuaalisen intiimisyyden perusta. Aistillisuus sisältää mielihyvään suuntautuneen koskettelun – kuten kehon hieronnan, koskettelun, suutelemisen ja lemmiskelyn sekä täysissä pukeissa että puolipukeissa samoin kuin myös selän ja jalkojen hieronnan. Koskettelu on parisuhteen kannalta positiivinen asia sekä makuuhuoneessa että sen ulkopuolella.

Säännöllinen rakastelu pitää intressin seksiasioita kohtaan vireänä. Seksiin ryhdytään nautinnon vuoksi, vaikka molempien ei tekisikään mieli. Monilla halut nousevat, ja tilanne vie mukanaan sitten, kun rakastelussa on päästy vauhtiin. Monet ovat sitä mieltä, että seksiä ei saa pantata. Jotkut keuhvat itseään sillä perusteella, että he eivät ole koskaan sanoneet seksille ei. Ei ole siis ihme, että he kokevat olevansa yhteensopivia kumppaninsa kanssa.

Edellä mainittujen asioiden lisäksi parin seksuaalista yhteensopivuutta ovat edistäneet monet muutkin asiat. Useimmiten kyseessä ovat erilaiset seksuaaliset kokeilut. Seksiin on haettu erilaista vaihtelua joistakin uusista asioista. Uusia asioita ovat olleet esimerkiksi erilaiset asennot, roolileikit, seksilelut, raju seksi, vierailut seksikaupoissa ja pornon katselu yhdessä. Uusia asioita on kerrottu kokeiltavan vuosikymmeniäkin kestäneissä parisuhteissa. Tämä kertoo ihmisten vilkkaasta ja motivoituneesta seksuaalisesta mielikuvituksesta.

Seksuaaliseen yhteensopivuuteen liittyy monilla tunne siitä, että heidän seksuaalinen veto-voimansa on säilynyt hyvänä. He huolehtivat itsestään ja ulkonäöstään esimerkiksi liikunnan avulla. He kokevat itsensä seksuaalisesti haluttaviksi. Moni heistä pitää kumppaniaan vuosikymmentenkin jälkeen edelleen komeana tai suorastaan ihanteellisena ja kuumana rakastajana.

Halut kohtaavat hyvin kumppanin kanssa. Tällöin parisuhde tuntuu heistä seksuaalisesti yhteensopivalta. Kumppani ymmärtää ja osaa antaa hyvää palautetta puolisonsa seksikkydestä. Tällainen suhde synnyttää sen molemmille osapuolille halun antaa ja saada. Tämä ylläpitää onnea heidän välisessään suhteessa.

## 2. Tällaisia olivat onnelliset parisuhteet 'Yhdessä vai erikseen' tutkimuksessa

Onnen löytäminen hyvästä parisuhteesta on suurimpia unelmia mitä meillä suomalaisilla on. Hyvä parisuhde on erityisen tärkeä tuki silloin, jos elämässä tulee vastaan vaikeita asioita. Useimmilla pareilla meni vuonna 2013 julkaisemani ”Yhdessä vain erikseen?” tutkimuksen perusteella ainakin suhteellisen hyvin (Kontula, 2013). Suuri enemmistö koki parisuhteensa vastaavan odotuksiaan ja tarpeitaan ja saavansa arvostusta puolisoiltaan. Yhtä monet rakastivat paljon kumppaniaan ja arvelivat tekevänsä kaikkensa, jotta heidän suhteensa kestäisi. Tämä kertoi suomalaisten suuresta motivaatiosta panostaa parisuhteen hyväksi.

Tutkimuksen vastausten perusteella hyvässä parisuhteessa kaikkein tärkeimpiä asioita olivat vahva luottamus puolisoon ja molemminpuolinen arvostus ja kunnioitus. Hyvä parisuhde muistutti tässä mielessä siis hyvin toimivaa työparia, jossa voi aina luottaa toisen hoitavan oman yhdessä sovitun osuutensa yhteisistä asioista. Seuraavaksi tärkeintä oli sitoutuneisuus perheeseen ja samanlaiset elämänarvot. Tältäkin osin hyvä parisuhde muistutti perustaltaan työsuhdetta, jossa on hyvä yhteisymmärrys siitä, millaisiin tavoitteisiin ja tuotoksiin yhdessä pyritään. Seuraavaksi tärkeintä hyvässä parisuhteessa olivat vastaajien mukaan hyvät kommunikaatiokyvyt. Tämä tietysti parantaa parin yhteistyötä, vähentää mahdollisuutta väärinkäsityksiin ja auttaa heitä saamaan suhteelta sitä mitä he kaipaavat.

Nämä hyvän parisuhteen tärkeimmät ominaisuudet olivat periaatteessa sangen epäromanttisia. Hyvä parisuhde näyttäytyi ensisijaisesti hyvänä yhteistyösuhteena, jonka tavoitteet saattoivat olla hyvinkin käytännöllisiä. Naisilla oli merkittävästi enemmän odotuksia miehiiän kohtaan kaikissa tutkituissa asioissa kuin mitä miehillä oli naisia kohtaan.

Tutkimuksen vastaajat olivat ennen kaikkea erityisen tyytyväisiä puolisoon, johon voi luottaa vahvasti kaikissa asioissa. Tämä antoi omalle elämälle vahvan ja turvallisen perustan. Puolisoon saattoi tukeutua huoletta aina kun sille oli tarvetta. Tähän liittyvä lähes yhtä tärkeä puolison luotettavuutta lisäävä ominaisuus oli hänen vahva sitoutumisensa perheeseen. Puolisoon saattoi luottaa myös siinä mielessä, että hän on aina valmis tekemään parhaansa perheen ja sen jäsenten hyväksi.

Toinen erityisen tärkeä tyydyttävän suhteen tekijä oli parin osapuolten molemminpuolinen arvostus ja kunnioitus. Suhde on tasapainossa, kun kumpikin voi arvostaa toinen toistaan ja voi samalla luottaa siihen, että on itse kumppaninsa silmissä aidosti hyväksytty. Henkilö tulee siis hyväksytyksi sellaisena kuin mitä kokee olevansa. Arvostava suhde vähentää merkittävästi tarvetta kritisoida kumppania tai hänen tekojaan. Samalla myös luotetaan siihen, että kumppani kykenee tekemään ratkaisuja, jotka edistävät parin yhteistä hyvää.

Onnellisuutta edistää merkittävästi luonnollisesti vahva rakkauden tunne. Ihminen kokee kumppaninsa ainutlaatuisena ihmisenä, jota hän ei voi olla rakastamatta. Rakkauden myötä parisuhteesta tulee ainutlaatuinen, ja se tuntuu useimmiten jopa paremmalta kuin muiden pariin vastaavat suhteet. Vahva rakkaus jos mikä tuottaa yhteenkuuluvuutta, joka on parisuhteen onnellisuuden kannalta hyvin oleellinen asia.

Rakastuminen ja tämän tunteen ylläpitäminen on helpompaa, kun molemmilla on samanlaiset elämänarvot. Tällöin on helpompaa suunnitella yhteistä tulevaisuutta ja ylläpitää tunnetta yhteisestä me-tiimistä, jolla on samanlaisia tärkeitä päämääriä. Yhteisten arvojen vuoksi kumppania on helppo kunnioittaa, eikä ole tarvetta jatkuviin kiistoihin siitä, mikä elämässä ja parisuhteessa on tärkeää. Mikään Kolmas, asia tai ihminen, ei pääse tällöin tulemaan parin väliin.

Hyvin odotettua oli myös se, että ihmiset olivat erittäin tyytyväisiä puolisoonsa silloin, kun heillä oli mahdollisuus puhua ja jakaa hänen kanssaan kaikki asiat. Hyvä kommunikaatio kuuluu toimivan parisuhteen perusasioihin. Puhumalla voi ilmaista sen, mitä kaipaava ja mikä tuntuu itsestä hyvältä. Kun luottaa siihen, että kumppani hyväksyy oman itsen, hänelle voi puhua kaikista omassa mielessä pyörivistä asioista.

Toisiinsa erittäin tyytyväisten pariin keskinäisissä suhteissa oli vaihtelua siinä, kuinka paljon niissä saattoi olla ristiriitoja ilman, että se uhkasi tätä tyytyväisyyden tunnetta. Vahva tyytyväisyys vallitsi luonnollisesti niissä parisuhteissa, joissa ristiriidat olivat vähäisiä. Noin kolmasosalla puolisoonsa ja parisuhteeseensa erittäin tyytyväisistä ei ollut ilmoituksensa mukaan koskaan ristiriitoja erilaisista arvoista, vapaa-ajan käytöstä, yhdessä vietetyn ajan määrästä, läheisyydestä ja tunteiden ilmaisusta ja puolisoitten välisistä keskusteluista. Kotitöiden jakamisesta ei ollut koskaan riidellyt erittäin tyytyväisistä joka neljäs ja seksiin liittyvistä asioista noin 40 prosenttia. Nämä parisuhteet vaikuttivat monessa suhteessa hyvin harmonisilta ja ongelmattomilta.

Osa erittäin tyytyväisistä oli kestänyt ajoittaiset kiistat puolisoonsa kanssa ilman, että se olisi vähentänyt heidän tyytyväisyyttään. Noin kolmasosalla heistä oli ollut ristiriitoja edellisessä kappaleessa mainituista asioista vähintään kerran kuukaudessa ja monilla heistä jopa viikoittain. Nämä ristiriidat oli pystytty käsittelemään sellaisella avoimella ja rakentavalla tavalla, että se ei ollut uhannut heidän tyytyväisyyttään.

Asioiden jakaminen ja erilaisen tuen saaminen ovat parisuhteen ydinaluetta. Ihmiset haluavat jonkun jakamaan elämänsä tärkeitä ja usein hyvin pieniä käytännön asioita. Murheiden jakaminen mahdollistaa sosiaalisen ja emotionaalisen tuen. Puolisoonsa erittäin tyytyväisistä joka toinen oli saanut häneltä mielestään riittävästi henkistä tukea. Puolisoonsa vähemmän tyytyväisistä sen sijaan melko harvat olivat kokeneet saavansa häneltä riittävästi henkistä tukea. Tämä kertoo siitä, kuinka ratkaisevan tärkeää puolison henkinen tuki on parisuhdetyytyväisyydelle.

Vastajaat olivat arvioineet ja luonnehtineet suurta tyytyväisyyttä ja onnea tuottavia parisuhteita monilla positiivisilla määreillä. Onnellisissa parisuhteissa elävät olivat erittäin tyytyväisiä toinen toistensa huomioon otettiin ja kuunteluun sekä tunteiden ilmaisuun. Tämä kertoo siitä, että

vastaajan mielestä hänen parisuhteessaan oli kyse vahvasta läsnäolosta ja keskinäisestä avoimuudesta. Nämä parit olivat yleensä myös erittäin tyytyväisiä yhteisten kiinnostuksen kohteiden määrään. Nämä asiat saattavat yhdessä selittää sitä, miksi näistä pareista oli tuntunut siltä, että heidän parisuhteensa oli vastannut erittäin hyvin ja kattavasti heidän tarpeitaan ja odotuksiaan.

Parisuhteeseensa ja puolisoonsa erittäin tyytyväiset olivat huomattavasti muita useammin erittäin tyytyväisiä parisuhteeseen liittyvien ongelmien ratkaisuun. Joka toinen oli siihen erittäin tyytyväinen ja loputkin varsin tyytyväisiä. Heillä ei ollut siksi juurikaan ongelmia kumppaninsa kanssa. He olivat osaksi sen vuoksi valmiita tekemään kaikkensa, jotta heidän avioliitonsa kestäisi, ja he myös uskoivat olevansa onnellisesti naimisissa puolisonsa kanssa vielä 10 vuoden kuluttuakin. Hyvä suhde antoi heille lisämotivaation palkitsevaan vuorovaihtukseen puolison kanssa ja myös vahvaa optimismia suhteen pysyvyydestä.

Parisuhteeseensa ja puolisoonsa erittäin tyytyväiset olivat suorastaan liikuttavan yksimielisiä siitä, että heidän parisuhteensa oli erittäin hyvä verrattuna useimpien muiden ihmisten parisuhteisiin. Tämä käsitys tai tunne oli osaltaan antanut heille lisää motivaatiota suhteen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Tätä mielikuvaa on voinut edistää se, että mediassa käsitelään korostetun usein ongelmallisia ja päättyneitä parisuhteita. Niiden rinnalla oma suhde voi tuntua todella onnelliselta.

Parisuhteeseensa erittäin tyytyväisillä oli merkittävästi muita aktiivisempi ja tyydyttävämmäksi koettu intiimielämä puolisonsa kanssa. Neljä viidesosaa heistä oli ainakin varsin tyytyväinen seksielämäänsä. Muilla parisuhteessa elävillä seksuaalinen tyytyväisyys oli paljon tätä harvinaisempaa. Parisuhteeseen erittäin tyytyväisistä huomattavasti muita useammat myös arvioivat kumppaninsa seksuaalisesti taitavaksi. Tähän ryhmään kuuluvilla naisilla oli ollut merkittävästi muita naisia harvemmin oman seksuaalisen halun puutetta, samoin kuin oli myös vastaavien miesten kumppaneilla.

Nämä tiedot kertovat siitä, että parisuhteeseen erittäin tyytyväisten puoliset olivat olleet huomattavasti paremmin motivoituneita panostamaan parin väliseen syvää nautintoa tuottaneeseen seksuaaliseen suhteeseen. Hyvä seksuaalinen suhde ja parisuhdetyytyväisyys olivat kulkeneet heidän elämässään vahvasti käsi kädessä.

Tutkimuksen tulokset toivat esille yhden merkittävän kehittämisalueen, jonka avulla myös parisuhteeseensa erittäin tyytyväiset voisivat edelleen kehittää suhteensa laatua. Tämä asia oli parin kahdenkeskisen ajan määrä. Tähän oli erittäin tyytyväinen vain joka viides parisuhteeseensa muutoin erittäin tyytyväisistä. Kahdenkeskisen ajan määrän lisäämiseen kannattaisi siten varmasti panostaa kaikenlaisissa parisuhteissa. Se voi myös lisätä puolisoonsa erittäin tyytyväisten pariin osuutta.

### 3. Tutkimuksen aineistot

#### FINSEX – aineistot

Tässä raportissa esitetään uusia tutkimustietoja, jotka perustuvat pitkäaikaiseen FINSEX-tutkimukseen suomalaisten parisuhteista ja niiden seksuaalielämästä. Tutkittavia aiheita on monilta osin seurattu viidellä tutkimuskerralla 1970-luvulta nykypäivään. Pitkä ajallinen perspektiivi avaa kiinnostavan näkökulman suomalaisten parisuhteiden kehitykseen.

Ensimmäisen nykyiseen FINSEX –hankkeeseen liittyvän tutkimuksen ”Suomalaisten sukupuolielämä” tekivät vuonna 1971 Kai Sievers, Osmo Koskelainen ja Kimmo Leppo. He julkaisivat tutkimuksensa keskeiset tulokset vuonna 1974 samannimisessä teoksessa. Heidän tutkimuksensa oli koko maailmassakin vasta toinen jonkun maan väestöön aidosti yleistettävissä oleva seksuaalitutkimus.

Edellä mainittu tutkimus oli innoittajana ja hyvin arvokkaana tietolähteenä FINSEX – hanketta luotaessa ja jatkettaessa 1990-luvun alussa. Suomen Akatemia rahoitti tutkimuskokonaisuuden, johon kuului tutkimuksen kvalitatiivisten osioiden lisäksi vuonna 1992 tehty edustava väestökysely seksuaaliasioista (Kontula & Haavio-Mannila 1993). Vuoden 1992 väestökysely toteutettiin siten, että sen keskeisiä tuloksia voitiin verrata aiempaan vuoden 1971 tutkimukseen.

FINSEX -hankkeen seuraava kysely toteutettiin vuonna 1998 Väestöliiton Väestöntutkimuslaitoksella Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella (Haavio-Mannila & Kontula 2001; Haavio-Mannila & Kontula 2003). Uusi aineisto kerättiin pääosin vuoden 1999 aikana. Tutkimus tehtiin jälleen mahdollisimman vertailukelpoiseksi aiempien tutkimusten kanssa. Edellistä tutkimuskertaa suppeammasta rahoituksesta johtuen aineistoa ei voitu kerätä haastattelijoiden kotikäynneillä, kuten tehtiin vuosina 1971 ja 1992. Menetelmänä oli sen sijaan Tilastokeskuksen toteuttama postikysely. Tästä syystä tutkimuksen vastausprosentti putosi aiempiin tutkimuksiin verrattuna merkittävästi. Aineiston vertailukelpoisuudesta tehtiin siksi huolelliset analyysit.

Sosiaali- ja terveysministeriöltä saatiin vuonna 2007 rahoitus uuden seksuaalikyselyn tekemiseksi Väestöliiton Väestöntutkimuslaitoksella Tilastokeskuksen avustuksella. Aineiston-hankintamethodi ja vastausprosenttikin olivat samat kuin vuonna 1999. Tämä helpotti näiden kahden uusimman aineiston tulosten vertailua keskenään. Vuosiin 1971 ja 1992 verrattuna oli vastausprosentti edelleen niin paljon alhaisempi, että tulosten vertailukelpoisuutta täytyi taas analysoida huolellisesti (Kontula 2008; Kontula 2009).

Terveiden edistämisen varoista saatiin vuodeksi 2015 rahoitus uuden FINSEX-aineiston keräämiseksi. Aineistonkeruu tehtiin jälleen postikyselynä yhteistyössä Tilastokeskuksen

kanssa keväällä 2015. Otos poimittiin satunnaisotantana Tilastokeskuksen Suomen väestöä koskevasta tietokannasta. Vastaaajiksi valittiin 18–79 –vuotiaat (syntymävuodet 1935 – 1997). Tutkimukseen saattoi vastata myös Internetin välityksellä. Tätä vaihtoehtoa käyttikin hyväksyen yli puolet tutkimuksen vastaajista. Vastaaajia kertyi 2150.

#### FINSEX – tutkimushankkeen väestökyselyt suomalaisten seksuaaliasioista:

Vuosi	Tekijät	Ikäryhmä	Aineistokoko	Vastausprosentti
1971	Sievers, Koskelainen, Leppo	18 – 54 vuotiaat	2152	91,4 %
1992	Kontula, Haavio-Mannila	18 – 74 vuotiaat	2250	75,9 %
1999	Kontula, Haavio-Mannila	18 – 81 vuotiaat	1496	45,8 %
2007	Kontula	18 – 74 vuotiaat	2590	43,4 %
2015	Kontula	18 – 79 vuotiaat	2150	36,0 %

Jokaisella tutkimuskerralla tutkimuksen otanta on poimittu väestön keskusrekisteristä tai Tilastokeskuksen tietokannasta, jossa kaikilla suomalaisilla on ollut tasapuolinen mahdollisuus tulla valituksi tutkimusotokseen.

Erilaisten vastausprosenttien vaikutusta tutkimusten vertailukelpoisuuteen on arvioitu selvittämällä sitä, kuinka tiettyyn syntymäkohorttiin kuuluneet ihmiset ovat vastanneet eri tutkimuseroilla samoihin omaa nuoruuttaan koskeviin kysymyksiin. Vuosina 1971 ja 1992 raportoituja tietoja voi pitää korkean vastausprosentin ansiosta hyvin edustavina.

Vuosien 1999 ja 2007 vastaajien valikoituminen oli tapahtunut tulosten perusteella hyvin samalla tavalla. Tämä oli seurausta samasta aineiston keruumenetelmästä (Tilastokeskuksen toteuttama postikysely) ja samasta vastausprosentista. Aineiston edustavuus ja vertailukelpoisuus vuosiin 1971 ja 1992 oli säilynyt yli 55-vuotiaita miesvastaajia lukuun ottamatta sangen hyvänä.

Vuosina 1999 ja 2007 vastanneet kypsän iän miehet (55+) olivat olleet aiempiin tutkimuksiin verrattuna ikätovereitaan useammin seksuaalisuhdetyypiltään yksisuhteisia tai monogaamisia. Muilta osin eri ikäryhmien miesten ja eri-ikäisten naisten vastaukset olivat melko yhdenmukaisia aiempien väestötutkimusten samoina vuosina syntyneiden miesten ja naisten tuloksien kanssa.

#### Tutkimuksen kysymykset

Tässä raportissa käytetään suomalaisten parisuhteiden nykytilanteen selvittelyyn ja parisuh-teissa tapahtuneiden muutosten seurantaan FINSEX – tutkimushankkeen vuoden 2015 kyselylomakkeen kysymyksiä ja mittareita. Monet näistä kysymyksistä on esitetty samalla tavalla muotoiltuna jokaisella viidellä tutkimuskerralla: 1971, 1992, 1999, 2007 ja 2015. Jotkut aiheet ovat olleet mukana vain neljässä viimeisessä kyselyssä.

Tutkimuksen keskeisintä teemaa - Parisuhdeonnea - on mitattu yhdellä kysymyksellä:

Millaisena pidätte nykyistä parisuhdetanne?

- \* hyvin onnellisena
- \* melko onnellisena
- \* ei onnellisena eikä onnettomana
- \* melko onnettomana
- \* hyvin onnettomana

Muita onnellisuuden, tyytyväisyyden ja elämänlaatuun liittyviä kysymyksiä ovat:

- \* Millaisena (kuinka onnellisena) pidätte elämäänne juuri nyt?
- \* Millainen (kuinka yksinäinen) on elämäntilanteenne juuri nyt?
- \* Onko olemassa mies tai nainen, joka todella rakastaa Teitä?
- \* Mitä seuraavista (parisuhde-) elämäntyyleistä pidätte itsellenne parhaimpana elämänne tässä vaiheessa?
- \* Kuinka paljon parisuhteessanne on koskettelua ja fyysisistä läheisyyttä?
- \* Onko sukupuoliasioista keskusteleminen kumppaninne kanssa helppoa vai vaikeaa?
- \* Kuinka tärkeäksi katsotte sukupuolielämän merkityksen parisuhteenne onnellisuudelle?
- \* Kun arvioitte omaa sukupuolielämänne kokonaisuutena katsottuna, niin pidättekö sitä (kuinka tyydyttävänä):

Mainittuja asioita on voinut tarkastella erilaisissa parisuhteissa elävillä suomalaisilla. Parisuhteista on eroteltu vertailuihin kolme päätyyppiä:

- \* Avioliitot
- \* Avoliitot
- \* Erillissuhteet (erillään asuvien aikuisten vakituinen parisuhde)

Parisuhteita on voinut eritellä tämän lisäksi myös muun muassa parisuhteen keston, lasten lukumäärän, lasten kanssa asumisen, vastaajien sosioekonomisen aseman, elämäntapojen, arvojen, seksuaalisen itsetunnon ja koettujen mielenterveysoireiden mukaisesti. Joiltakin osin parisuhteissa eläviä verrataan myös yksineläviin (sinkut).

## Suomalainen parisuhde

Parisuhde voi tuntua itsestään selvältä käsitteeltä ja asialta, mutta rajatapaukset vaativat määrittelyä. Jos ihmiset ovat muuttaneet asumaan yhteen ja elävät suhteessa, johon sisältyy seksuaalista läheisyyttä, voidaan varmasti puhua parisuhteesta. Hankalampaa on määrittää sitä, milloin ihmiset ensimmäistä kertaa tiedostavat, että heidän välilleen on muodostunut parisuhde. Yleensä toisiinsa ihastuneet ihmiset aluksi seurustelevat ja jossakin vaiheessa (joskus



jopa jo ensitapaamisella) tapahtuu rakastuminen, joka johtaa parisuhteeseen ja mahdolliseen yhdessä asumiseen. Parisuhteeseen kuuluu ainakin se, että ihminen tuntee kaipaavansa toistuvasti toisen läsnäoloa ja läheisyyttä, myös seksuaalista. Samalla ainakin jompikumpi alkaa esittää odotuksia tai vaatimuksia toistuvasta yhteisestä vapaa-ajankäytöstä.

Kun syntyy tunne ja halu vastata toisen odotuksiin yhteisen ajan vietosta myös intiimisti sekä halu ryhtyä kumppania kohtaan myös uskolliseksi, on parisuhde viimeistään saanut alkunsa. Sen myötä toista kohtaan on voinut syntyä ihastumisen lisäksi rakastuminen ja jopa intohimoa. Nämä tunteet eivät ole kuitenkaan välttämättömiä parisuhteen syntyvaiheissa. Ne voivat toisaalta vauhdittaa päätöstä julkistaa suhde muille ja muuttaa yhteen. Kun suhde tuntuu varmalta ja kumppani luotettavalta, niin suhde koetaan yleensä rakkaussuhteeksi. Rakkauteen sisältyy se, että kumppani tuntuu luotettavalta ja suhteen tulevaisuuden näköalat varmoilta.

Historiallisesta näkökulmasta parisuhdeonni on ollut suomalaisissa parisuhteissa sodan jälkeen suorastaan yhteiskunnallinen velvollisuus (Yesilova 2009). Lapsen kehityksen ja onnellisen kodin ilmapiirin nimissä naisen ja miehen oli jopa oltava avioparina onnellisia. Avio-onnen saavuttamisen ehto oli miehen ja naisen psyykinen sopeutuminen toisiinsa. Onnellisuuden ja tyytyväisyyden oli kanavoiduttava avioliittoon ja kotiin. Jos perhe ei ollut onnellinen, se oli tarkoitukseton eikä palvellut lapsen normaalia kehitystä. Lapsen normaali kehitys taas oli ylevämpi tavoite kuin sinänsä parisuhteen onni. Parisuhde oli tavalla alisteinen suvun jatkamiselle.

Yksilöiden näkökulmasta kaipuu parisuhteen solmintaan on ollut ja on edelleen ihmisen elämän perustavimpia tarpeita. Mediassa parisuhde rinnastetaan jopa elämänonnen löytymiseen. Suomi poikkeaa monista muista maista siinä, että meillä nuoret ihmiset seurustelevat tavallisesti useamman kumppanin kanssa ennen kuin he muuttavat yhteen puolisonsa kanssa. Varsinkin kehitysmaiden naiset avioituvat tavallisesti ensimmäisen kumppaninsa kanssa ja tulevat raskaaksi hyvin pian avioitumisensa jälkeen. Suomessa nuoret taas asuvat tavallisesti useita vuosia yhdessä ennen lasten hankintaa, ja heillä on sukupuolikokemuksia keskimäärin vähintään kymmenen vuoden ajalta ennen ensimmäistä lastaan. Ennen avioitumista seksuaalikumppaneita on kertynyt molemmille sukupuolille keskimäärin seitsemän. Suomessa erilaisten parisuhteiden muodostumiseen ennen avioitumista suhtaudutaan kansainvälisesti poikkeuksellisen vapaamielisesti.

Aikaisemmin parisuhteet olivat lähes välttämättömiä ihmisten toimeentulolle. Nykyisissä parisuhteissa entistä merkittävämmiksi ovat tulleet toimeentulon sijaan tunteet ja hellyys, molemminpuolinen tunnetuki ja seksuaalinen nautinto. Molemmat sukupuolet haluavat päättää intiimistä elämästään ja pyrkimyksestään onneen. Avioliitto- ja perhekäsite perustuvat yhä enemmän tunteille. Ihmiset haluavat kokea tunne-elämältään laadukkaita eli onnellisia suhteita. Tämä on nykypäivänä myös suhteiden solmimisen erityinen motiivi.

Parisuhteen ymmärtäminen joko pysyväksi tai määräaikaiseksi on seurausta siitä, kuinka ihmiset yleensä ymmärtävät intiimisyuden, seksuaalisuuden ja sitoutumisen merkityksen. Romanttisesti tulkittuna avioliitto perustuu erityisesti seksuaaliseen ja emotionaaliseen intii-

misyyteen ja kokemukseen kumppanin ainutlaatuisuudesta. Puolisot ovat rakastavia samalla kun he ovat vanhempia ja yhteistyökumppaneita kotitalouden ja raha-asioiden hoidossa. Jos tunne yhteisestä intimitetistä vähenee, avioliitto voi tuntua epäonnistuneelta.

Jos eletään kollektivististen tai yhteisöllisten arvojen mukaisesti, romanttinen parisuhdenäkemyks voidaan kokea jopa mahdottomaksi. Tunneperäiseen romanttiseen näkemykseen sisältyvät perusarvot voivat riskeerata tai mitätöidä lasten huollon edellyttämän pysyvän aviosidoksen. Oleellinen ero yhteisöllisten arvojen ja romanttisen näkemyksen välillä on siinä, kuinka suuri painoarvo niissä annetaan emotionaaliselle läheisyydelle osana hyvää elämää. Kysymys on myös siitä, tarkastellaanko asioita parisuhteen osapuolten yhteisen ja samalla kummankin erillisen hyvän, vaiko sen sijaan suvun tai yhdessä hankittujen lasten edun näkökulmasta.

## Tämän raportin tavoitteet

Onnen tavoittelu ja parisuhteiden suuri rooli tämän unelman täyttämässä ovat näyttävästi esillä kulttuurissamme. Tavallisesti raportoidaan ja keskustellaan kuitenkin enemmän parisuhteiden epäonnistumisesta kuin niiden onnen löytämisestä. Usein kerrotaan myös siitä, kuinka onni on menetetty onnettomasti päättyneiden suhteiden seurauksena. Onnen etsintä saa yksineläjillä välillä suorastaan epätoivoisia muotoja (Ojala ja Kontula 2002). Alalta löytyy lisäksi jos jonkinlaisia konsultteja, neuvojia, terapeutteja ja oppaita. Onnen saavuttamisesta vallitsee ilmeinen hämmennys, ja sen selityksistä kilpailevat erilaiset löyhästi aiheeseen liittyvät intressiryhmät. Onnen tavoittelulla tehdään myös bisnestä.

Tämän raportin päätavoitteena on esittää tutkittua tietoa parisuhdeonnen muodostumisesta ja sen onnellisuutta edistävästä tekijöistä. Tavoitteeseen pyritään erityisesti:

- \* Analysoimalla FINSEX -tutkimuksessa viidellä eri tutkimuskerralla kerättyjä valtakunnallisia aineistoja, jotka edustavat suomalaista aikuisväestöä.

Tutkimukseen on sisältynyt useita kysymyksiä, joiden perusteella parisuhdeonnea, sen kehitystä ja siihen vaikuttavia asioita voi selvittää. Samalla esitetään tietoja suomalaisten parisuhteiden kehittymisestä usean vuosikymmenen ajalta.

## 4. Parisuhteiden kehitys Suomessa

### Tutkimustietoja parisuhteiden muutoksesta

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat merkittävästi ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Parisuhteella on merkitykseltään suurin potentiaalinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin, onnellisuuteen ja terveyteen. Parisuhde on sen solmineille läsnä jokaisena päivänä, ja se tarjoaa useimmille sekä henkistä tukea että fyysistä läheisyyttä. Sosiaalisten suhteiden ulommille kehille sijoittuvat ystävyys- ja sukulaisuussuhteet eivät voi ongelmitta korvata päivittäistä ihmissuhdetta, eivät sen paremmin määrällisesti kuin laadullisesti.

FINSEX – tutkimuksen eri vuosiaineistojen avulla voi tarkastella kuinka suuri osa vastaajista on kertonut olleensa tutkimushetkellä naimisissa, avoliitossa, erillissuhteessa (asuen eri osoitteissa) tai yksineläjänä. Tähän parisuhteiden tarkasteluun voidaan ottaa tasavertaisesti mukaan myös erillissuhteet, joita ei mitenkään tilastoida. Parisuhteissa tapahtuneista muutoksista ja niiden onnellisuuden vaikuttavasta asioista muodostuu tämän ansiosta tavallista monipuolisempi kokonaiskuva.

Avoliittoja on seurattu kattavasti kullakin viidellä tutkimuskerralla. Niistä löytyy tämän lisäksi myös hyvät valtakunnalliset tilastot. 1970-luvusta (1971) on tässä tutkimuksessa kattavat tiedot vain alle 55-vuotiaiden avoliitoista. Avoliitto oli kovin tuore asia vielä 1970-luvun alussa ja yleistyi vasta myöhemmin. Avoliitoista on kertynyt hyvät tiedot neljästä myöhemmästä tutkimuksesta (1992, 1999, 2007, 2015) samoin kuin erillissuhteista, joista ei kysytty vielä vuoden 1971 tutkimuksessa.

Avoliittojen ja avoliittojen kehitystä voi seurata myös Tilastokeskuksen valtakunnallisista tilastoista, mutta erillissuhteiden osalta valtakunnallista pitkäaikaista seurantaa on tehty vain tässä tutkimuksessa. Virallisten tilastojen puuttuessa sinkkujen tosiasialliset parisuhteet (erillissuhteet) ovat jääneet julkisessa keskustelussa usein huomiotta.

Erillissuhteilla tarkoitetaan aikuisten välisiä jatkuvia tai vakituisia parisuhteita, joissa ei asuta yhdessä. Erillissuhteissa parisuhteen molemmilla osapuolilla on oma asuntonsa. Erillissuhteissa voi olla kuitenkin hyvin tiivis kanssakäyminen ja säännöllinen yhteinen viikkoaikataulu. Erillissuhteiden tiiviyyttä kuvastaa se, että niissä suhteissa elävillä ihmisillä on ollut keskimäärin useammin keskinäisiä yhdyntöjä kuin mitä on ollut avoliitoissa tai avoliitoissa eläneillä ihmisillä (Kontula 2008). Erillissuhteet tarjoavat siten paljon fyysistä läheisyyttä.

Parisuhteiden yleisenä kehitystrendinä on ollut se, että ensimmäinen vakituinen suhde (avoliitto tai avoliitto) solmitaan nykyään entistä vanhempana. Avoliitoista on valtakunnalliset tilastot, jotka kertovat tästä muutoksesta. FINSEX-tutkimuksen mukaan ensimmäinen

vakituinen suhde (yleensä avoliitto) oli aloitettu vuoden 2015 kyselyn perusteella keskimäärin 22 vuoden (naiset) ja 24 vuoden (miehet) iässä. Nämä iät olivat hieman korkeammat kuin vuoden 2007 kyselyssä.

Muutoksen taustalla oli esimerkiksi se, että entistä harvemmat olivat aloittaneet vakituisen suhteen alle 20-vuotiaana ja yhä useammat vasta yli 30-vuotiaana. Jotkut naiset olivat kuitenkin vakiinnuttaneet suhteensa jo 16-vuotiaana ja miehet 17-vuotiaana. Ensi kertaa vakituisen suhteen solmineita oli toisaalta myös 50 vuotta täyttäneiden joukossa. Ensimmäisen parisuhteen solmintaiässä on siten suurta yksilöllistä vaihtelua.

## Siviilisäätö ja parisuhdevaihe

Aiemmin lähes kaikissa virallisissa papereissa ihmisiltä kysyttiin siviilisäätöä. Siviilisäätö määriteltiin ja rekisteröitiin: naimaton, naimisissa, eronnut, leski. Tämä määrittely kuvastaa vanhaa parisuhdeajattelua, jossa elämä aloitettiin naimattomana, sitten avioituttiin ja lopuksi jäätiin mahdollisesti määrääjäksi leskeksi. Osalla ihmisistä avoliitto päättyi leskeyden sijasta eroon. Siviilisäätö on edelleenkin todellisuutta väestörekisterissä.

Tässä tutkimuksessa oli mahdollista verrata vastaajien omaa ilmoitusta vuoden 2015 kyselyssä heidän parisuhdestatuksestaan heidän siviilisäätönsä väestörekisterissä. Avoliittojen osalta rekisterimerkinnot vastasivat erittäin hyvin sitä, mitä ihmiset vastasivat avioitumisestaan kyselyssä. Jonkin verran rekisterin mukaan naimisissa olleet ilmoittivat elävänsä avoliitossa. Heidän uusi siviilisäätönsä (tässä tapauksessa eronnut) ei ollut kaikesta päätellen vielä ehtinyt päivittyä väestörekisteriin.

Eronneiksi väestörekisterissä merkityistä naisista puolet ja miehistä neljäsosa oli oman ilmoituksensa mukaan tutkimushetkellä sinkku. Eronneista miehistä lähes puolet eli avoliitossa ja joka neljännellä oli erillissuhde. Eronneista naisista sen sijaan joka toinen eli sinkkuna. Loput heistä elivät suhteellisesti yhtä usein avoliitossa tai erillisuhteessa. Näiden lukujen perusteella vaikuttaa siltä, että eronneilla naisilla vie pidemmän aikaa löytää tai hyväksyä itselleen eron jälkeen uusi kumppani.

Naimattomiksi väestörekisterissä merkityistä naisista lähes puolet ja miehistä kolmasosa eli avoliitossa. Molemmista sukupuolista vajaalla viidesosalla oli erillissuhde. Naimattomista miehistä lähes puolet oli sinkku ja vastaavista naisista sinkkuna oli reilu kolmasosa. Naimattomiksi merkityt naiset elivät hieman miehiä useammin vakiintuneessa parisuhteessa.

Toisin päin tarkasteltuna sinkkumiehistä kolme neljästä ja naisista puolet oli väestörekisterin mukaan naimaton. Tämän väestöryhmän miehistä joka viides ja naisista kolmasosa oli rekisterin perusteella eronnut. Avoliitossa eläneistä miehistä joka toinen ja naisista noin 70 prosenttia oli rekisterissä naimaton. Miehistä joka neljäs ja naisista noin viidesosa oli rekisterin perusteella eronnut. Erillissuhteista miehistä ja naisista joka kolmas oli väestörekisterin mukaan eronnut. Loput oli merkitty naimattomiksi.

Rekisterissä leskeksi merkityistä naisista kolme neljästä oli sinkkuja (tai yksineläjiä), mutta vastaavista miehistä vain noin 40 prosenttia. Lähes joka toisella leskeksi jääneellä miehellä oli ilmoituksensa mukaan erillissuhde. Heistä joka viides on avioliitossa. Leskinaisista joka viides oli erillissuhteessa ja joka kymmenes avioliitossa. Leskimiehillä vaikuttaa olevan tämän perusteella enemmän kysyntää kuin mitä vastaavilla naisilla. Tähän vaikuttaa keskeisesti se, että leskien ikäluokassa on merkittävästi enemmän naisia kuin miehiä.

## Nykyinen parisuhde ja aiempi parisuhdekokemus

Vastaajat olivat tutkimushetkellä hieman erilaisissa parisuhdevaiheissa sen mukaan, montako avo- tai avioliittoa he olivat elämässään siihen mennessä solmineet.

Yhden avo- tai avioliiton solmineista miehistä 60 prosenttia ja naisista 55 prosenttia oli naimisissa. Joka viides oli avioliitossa ja joka kymmenes oli erillissuhteessa. Sinkkuna kerran avo- tai avioliiton solmineista miehistä oli tutkimushetkellä vain joka kymmenes ja naisista joka viides. Nämä tulokset kertovat siitä, että pääosa suomalaisten solmimista parisuhteista on sangen pysyviä. Useimmat siirtyvät avioliitostaan saman kumppaninsa kanssa myöhemmin avioliittoon.

Kaksi avo- tai avioliittoa solmineista miehistä 55 prosenttia ja naisista 40 prosenttia oli naimisissa. Näistä naisista reilu kolmasosa ja miehistä vajaa kolmasosa oli avioliitossa ja joka kymmenennellä oli erillissuhde. Sinkkuna elävi miehistä vajaa kymmenesosa ja naisista reilu kymmenesosa. Yhden tai kaksi yhdessä asumiseen johtanutta suhdetta kokeneista miehistä ja naisista siis suhteellisen harvat elivät tutkimushetkellä sinkkuina. Jo yhden vakituisen suhteen solminta antaa tämän perusteella aika vahvan ennusteen elämiselle jossakin parisuhteessa läpi elämän. Useimmat ihmiset ovat sitoutuneet uudelleen ensimmäisen parisuhteen päätymisen jälkeen.

Kolme avo- tai avioliittoa elämässään solmineet poikkeavat hieman edellä hahmottuneesta tyypillisestä elämänurasta. Heistä reilut 40 prosenttia molemmista sukupuolista eli avioliitossa.

Naimisiin heistä oli tutkimushetkellä vain vajaa 30 prosenttia. Naisista joka viides ja miehistä reilu kymmenesosa oli sinkkuna. Useamman vakituisen parisuhteen solmineet eivät olleet siten ryhtyneet yhtä sitoviin parisuhteisiin kuin vakituisia suhteita harvemmin solmineet. Tämä suhdetapa on leimallista toistuville perättäisille parisuhteille.

Erilaisiin parisuhteisiin oli jonkin verran valikoiduttu sen mukaan, kuinka nuorina vastaajat olivat kokeneet ensimmäiset seksuaaliset suhteensa. Eri ikäryhmien miehistä ja naisista avioliiton ja erillissuhteen solmineet olivat kokeneet ensimmäisen yhdyntänsä keskimäärin 1 – 2 vuotta nuorempina kuin naimisiin menneet tai yksineläjät. Nämä ihmiset olivat selvästikin asettaneet suhteessaan seksuaaliselle sitoutumiselle ja yhteensopivuudelle enemmän painoa kuin suhteen muodolliselle sitoumukselle ja laillistamiselle. Tämä tulos kertoi myös muita nuorempina seksuaalielämänsä aloittavien muita suuremmasta motiivista ja halukkuudesta solmia parisuhteita.

## Yksineläjät

Yksineläjät on nostettu viime aikoina näyttävästi julkiseen keskusteluun. Usein otsikoidaan, että Suomessa on jo yli miljoona yksineläjää. Tähän lukuun sisältyvät myös ne parisuhteet, joita tässä kutsutaan erillissuhteiksi. Yksinelävien lukumäärää on kasvattanut merkittävästi 1990-luvun alun jälkeen maassamme koettu väestökasvu (Nikander & Pietiläinen, 2015). 1990-luvun alun jälkeen yksin asuvien määrä on noussut noin 700 000:sta 1.1 miljoonaan. Heidän osuutensa koko väestöstä ei ole kuitenkaan kasvanut vastaavasti. Eniten valtakunnallisissa tilastoissa on kohonnut keski-ikäisenä yksin asuvien miesten osuus. Tähän lukuun vaikuttavat tässä ikävaiheessa purkautuvat parisuhteet.

Valtakunnallisissa tilastoissa eniten yksin asuvia on ollut alle 25-vuotiaiden (opiskelijat) ja yli 75-vuotiaiden parissa. Suurimman piikin yksin asumiseen aiheuttavat eri ikäryhmissä päälle 80-vuotiaat naislesket. Naisleskiä kertyy vanhimpiin ikäryhmiin melko runsaasti siksi, että miehet kuolevat keskimäärin useita vuosia suunnilleen saman ikäisiä puolisoitaan nuorempina.

FINSEX-tuloksissa yksineläjiä oli vuonna 2015 kaikista miehistä 19 prosenttia ja naisista vastaavasti 23 prosenttia (Taulukot 1 ja 2). Nämä osuudet olivat vähän korkeammat kuin vuonna 2007. Miehillä yksineläjien osuudet olivat kasvaneet merkittävästi alle 35-vuotiailla, myös 1990-lukuun verrattuna. Eniten yksieläjiä oli alle 25-vuotiaiden miesten joukossa (43 %). Vuonna 1971 tämä osuus oli vielä merkittävästi isompi siksi, että tähän lukuun sisältyivät tuolloin myös erillissuhteet. Kun tavallinen perheen perustamisen ikä oli ohi, niin vain noin kymmenesosa miehistä oli vuonna 2015 yksineläjänä. Yksineläjien osuus ei ole kasvanut tätä suuremmaksi edes yli 70-vuotiaiden miesten ikäryhmässä. Vanhemmissa ikäryhmissä yksinasuvien miesten osuus oli nuorempiin verrattuna jopa jonkin verran vähentynyt.

Naisilla yksinasuvien osuus oli jonkin verran kasvanut 1990-luvun jälkeen nuoremmissa ikäryhmissä. Tämä osuus oli korkeimmillaankin kuitenkin vain vajaa kolmasosa naisista. Se ei ollut tätä suurempi edes yli 70-vuotiailla, jossa leskeytymisellä oli jo merkittävä vaikutus. 1990-lukuun verrattuna ikäänntyvien naisten joukossa oli aiempaa vähemmän yksineläjiä. Heillä oli siis aiempaa useammin jokin parisuhde. Eläkeikäisten naisten parissa yksinasuvien osuus oli joka tapauksessa isompi kuin mitä se oli keski-ikäisillä naisilla. Lisäksi nämä osuudet olivat merkittävästi isommat kuin mitä ne olivat vastaavan ikäisillä miehillä.

Osa ihmisistä elää läpi elämänsä solmimatta parisuhdetta. Suuri enemmistö ihmisistä solmii ensimmäisen parisuhteensa 20 ja 30 ikävuosien välissä, naiset keskimäärin vähän miehiä nuorempina. 30 ikävuoden paikkeilla joka viidennellä miehellä ja joka kymmenennellä naisella ei ole vielä kokemusta parisuhteesta. Noin 40-vuotiaana vajaa kymmenesosa miehistä ja noin viisi prosenttia naisista ei ollut koskaan elänyt parisuhteessa. Läpi elämänsä ilman parisuhdetta oli elänyt tässä tutkimuksessa noin viitisen prosenttia miehistä ja noin kolme prosenttia naisista. He olivat siis jääneet vaille niitä positiivisia tunteita ja resursseja, joita parisuhteista on todettu koituvan suurelle enemmistölle ihmisistä.

Ohessa ovat prosenttitaulukot (Taulukot 1 ja 2) siitä, miten eri viisivuotis-ikäryhmiin kuuluneiden miesten ja naisten parisuhdetilanne (Yksineläjä, Erillissuhde, Avioliitto, Avioliitto) on vaihdellut eri tutkimuskerroilla.

Taulukko I. Miesten parisuhdemuotojen kehitys 1971 – 2007, %.

Parisuhde	Ikäryhmä	1971	1992	1999	2007	2015
Yksineläjä	20 – 24v	63,7	41,6	38,2	36,3	43,1
	25 – 29v	26,0	16,8	26,2	30,1	32,0
	30 – 34v	17,0	16,1	15,0	13,5	21,3
	35 – 39v	18,3	12,2	5,5	21,0	14,1
	40 – 44v	14,1	10,2	9,0	14,6	15,6
	45 – 49v	16,7	10,7	13,6	13,1	10,2
	50 – 54v	8,5	9,9	16,4	19,8	11,8
	55 – 59v	..	13,0	10,4	10,3	20,5
	60 – 64v	..	15,8	22,2	8,4	19,7
	65 – 69v	..	21,1	16,7	12,5	8,9
	70 – 74v	..	5,3	14,8	13,1	5,2
	Yhteensä	34,5	18,2	17,8	17,6	19,3
Erillissuhde	20 – 24v	..	27,4	34,5	27,5	20,1
	25 – 29v	..	17,6	18,5	16,1	12,1
	30 – 34v	..	7,3	16,7	16,9	6,3
	35 – 39v	..	5,0	12,7	6,0	8,3
	40 – 44v	..	1,6	10,4	17,1	7,2
	45 – 49v	..	5,4	13,6	14,1	13,6
	50 – 54v	..	2,2	13,1	10,9	6,3
	55 – 59v	..	7,4	18,8	6,3	10,6
	60 – 64v	..	6,6	11,1	12,6	7,9
	65 – 69v	..	5,3	10,0	7,5	6,4
	70 – 74v	..	10,5	7,4	8,2	8,1
	Yhteensä	..	10,5	15,4	12,3	10,1
Avoliitto	20 – 24v	6,4	26,5	16,4	27,5	39,6
	25 – 29v	2,4	36,0	26,2	32,3	43,1
	30 – 34v	2,1	18,5	23,3	24,7	31,5
	35 – 39v	1,1	12,5	12,7	20,0	25,5
	40 – 44v	0,0	8,7	14,9	17,1	18,3
	45 – 49v	0,0	7,1	10,6	18,2	20,3
	50 – 54v	0,0	6,6	9,8	15,8	14,2
	55 – 59v	..	0,0	2,1	10,3	14,4
	60 – 64v	..	3,9	4,4	4,2	17,6
	65 – 69v	..	1,8	3,3	7,5	14,4
	70 – 74v	..	2,6	0,0	1,6	12,1
	Yhteensä	1,9	13,3	14,8	17,4	22,1
Avoliitto	20 – 24v	29,9	4,4	10,9	8,8	5,5
	25 – 29v	71,7	29,6	29,2	21,5	20,7
	30 – 34v	80,9	58,1	45,0	44,9	43,2
	35 – 39v	80,6	70,5	69,1	53,0	51,6
	40 – 44v	85,9	79,5	65,7	51,2	59,6
	45 – 49v	83,3	76,8	62,1	54,5	54,8
	50 – 54v	91,5	81,3	60,7	53,5	62,6
	55 – 59v	..	79,6	68,8	73,0	52,2
	60 – 64v	..	73,7	62,2	74,8	53,1
	65 – 69v	..	71,9	70,0	72,5	59,4
	70 – 74v	..	81,6	77,8	77,0	60,5
	Yhteensä	66,8	56,2	51,2	51,3	46,4

Taulukko 2. Naisten parisuhdemuotojen kehitys 1971 – 2007, %.

Parisuhde	Ikäryhmä	1971	1992	1999	2007	2015
Sinkku	20 – 24v	46,3	27,9	21,6	27,0	30,2
	25 – 29v	18,7	13,4	17,2	15,4	18,2
	30 – 34v	16,2	8,3	7,9	8,7	17,2
	35 – 39v	13,0	14,8	10,1	11,7	15,1
	40 – 44v	11,7	12,3	6,2	11,1	14,5
	45 – 49v	24,3	9,5	10,0	15,7	12,4
	50 – 54v	23,9	12,5	10,6	20,1	20,2
	55 – 59v	..	29,4	16,4	15,5	24,3
	60 – 64v	..	28,1	19,6	23,7	23,1
	65 – 69v	..	39,5	27,9	36,6	28,6
	70 – 74v	..	61,9	48,3	30,7	31,8
Yhteensä		29,6	21,9	19,1	19,9	23,1
Erillissuhde	20 – 24v	..	28,7	24,7	20,3	18,9
	25 – 29v	..	14,3	11,5	15,4	14,1
	30 – 34v	..	8,3	13,2	9,4	6,3
	35 – 39v	..	4,7	12,4	10,9	9,3
	40 – 44v	..	9,8	11,1	8,5	7,9
	45 – 49v	..	9,5	8,6	12,9	9,0
	50 – 54v	..	9,4	12,8	10,4	5,3
	55 – 59v	..	4,4	9,1	10,3	9,3
	60 – 64v	..	5,6	8,9	10,4	6,0
	65 – 69v	..	3,5	14,0	8,0	6,3
	70 – 74v	..	1,6	6,9	6,8	4,5
Yhteensä	..	11,0	14,9	11,9	9,7	
Avoliitto	20 – 24v	4,4	32,0	43,3	44,5	45,3
	25 – 29v	1,7	27,7	31,0	42,3	44,4
	30 – 34v	1,4	16,5	19,7	31,5	29,7
	35 – 39v	0,0	17,2	19,1	17,5	26,7
	40 – 44v	0,0	9,8	21,0	21,4	17,1
	45 – 49v	0,9	5,3	7,1	10,7	22,5
	50 – 54v	2,2	9,4	7,4	11,6	12,3
	55 – 59v	..	4,4	7,3	7,7	14,0
	60 – 64v	..	3,4	3,6	5,2	14,5
	65 – 69v	..	1,2	9,3	0,9	12,5
	70 – 74v	..	1,6	0,0	2,3	7,6
Yhteensä	1,7	13,4	16,6	18,3	22,0	
Avoliitto	20 – 24v	49,3	11,5	10,3	8,1	5,7
	25 – 29v	79,6	44,6	40,2	26,9	23,2
	30 – 34v	82,4	66,9	59,2	50,3	46,9
	35 – 39v	87,0	63,3	58,4	59,9	48,8
	40 – 44v	88,3	68,0	61,7	59,0	60,5
	45 – 49v	74,8	75,8	74,3	60,7	56,2
	50 – 54v	73,9	68,8	69,1	57,9	62,3
	55 – 59v	..	61,8	67,3	66,5	52,3
	60 – 64v	..	62,9	67,9	60,7	56,4
	65 – 69v	..	55,8	48,8	54,5	52,7
	70 – 74v	..	34,9	44,8	60,2	56,1
Yhteensä	68,7	53,8	49,4	49,9	45,2	



## Erillissuhteet

Parisuhteisiin liittyvä tutkimus on keskittynyt aiemmin suurimmalta osaltaan avioliittoihin, mutta avoliittojen yleistyttyä on varsinkin Yhdysvalloissa pyritty selvittämään, miten ihmiset valikoituvat avo- ja avioliittoihin ja onko niiden laadussa ja onnellisuudessa eroja. Erillään asuvien, mutta vakituksessa suhteessa elävien, pariskuntien suhteita ei ole sen sijaan tutkittu paljoakaan. Aihepiirin tutkimus on kohdistunut lähinnä teini-ikäisten nuorten välisiin seurustelusuhteisiin, joissa nuoret asuvat vielä vanhempiansa luona. Kaikki erillään asuvien aikuisten vakituksiin parisuhteisiin liittyvä tieto täydentää aiempaa tutkimuskirjallisuutta.

Parisuhteiden solminta ja parisuhdemuodot ovat nopeassa muutoksessa erityisesti alle 30-vuotiailla. Suhteet vakiintuvat ihastumisen jälkeen vakituiseksi seurusteluksi (asutaan yleensä vanhempien kodeissa) erillissuhteiksi (asutaan omissa asunnoissa), sitten vähitellen avoliitoiksi ja osa pareista menee jo tässä elämänvaiheessa naimisiinkin. Läheskään kaikki eivät kuitenkaan kulje vielä tässä iässä näiden kaikkien suhdemuotojen kautta.

Ihastuminen -> Vakituinen seurustelu -> Erillissuhde -> Avoliitto -> Avioliitto

Nämä erilaiset suhteet, myös erillissuhteet, ovat nuorille ihmisille elämän merkittäviä käännekohtia. Ne antavat kaivattua fyysistä läheisyyttä, tunteen hyväksytyksi tulemisesta, ja ne tarjoavat sosiaalista tukea itsenäistymisprosessille. Niissä myös testataan omaa ja kumppanin soveltuvuutta toivotun laiseen parisuhteeseen ja mahdollisesti myös perheen perustamiseen.

Erillissuhteet ovat vakiintuneita parisuhteita, joissa asutaan eri osoitteissa tai asunnoissa. Jos parisuhteen osapuolet asuvat kaukana toisistaan (varsinkin eri maissa) näitä suhteita voi kutsua myös etäsuhteiksi. Nuorten välisiä suhteita kutsutaan myös seurusteluksi. Seurustelusta voidaan puhua erityisesti silloin, kun nuoret vielä asuvat vanhempiansa kodeissa.

FINSEX-tutkimuksessa henkilön on tulkittu elävät erillissuhteessa, jos hän on vastannut myönteisesti kysymykseen: ”Onko teillä muu (kuin avioliitto tao avoliitto) parisuhde eli vakituinen sukupuolisuhde, mutta ette kuitenkaan asu yhdessä?”

Vuonna 2015 sekä miehistä että naisista 10 prosenttia raportoi, että hänellä oli edellisessä kappaleessa todetun kriteerin mukainen erillissuhde. Nämä osuudet olivat hieman alhaisemmat kuin aiemmissa tutkimuksissa. Korkeimmillaan ne olivat vuonna 1999, jolloin molemmista sukupuolista 15 prosentilla oli erillissuhde. Tällöin yksinasujista liki puolet eli erillissuhteessa. Erillissuhteiden suosio on siis ehkä vastoin odotuksia viime aikoina hieman hiipunut. Vuonna 2015 yksinasuvista naisista 30 prosentilla ja vastaavista miehistä 33 prosentilla oli erillissuhde. Aika monilla yksinasuvilla oli siis käytännössä tiivis parisuhde. Lisäksi monet yksineläjät asuivat lastensa kanssa.

Erillissuhteita solmivat kaiken ikäiset miehet ja naiset. Suhteellisesti eniten heitä oli vähän yli 20-vuotiaiden ikäryhmässä, josta joka viidennellä oli erillissuhde. Näitä suhteita on muita ikäryhmiä useammin myös alle 30-vuotiailla. Kun nuoret aikuiset muuttavat pois kotoaan esimerkiksi opiskelun vuoksi, monien ensimmäinen vakituinen suhde on helpointa ja ehkä

houkuttelevintakin solmia erillään asuen. Sen aikana voi kaikessa rauhassa tutustua kumppaniin sekä tämän parisuhteen itsessä herättämiin tunteisiin.

Erillissuhteita solmivat kaiken ikäiset, myös ikäihmiset. Monet solmivat niitä edellisen suhteen päättymisen jälkeen. Jos kokemukset erillissuhteesta ovat hyviä, pari saattaa muuttaa yhteen. Aluksi näissä suhteissa jaetaan yhteistä vapaa-aikaa ja juhlahetkiä ja myöhemmin myös yhteistä arkea. Monesti erillissuhteet tiivistyvät ajan oloon ja yhdessä vietetty aika lisääntyy. Siinä vaiheessa kynns yhteen muuttamiseen muuttuu matalaksi.

Ranskalaistutkimuksessa (Régnier-Lollier et al, 2009) puolet ranskalaisista erillissuhteisista tapasi toisiaan vähintään kolme kertaa viikossa, mutta osa ei tavannut edes yhtä kertaa viikossa. Nuorista aikuisista suuri enemmistö suunnitteli muuttamista yhteen. Sille oli kuitenkin erilaisia käytännön esteitä. Näille nuorille ihmisille erillissuhde oli tavallaan avoliiton esiaste. Senioriryhmässä sen sijaan erillään asuminen oli useimmille toivottu tila ja noin kaksi kolmasosaa heistä ei aikonut muuttaa yhteen ainakaan seuraavien kolmen vuoden aikana. Leskistä kolme neljäsosaa eli omasta toiveestaan erillään uudesta vakituudesta kumppanistaan.

Mainituissa ranskalaistutkimuksissa perheen ulkopuolisista (keski-ikä erillissuhteiset) kolme neljästä suunnitteli yhteen muuttamista kolmen seuraavan vuoden aikana. Heillekin erillissuhde merkitsi siis paljon avoliiton esivaihetta. Yksinhuoltajista puolestaan joka toinen eli erillään kumppanistaan omasta toiveestaan. Joka kymmenes yksinhuoltaja halusi elää lapsensa takia eri asunnossa kuin vakituinen kumppaninsa. Nämä ranskalaisten suunnitelmat yhteen muuttamisesta vastasivat yleisyydeltään suunnilleen yhdysvaltalaisesta tutkimuksesta, jossa erillissuhteissa eläneistä ihmisistä 57 prosenttia suunnitteli menevänsä myöhemmin naimisiin kumppaninsa kanssa (Kamp Dush & Amato 2005).

Suomessa erillissuhteiden suosio on pudonnut viime aikoina melko tasaisesti molemmilla sukupuolilla ja kaikissa ikäryhmissä. Suhteellisesti eniten se oli pudonnut alle 35-vuotiailla miehillä. Yli 55-vuotiailla miehillä erillissuhteet olivat säilyttäneet suosionsa suunnilleen aiemmallalla tasolla. Ikääntyvillä naiset puolestaan kertoivat vuonna 2015 vähän entistä harvemmin erillissuhteesta. Muutokset erillissuhteissa viittaavat siihen, että yhdessä asumisesta oli tullut aiempaa halutumpi parisuhdetapa.

Erillissuhteista kysyttäessä vastaajille annettiin mahdollisuus ilmoittaa, oliko heillä parhailaan useampi kuin yksi erillissuhteen kriteerit täyttävä suhde. Vuonna 2015 erillissuhteesta raportoineista miehistä yhdeksän prosenttia ja naisista yksi prosentti kertoi itsellään olevan ainakin kaksi samanaikaista parisuhdetta.

Erillissuhteiden parisuhdeidentiteetti saattaa olla vähän epäselvempi kuin muissa parisuhteissa. Tässä asiaa saattoi tarkastella katsomalla sitä, miten erillissuhteissa eläneet olivat nimenneet viimeisimmin yhdyntäkumppaninsa. Vuonna 2015 erillissuhteissa eläneistä naisista 87 prosenttia ja miehistä 77 prosenttia kertoi olleensa viimeksi yhdynnässä oman puolison tai vakituisen kumppanin kanssa (näistä vastaajille annettiin yhteinen vaihtoehto). Lisäksi 17 prosenttia miehistä 6 prosenttia naisista sanoi olleensa yhdynnässä vapaan henkilön kanssa (naimaton, eronnut, leski). Tämä saattoi hyvin tarkoittaa omaa vakituista

kumppania, sillä muiden silmissä heillä on ”virallisesti” tuollainen parisuhdestatus. Noin viisi prosenttia molemmista sukupuolista ilmoitti olleensa viimeksi yhdynnässä jonkun toisen puolison tai vakituisen kumppanin kanssa. Tässä on vaikeata arvioida sitä, onko näissä kyse uskottomuudesta erillissuhteen näkökulmasta vaiko vakituisesta erillissuhteesta jonkun toisen kumppanin kanssa.

Koska erillissuhteessa eletään eri asunnoissa, niin parin osapuolilla on muihin parisuhteisiin verrattuna enemmän vapauksia vapaa-aikansa käytössä. Myöskään sitoutuminen kumppaniin ei ole välttämättä niin vahvaa kuin pareilla, jotka asuvat yhdessä. Tämä ilmenee esimerkiksi siinä, että erillissuhteissa elävistä miehistä 28 prosentilla ja naisista 14 prosentilla oli ollut viimeisen vuoden aikana (ainakin) kaksi samanaikaista sukupuolisuhdetta. Nämä osuudet olivat hyvin samat myös vuosien 1999 ja 2007 tutkimuksissa.

Muita suhteita oli ollut sekä lyhemmän aikaa että pidempään kestäneissä erillissuhteissa. Naisilla niitä oli ollut reilulla kymmenellä prosentilla erillissuhteen pituudesta riippumatta (alle 20 vuotta kestäneet suhteet). Jos erillissuhde oli kestänyt miehillä korkeintaan viisi vuotta, niin näistä miehistä jopa noin 30 prosentilla oli ollut vuoden aikana kaksi samanaikaista suhdetta. Yli viisi vuotta kestäneissä erillissuhteissa joka viidennellä miehellä oli ollut ilmoituksensa mukaan vuoden aikana rinnakkaiset suhteet. Seksuaalinen uskollisuus ei ole siis yhtä suurta erillissuhteissa kuin muissa parisuhteissa.

Erillissuhteiden lisäksi alan tutkimuskirjallisuudessa puhutaan myös etäsuhteista. Näissä suhteissa suhteen osapuolet elävät melko kaukana toisistaan ja tapaamisia on vain silloin tällöin. Etäisyys voi lisätä riskiä suhteen päättymisestä, koska etäsuhteessa koetaan väistämättä yksinäisyyden tunteita ja houkutuksia jonkun toisen suhteen solmintaan. Toisaalta etäsuhteessa on myös etuja, jotka sen osapuolet menettävät muuttaessaan mahdollisesti (taas) yhteen. Yhteen muuttamista voi kutsua suhteen käännekohdaksi.

Etäsuhteeseen liittyy etuja, jotka tuottavat ja ylläpitävät suhteesta romanttisia mielikuvia. Näihin kuului yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (Stafford et al., 2006) tunne siitä, että suhde oli entistä kestävämpi, että tapaamiset olivat laadukkaita ja nauttiminen suhteen tuoreudesta sekä toisen kaipaamisesta. Tavatessaan kumppanit saattoivat keskittyä käytännöllisten asioiden sijasta vain toisiinsa ja nauttia ”hengailusta” yhdessä. Monet uskoivat erossa olemisen vahvistavan suhdettaan.

Erillään asuminen ja siihen liittyvä parin suppeampi vuorovaikutus mahdollistavat sen, että omasta kumppanista voidaan ylläpitää tai palauttaa mieleen erilaisia idealisoituja mielikuvia. Tätä voi ruokkia myös se, että etäkumppanit esittelevät itsestään toiselle vain valikoivia myönteisiä piirteitä tapaamistensa yhteydessä.

## Avoliitot

Avoliitossa on kyse yksityisestä sitoutumisesta, joka on juridista sitoutumista eli avioliittoa helpompi purkaa. Avoliitosta puuttuvat myös paljolti avioliiton kaltaiset normatiiviset rooli-odotukset. Avoliitto tarjoaa kuitenkin avioliiton tapaan toveruutta, läheisyyttä, seksiä ja henkistä ja taloudellista tukea. Avoliitossa avioliittoa suurempi vapaus ja lievemmat sitoumukset ja velvollisuudet voivat johtaa suurempaan parisuhdeonneen. Avioituneilla saattaa olla suhteensa varmuudesta johtuen jopa avoliittolaisia vähemmän halua ilmaista kiintymystään ja avuliaisuuttaan kumppaniaan kohtaan. (Hansen et al. 2007.)

Avoliitot ovat olleet kaikkein yleisimpiä Pohjoismaissa, mutta 1990-luvulla ne yleistyivät huomattavasti myös Etelä- ja Itä-Euroopassa. Keskinäiset erot avoliitossa elävien väestöosuuk-sissa ovat näissä maissa kuitenkin vielä moninkertaiset. Yhdysvalloissakin avoliittolaisten määrä kymmenkertistui vuosina 1970–2002. Siellä joka toisella naisella ja Englannissa 70 prosentilla naisista ensimmäinen liitto oli avoliitto. Ruotsissa tämä luku on ollut jo 90 prosenttia. (Wydick 2007.) Avoliitto on vähitellen yleistynyt kansainvälisestäkin avioliiton pitkäaikaiseksi vaihtoehdoksi.

Avoliitot alkoivat yleistyä Suomessa varsinaisesti 1970-luvun alun jälkeen. Aluksi avoliitot olivat käytännössä usein suhteellisen lyhyt yhdessä asumisen vaihe ennen avioitumista. Ne olivat tuolloin eräänlaisia koeavioliittoja. Vähitellen avoliitoista tuli kuitenkin yleisempi ja pitkäaikaisempi yhteiselämän vaihtoehto. Usein se sisälsi myös eräänlaisen periaatteellisen kannanoton vanhanaikaisena pidettyä avioliitto-instituutiota vastaan. Avoliitto ei jäänyt 1970-luvun radikalismiin esiin nostamaksi ohimeneväksi muoti-ilmiöksi, vaan siitä tuli vähitellen yksi parisuhteen keskeinen muoto.

Merkittävä lisäys avoliittojen solminnassa näyttää tapahtuneen 1990-luvun alussa. Tällöin suurin osa nuorista ihmisistä solmi avioliiton ennen avioitumista. Nuorilla naisilla tämä muutos tapahtui vähän aiemmin kuin nuorilla miehillä. Vuosituhannen vaihteessa avoliitosta oli tullut jo pääsääntö ennen naimisiin menemistä. Avoliitot muuttuivat pitkäaikaisemmiksi ja arvostetummiksi. Tämän seurauksena avoliitoissa elävien osuudet kasvoivat noin kymmenellä prosenttiyksiköllä kaikissa miesten ja naisten ikäryhmissä. Nuoremmissa ikäluokissa tämän suuruinen muutos vertautui 1990-luvun lopun tilanteeseen ja vanhemmissa ikäryhmissä vuoden 2007 tilanteeseen. Avoliitosta oli tullut samalla hyväksytty ja suosittu parisuhdemuoto myös ikääntyvien parissa.

Merkittävin muutos suomalaisten parisuhteissa on ollut viime aikoina avoliittojen suosion voimakas kasvu. Se on tapahtunut ikään kuin kaikessa hiljaisuudessa. Tämä kehitys on toteutunut merkittävältä osin avoliittojen kustannuksella, mutta osaksi avoliittojen suosio on syönyt myös erillissuhteiden suosiota. Ihmisillä on ollut halu tiiviiseen yhteiselämään toisen ihmisen kanssa, mutta avioliittoa ei ole usein koettu tähän tarkoitukseen yhtä houkuttelevaksi vaihtoehdoksi kuin aikaisemmin.

Vuonna 2015 avoliitossa eli tutkimuksen tulosten perusteella molemmista sukupuolista 22 prosenttia. Vuoteen 1992 verrattuna nämä osuudet olivat kasvaneet sekä miehillä että

naisilla yhdeksällä prosenttiyksiköllä ja vuoden 2007 jälkeen vielä viidellä prosenttiyksiköllä. Avioliittojen suosio oli lisääntynyt sängen tasaisesti kaikissa ikäluokissa.

Useimmiten avioliittojen yleistymisessä oli ollut kyse siitä, että tietty ikäluokka tai kohortti oli omaksunut avioliiton parisuhdemuodokseen aiempaa ikäluokkaa yleisemmin nuoruudessaan ja oli sittemmin jatkanut samassa avioliitossa tai sitten jossakin uudessa avioliitossa sen sijaan että olisi avioitunut. Vuonna 2015 eri ikäluokat elivät avioliitoissa suunnilleen yhtä yleisesti kuin kymmenen vuotta nuoremmat vastaajat vuonna 2007. Oli siis syntynyt uusia avioliittoa suosivia sukupolvia. Näiden trendien perusteella voi melkoisella varmuudella ennustaa, että avioliittojen suosio jatkaa suhteellista kasvuaan koko väestössä vielä lähivuosinakin.

## Avioliitot

Vaikka parisuhteissa on tapahtunut edellä kuvattuja muutoksia, ovat avioliitot kuitenkin säilyttäneet keskeisimmän asemansa suomalaisten parisuhdemuotona. Vuonna 2015 miehistä 46 prosenttia ja naisista 45 prosenttia kertoi olevansa naimisissa. Päälle 40-vuotiaista miehistä ja naisista noin 60 prosenttia oli naimisissa. Nämä osuudet olivat samaa tasoa myös eläkeikäisten joukossa. 30-vuotiaiden ikäluokasta lähes puolet oli naimisissa. Alle 30-vuotiaana avioliiton oli solminut kuitenkin vasta joka viides. Noin kaksi prosenttia naimisissa olleista asui erillään.

Avioliiton asema on vahva, mutta sen osuus on kuitenkin supistunut viime aikoina melko paljon. 1990-lukuun verrattuna naimisissa olevien osuus oli pudonnut noin 10 prosenttiyksikköä ja myös vuoteen 2007 verrattuna noin viisi prosenttiyksikköä. Tämä muutos näkyi sekä avioitumisen ajoittumisessa että itselle sopivan parisuhdemuodon valinnassa. Avioitumista oli lykätty myöhempään ikävaiheeseen, ja sen solmineiden osuus ei ollut kohonnut missään ikäluokassa niin korkealle kuin aiemmin.

1990-luvulla miehistä vielä neljä viidesosaa ja naisista kolme neljäsosaa oli keski-ikäisenä naimisissa. 1970-luvun alussa nämä osuudet olivat jopa noin 90 prosenttina. Vuonna 2015 vastaavat osuudet olivat siis enää noin 60 prosenttia. Tämä tarkoittaa sitä, että 1970-lukuun verrattuna Suomessa oli vuonna 2015 avioliitossa eläviä ihmistä suhteellisesti noin miljoona vähemmän kuin 1970-luvulla ja 1990-lukuunkin verrattuna noin 700 000 vähemmän. Suomalaisissa parisuhteissa on siis tapahtunut tässä suhteessa aikamoinen murros.

Aiemmin on julkaistu tilastotietoja siitä, kuinka avioitumista on vähitellen lykätty yhä korkeampaan ikään. Tässä aineistossa tämä lykkääminen näkyi siinä, että erityisesti alle 30-vuotiaana solmittujen avioliittojen osuus oli suuresti vähentynyt – 1970 lukuun verrattuna jopa noin kolmesta neljäsosasta noin yhteen viidesosaan. Tämä osuus pieneni vielä tuoreimmassakin tutkimuksessa. Avioitumisen lykkääminen näkyi vielä alle 40-vuotiaidenkin ikäryhmässä. Alle 25-vuotiaana vasta noin viisi prosenttia molemmista sukupuolista oli avioitunut.

Vaikka avioitumista oli lykätty, niin edelleen alle 25-vuotiaina avioliiton solmivat muita yleisemmin hyvin koulutetut miehet ja naiset. Vuonna 2015 alle 35-vuotiaista ja vähintään 16 vuotta opiskelleista miehistä 30 prosenttia ja naisista 35 prosenttia oli naimisissa. Vähemmän koulutetuista miehistä vain noin 15 prosenttia ja vastaavista naisista noin 13 prosenttia oli tässä elämänvaiheessa naimisissa. Kouluttautuminen näytti lisäävän nuorilla aikuisilla halukkuutta avioitumiseen.

### Parisuhteiden kesto

Parisuhteen kesto liittyy epäilemättä siihen, kuinka onnelliseksi suhde koetaan. Siksi tässä tehdään pieni yhteenveto siitä, kuinka pitkään erilaiset parisuhteet olivat tyypillisesti kestäneet tutkimusaineiston eri ikäryhmissä. Nämä tiedot voivat auttaa tulkitsemaan joitakin eri parisuhtedetyypeissä ja eri ikäryhmissä todettavia eroja parisuhteiden onnellisuudessa.

Parisuhteen kesto on hyvä osoitin siitä, kuinka suosittuja erilaiset suhteet loppupeleissä todella ovat (Taulukot 3 ja 4). Avioliittojen etumatka suhteessa avoliittoihin ja erillissuhteisiin käy tästä selvästi ilmi. Avioliitot olivat kestäneet keskimäärin reilut 25 vuotta. Tässä keskiarvossa ovat mukana sekä tuoreet että pisimpään kestäneet avioliitot. Avioliittojen kesto oli seurannan aikana hieman lisääntynyt. Ihmiset olivat siis viihtyneet hieman aiempaa paremmin avioliitoissaan.

Taulukko 3. Keskimääräinen erilaisten parisuhteiden kesto aika vuosina.

Sukupuoli	Tutkimusvuosi	Avioliitto	Avoliitto	Erillissuhde
Mies	1971	11,4	..	..
	1992	22,3	6,4	3,0
	1999	24,7	7,4	8,8
	2007	26,3	8,1	5,7
	2015	25,7	13,4	5,2
Nainen	1971	11,5	..	..
	1992	23,3	5,9	3,4
	1999	24,0	7,2	6,4
	2007	25,4	7,0	7,1
	2015	27,6	10,6	5,2

Taulukko 4. Keskimääräinen erilaisten parisuhteiden kesto aika vuosina kolmessa ikäryhmässä yhteensä tutkimuksissa 1992 – 2015.

Sukupuoli	Ikäryhmä	Avoliitto	Avoliitto	Erillissuhde
Mies	18 – 24v	2,5	3,2	1,8
	25 – 34v	7,5	5,4	2,7
	35 – 44v	14,7	8,9	5,5
	45 – 54v	23,2	10,7	6,5
	55 – 64v	32,5	15,2	11,1
	65 – 74v	41,1	28,4	9,2
	Yhteensä	22,0	9,4	5,7
Nainen	18 – 24v	2,7	3,3	1,9
	25 – 34v	8,1	5,4	4,1
	35 – 44v	16,3	8,6	5,1
	45 – 54v	25,2	10,7	7,2
	55 – 64v	34,7	13,1	10,1
	65 – 74v	43,4	18,6	14,4
	Yhteensä	21,0	7,9	5,5

Vuoden 2015 vastaajien joukossa oli muutamia, joiden avioliitto oli kestänyt jo yli 60 vuotta. Joka viides avioliitto oli kestänyt yli 40 vuotta. Tämä osuus oli viisi prosenttiyksikköä korkeampi kuin vuonna 2007 ja 10 prosenttiyksikköä enemmän kuin 1990-luvulla. Vuoden 1971 tutkimukseen näitä lukuja ei voi verrata siksi, että tuolloin vastaajat olivat alle 55-vuotiaita eikä heille ollut siis ikänsä puolesta ehtinyt kertynyt niin paljon yhteisiä vuosia kuin myöhemmissä tutkimuksissa.

Avoliittoja koskevista keskiarvoista ilmenee, että ne olivat kestäneet yleensä alle 10 vuotta. Monet avoliitossa elävät solmivat sen jatkoksi avioliiton, kun aika on koettu kypsäksi perustaa perhe tai liitto on muutoin koettu riittävän onnelliseksi. Viime vuosina avoliittojen kesto oli kuitenkin tapahtunut käänne, sillä niiden keskimääräiset kestoajat olivat kasvaneet useilla vuosilla. Yhä useammasta avoliitosta oli tullut pysyvä parisuhdejärjestely, jonka jatkoksi ei kaivattu avioliittoa. Vuonna 2015 joka viides avoliitto oli kestänyt yli 20 vuotta ja reilu kymmenesosa jo yli 30 vuotta. Näiden pitkäaikaisten avoliittojen osuus oli selvästi lisääntynyt aiempiin tutkimuksiin verrattuna. Vielä 1990-luvulla vain noin viisi prosenttia avoliitoista oli kestänyt vähintään 20 vuotta.

Erillissuhteiden suosio ja keskimääräinen kesto lisääntyi merkittävästi 1990-luvulla. Niiden kesto rinnastui tuolloin avoliittoihin. Vuonna 1999 joka viides erillissuhde oli kestänyt vähintään 10 vuotta ja joka kymmenes yli 20 vuotta. Vuonna 2015 erillissuhteet olivat kestäneet keskimäärin enää viisi vuotta ja yli 20 vuotta kestäneiden osuus oli supistunut viideksi prosentiksi. Muutamat erillissuhteet olivat kestäneet kuitenkin edelleen yli 30 vuotta. Osa todella pitkistä erillissuhteista oli kuitenkin päätyntä avoliitoksi. Avoliitot olivat onnistuneet viime vuosina valloittamaan ”markkinaosuutta” erillissuhteilta.

Pitkään kestäneiden parisuhteiden osuus oli ymmärrettävästi sitä suurempi mitä vanhemmista ikäluokista on kyse. Hyvin monet jatkoivat sitä suhdetta, jonka he olivat solmineet varhemmin. Monet eläkeikäiset jatkoivat nuorena aloittamaansa avioliittoa. Tästä syystä heidän avioliittonsa olivat kestäneet keskimäärin jo reilut 40 vuotta. Monet heidän ikätoverinsa jatkoivat myös jossakin myöhemmässä ikävaiheessa solmimaansa avioliittoa. Noin 50-vuotiailla avioliitot olivat kestäneet keskimäärin reilut 10 vuotta. Eläkeikäisillä alkoi olla takanaan jo hyvinkin pitkiä avioliittoja. Miehillä ne olivat kestäneet keskimäärin liki 30 vuotta ja naisilla lähes 20 vuotta.

Vuonna 2015 avioliitossa elävien noin 60-vuotiaiden naisten avioliitot olivat kestäneet keskimäärin noin 20 vuotta ja 70-vuotiaiden jopa 37 vuotta. Nämä tiedot perustuvat suhteellisen pieniin kokonaislukuihin, mutta ne kuvaavat oireellisesti sitä, mihin suuntaan avioliitot olivat kehittymässä. Nämä olivat useissa tapauksissa jo elinikäisiä liittoja. Ne muodostivat yhä useammin aidon vaihtoehdon elinikäiselle avioliitolle.

## Suomalaisten ihannesuhteet

Ihmiset pyrkivät toteuttamaan parisuhteissaan toiveitaan ja unelmiaan. Näihin kuuluu myös se, millaisen suhteen tai parisuhteen kukin mieluiten solmisi, jos siihen olisi vapaasti mahdollisuus. Tässä tutkimuksessa vastaajille annettiin mahdollisuus valita heidän elämänsä parhaiten sopiva parisuhde-elämäntyyli. Se tarkoitti käytännössä valintaa erityyppisten parisuhteiden välillä tai sitten elämistä kokonaan ilman parisuhdetta. Tätä kysymystä ei esitetty vastaajille vielä vuonna 1971.

Vastaajat saattoivat valita omaksi ihanteekseen uskollisen tai uskottoman (muita suhteita liiton aikana) avio- tai avioliiton, erillissuhteen, useamman samanaikaisen vakituisen suhteen, ajoittaiset tilapäissuhteet tai elämisen ilman seksuaalisuhteita. Epävarmoille oli varattu lisäksi mahdollisuus valita vaihtoehto: Ei osaa sanoa mikä olisi paras. Vuonna 2015 seitsemän prosenttia miehistä ja kuusi prosenttia naisista ei osannut sanoa millainen suhde tai parisuhde olisi hänelle paras.

Kaikista miehistä ja naisista tasan puolet valitsisi mieluiten elämäntavakseen uskollisen avioliiton. Joka viides eläisi mieluiten uskollisessa avioliitossa. Vakiintunut ja tavallaan perinteinenkin liitto oli siis vahvasti suomalaisten toiveiden täyttymys. Lopuista miehistä seitsemän prosenttia ja naisista kuusi prosenttia olisi valinnut mieluiten erillissuhteen.

Miehistä 13 prosenttia olisi halunnut mieluiten useampia samanaikaisia suhteita. Kahdeksalla prosentilla miehistä tämä olisi tapahtunut samanaikaisen avo- tai avioliiton kanssa. Naisista vain viisi prosenttia olisi halunnut mieluiten useampia samanaikaisia suhteita. Kahdella prosentilla tämä toive liittyi samanaikaiseen avo- tai avioliittoon. Miehillä toive useammista samanaikaisista suhteista olisi siis noin kolme kertaa yleisempää kuin naisilla. Kyseessä oli kuitenkin molemmilla sukupuolilla suhteellisen pieni vähemmistö. Miestenkään taipumus monisuhteisuuteen ei ollut tämän perusteella kovin yleistä.



Naisista kuusi prosenttia ja miehistä kaksi prosenttia olisi elänyt mieluiten ilman mitään parisuhdetta tai seksuaalisuhdetta. Lähes kaikki siis kaipasivat ainakin jonkinlaista suhdetta ja yleensä vielä asumista kumppanin kanssa uskollisessa suhteessa. Tämä oli suomalaisten elämäntavoitteissa hyvin keskeinen asia.

Taulukossa 5 on tarkentavaa tietoa siitä, kuinka nämä suhdetoiveet ovat muuttaneet miehillä ja naisilla kolmessa ikäryhmässä Suomessa 1990-luvun alun jälkeen. Parisuhdetoiveiden ajalliset muutokset eivät ole olleet kovin suuria tai systemaattisia. Nuorilla miehillä avioliiton arvostus oli aiempaa vahvempi vuonna 2015 samalla kun erillissuhteiden suosio oli hieman hiipunut. Miehillä avioliiton suosio oli sitä suurempi mitä enemmän ikää heille oli kertynyt. Naisilla sen sijaan avioliiton suosio oli vanhimmassa ikäryhmässä jonkin verran alempi kuin keski-ikäisillä.

Taulukko 5. Parhaimpina itselleen elämänsä nykyvaiheessa pitämänsä elämäntyyli (parisuhde-muoto), %.

Sukupuoli ja ikäryhmä	Parisuhdeihanne	1992	1999	2007	2015
<b>Mies</b>					
18 – 34v	Ei suhdetta	1,1	2,5	1,9	3,2
	Monta suhdetta	23,9	18,5	14,7	14,9
	Erillissuhde	12,4	14,8	13,6	6,8
	Avoliitto	31,5	32,1	34,3	31,5
	Avioliitto	31,0	32,1	35,5	43,7
35 – 54v	Ei suhdetta	1,0	0,5	1,4	1,1
	Monta suhdetta	23,6	18,6	14,9	16,6
	Erillissuhde	3,6	5,9	5,9	7,4
	Avoliitto	9,6	11,2	25,0	18,0
	Avioliitto	62,2	63,8	52,8	56,9
55 – 74v	Ei suhdetta	5,5	1,5	2,5	1,2
	Monta suhdetta	15,9	13,8	17,0	12,4
	Erillissuhde	4,9	10,0	8,3	7,3
	Avoliitto	7,9	13,8	9,0	17,3
	Avioliitto	65,9	60,8	63,3	61,8
<b>Nainen</b>					
18 – 34v	Ei suhdetta	0,8	1,5	0,9	2,0
	Monta suhdetta	6,3	5,1	7,2	7,0
	Erillissuhde	15,7	21,6	12,8	12,0
	Avoliitto	33,1	33,0	34,3	33,1
	Avioliitto	44,1	38,8	44,9	45,9
35 – 54v	Ei suhdetta	3,1	2,9	2,3	1,9
	Monta suhdetta	4,3	9,5	5,3	5,9
	Erillissuhde	13,2	12,0	14,1	10,9
	Avoliitto	12,5	15,3	16,5	18,1
	Avioliitto	66,9	60,4	61,9	63,2
55 – 74v	Ei suhdetta	28,6	18,1	12,5	15,9
	Monta suhdetta	1,8	7,2	4,5	1,9
	Erillissuhde	10,1	11,4	15,3	16,4
	Avoliitto	4,8	7,2	6,3	10,5
	Avioliitto	54,6	56,0	61,4	55,4

Erillissuhde oli naisilla kaikissa ikäryhmissä suosituampi kuin vastaavan ikäisillä miehillä. Miehet taas kaipasivat kaikissa ikäryhmissä selvästi naisia useammin samanaikaisia suhteita. Kaikkein vähiten niitä toivoivat muita iäkkäämmät naiset. Yli 55-vuotiaista naisista 16 prosenttia olisi mieluiten elänyt ilman mitään suhdetta. Miehillä vastaa toive oli sangen harvinainen.

Toinen näkökulma tähän asiaan on tarkastella vastaajien parisuhdemieltymyksiä heidän oman parisuhdetilanteensa mukaisesti. Monilla oli heidän toivomansa parisuhdestatus, mutta aika monet myös kaipasivat parisuhde-elämälleen muutosta.

Yksinelävistä sinkkumiehistä noin puolet kaipasi kumppania, jonka kanssa he voisivat solmia joko avoliiton (31 %) tai avioliiton (18 %). Sinkkunaisista näin sitovia suhteita kaipasi vain joka neljäs (avoliittoa 15 % ja avioliittoa 12 %). Sinkkunaisista erillissuhdetta piti parhaana 37 % ja sinkkumiehistä 20 %. Sinkkunaisesten sitoutumishalu parisuhteeseen oli siten varovaisempaa tai omaa itsenäisyyttä enemmän korostavaa kuin miehillä. Se näkyi myös siinä, että joka neljäs naissinkku ei halunnut itselleen minkäänlaista suhdetta. Miessinkkuilla tämä osuus oli vain seitsemän prosenttia. Vapailla miehillä oli siten merkittävästi suurempaa parisuhdehakuisuutta kuin vapailla naisilla. Tämä saattaa olla vastoin vanhoja sukupuolten stereotyyppioita.

Erillissuhteissa eläneet naiset olivat tyytyväisempiä parisuhdetilanteeseensa kuin vastaavassa asemassa olleet miehet. Joka toinen nainen ja kolmasosa miehistä pitivät sitä toiveidensa mukaisena tilanteena. Lähes puolet erillissuhteissa olleista naisista olisi mielusti vaihtanut sen avoliitoksi. He kaipasivat siis tiiviimpää yhdessäoloa. Samaa toivetta oli myös erillissuhteissa eläneillä miehillä, mutta heistä monet toivoivat myös avioliittoa. Lisäksi joka viides erillissuhteiden miehistä halusi useampia samanaikaisia suhteita. Merkillepantavaa oli, että vuonna 2015 erillissuhteissa eläneiden joukossa ei ollut ketään, joka olisi mieluummin elänyt ilman mitään suhdetta.

Avoliitoissa eläneistä naisista ja miehistä vähän yli puolet piti avoliittoa itselleen parhaana. Lopuista pääosa oli valmis vaihtamaan avoliiton avioliittoon. Miehistä joka kymmenes olisi mieluiten solminut rinnakkaisia suhteita. Hyvin harvat olisivat avoliiton sijaan mieluummin eläneet erillissuhteessa tai olleet ilman mitään suhdetta. Heidän parisuhdekokemuksensa olivat olleet tämän perusteella sangen positiivisia.

Avoliitossa eläneet olivat olleet tähän suhdemuotoon vielä tyytyväisempiä kuin avoliitossa eläneet. Molemmista sukupuolista noin 90 prosenttia piti uskollista avoliittoa itselleen parhaimpana parisuhdemuotona. Miehistä reilu kymmenesosa ja naisistakin muutama prosentti olisi pitänyt avoliittoa parempana useampaa samanaikaista suhdetta. Näissä vastauksissa saattoi heijastua kyllästyminen pitkäaikaiseen suhteeseen. Avioituneista naisista muutama prosentti olisi elänyt mieluiten jopa ilman mitään suhdetta.

Erilaisissa suhdemuodoissa eläneiden ihmisten parisuhdemieltymysten muutoksesta on tietoa taulukossa 6. Kovin paljoa ne eivät ole 1990-luvun alun jälkeen muuttuneet. Avioliitto oli tullut miehillä parisuhdemuodosta riippumatta hieman aiempaa suosittumaksi parisuhdeihanteeksi. Sinkkumiehillä myös avoliittojen suosio oli vähän lisääntynyt. Erillissuhteissa eläneillä naisilla oli lisääntynyt avoliittojen suosio ja avoliitoissa eläneille naisilla avoliittojen

suosio. Nämä tiedot tukevat käsitystä siitä, että nykyään pidetään parhaana vähän aiempaa sitovampia parisuhteita. Tämä muutos on oletettavasti lisäämässä erilaisia aktiviteetteja netin parisuhdemarkkinoilla.

**Taulukko 6.** Parhaimpana itselleen elämänsä nykyvaiheessa pitämänsä elämäntyyli (parisuhdemuoto) oman parisuhdemuodon mukaisesti, %.

Sukupuoli ja ikäryhmä	Parisuhdeihanne	1992	1999	2007	2015
<b>Mies</b>					
Sinkku	Ei suhdetta	6,6	8,9	8,4	7,0
	Monta suhdetta	37,7	26,6	26,0	25,2
	Erillissuhde	25,2	25,3	27,9	19,6
	Avoliitto	21,2	25,3	26,6	30,8
	Avoliitto	9,3	13,9	11,0	17,5
Erillissuhde	Ei suhdetta	-	-	-	-
	Monta suhdetta	16,7	18,7	22,9	19,1
	Erillissuhde	21,9	32,0	30,1	32,9
	Avoliitto	47,9	34,7	36,6	31,5
	Avoliitto	13,5	14,7	10,6	16,9
Avoliitto	Ei suhdetta	0,8	-	1,3	1,1
	Monta suhdetta	27,1	11,1	10,2	10,8
	Erillissuhde	0,8	1,6	0,6	1,1
	Avoliitto	57,9	60,3	69,4	56,2
	Avoliitto	13,5	27,0	18,5	30,8
Avoliitto	Ei suhdetta	1,1	-	0,6	0,5
	Monta suhdetta	18,1	15,5	12,3	11,6
	Erillissuhde	1,3	1,1	0,6	0,2
	Avoliitto	1,8	2,6	3,1	0,2
	Avoliitto	77,8	80,8	83,5	87,4
<b>Nainen</b>					
Sinkku	Ei suhdetta	34,8	28,2	19,6	23,6
	Monta suhdetta	9,0	12,2	14,0	12,4
	Erillissuhde	33,7	42,0	41,2	36,9
	Avoliitto	10,7	9,2	9,6	15,1
	Avoliitto	11,8	8,4	15,6	12,0
Erillissuhde	Ei suhdetta	-	0,9	1,2	-
	Monta suhdetta	3,5	8,1	5,4	4,9
	Erillissuhde	48,7	42,3	45,2	46,1
	Avoliitto	35,7	35,1	29,2	41,2
	Avoliitto	12,2	13,5	19,0	7,8
Avoliitto	Ei suhdetta	-	0,9	1,1	1,3
	Monta suhdetta	0,7	3,4	3,4	1,3
	Erillissuhde	0,7	1,7	1,5	1,3
	Avoliitto	82,2	76,9	69,1	57,0
	Avoliitto	16,3	17,1	24,9	39,2
Avoliitto	Ei suhdetta	3,2	1,1	1,7	2,5
	Monta suhdetta	4,1	6,4	3,7	3,1
	Erillissuhde	2,7	2,2	1,8	1,3
	Avoliitto	1,6	0,8	2,5	0,4
	Avoliitto	88,3	89,5	90,3	92,7

## Ovatko ihmiset onnistuneet toteuttamaan suhdetoiveitaan?

Tätä asiaa voi tarkastella myös toisin päin: eli millaisiin parisuhteisiin olivat käytännössä päätyneet jonkin tietyn parisuhdemuodon itselleen parhaimmaksi nimenneet ihmiset?

Niistä naisista ja miehistä, jotka mieluiten eläisivät ilman mitään suhdetta, kolme neljästä olikin sinkkuja. Heistä noin 15 prosenttia oli naimisissa ja muutamat myös avoliitossa. Näiden ihmisten kokemukset parisuhteesta olivat kaikesta päätellen sen verran epätydyttäviä, että he kaipasivat riippumatonta elämää. Edes seksi ei motivoinut heitä unelmoimaan parisuhteesta.

Useamman samanaikaisen suhteen itselleen parhaaksi nimenneistä miehistä 30 prosenttia ja naisista 55 prosenttia eli sinkkuna. He olivat tässä suhteessa melko vapaita toteuttamaan toivettaan. Useamman suhteen toiveen ja parisuhdestatuksen välillä oli sen sijaan selvä ristiriita sitä toivoneilla miehillä (40 %) ja naisilla (30 %), jotka olivat naimisissa. Näissä tapauksissa puoliso oletettavasti vain harvoin ymmärsi tällaisia toiveita (jos siitä oli hänelle edes kerrottu). Sama koskee myös avoliittoja ja erillissuhteita. Tämä toiveiden ja parisuhdetilanteen ristiriita purkautuu usein uskottomuutena ja siitä koituvina ongelmina.

Erillissuhteen itselleen parhaaksi valinneista miehistä noin puolet ja naisista joka kolmas elikin erillissuhteessa. He siis saattoivat toteuttaa toivettaan. Erillissuhdetta toivoneista naisista 60 prosenttia ja lähes puolet miehistä eli sinkkuna. He siis kaipasivat suhdetta mutta eivät yhteiseloä jonkun kanssa. Joskus voi olla haasteellista löytää kumppani, jolla on mielessä samanlainen suhdetoive.

Avoliittoa itselleen parhaana pitävistä miehistä lähes 60 prosenttia ja naisista yli 60 prosenttia eli avoliitossa. He saattoivat siis elää toiveidensa mukaisessa suhteessa. Juuri kukaan heistä ei ollut naimisissa. Joka viides oli erillissuhteessa. He siis toivoivat yhteen muuttamista mahdollisesti nykyisen kumppaninsa kanssa. Noin viidesosa avoliittoa kaipaavista eli sinkkuna, he olivat siis tiedostaneet kaipaavansa jokapäiväiseen elämäänsä kumppania. Tässäkin oli siis kyse täyttymättömästä parisuhteen kaipuusta.

Uskollisen avioliiton itselleen parhaaksi valinneista miehistä ja naisista lähes 80 prosenttia olikin naimisissa. He olivat joko toteuttaneet aiemman toiveensa tai sitten he olivat olleet niin tyytyväisiä avioliittoonsa, että pitivät sitä elintapaa itselleen parhaana. Noin 15 prosenttia eli avoliitossa eli heillä oli olemassa ilmeinen toive avioitumisesta, todennäköisesti heidän sen hetken avopuolisonsa kanssa. Suhteellisen harvat avioliittoa arvostavat elivät erillissuhteessa tai olivat sinkkuna. Avioliittotoive ja elintapa olivat siis harvoin varsinaisessa ristiriidassa keskenään.

Kun tarkastelee kokoavasti suomalaisten suhdetoiveita ja toteutuneita suhteita, niin toiveet ovat toteutuneet sängen hyvin. Mitä sitovammassa suhteessa ihmiset elävät, sitä paremmin he ovat voineet toteuttaa parisuhdetoiveitaan. Suurin ristiriita toiveiden ja toteutuneen välillä on sinkkuilla, jotka kaipaavat erillissuhdetta. Monet heistä olisivat valmiita myös avoliittoon. Osa avoliittolaisista olisi puolestaan valmis avioliittoon.

E erityisen haasteellisessa tilanteessa ovat myös useampaa samanaikaista suhdetta kaipaavat miehet ja naiset. Tämä toive oli miehillä kolme kertaa yleisempi kuin naisilla. Siitä koituu

helposti ongelmia parisuhteissa, jotka oletusarvoisesti perustuvat uskollisuuteen. Joka toinen useampaa suhdetta itselleen parhaana pitäneistä miehistä olikin ollutuskoton nykyiselle puolisolleen. Nämä suhteet olivat olleet pääsääntöisesti tilapäisiä suhteita. Useampaa suhdetta toivoneista naisista kolme neljästä oli ollutuskoton. Heistä joka toisella rinnakkaisuhde oli ollut vakiintunut eli pitkäaikainen. Naiset olivat siis miehiä määrätietoisemmin toteuttaneet toivonsa samanaikaisista suhteista.

## 5. Miten parisuhde on muuttanut elämää?

### Parisuhde ja yksinäisyys

Yksi parisuhteiden solmimismotiivi on se, että ei tarvitsisi tuntea itseään yksinäiseksi. Parisuhde ei kuitenkaan välttämättä suojaa yksinäisyydeltä. Parisuhteessa tunnettu yksinäisyys voi tuntua jopa erityisen pahalta, sillä kumppanin kanssa elävän ihmisen ei kuuluisi tuntea yksinäisyyttä. Näitä tunteita ei siksi ehkä kehdata edes myöntää muille ihmisille.

Tunne-elämältään ja vuorovaikutukseltaan epätyytyttäväksi muuttunut suhde voi aiheuttaa merkittävässä määrin yksinäisyyden tunteita. Emotionaalista yksinäisyyttä voi synnyttää se, jos kumppanilta ei saa henkistä tukea silloin kun sitä eniten kaipaisi. Osa yksinäisyyden tunteista koituu siitä, että parin osapuolet joutuvat olemaan tavallista enemmän erossa toisistaan joko pysyvemmän erillään asumisen (erillissuhteet) tai esimerkiksi työtehtäviin sisältyvän toistuvan matkustamisen vuoksi. Joskus kumppanit jopa asuvat ainakin määrääjän eri maissa.

FINSEX-tutkimuksessa on kysytty yksinäisyydestä vuosina 1992, 1999, 2007 ja 2015. Vastaajille on esitetty kysymys: Millainen on elämäntilanteenne juuri nyt? Valmiit vaihtoehdot olivat: 1. Hyvin yksinäinen, 2. Melko yksinäinen, 3. Vähän yksinäinen, ja 4. Ei lainkaan yksinäinen. Näitä yksinäisyyden tunteita tarkastellaan Taulukossa 7 eri parisuhdemuodoissa.

Kuten yksinäisyyden tarkastelun yhteydessä aivan oikein huomautetaan, niin yksin eläminen ei tarkoita yksinäisyyttä. Vaikka tämä on totta, tuntevat yksineläjät ainakin ajoittain selvästi parisuhteessa olevia useammin yksinäisyyden tunteita. Yksin elävistä miehistä noin neljä viidestä ja vastaavista naisista noin kaksi kolmasosaa on tuntenut itsensä ainakin vähän yksinäiseksi. Nämä osuudet ovat parisuhteissa elävillä paljon pienemmät. Lisäksi yksin elävistä miehistä noin kolmasosa ja naisista noin viidesosa tunsi itsensä ainakin melko yksinäiseksi. Kaikkein yksinäisempiä ovat olleet keski-ikäisenä yksin elävät miehet, joista miltei puolet on ollut melko yksinäinen. Parisuhteissa elävillä vastaavat osuudet ovat paljon pienemmät.

Taulukko 7. Kuinka yksinäiseksi tuntee oman elämäntilanteessa juuri tutkimushetkellä; eri parisuhdetilanteessa elävät miehet ja naiset, %.

Sukupuoli ja ikäryhmä	Yksinäisyys	Naimisissa	Avoliitto	Erillissuhde	Yksineläjä
<b>Mies</b>					
18 – 34v					
	Ei lainkaan	84,6	83,4	67,4	30,2
	Vähän yksinäinen	12,1	14,5	27,4	43,9
	Ainakin melko yksinäinen	3,4	2,0	5,1	25,9
	Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	(298)	(296)	(215)	(344)
35 – 54v					
	Ei lainkaan	80,1	76,1	52,4	16,4
	Vähän yksinäinen	16,3	18,9	30,6	40,4
	Ainakin melko yksinäinen	3,7	5,0	16,9	43,1
	Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	(908)	(201)	(124)	(183)
55 – 74v					
	Ei lainkaan	77,4	78,0	55,4	21,2
	Vähän yksinäinen	19,4	15,0	34,7	46,2
	Ainakin melko yksinäinen	3,2	7,0	9,9	32,7
	Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	(782)	(100)	(101)	(156)
<b>Nainen</b>					
18 – 34v					
	Ei lainkaan	76,1	72,0	64,7	30,2
	Vähän yksinäinen	19,0	24,8	29,3	51,2
	Ainakin melko yksinäinen	4,9	3,2	6,0	18,7
	Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	(464)	(500)	(283)	(338)
35 – 54v					
	Ei lainkaan	74,4	73,8	51,6	33,6
	Vähän yksinäinen	20,5	19,8	37,1	43,7
	Ainakin melko yksinäinen	5,1	6,4	11,3	22,7
	Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	(1066)	(248)	(159)	(229)
55 – 74v					
	Ei lainkaan	75,0	77,3	56,0	40,9
	Vähän yksinäinen	19,4	19,3	33,0	38,3
	Ainakin melko yksinäinen	5,5	3,4	11,0	20,8
	Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	(793)	(88)	(100)	(423)

Hyvin yksinäiseksi itsensä tunsu vuonna 2015 yksin elävistä miehistä yhdeksän prosenttia ja naisista viisi prosenttia. Aiempiin tutkimusvuosiin verrattuna yksineläjät kokivat vuonna 2015 hieman aiempaa useammin syvää yksinäisyyttä.

Parisuhteen suuri merkitys yksinäisyyden tunteisiin tuli esille jo verrattaessa yksineläviä ja erillissuhteissa olevia. Yksinäisyyden tunteet olivat erillissuhteissa olevilla oleellisesti vähäisemmät kuin yksinelävillä. Enemmän kuin joka toinen erillissuhteessa ollut ei ollut lainkaan yksinäinen. Alle 35-vuotiailla tämä osuus oli jopa kaksi kolmasosaa. Lisäksi ainakin melko yksinäiseksi itsensä tuntevia oli erillissuhteissa olevilla 2 – 3 kertaa vähemmän kuin yksin elävillä. Nuorilla miehillä tämä ero oli jopa viisinkertainen. Vuonna 2015 erillissuhteissa olleista miehistä kahdeksan prosenttia ja naisista 10 prosenttia oli melko yksinäinen.

Vaikka erillissuhteissa olevat eivät asu yhdessä kumppaninsa kanssa, ja vaikka he eivät jaa säännöllisesti arkielämää keskenään, silti mahdollisuus olla melko säännöllisessä yhteydessä kumppanin kanssa on täyttänyt melko hyvin näiden ihmisten emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita. Tällä havainnolla on suuri yhteiskunnallinen ja myös kansanterveydellinen merkitys.

Avoliitoissa ja avioliitoissa oli tilanne yksinäisyyden tunteiden osalta vielä astetta parempi kuin erillissuhteissa. Noin kolme neljäsosaa näissä suhteissa elävistä ei ollut ilmoituksensa mukaan lainkaan yksinäinen. Miehillä meni tässä suhteessa vielä hieman naisia paremmin. Avoliittojen ja avioliittojen yksinäisyydessä ei näytä olevan mitään systemaattisia keskinäisiä eroja. Molemmissa tapauksissa asutaan yhdessä ja jaetaan jokapäiväiset asiat. Tämä on ehkäissyt vahvasti yksinäisyyden tunteita. Myöskään ikävaiheella ei näytä olleen yhteyttä siihen, onko parisuhteessa tunnettu yksinäisyyttä.

Avoliitoissa ja avioliitoissakin tunnetaan yksinäisyyttä. Suhteen laatu ja kommunikaatio eivät ole näissä tapauksissa vastanneet henkilön odotuksia. Vuonna 2015 naimisissa olevista naisista kuusi prosenttia ja miehistä kolme prosenttia oli melko yksinäinen. Avoliitoissa tämä osuus oli molemmilla sukupuolilla viisi prosenttia.

Tässä tutkittu parisuhdeyksinäisyys on painottunut käytännössä parisuhteisiin liittyvään emotionaaliseen eli tunneperäiseen yksinäisyyteen, vaikka ihmisten vastauksiin on voinut vaikuttaa myös heidän tuntemansa sosiaalinen yksinäisyys. Näin on ollut varsinkin yksineläjillä. Yksinäisillä ihmisillä heidän sosiaaliset ja kumppaniin liittyvät sosiaaliset ja emotionaaliset odotukset ja tarpeet eivät ole useinkaan toteutuneet. Parisuhteessa elävät voivat hävetä tai jopa kieltää yksinäisyyden tunteensa, sillä ympäristö odottaa, että parisuhteen tulisi suojata heitä yksinäisyydeltä. Yksinäisyys voidaan kokea henkilökohtaisena epäonnistumisena.

Melko yksinäisiä parisuhteissa eläneistä oli noin viitisen prosenttia. Tämä saattaa tuntua pieneltä luvulta, mutta se tarkoittaa sitä, että Suomessa on ollut noin 75 000 naista ja lähes yhtä monta miestä, jotka elävät parisuhteessa, jossa he ovat tunteneet itsensä melko yksinäisiksi. Parisuhteissa eläneillä naisilla yksinäisyyden tunteet olivat jonkin verran yleisempiä kuin miehillä. Tämä kertoo naisten miehiä suuremmista odotuksista parisuhdetta ja sen säännöllistä vuorovaikutusta kohtaan (vrt. Kontula 2013; Kontula & Saari, 2016).

Yksinäisyys parisuhteessa tarkoittaa sitä, että henkilön toiveet kumppanilta saatavasta sosiaalisesta ja henkisestä tuesta eivät ole toteutuneet. Molemmilla sukupuolilla tämä pettymys tarkoittaa sitä, että puolison ei ole koettu haluavan elämässä samoja asioita kuin itse. Naisille tärkeitä suhteen toimivuuden kriteereitä ja yksinäisyyden ennaltaehkäisijöitä ovat olleet yh-



teiset keskustelut, yhteinen vapaa-aika ja läheisyyden tunteet. Miesten yksinäisyyttä ehkäisee näiden lisäksi erityisesti seksuaalinen kanssakäyminen puolison kanssa.

Yksinäisyyttä tuntevat parisuhteessaan herkemmin ne ihmiset, joilla on muita suurempia odotuksia omaa parisuhdettaan tai yleensä parisuhteita kohtaan. He pettyvät usein näissä odotuksissaan. Sen syynä voi olla varsinkin naisilla yksinkertaisesti jo se, että parilla ei ole tuntunut olevan riittävästi yhteistä aikaa. Parisuhdekeskeiset ihmiset tuntevat itsensä erityisen yksinäiseksi, jos he elävät yksin. Tämä elämäntilanne on ollut miehille tyyppisempää kuin naisille.

Yksinäisyyden tunteita ehkäisevät parhaiten parisuhteet, joissa on rakkautta ja molemminpuolista arvostusta, jotka tarjoavat sosiaalista, henkistä ja emotionaalista tukea sekä tunteen, että molemmat puoliset panostavat aikaansa ja resurssejaan kumppanin ja parisuhteen hyväksi. Yksinäisyyttä ehkäisevät varsinkin parisuhteet, joissa vallitsee yhteenkuuluvuuden tunne ja mehenki. Tällaiset parit nauttivat suuresti toistensa seurasta ja yhdessäolosta ja parin välillä on vahva eroottinen ja seksuaalinen vetovoima. Suhteiden kommunikaatio toimii hyvin, ja parit kykenevät ratkaisemaan ristiriitansa puhumalla siten, että he eivät syyttele toisiaan. Parien molemmista osapuolista tuntuu, että kumppani ymmärtää itseä ja että parien osapuolilla on samanlainen käsitys siitä, millaista tulevaisuutta parit ovat yhdessä rakentamassa. (Kontula 2013.)

## Rakkaus parisuhteissa

Rakkaus on parisuhteen solminnan keskeinen motiivi. Parisuhde jatkuu yleensä niin kauan kuin siinä koetaan rakkautta. Ihmiset voivat ymmärtää rakkauden hyvin eri tavoin, mutta se ei estä heitä rakastamasta toisiaan. Rakkaudeksi riittää yleensä tunne siitä, että tuntee itsensä hyväksytyksi kumppaninsa silmissä ja että kumppanin aitoon haluun jatkaa yhteistä elämää voi turvallisesti luottaa. Tunne molemminpuolisesta rakkaudesta tekee suhteesta laadukkaan ja lisää sen tuottamaa onnea. Ihmiselle on tärkeää tuntea olevansa kumppaninsa rakkauden arvoinen ja hyväksyty sellaisena kuin hän tuntee olevansa. Kun saa kumppanilta aitoa arvostusta ja tuntee kumppanin rakastavan itseä, se tekee todella hyvää omalle seksuaaliselle identiteetille ja itsetunnolle.

Tässä tutkimuksessa suomalaisilta on kysytty kullakin tutkimuskerralla, oliko vastaajalla sillä hetkellä olemassa mies tai nainen, jota hän todella rakasti – lisäksi oliko olemassa joku mies tai nainen, joka todella rakasti häntä itseään. Nämä vastaukset oli mahdollista yhdistää ja selvittää, kuinka moni vastaaja koki molemminpuolista rakkautta kumppaninsa kanssa sen hetkessä parisuhteessaan.

Toisen rakkautta arvioidaan itselle tärkeiden rakkauden tunnusmerkkien ja tekojen perusteella. Joskus on voinut olla vaikeata erottaa toisistaan tunne toisen itseen kohdistamasta rakkaudesta ja tunne muuten hyvin toimivasta parisuhteesta. Jos suhteella menee yleisesti huonosti, esimerkiksi yhdessäololle ei tunnu jostakin syystä enää löytyvän aikaa, voi johtopäätöksenä olla se, että kumppani ei enää rakasta itseä. Jos kumppani sen sijaan kohdistaa itseen huolenpitoa ja muita rakkauden ilmaisuiksi koettuja tekoja, se tuottaa tunteen rakkauden jatkumisesta.

Tutkimuskysymysten perusteella ei voi väittää, onko raportoidussa koetussa tai saadussa rakkaudessa ollut varmasti aina kyse sen hetkisestä parisuhdekumppanista vaiko jonkun muun henkilön taholta koetusta rakkaudesta. Tutkimuksen muiden tietojen perusteella voi kuitenkin väittää, että vain ani harvoin tutkittujen kertoma rakkaus olisi kohdistunut johonkuhun muuhun kuin omaan vakituiseen parisuhdekumppaniin.

Tunne molemminpuolisesta rakkaudesta on ollut hyvin yleinen suomalaisissa parisuhteissa. Naimisissa ja avoliitossa olleista vastaajista sitä oli kokenut 2000-luvulla reilut 90 prosenttia nuorena avoliiton tai avioliiton solmineista. Kaikenikäisistä naimisissa tai avoliitossa olleista neljä viidestä koki molemminpuolista rakkautta. Tämä vastasi keski-ikäisten parisuhteiden rakkaustilannetta. Yli 55-vuotiaista tällaisesta rakkaudesta raportoi parisuhteessaan vain reilut kaksi kolmasosaa. Pitkissä parisuhteissa rakkaus on tämän perusteella suhteellisen usein haasteellista.

**Taulukko 8.** Molemminpuolista rakkautta (rakastaa todella jotakuta ja joku todella rakastaa itseä) eri parisuhteissa kokevat miehet ja naiset, %.

Sukupuoli ja parisuhde	Ikäryhmä	1971	1992	1999	2007	2015
<b>Mies</b>						
Erillissuhde	18 – 34v	..	89,6	72,9	74,6	81,3
	35 – 54v	..	70,6	51,6	69,6	59,4
	55 – 74v	..	56,3	85,0	48,5	55,6
	Yhteensä		81,8	68,7	66,7	65,0
Avoliitto	18 – 34v	81,3	84,7	90,2	97,4	93,8
	35 – 54v	..	76,2	86,7	91,2	80,3
	55 – 74v	..	80,0	80,0	83,3	67,2
	Yhteensä	82,4	82,1	88,2	92,9	81,3
Avioliitto	18 – 34v	72,9	85,3	96,2	97,4	86,5
	35 – 54v	53,5	77,7	87,5	88,3	88,8
	55 – 74v	..	53,6	81,7	85,3	70,5
	Yhteensä	62,3	72,6	86,8	88,1	79,6
<b>Nainen</b>						
Erillissuhde	18 – 34v	..	87,2	77,8	80,0	77,6
	35 – 54v	..	66,7	63,2	68,3	46,4
	55 – 74v	..	58,3	78,9	57,1	70,0
	Yhteensä	..	78,6	73,6	70,6	68,1
Avoliitto	18 – 34v	90,5	91,8	97,7	97,7	92,1
	35 – 54v	..	72,9	87,0	90,5	80,0
	55 – 74v	..	62,5	60,0	72,2	64,2
	Yhteensä	79,2	84,3	91,7	93,9	83,2
Avioliitto	18 – 34v	75,5	92,4	97,8	97,9	93,3
	35 – 54v	60,6	81,5	87,2	92,0	83,3
	55 – 74v	..	61,9	81,4	86,4	66,3
	Yhteensä	68,6	78,7	87,8	91,0	77,3

Suomalaisten parisuhteiden kokonaistilanne vaikuttaa hieman aiempaa huolestuttavammalta rakkautta koskevien tietojen perusteella. Avioliitossa tai avoliitossa molemminpuolista rakkautta kokevien miesten ja naisten osuudet olivat pudonneet noin kymmenellä prosenttiyksiköllä viimeisten kahdeksan vuoden aikana. Vuoteen 2007 asti parisuhteissa koettu rakkaus oli yleistynyt, mutta vuonna 2015 tilanne oli tässä suhteessa huonontunut. Tämä herättää kysymyksen siitä miksi näin on tapahtunut. Ovatko kriteerit rakkauden tunnistamiselle kiristyneet vai onko ihmisillä esimerkiksi ollut vähemmän aikaa toisilleen?

Kun perspektiivinä käyttää 1970-lukua, on nykytilanne lohdullisempi. 1970-luvulla molemminpuolisena koettu rakkaus oli merkittävästi harvinaisempaa kuin millään myöhemmällä tutkimuskerralla, mukaan luettuna uusi vuoden 2015 tutkimus. Noin kaksi kolmasosaa avioliitoissa olleista eli rakkaussuhteessa. Voi siis varmuudella sanoa, että nykypäivän parisuhteilla menee paremmin kuin vielä 1970-luvulla. Osaksi tätä eroa selittää se, että kynnys eroamiseen oli 1970-luvulla oleellisesti korkeampi kuin nykyisin. Tuolloin monet parit sinnittelivät yhdessä, vaikka suhde oli sängen onneton. Sen jälkeen rakkautta on pidetty parisuhteen jatkamisen ehtona ja suhde on useimmiten päätetty, jos rakkauden on koettu siitä kaikonnen.

Tulokset kertovat selvää kieltänsä myös siitä, että erillissuhteissa on ollut vähemmän rakkautta kuin avo- tai avioliitoissa. Erillissuhteissa vain kaksi kolmasosaa oli kokenut molemminpuolista rakkautta. Keski-ikäisistä miehistä ja ikääntyvistä naisista vain joka toinen koki elävänsä rakkaussuhteessa. Lisäksi rakkautta oli koettu erillissuhteissa vuonna 2015 jonkin verran harvemmin kuin aiemmilla tutkimuserroilla.

Suurin ei-toivottu muutos oli tapahtunut keski-ikäisillä miehillä. Heidän parisuhdeodotuksensa eivät olleet rakkauden suhteen kovin hyvin toteutuneet. Parhaiten erillissuhteissa oli mennyt 1990-luvun alussa. Tuolloin erillissuhteen solmineet nuoret aikuiset olivat yhtä rakastuneita kuin nykypäivänä avo- tai avioliitossa elävät. Ovatko nykypäivänä erillissuhteeseen päätyvät ihmiset siis valikoituneet erilaisella tavalla, vai ovatko heidän odotuksensa erillissuhteen laadusta kasvaneet? Edellyttääkö esimerkiksi rakkaus nykypäivänä enemmän yhdessäoloa?

Erillissuhteetkin perustuvat useammin rakkaudelle kuin pelkälle parin keskinäiselle seksuaaliselle vetovoimalle. Seksuaalista vetovoimaa ainakin riittää, sillä erillissuhteissa on harastettu yhdyntöjä keskimääräistä useammin kuin avio- ja avoliitoissa. Vaikka yhteistä aikaa on ollut muita pareja vähemmän, sitä on ollut kuitenkin käytettävissä rakastelulle enemmän, kuin sitä on ollut yhdessä asuvilla pareilla. Erillissuhteissa motiivi seksuaaliseen aktiivisuuteen harvemmin toteutuvina yhteisinä hetkinä on ollut suurempi kuin avo- ja avoliitoissa. Osaksi tämä johtuu siitä, että nämä suhteet ovat olleet keskimäärin tuoreempia, ja niissä on toteutettu useasti parisuhteen alkuvaiheen seksuaalista innostusta.

## Onnen keskeiset rakennusaineet

Ihmisten onnellisuus on subjektiivinen tunne, samoin on onnettomuus. Tietynlaisen elinolosuhteen perusteella ei voi varmasti päätellä, kuka tuntee itsensä onnelliseksi tai onnettomaksi. Ihmisen saama sosiaalinen ja emotionaalinen tuki vaikuttaa kuitenkin merkittävästi siihen kuinka onnelliselta oma elämä tuntuu. Parisuhde on tässä suhteessa erityisen merkityksellinen resurssi.

Jos ihmisten ei tarvitse tuntea itseään yksinäiseksi, niin he tuntevat useammin onnea elämässään. Taulukko 9 osoittaa, kuinka vahva tämä yhteys on. Jos ihmiset eivät tunteneet lainkaan itseään yksinäiseksi, vain 15 prosentilla miehistä ja 10 prosentilla naisista ei ollut tunnetta elämän onnellisuudesta. He olivat tunteneet elämänsä vähintäänkin melko onnelliseksi.

Taulukko 9. Kuinka suuri osa miehistä ja naisista on kokenut tuntemansa yksinäisyyden mukaan, että heidän elämänsä ei ole onnellista.

Yksinäisyys	Elämä ei ole onnellista	
	Miehet	Naiset
Ei lainkaan yksinäinen	15 %	10 %
Vähän yksinäinen	52 %	36 %
Melko yksinäinen	71 %	68 %
Hyvin yksinäinen	77 %	83 %

Mitä useammin ihmiset olivat tunteneet itsensä yksinäiseksi, sitä useammin heiltä oli puuttunut tunne onnellisesta elämästä. Vaikka miehet olisivat olleet vain vähän yksinäisiä, oli silti joka toiselta heistä oli puuttunut onni elämässä. Naisilla tämä osuus oli kolmasosa. Jos yksinäisyys oli vielä tätä syvempää tai toistuvampaa, oli silloin miehistä ja naisista enää noin neljäsosa tuntenut onnea elämässään. Tämä kertoo siitä, kuinka vahvasti elämässä koettu onni sitoutuu siihen, että ihmisellä on sosiaalista ja emotionaalista tukea tarjoavia ihmissuhteita, jotka häivyttävät yksinäisyyden tunteet.

Parisuhteen olemassaolo näyttää olevan hyvin tärkeä lähtökohta sille, kuinka onnelliseksi ihmiset elämänsä yleensä kokevat (Taulukko 10). Vaikka yksinelämiseen sisältyy mahdollisuus päättää vapaasti omasta ajankäytöstä, silti yli puolet yksineläjämiehistä ja noin 40 prosenttia vastaavista naisista ei kokenut elämänsä onnelliseksi. Suorastaan onnettomaksi elämänsä koki 10 prosenttia yksineläjämiehistä ja viisi prosenttia vastaavista naisista. Nämä luvut kertovat siitä, että ilman parisuhdetta eläminen oli miehille psyykkisesti kuormittavampaa kuin naisille. Miehet olivat itse asiassa parisuhdekeskeisempiä kuin naiset. Avioliittoa kaipaavat, mutta yksinelävät miehet, tunsivat usein itsensä yksinäiseksi.

**Taulukko 10. Erilaisissa parisuhteissa elävät miehet ja naiset, jotka eivät parhaillaan kokeneet elämäänsä onnelliseksi**

Parisuhdemuoto	Elämä ei ole onnellista	
	Miehet	Naiset
Yksineläjä	55 %	39 %
Erillissuhde	33 %	25 %
Avoliitto	20 %	15 %
Avioliitto	22 %	13 %

Useimmin onnea puuttui yksineläviltä keski-ikäisiltä miehiltä. Heistä kaksi kolmasosaa raportoi, että heidän elämänsä ei ollut onnellista. Näistä miehistä 14 prosenttia koki elämänsä suorastaan onnettomaksi. Tämä tarkoittaa keski-ikäisessä väestössä noin 100 000 onnetonta yksinelävää miestä. Naiset olivat jääneet vaille onnea suhteellisesti useimmin yli 55-vuotiaina. Heistä 43 prosenttia ei tuntenut elämäänsä onnelliseksi. Keski-ikäisistä yksinelävistä naisista yhdeksän prosenttia tunsi itsensä onnettomaksi. Yksineläviä ja elämässään onnettomia naisia oli lukumääräisesti noin puolet miesten vastaavasta lukumäärästä.

Erillissuhde on sosiaalinen suhde, joka voi selvästi yksinelämistä useammin tuottaa ihmisille onnen tunteita. Se on näyttänyt vastaavan jonkin verran paremmin naisten kuin miesten odotuksiin. Erillissuhteissa olevista miehistä joka kolmas ei ollut onnellinen. Monet heistä varmasti kaipasivat tiiviimpää suhdetta kumppaninsa kanssa. He olivat tarpeiltaan parisuhdekeskeisiä ihmisiä.

Vielä erillissuhteita paremmin onnellinen elämä oli liittynyt avioliittoihin ja avioliittoihin. Vain joka viidenneltä näissä suhteissa elävistä puuttui onnea, naisilla vielä vähän tätä harvemmin. Edes avioliitto ei kuitenkaan taannut kaikille tunnetta siitä, että elämä oli onnellista. Monet ihmiset olivat eläneet vaikeissa olosuhteissa: heillä oli voinut olla vaikkapa taloudellisia tai terveydellisiä vaikeuksia, joihin edes hyvä parisuhde ei ollut pysty tuomaan riittävää helpotusta. Lisäksi ihmisillä oli ollut ongelmallisia parisuhteita, jotka olivat saattaneet vain lisätä heidän psyykkistä kuormaansa sen sijaan että ne olisivat tarjonneet sille helpotusta.

Yhteiselämä kumppanin kanssa on ollut hyvin monille lääke onnen puutteeseen. Avoliitoissa ja avioliitoissa eläneistä miehistä lähes viidesosa ja naisista viidesosa piti elämäänsä hyvin onnellisena. Elämässään hyvin onnellisia olivat useimmin avioliitossa olleet alle 35-vuotiaat miehet ja naiset. Heistä kolmasosa oli hyvin onnellinen.

Parisuhteissa elävät olivat siis elämässään muita onnellisempia. Asia ei ole kuitenkaan niin yksinkertainen, että solmimalla parisuhteen tulisi elämässään varmasti onnelliseksi – ainakaan pysyvästi. Monet parisuhteet eivät olleet onnellisia. Tässä tutkimuksessa oli mahdollista selvittää, kuinka monilla miehillä ja naisilla elämän onnellisuus ja parisuhteen onnellisuus kulkivat käsi kädessä (Taulukko 11). Nämä tutkitut ihmiset elivät siis parisuhteessa.

Taulukko 11. Parisuhteen onnellisuuden yhteys onnellisuuteen elämässä.

	Miehet	Naiset
Parisuhde ja elämä hyvin onnellista	17 %	19 %
Parisuhde ja elämä ainakin melko onnellisia	73 %	77 %
Parisuhde onnellinen, elämä ei ole	11 %	6 %
Elämä onnellinen, parisuhde ei ole	5 %	6 %
Parisuhde ja elämä eivät ole onnellisia	12 %	11 %

Suomalaisten onnellisuus vaikutti tämän tarkastelun perusteella sangen hyvältä. Kolme neljäsosaa molemmista sukupuolista oli melko onnellinen sekä elämässään että parisuhteessaan. Suurempia ongelmia ei siis ollut, vaikka tämän suuren enemmistön onnessa onkin vielä parantamisen varaa. Erityisen hyvin meni sillä viidesosalla, jotka olivat ilmoituksensa mukaan hyvin onnellisia sekä elämässään että parisuhteessaan. Tämä on eräänlainen onnen ideaali.

Konkreettinen esimerkki onnen kasautumisesta ja parisuhdeonnen merkityksestä oli se, että niistä miehistä ja naisista, jotka pitivät tutkimushetkellä elämäänsä hyvin onnellisena, 83 prosenttia koki myös parisuhteensa hyvin onnellisena ja loputkin olivat melko onnellisia. Onko siis niin, että onnelliseen elämään sopii hyvin onnellinen parisuhde, vaiko onko asia päinvastoin? Onnellisuus elämässä yleensä näyttää hieman jyräävän sillä perusteella, että hyvin onnelliseksi parisuhteensa kokevista ”vain” vähän yli puolet tunsivat myös elämänsä yleensä hyvin onnelliseksi. Loput olivat kuitenkin melko onnellisia elämässään. Heidän elämässään oli joitakin haasteita, jotka lievensivät arvioita sen onnellisuuden kokonaisasteesta.

Onnessa on joka tapauksessa tasoeroja. Niistä miehistä ja naisista, jotka pitivät elämäänsä melko onnellisena, yli kaksi kolmasosaa koki myös parisuhteensa melko onnelliseksi. Jos taas elämä ei ollut onnellista, niin joka toisen mielestä myöskään parisuhde ei ollut onnellinen. Myös näiden molempien kokemisessa onnettomaksi näkyi kasautumista samoille ihmisille. Nämä tiedot vahvistavat käsitystä siitä, että parisuhteen hyvinvoinnilla voi olla merkittäviä heijastusvaikutuksia koko elämään.

Aina onni elämässä ja parisuhteessa eivät ole kuitenkaan kulkeneet käsi kädessä. Noin kymmenesosa vastaajista oli ainakin melko onnellinen parisuhteessaan, mutta muussa elämässä ei koettu onnea. Tämän taustalla saattoi olla esimerkiksi suurempia taloudellisia vaikeuksia. Viidellä prosentilla taas oli elämässä onnea, mutta parisuhteessa sitä ei sen sijaan ollut. He siis elivät huonossa parisuhteessa, joka ei ollut kuitenkaan murentanut heidän tunnettaan siitä, että heidän elämässään meni muutoin sinänsä hyvin.

Valitettavasti noin kymmenesosa parisuhteessa elävistä miehistä ja naisista oli siinä tilanteessa, että sen paremmin parisuhde kuin elämäkään ei tuntunut heistä onnelliselta. Elämässä oli kohdattu vaikeuksia, ja parisuhde ei ollut tarjonnut riittävästi emotionaalista tai muutakaan tukea näistä vaikeuksista kunnolliseen selviämiseen. Nämä ihmiset tarvitsevat epäilemättä usein ulkopuolista tukea saadakseen itselleen tunteen hyvästä elämästä.

Tässä raportissa tarkastellaan myöhemmin sitä, kuinka suuri rooli toimivalla seksuaalielämällä on ollut parisuhteiden onnellisuudelle. Tässä jaksossa selvitämme nyt kuinka parisuhteen onnellisuus oli ollut yhteydessä siihen, kuinka tyydyttäväksi miehet ja naiset arvioivat tutkimushetkellä sukupuolielämänsä kokonaisuutena (Taulukko 12).

Taulukko 12. Parisuhteen onnellisuuden ja sukupuolielämän tyydyttävyyden välinen yhteys.

	Miehet	Naiset
Parisuhte hyvin onnellinen ja sukupuolielämä hyvin tyydyttävää	16 %	18 %
Parisuhte ainakin melko onnellinen ja sukupuolielämä ainakin melko tyydyttävää	75 %	74 %
Parisuhte onnellinen, sukupuolielämä ei ole tyydyttävää	8 %	9 %
Sukupuolielämä tyydyttävää, parisuhte ei ole onnellinen	9 %	8 %
Parisuhte ei ole onnellinen ja sukupuolielämä ei ole tyydyttävää	8 %	10 %

Tässäkin tapauksessa parisuhteissa elävien suomalaisten elämässä meni sängen hyvin. Kolme neljäsosaa heistä oli parisuhteessaan ainakin melko onnellinen, ja samalla heidän sukupuolielämänsä oli ollut heidän mielestään ainakin melko tyydyttävää. Elämä ei ollut välttämättä hohdokasta, mutta isompaa valittamista näiden asioiden suhteen ei ollut. Vajaalla viidesosalla sekä miehistä että naisista meni niin hyvin, että heillä oli sekä hyvin onnellinen parisuhte että hyvin tyydyttävä sukupuolielämä. Tämä tilanne antoi heille erittäin hyvän voimavaran muuta elämää varten.

Kaikilla nämäkään onnen osatekijät eivät kulkeneet johdonmukaisesti käsi kädessä. Noin kymmenesosa koki parisuhteensa onnelliseksi, vaikka heidän sukupuolielämänsä ei ollutkaan tyydyttävää. Yhtä monet kokivat puolestaan sukupuolielämänsä tyydyttäväksi, vaikka heidän parisuhteessaan ei ollutkaan onnea. Oli pareja, joita ei yhdistänyt suuresti muu kuin seksuaalinen intressi. Sekin voi motivoida kumppanit jatkamaan yhdessä. Monet parit taas rakensivat parisuhteensa onnen joidenkin muiden asioiden kuin toimivan seksielämän varaan. Seksuaalista tyydytystä haettiin joistakin muista asioista.

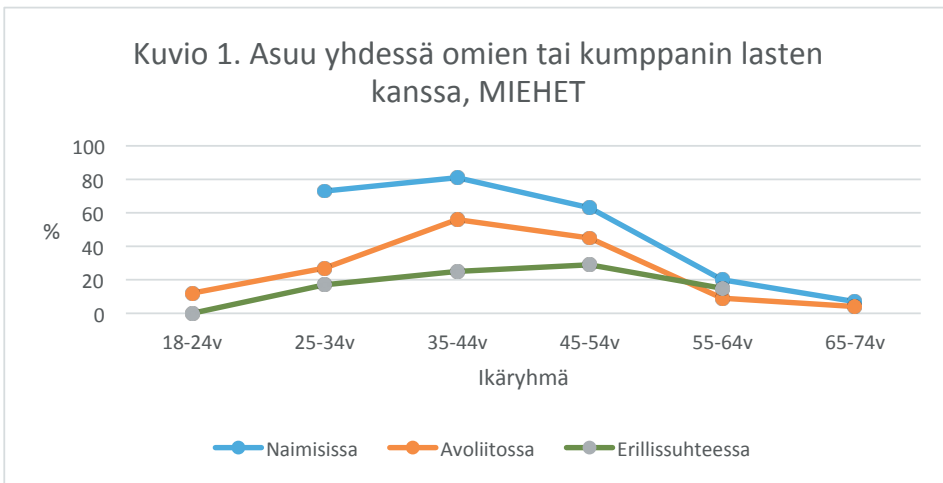
Ongelmana voi pitää sitä, että noin kymmenesosassa parisuhteista oli se tilanne, että parisuhte ei tuntunut onnelliselta ja lisäksi siihen liittyvä seksuaalielämä ei ollut tyydyttävää. Tämä tarkoittaa sitä, että näissä suhteissa ei toiminut sen paremmin kumppaneiden välinen emotionaalinen tuki kuin parin välinen intiimielämäkään. Tämmöinen parisuhdetilanne antaa huonon ennusteen siitä, että suhde jatkuisi pitkäaikaisena.

## Kun parisuhteeseen ilmestyy ”kolmas pyörä”

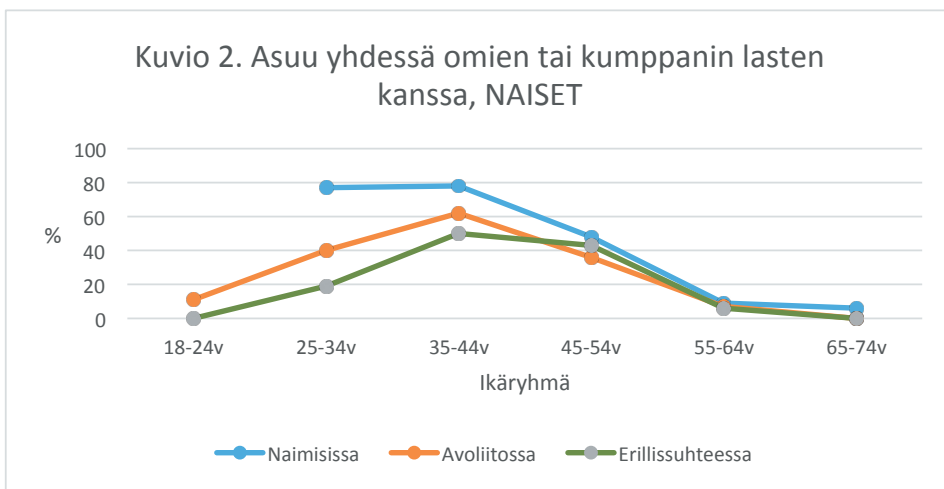
Elämä parisuhteessa muuttuu kahden välisestä suhteesta vähintään kolmen väliseksi siinä vaiheessa, kun hankitaan ensimmäinen yhteinen lapsi. Tämä on haasteellista jo senkin vuoksi, että yhdessä asumisen motiivi on syntynyt alun perin kahden ihmisen välisestä rakkaudesta ja halusta viettää rauhassa yhdessä kahdenkeskistä ja myös intiimiä aikaa. Lapsi muuttaa tämän tilanteen ja vie myös melkoisen siivun parin kahdenkeskisestä ajasta. Tämä edellyttää molempien sopeutumista uuteen tilanteeseen.

Joillekin pareille uusi parisuhdetilanne vastaa heidän unelmaansa perheen perustamisesta, ja lapsi hankitaan melko pian suhteen vakiintumisen jälkeen yhteisestä halusta. Tällöin sopeutuminen voi olla suhteellisen helppoa. Jos taas lapsikuume on ollut vahvasti jommankumman erillinen projekti, voi hänen kumppaninsa tuntee jäävänsä uudessa perhetilanteessa liian vähälle huomiolle. Tilanne on vähintäänkin hämmentävä.

Lasten hankinnan ajoittuminen liittyy nuorilla ihmisillä vahvasti heidän sitoutumishaluunsa ja unelmiinsa perheestä (Kuvio 1 ja 2). Nuorena avioituvat hankkivat melko nopeasti lapsen tai lapsia. Noin 30-vuotiaina avioituneista kolmella neljästä oli jo lapsi tai lapsia. Jos sen sijaan tässä ikävaiheessa elettiin avoliitossa, niin naisista vasta 40 prosentilla ja miehistä vajaalla 30 prosentilla oli lapsi. Avoliitot ovat keskittyneet noin 30-vuotiailla enemmän unelmaan romanttisesta suhteesta kuin unelmaan perheen perustamisesta. Vain noin joka viides oli hankkinut tässä iässä lapsen, jos he elivät erillissuhteessa. Nämä ihmiset eivät olleet vielä vahvasti sitoutuneita kumppaniinsa, ja he useimmissa tapauksissa lykkäsivät lasten hankintansa myöhempään elämänvaiheeseen. Kaikki parit eivät edes halua lasta. Nykypäivänä noin viidesosa pareista jää lapsettomiksi.







Yleisintä lasten kanssa eläminen oli tutkituilla noin 40-vuotiaana. Tällöin noin 80 prosenttia naimisissa olevista ja noin 60 prosenttia avoliitossa elävistä eli parisuhteessaan lastensa kanssa. Tällöin parin välistä kahdenkeskistä aikaa oli eri elämänvaiheita ajatellen todennäköisesti vähiten. Tässä iässä myös erillissuhteissa olleista naisista puolet ja miehistä joka neljäs eli lapsensa kanssa. Monet näistä naisista luetaan yksinhuoltajiksi, (tilastoissa aina) vaikka heillä olikin käytännössä vakituinen parisuhde.

Noin viidenkymmenen ikävuoden vaiheilla vielä puolet miehistä ja naisista eli lastensa kanssa. Lapset olivat monilla jo muuttaneet pois kotoa, ja muutoinkin he vaativat pienemmän osan perheen yhteisestä ajasta. Tätä vanhemmissa ikäluokissa lasten kotoa pois muuttaminen edelleen kiihtyi. Tosin vielä muutama prosentti naimisissa olevista eläkeikäisistä kertoi asuvansa lastensa kanssa. Eri sukupolvien yhdessä asuminen ei ole siten kokonaan hävinnyt suomalaisesta elämäntavasta.

Kuinka onnellisia parisuhteet ovat olleet?

Elämänlaadun ja onnellisuuden keskeisiin selittäjiin kuuluu yksilöillä heidän intiimin parisuhteensa laatu. Parisuhteen laadun lisäksi parisuhteessa elävien elämänlaadun eroihin vaikuttaa myös heidän valikoitumisensa parisuhteisiin. Valikoitumisen näkökulmasta houkuttelevia kumppaneita ovat ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, lempeä luonne ja hyvä subjektiivinen hyvinvointi. Heillä on suurempi todennäköisyys solmia sitoutuneita suhteita ja myös siirtyä tällaisesta suhteesta toiseen. Heillä on paremmat resurssit solmia onnellisia suhteita. Toisaalta elämäänsä tyytymättömät ihmiset voivat olla motivoituneita hakemaan itselleen sitoutunutta suhdetta tavoitteenaan lisätä koettua hyvinvointiaan. (Kamp Dush & Amato 2005.)

Tarkastelemme nyt sitä, kuinka onnellisiksi eri-ikäiset miehet ja naiset arvioivat omat parisuhteensa tässä tutkimuksessa. Erillissuhteissa ja avoliitoissa koetusta parisuhteen onnellisuudesta on käytettävissä tiedot vuosilta 1992 – 2015. Avioliitoista nämä tiedot kattavat vuodet 1971, 1992, 1999, 2007 ja 2015. Vuonna 1971 oli vielä liian vähän avoliittoja, jotta niiden onnellisuutta olisi voinut tarkastella, ja erillissuhteista ei tuolloin vielä kysytty vastaajilta.

Sanatarkasti parisuhteiden onnellisuuteen liittyvä kysymys on kuulunut: ”Millaisena pidätte nykyistä parisuhdettanne?” Viisi vastausvaihtoehtoa ovat olleet: Hyvin onnellisena, Melko onnellisena, Ei onnellisena eikä onnettomana, Melko onnettomana, Hyvin onnettomana.

Suomalaiset parisuhteet ovat tyypillisesti **melko onnellisia**. Hieman yli puolet miehistä ja naisista antoi tässä tutkimuksessa (vastaajia tähän kysymykseen on ollut eri vuosina yhteensä 6 397) tällaisen arvion sen hetkisen parisuhteensa onnellisuudesta. Noin 30 prosenttia vastaajista piti parisuhdettaan hyvin **onnellisena**. Joka seitsemäs oli sitä mieltä, että heidän suhteensa **ei ollut sen paremmin onnellinen kuin onnetonkaan**. **Melko onnettomaksi** parisuhteensa arvioi kaksi prosenttia sekä miehistä että naisista ja **hyvin onnettomaksi** vain puoli prosenttia vastaajista.

Tunne oman parisuhteen varsinaisesta onnettomuudesta koski siten suhteellisen harvoja miehiä ja naisia. Onni puuttui toisaalta joka viidennestä parisuhteesta. Nämä tiedot poikkeavat kovasti niistä puheenvuoroista, joissa suomalaisten parisuhteiden tilaa on arvioitu huolestuneena erolukujen ja perheneuvonnasta kertyneiden erilaisten ongelmakokemusten perusteella. Onnettomat eroavat muita useammin samoin kuin hakeutuvat useammin erilaisiin neuvontapalveluihin.

Melko harvat olivat ilmoittaneet olevansa parisuhteessaan melko tai hyvin onnettomia. Heitä oli vuonna 2015 tarkasti ottaen yhteensä vain 2,5 prosenttia miehistä ja 3,6 prosenttia naisista. Nämä vastaukset ovat seuraavissa taulukoissa (Taulukot 13 ja 14) yhdistetty sen vuoksi vaihtoehdon ”Ei onnellisena eikä onnettomana” kanssa. Näille kolmelle vastausvaihtoehdolle on annettu yhteiseksi nimeksi ”Ei onnellinen”.

Taulukko 13. Eri-ikäisten miesten parisuhdeonni eri parisuhdemuodoissa, %.

Parisuhde	Ikäryhmä		1971	1992	1999	2007	2015
Erillissuhde	18-34v	Hyvin onnellinen		29,9	40,0	33,9	40,0
		Melko onnellinen		58,4	42,2	44,6	46,7
		Ei onnellinen		11,7	17,8	21,4	13,3
		(N)		(77)	(45)	(56)	(30)
	35-54v	Hyvin onnellinen		11,8	10,0	19,5	40,0
		Melko onnellinen		52,9	46,7	51,2	40,0
		Ei onnellinen		35,3	43,3	29,3	20,0
		(N)		(17)	(30)	(41)	(30)
	55-74v	Hyvin onnellinen		6,3	5,0	17,9	21,2
		Melko onnellinen		68,8	90,0	28,6	45,5
		Ei onnellinen		25,0	5,0	53,6	33,3
		(N)		(16)	(20)	(28)	(33)
Avoliitto	18-34v	Hyvin onnellinen		31,6	45,0	52,6	47,5
		Melko onnellinen		61,2	45,0	42,1	45,0
		Ei onnellinen		7,1	10,0	5,3	7,5
		(N)		(98)	(40)	(76)	(80)
	35-54v	Hyvin onnellinen		23,8	26,7	34,8	31,1
		Melko onnellinen		52,4	50,0	47,0	55,7
		Ei onnellinen		23,8	23,3	18,2	13,1
		(N)		(42)	(30)	(66)	(61)
	55-74v	Hyvin onnellinen		20,0	0	22,7	25,8
		Melko onnellinen		60,0	80,0	54,5	59,1
		Ei onnellinen		20,0	20,0	22,7	15,2
		(N)		(5)	(5)	(22)	(66)
Avoliitto	18-34v	Hyvin onnellinen	21,2	39,1	40,4	50,7	51,9
		Melko onnellinen	64,0	48,7	46,2	42,7	30,8
		Ei onnellinen	14,8	12,2	13,5	6,7	17,3
		(N)	(203)	(115)	(52)	(75)	(52)
	35-54v	Hyvin onnellinen	17,5	29,4	28,1	32,7	34,1
		Melko onnellinen	61,7	60,9	51,0	48,6	54,2
		Ei onnellinen	20,8	9,7	20,9	18,8	11,7
		(N)	(240)	(350)	(153)	(208)	(179)
	55-74v	Hyvin onnellinen		23,7	20,4	25,1	30,5
		Melko onnellinen		62,7	57,5	49,8	49,8
		Ei onnellinen		13,6	22,1	25,1	19,7
		(N)		(169)	(113)	(267)	(213)

Taulukko 14. Eri-ikäisten naisten parisuhdeonni eri parisuhdemuodoissa, %.

Parisuhde	Ikäryhmä		1971	1992	1999	2007	2015
Erillissuhde	18-34v	Hyvin onnellinen		46,2	38,6	43,7	55,2
		Melko onnellinen		41,0	51,4	38,0	37,9
		Ei onnellinen		12,8	10,0	18,3	6,9
		(N)		(78)	(70)	(71)	(58)
	35-54v	Hyvin onnellinen		8,6	15,8	19,4	11,1
		Melko onnellinen		77,1	57,9	53,2	48,1
		Ei onnellinen		14,3	26,3	27,4	40,7
		(N)		(35)	(38)	(62)	(27)
	55-74v	Hyvin onnellinen		8,3	23,5	12,5	17,2
		Melko onnellinen		83,3	64,7	40,0	48,3
		Ei onnellinen		8,3	11,8	47,5	34,5
		(N)		(12)	(17)	(40)	(29)
Avoliitto	18-34v	Hyvin onnellinen		48,5	46,0	48,9	56,8
		Melko onnellinen		45,4	46,0	42,6	36,7
		Ei onnellinen		6,2	8,0	8,5	6,5
		(N)		(97)	(87)	(176)	(139)
	35-54v	Hyvin onnellinen		29,8	19,6	33,3	27,1
		Melko onnellinen		53,2	54,3	45,7	45,7
		Ei onnellinen		17,0	26,1	21,0	27,1
		(N)		(47)	(46)	(81)	(70)
	55-74v	Hyvin onnellinen		37,5	20,0	23,5	18,0
		Melko onnellinen		62,5	50,0	29,4	56,0
		Ei onnellinen		0,0	30,0	47,1	26,0
		(N)		(8)	(10)	(17)	(50)
Avoliitto	18-34v	Hyvin onnellinen	30,9	46,5	56,8	48,9	57,3
		Melko onnellinen	54,5	47,9	40,9	43,8	33,7
		Ei onnellinen	14,6	5,6	2,3	7,3	9,0
		(N)	(512)	(144)	(88)	(137)	(89)
	35-54v	Hyvin onnellinen	17,4	28,3	26,1	29,3	30,3
		Melko onnellinen	59,4	59,6	52,6	53,8	52,4
		Ei onnellinen	23,3	12,1	21,3	16,9	17,3
		(N)	(438)	(297)	(211)	(331)	(208)
	55-74v	Hyvin onnellinen		22,9	19,1	25,4	24,9
		Melko onnellinen		53,0	55,5	56,7	50,6
		Ei onnellinen		24,1	25,5	17,9	24,5
		(N)		(166)	(110)	(268)	(237)

Kaikkein yleisimmin parisuhteensa (erillissuhde, avoliitot, avioliitot) olivat arvioineet hyvin onnelliseksi alle 35-vuotiaat naiset. Heistä yli puolet oli kokenut vuonna 2015 suhteensa näin onnelliseksi. Lähes yhtä yleisesti onnellisia olivat saman ikäisinä avioliitoissa eläneet miehet.

Myöskin lähes joka toinen avoliitossa ollut mies oli liitossaan hyvin onnellinen. Erillissuhteissa hyvin onnellisten osuus oli sen sijaan vähän edellisiä alempi, noin 40 prosenttia.

Pidemmällä aikavälillä vertaillen oli naisilla nuorimmassa ikäluokassa aiempaa enemmän parisuhdeonnea. Tätä vanhemmissa naisten ikäluokissa muutokset parisuhteiden onnellisuudessa olivat olleet melko vähäisiä. Tosin vuonna 1971 naisten avio-onni oli ollut huomattavasti vaatimattomampaa kuin 1990- ja 2000-luvuilla. Erillissuhteissa naiset olivat vuonna 2015 jääneet aiempaa useammin vaille toivottua onnea. Kaikki suhteet huomioiden oli naisten parisuhdeonni vuonna 2015 kahteen edelliseen tutkimukseen verrattuna vähän aiempaa yleisempää. Joka kolmas nainen piti parisuhdettaan hyvin onnellisena.

Miehilläkin oli 1990-luvulla ja 2000-luvulla merkittävästi enemmän avio-onnea 1970-lukuun verrattuna. 2000-luvulla miehet olivat puolestaan olleet avioliitoissaan onnellisempia kuin 1990-luvulla. Myöskin avoliitoissa ja erillissuhteissa oli ei-onnellisten suhteiden osuus miehillä vähän supistunut. Kokonaisuutena miehillä meni vuonna 2015 parisuhteissaan vähän aiempaa paremmin. Miehistäkin joka kolmas oli parisuhteessaan hyvin onnellinen.

Kun tarkastellaan eri parisuhdemuotojen onnellisuuden kehitystä, oli avoliitot koettu hieman onnellisemmiksi kuin avioliitot. Melko onnellisilla tämä ero oli molemmilla sukupuolilla vain muutamia prosenttiyksikköjä. Vastaavasti erillissuhteissa melko onnellisten osuus oli muutamaa prosenttiyksikköä alhaisempi. Miehillä hyvin onnellisten osuudessa ei ollut eroa avioliittojen ja avoliittojen välillä, mutta naisilla avoliitoissa hyvin onnellisia oli merkittävästi enemmän (avoliitot 41 % ja avioliitot 32 %) kuin avioliitoissa. Miehillä myös erillissuhteet tuottivat erityistä onnea suunnilleen yhtä usein kuin avioliitot ja avioliitot. Naiset kokivat erillissuhteet suunnilleen yhtä onnellisiksi kuin avioliitot, mutta vähemmän onnellisiksi kuin avioliitot.

Avoliittojen ja avoliittojen onnellisuuden vertailuissa on tavallisesti oletettu avoliittojen tuottavan etuja avoliittoon verrattuna. Avioliiton perusvahvuutena on pidetty sen virallisuutta. Kun parisuhde virallistetaan avioliittosopimuksella ja julkisella uskollisuuden lupauksella, niin sekä pari itse että heidän läheisensä odottavat suhteen olevan lujalla pohjalla ja pitkäkestoinen. Tämä vahvistaa sitoutumista kumppaniin ja lisää motiivia investoida kaikki mahdollinen panos suhteeseen. (Hansen et al 2007.) Tämän pitäisi taata enemmän avio-onnea. Näin ei siis ole laita Suomessa. Parisuhdemuodon lisäksi myös parisuhdehistorialla voi olla yhteytensä ja vaikutuksensa parisuhteen osapuolten onnellisuuden kokemuksille.

Erojen katoaminen avoliittojen ja avoliittojen onnellisuudessa on paljolti seurausta avoliittojen vahvasta yleistymisestä Pohjoismaissa. Sen seurauksena ihmiset eivät enää suuremmin valikoidu näihin parisuhdemuotoihin. Tämä on todettu myös Norjassa (Hansen et al. 2007), jossa avoliiton yhteydet ihmisten koettuun hyvinvointiin olivat samat kuin avioliitoissa. Parisuhde- ja koettu hyvinvointi oli alempi vain niillä avoliittolaisilla, jotka eivät olleet koskaan avioituneet.

Koska avoliitot ovat Suomessa nykyisin keskimäärin onnellisempia kuin avioliitot, niin avioliittoja ei tämän perusteella solmita siksi, että niiden toivottaisiin lisäävän onnea parisuhteen osapuolten välille. Avioliitoista haetaan sen sijaan varmuutta ja turvaa pitkälle elämään. Avoliittojen suosion kasvu viittaa siihen, että tällaisen turvallisuuden tavoittelu ei motivoi pareja yhtä paljon kuin joskus aiemmin.

Eri parisuhteista erillisuhteet näyttivät olevan niitä, joiden onneen vaikutti eniten sen osapuolten ikä. Iäkkäämpien parisuhteissa oli ollut vähemmän onnea kuin sitä nuorempien suhteissa. Miehillä keski-ikäisten ja sitä vanhempien parisuhdeonni ei ollut paljoa poikennut toisistaan avo- ja avioliitoissa, mutta naiset olivat kokeneet vanhimmassa ikäryhmässä näissä parisuhteissa onnea vähän muita harvemmin. Ei-onnellisten suhteiden osuus oli vanhemmilla naisilla joka neljäs.

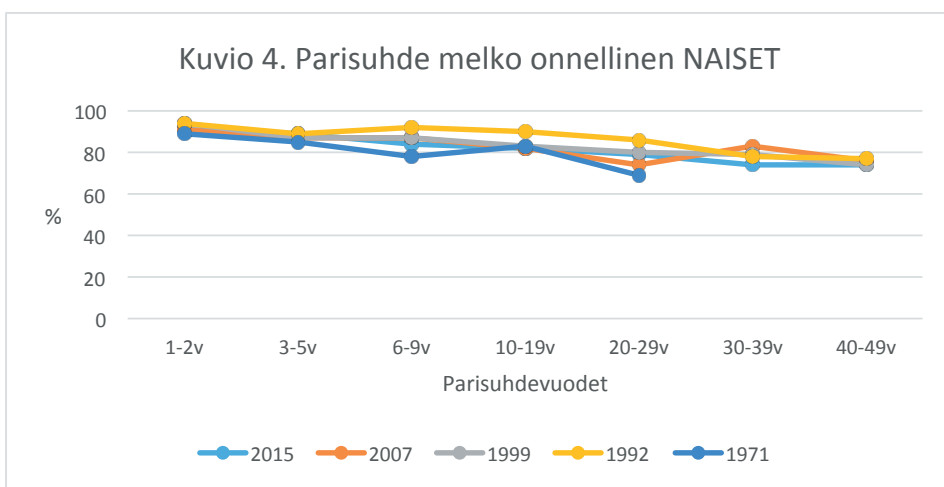
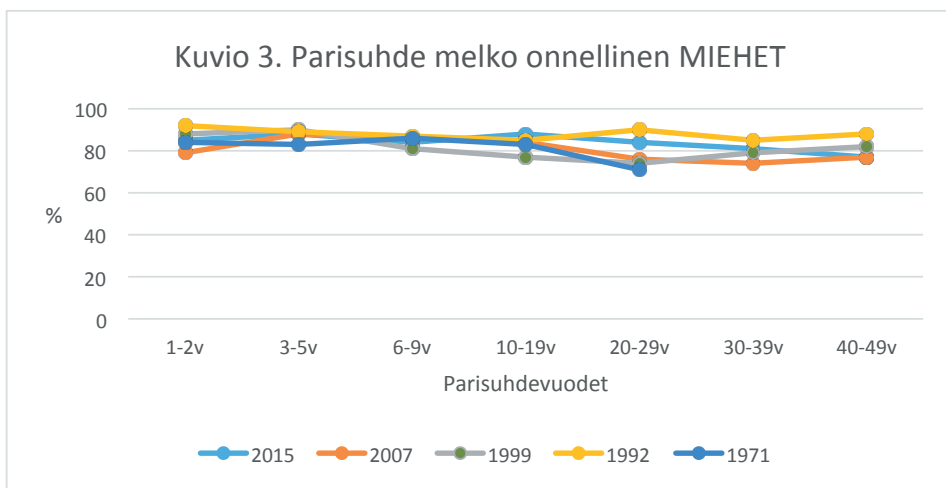
Kaikista naisista 19 prosenttia ja miehistä 16 prosenttia ei ollut kokenut vuonna 2015 parisuhdettaan onnelliseksi. Nämä suhteet olivat suurimmalla todennäköisyydellä parisuhteen eroon johtavassa riskivyohtyöhykkeessä. Suhteessa on yleensä ollut suhteellisen vakavia ongelmia, jos sitä ei ole koettu edes melko onnelliseksi. Ajatukset eroamisesta ovat sangen yleisiä tällaisissa suhteissa (Kontula, 2013).

Suomessa yksineläjät ovat selvästi vähemmän onnellisia elämässään kuin parisuhteissa elävät ihmiset. Kaikkein vähiten onnea on ollut yksin elävillä keski-ikäisillä miehillä. Yksi syy tähän onnen puutteeseen on heidän puutteellinen sosiaalinen tukensa. Tämä ongelmaan vastaaminen muodostaa Suomelle suuren sosiaalipoliittisen haasteen.

## Parisuhdetyytyväisyys eripituisissa parisuhteissa

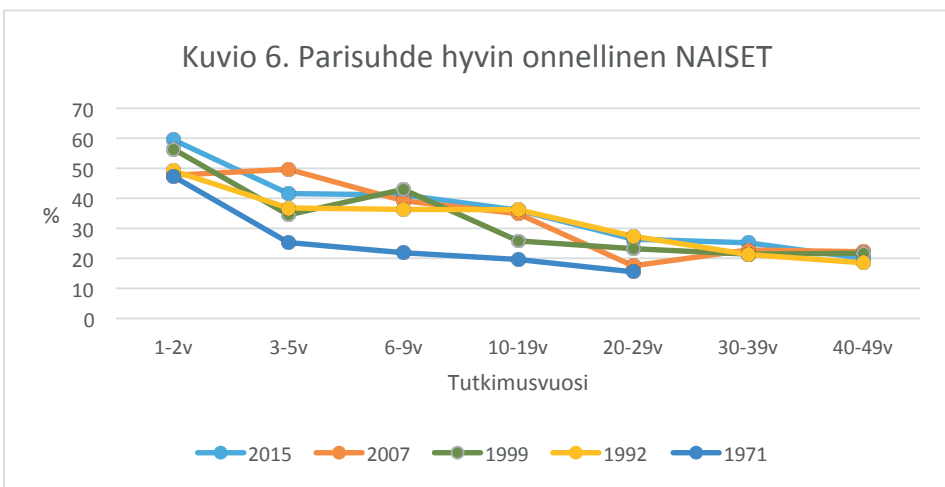
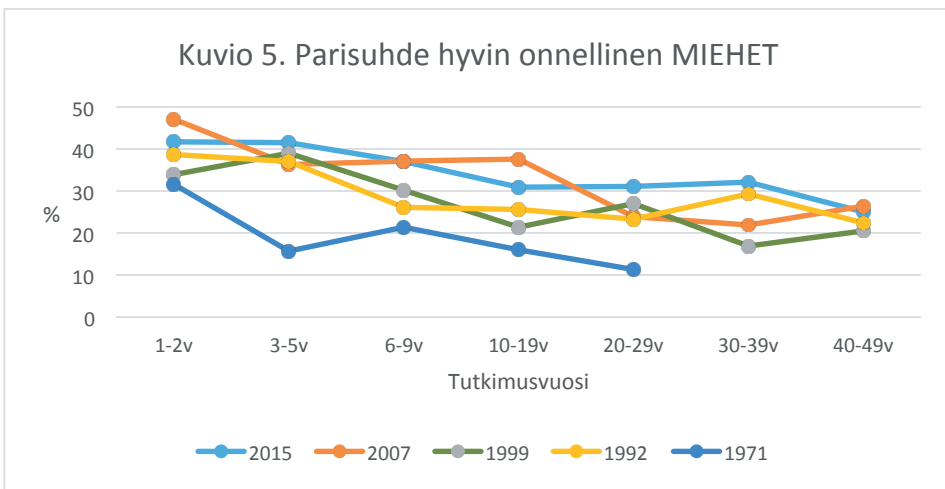
Uudet suhteet herättävät yleensä vahvoja tunteita ja suurta halua ja kaipausta toista kohtaan. Uusi suhde voi olla jopa intohimoinen. Tunteiden vahvuus kumppania kohtaan muuttuu kuitenkin yhteisten vuosien myötä. Ei ole harvinaista, että parisuhde vähitellen väljähtyy ja muuttuu sitä ongelmallisemmaksi mitä enemmän yhteisiä vuosia on kertynyt. Puhutaan myös parisuhteiden leipääntymisestä, kun elämä ja rakkaussuhde tuntuvat etenevän samanlaisena, yllätyksettömänä ja entistä tylsempää rataa. Myös erilaiset vuosien saatossa koetut pettymykset ja katkeruuden aiheet saattavat vähitellen kasautua. Tämä heijastuu muun muassa seksuaalisen halukkuuden laskuna omaa kumppania kohtaan.

Tässä tutkimuksessa oli mahdollista katsoa, miten ihmisten arvio oman parisuhteensa onnellisuudesta vaihtelee eripituisen ajan kestäneissä suhteissa. Lisäksi näitä tuloksia saattoi verrata eri vuosina tehdyissä kyselyissä (Kuviot 3 ja 4).



Eripituisissa parisuhteissa eläneillä suomalaisilla on mennyt onnellisuuden osalta parisuhteissaan melko hyvin. Eri vuosina ja eripituisen ajan kestäneissä parisuhteissa noin neljä viidestä naisesta ja miehistä oli ollut ainakin melko onnellinen parisuhteessaan. Korkeintaan pari vuotta kestäneissä suhteissa yli 90 prosenttia naisista oli ollut näin onnellinen. Onnellisten osuus oli pudonnut vähän vähintään 30 vuotta kestäneissä suhteissa, mutta melko onnellisia oli tässäkin tapauksessa suunnilleen kolme neljästä. Miehet olivat olleet pitkäaikaisissa suhteissaan vähän onnellisempia kuin naiset. Melko onnellisten osuudet olivat pysyneet eri tutkimusvuosina suhteellisen samoina, joten mitään suurempaa muutosta suomalaisten pariens onnellisuudessa ei ollut tapahtunut, ei edes 1970-luvun alkuun verrattuna.

Tämä päätelmä hieman muuttui ja tarkentui kun parisuhteiden onnellisuutta tarkasteltiin sen perusteella, kuinka suuri osa oli raportoinut parisuhteensa hyvin onnelliseksi (Kuviot 5 ja 6). Tästä vertailusta käy ilmi, että aivan tuoreimpia pareja lukuun ottamatta vuoden 1971 vastaajissa oli eripituisen ajan kestäneissä suhteissa merkittävästi vähemmän parisuhteensa hyvin onnelliseksi arvioineita naisia ja miehiä. Laadullisesti 1970-luvun alun parisuhteet eivät siis tuntuneet yhtä onnellisilta kuin sitä myöhemmissä tutkimuksissa. Toinen havainto oli se, että miesten kokemina heidän parisuhteensa olivat 2000-luvulla useammin hyvin onnellisia kuin ne olivat 1990-luvulla. Naisilla vastaava vuosikymmenten ero oli hyvin pieni.





Kolmas havainto oli se, että pitkäaikaisissa parisuhteissa oli vähemmän hyvin onnellisia kuin lyhyemmän aikaa kestäneissä suhteissa. Miehillä tätä eroa oli vain kymmenkunta prosenttiyksikköä lukuun ottamatta pisimmän aikaa (yli 40 vuotta) kestäneitä suhteita, jossa vaiheessa tämä ero oli lähes 20 prosenttia. Vuonna 2007 hyvin onnellisten miesten osuus oli merkittävästi pienempi jo yli 20 vuotta kestäneissä suhteissa, mutta vuonna 2015 onni säilyi melko hyvin kaikissa alle 40 vuotta kestäneissä parisuhteissa. Miesten pitkäaikaisissa suhteissa oli tapahtunut tämän perusteella pientä myönteistä kehitystä.

Naiset poikkesivat miehistä siinä, että heillä erityinen onni näytti keskittyvän korkeintaan pari vuotta kestäneisiin parisuhteisiin. Vuonna 2015 jopa 60 prosenttia näistä naisista oli hyvin onnellinen tuoreessa suhteessaan. Sen sijaan muutaman lisävuoden kestäneissä suhteissa naisten onnellisuus oli laskenut samalle tasolla vastaavien miesten kanssa. Naisilla tuntui olevan erityinen ”honey-year” efekti, jota miehillä ei juuri näkynyt. Kärjistäen voisi väittää, että naisen on saanut helpoimmin onnelliseksi solmimalla hänen kanssaan tuoreen parisuhteen.

Naisilla parisuhteessaan hyvin onnellisten osuus oli pudonnut jopa 30 – 40 prosenttiyksikköä parisuhteen keston myötä. Lisäksi hyvin onnellisten naisten osuus oli ollut kaikissa yli 20 vuotta jatkuneissa suhteissa alempi kuin miehillä. Se oli kuitenkin säilynyt melko samalla tasolla 2000-luvulla 1990-lukuun verrattuna. Kestävän onnen saavuttaminen ja ylläpito on ollut joka tapauksessa naisille jatkuvasti suurempi haaste kuin miehille. Tätä havaintoa selittävistä asioista olisi hyvä saada lisää tutkimustietoa. Mikä naisille tuottaa tuoreissa suhteissa sellaista onnea, jota tuntuu puuttuvan pitkäaikaisista suhteista?

Pitkäaikaisissa suhteissa vuorovaikutustekijät ovat nousseet parisuhdetyytyväisyyden kannalta tärkeämmiksi asioiksi kuin persoonallisuuden piirteet. Saksalaisessa kyselytutkimuksessa (Schmitt 2007) todettiin, että laadukas vuorovaikutus oli erityisen tärkeää naisten avio-onnen kannalta, kun taas persoonallisuus- ja sosioekonomisilla tekijöillä oli tässä suhteessa melko vähäinen merkitys. Naisilla on ollut miehiä enemmän odotuksia yhdessä vietettävän ajan riittävästä määrästä ja tämä odotus on varmasti täyttynyt paremmin uusissa suhteissa kuin pitkäaikaisissa suhteissa (Kontula, 2013).

Pitkäaikaiset suhteet jatkuvat tavallisesti eläkeikään asti. Eläkkeelle jääminen on yksi elämän suurimmista käännekohdista, ja se aiheuttaa muutoksia myös sosiaalisissa rooleissa. Realistiset odotukset eläkkeelle jäämisestä auttavat parhaiten sopeutumaan uusiin rooleihin. Onnellisessa parisuhteessa elävät odottavat, että eläkeikä mahdollistaisi kumppaneiden yhdessäolon lisäämistä varsinkin, jos puoliset voivat jäädä eläkkeelle suunnilleen samoihin aikoihin. (Fitzpatrick et al. 2005.)

Yhdysvalloissa (Henry et al 2005) ikääntyvien suurimmat parisuhdehaasteet ovat olleet vapaa-ajan käyttö, intimitteetti ja raha-asiat. Kamppailu vapaa-ajan käytöstä johtui siitä sopeutumisvaikeudesta, jota lisääntynyt vapaa-aika tuotti. Raha-asiat nousivat esille siksi, että tulot putosivat samalla kun ikääntyvien odotettiin auttavan taloudellisesti lapsiaan ja lastenlapsiaan. Ongelmia tuottivat myös sukupolvien väliset suhteet, terveys ja kotitalouden asiat. Koetut terveysongelmat nostivat näiden jälkimmäisten asioiden merkitystä ikääntyvien parisuhteissa.

Eläkkeelle jäätyään puolisoiden odotetaan viettävän enemmän aikaansa kodissa, jossa heidän tulisi kehittää sekä aiempia että joitakin uusia yhteisiä aktiviteetteja. Puolisoiden täytyy tukea toisiaan sopeutumaan eläkkeelle jäämisen jälkeisiin roolimuuutoksiin samoin kuin omaan tai puolison heikkenevään terveydentilaan, jommankumman tunneperäisiin ja fyysisiin sairauksiin ja jopa hoidon tarpeeseen sekä ystävien kuolemantapauksiin. Näiden merkittävien muutosten vaikutuksia parisuhdetyytyväisyyteen on tutkittu toistaiseksi liian vähän.

### Sukupuolielämän tyydyttävyys eri parisuhteissa

Koska seksuaalielämän tyydyttävyydellä on suuri merkitys parisuhteiden onnellisuudessa, niin on syytä katsoa kuinka sukupuolielämän tyydyttävyys on kokonaisuutena kehittynyt eri parisuhteissa kullakin tutkimuskerralla. Kysymyksen sanamuoto on ollut: Kun arvioitte omaa sukupuolielämääne kokonaisuutena katsottuna, niin pidättekö sitä: Hyvin tyydyttävänä, Melko tyydyttävänä, ei tyydyttävänä eikä epätydyttävänä, melko epätydyttävänä, Hyvin epätydyttävänä.

Vuonna 2015 kaikista miehistä sukupuolielämäänsä piti hyvin tyydyttävänä 22 prosenttia ja melko tyydyttävänä 45 prosenttia. Naisilla vastaavat luvut olivat 23 prosenttia ja 43 prosenttia. Miehistä 19 prosenttia ja naisista 21 prosenttia ei pitänyt seksielämäänsä sen paremmin tyydyttävänä kuin epätydyttävänä. Miehistä 9 prosenttia koki sukupuolielämänsä melko epätydyttäväksi ja 5 prosenttia hyvin epätydyttäväksi. Naisilla nämä vastaavat luvut olivat 9 prosenttia ja 4 prosenttia.

Eri tutkimusvuosien vertailuissa seksuaalielämänsä epätydyttäväksi kokeneita oli 2000-luvulla miehillä vajaat 10 prosenttiyksikköä ja naisilla kuusi prosenttiyksikköä enemmän kuin 1970- ja 1990-luvuilla. Myös vähintään melko tyydyttäväksi seksielämänsä arvioineita oli vuonna 2015 1990-luvun alkuun verrattuna noin 15 prosenttiyksikköä vähemmän. Tämä tyytyväisyyden väheneminen selittynee sillä, että samaan aikaan yhdyntämäärät olivat koko väestössä laskeneet.

Hyvin tyydyttäväksi seksielämänsä oli kokenut noin joka neljäs. Tämä osuus oli laskenut muutamalla prosenttiyksiköllä. Noin kolmasosa sekä miehistä että naisista ei ollut kokenut seksuaalielämänsä tyydyttäväksi. Tämä osuus oli lähes kaksinkertaistunut 1990-luvun alun jälkeen. Suomalaisella seksillä oli siis mennyt jonkin verran huonommin kuin aiemmin.

Taulukko 15. Kuinka tyydyttäväksi arvioi oman sukupuolielämänsä kokonaisuutena, %.

Sukupuoli	Sukupuolielämän tyydyttävyys	1971	1992	1999	2007	2015
<b>Mies</b>						
	Hyvin tyydyttävää	24,9	26,3	25,7	22,4	22,4
	Melko tyydyttävää	57,2	57,8	74,9	50,5	45,0
	Ei tyydyttävää, eikä epätydyttävää	11,7	11,4	13,3	14,1	18,6
	Ainakin melko epätydyttävää	6,2	4,4	11,8	13,3	14,0
	(N)	(720)	(1053)	(602)	(1042)	(929)
<b>Nainen</b>						
	Hyvin tyydyttävää	25,9	28,6	28,6	24,5	23,1
	Melko tyydyttävää	56,5	52,1	47,5	46,7	43,0
	Ei tyydyttävää, eikä epätydyttävää	11,3	12,8	15,8	16,6	21,1
	Ainakin melko epätydyttävää	6,3	6,5	8,1	12,2	12,8
	(N)	(1355)	(1087)	(838)	(1484)	(1161)

Seksuaalielämän tyydyttävyyttä eri parisuhdemuodoissa tarkasteltaessa kolme vastausvaihtoehtoa – ei tyydyttävä eikä tyydyttävä, melko epätydyttävä ja hyvin epätydyttävä – yhdistettiin yhteiseksi luokaksi: ei tyydyttävää (Taulukko 8b). Näihin luokkiin sisältyvät osuudet olivat sen verran pieniä, että tyydyttävyyden vuosivertailuja oli tällä tavalla helpompi tehdä.

Kun vertaa sukupuolielämän tyydyttävyyttä erilaisissa parisuhteissa eri tutkimuskerroilla, yksineläjien tai sinkkujen osalta tyytymättömyys omaan seksuaalielämään oli huomattavasti yleisempää 2000-luvulla kuin 1990-luvun alussa tai 1970-luvun alussa. Noin kaksi kolmasosaa sinkuista koki seksuaalielämänsä ei-tydyttäväksi ja vain joka kymmenes hyvin tyydyttäväksi. Kokonaisuutena sinkkujen seksuaaliset odotukset olivat täyttyneet merkittävästi aiempaa harvemmin. Tämä tulos on varmasti vastoin mielikuvaa sinkkujen villistä ja vapaasta seksielämästä.

Erillissuhteissa seksielämä oli ymmärrettävästi koettu huomattavasti tyydyttävämmäksi kuin yksineläjillä. Näissä suhteissa olevilla ihmisillä oli vakituinen kumppani ja mahdollisuus vakituiseen seksielämään hänen kanssaan. Vain noin 15 prosenttia molemmista sukupuolista ei pitänyt seksielämänsä tyydyttävänä ja noin 40 prosenttia oli pitänyt sitä hyvin tyydyttävänä. Edellisiin tutkimuskertoihin verrattuna erillissuhteiden seksielämä oli koettu hieman aiempaa tyydyttävämmäksi.

Avoliitoissa seksielämän tyydyttävyys oli sen sijaan vähän laskenut. Tämä näkyi molemmilla sukupuolilla systemaattisesti seksielämänsä ei-tydyttäväksi kokeneiden osuuskien kasvuna ja miehillä myös hyvin tyydyttäväksi seksielämänsä arvioineiden osuuden laskuna. Samat trendit löytyivät myös avioliitoissa eläneiltä. Heistä 31 prosenttia naisista ja 26 prosenttia miehistä koki seksielämänsä ei-tydyttäväksi. Nämä luvut olivat hieman korkeammat kuin avioliitoissa. Hyvin tyydyttäväksi avioliittoonsa liittyvän seksielämän koki vähän yli viidesosa molemmista sukupuolista.

Taulukko 16. Kuinka tyydyttäväksi arvioi oman sukupuolielämänsä kokonaisuutena; eri parisuhdetilanteissa elävät miehet, %.

Sukupuoli ja parisuhde	Sukupuolielämän tyydyttävyyden	1971	1992	1999	2007	2015
<b>Mies</b>						
Sinkku	Hyvin tyydyttävää	15,9	8,1	8,7	5,9	8,3
	Melko tyydyttävää	48,2	51,6	28,8	27,6	23,3
	Ei tyydyttävää	35,9	40,3	62,5	66,5	67,4
	(N)	(245)	(186)	(104)	(185)	(181)
Erillissuhde	Hyvin tyydyttävää	..	37,4	35,1	29,7	44,9
	Melko tyydyttävää	..	57,0	48,5	57,2	38,8
	Ei tyydyttävää	..	5,6	16,5	13,0	16,3
	(N)	..	(107)	(97)	(138)	(98)
Avoliitto	Hyvin tyydyttävää	..	35,5	41,1	30,2	24,0
	Melko tyydyttävää	..	57,4	45,2	52,7	51,5
	Ei tyydyttävää	..	7,1	13,7	17,2	24,5
	(N)	..	(141)	(73)	(169)	(204)
Avoliitto	Hyvin tyydyttävää	28,9	27,8	25,0	23,6	22,7
	Melko tyydyttävää	62,2	59,9	56,7	55,8	51,7
	Ei tyydyttävää	8,9	12,3	18,3	20,5	25,6
	(N)	(460)	(619)	(328)	(550)	(441)
<b>Nainen</b>						
Sinkku	Hyvin tyydyttävää	21,2	14,5	14,5	8,4	11,6
	Melko tyydyttävää	47,2	37,4	36,2	27,4	30,9
	Ei tyydyttävää	31,6	48,1	49,3	64,2	57,5
	(N)	(386)	(214)	(152)	(285)	(259)
Erillissuhde	Hyvin tyydyttävää	..	37,4	37,3	29,1	38,6
	Melko tyydyttävää	..	57,1	52,4	52,5	46,5
	Ei tyydyttävää	..	5,6	10,3	18,4	14,9
	(N)	..	(126)	(126)	(179)	(114)
Avoliitto	Hyvin tyydyttävää	50,0	41,7	34,5	29,8	31,7
	Melko tyydyttävää	41,7	49,7	51,4	49,8	44,0
	Ei tyydyttävää	8,3	8,6	14,1	20,4	24,2
	(N)	(24)	(151)	(142)	(275)	(252)
Avoliitto	Hyvin tyydyttävää	27,2	28,5	29,2	27,5	21,7
	Melko tyydyttävää	60,6	56,9	48,8	51,5	47,7
	Ei tyydyttävää	12,2	14,6	22,0	20,9	30,6
	(N)	(945)	(596)	(418)	(745)	(526)

Nämä trendit ennakoivat samanaikaista laskua parisuhteiden onnellisuudessa. Niiden taustalla on yhdyntämäärien lasku sekä avoliitoissa että avioliitoissa. Sitä selittävät monet erilaiset arkielämään ja sen aikatauluihin liittyvät muutokset, mutta toisaalta myös ongelmat henkisessä ja fyysisessä läheisyydessä kumppanin kanssa. Kokonaiskuva tästä hahmottuu hie- man paremmin, kun tarkastelemme lähemmin sitä, mitkä seikat näyttävät selittävän toisaalta parisuhteiden onnellisuutta ja toisaalta tyytyväisyyttä niiden seksuaalielämään.

## 6. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet parisuhteiden onnellisuuteen

Kuinka tärkeäksi seksi on koettu parisuhteen onnellisuudelle

Suomalaiset arvostavat sukupuolielämän tärkeäksi parisuhteensa onnellisuuden kannalta. Miehistä keskimäärin 85 prosenttia ja naisista 78 prosenttia piti sitä tärkeänä eri tutkimuskerroilla. Vuonna 2015 nämä luvut olivat miehillä 83 prosenttia ja naisilla 72 prosenttia. Miehet olivat pitäneet parisuhteen seksiä onnensa kannalta vähän naisia tärkeämpänä. Vuonna 2015 sukupuolielämää piti hyvin tärkeänä parisuhteensa onnellisuudelle 33 prosenttia miehistä ja 24 prosenttia naisista. Heillä oli erityinen motivaatio panostaa tähän asiaan.

On mielenkiintoista, että sekä miehet että naiset olivat pitäneet sukupuolielämää hyvin tärkeänä kaikkein useimmin vuoden 1971 tutkimuksessa. Ero myöhempään tutkimusvuosiin oli merkittävä. Tämä saattaa liittyä tuolloin julkisuudessa käytyyn seksuaalipoliittiseen keskusteluun, jota on kutsuttu myös seksuaalivallankumoukseksi. Se oli vaikuttanut käsityksiin seksin merkityksestä parisuhteelle. Tuolloin parisuhteissa oli myös enemmän yhdyntöjä kuin on todettu myöhemmissä tutkimuksissa.

Eri tutkimuskerroilla alle 50-vuotiaista miehistä noin 90 prosenttia piti sukupuolielämää tärkeänä parisuhteensa onnellisuudelle. Alle 40-vuotiaat naiset olivat pitäneet asian suunnilleen yhtä tärkeänä kuin mitä saman ikäiset miehet. Alle eläkeikäisistä miehistä edelleen neljä viidesosaa piti seksiä parisuhteensa onnelle tärkeänä. Vastaavan ikäisistä naisilla nämä osuudet olivat pienemmät mutta kuitenkin kahden kolmasosan luokkaa. Vuonna 2015 tämän ikäryhmän naisilla oli seksin tärkeäksi kokemista hieman aiempaa vähemmän.

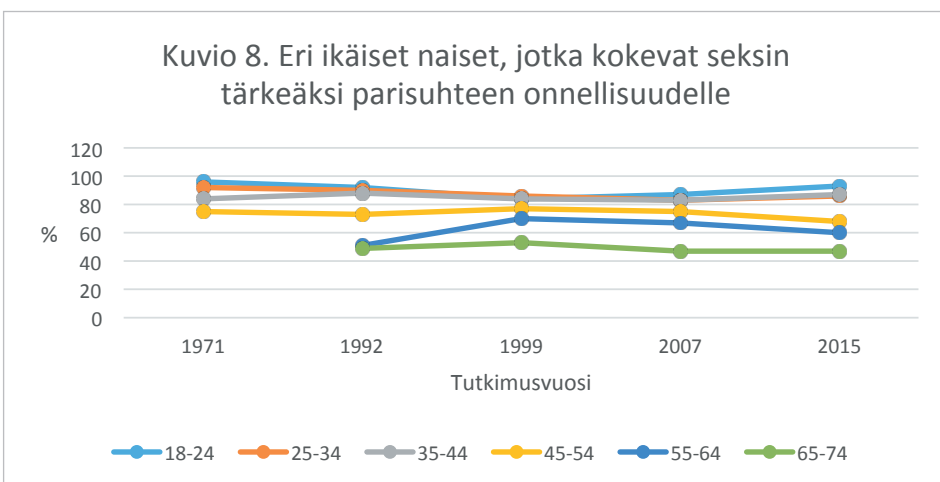
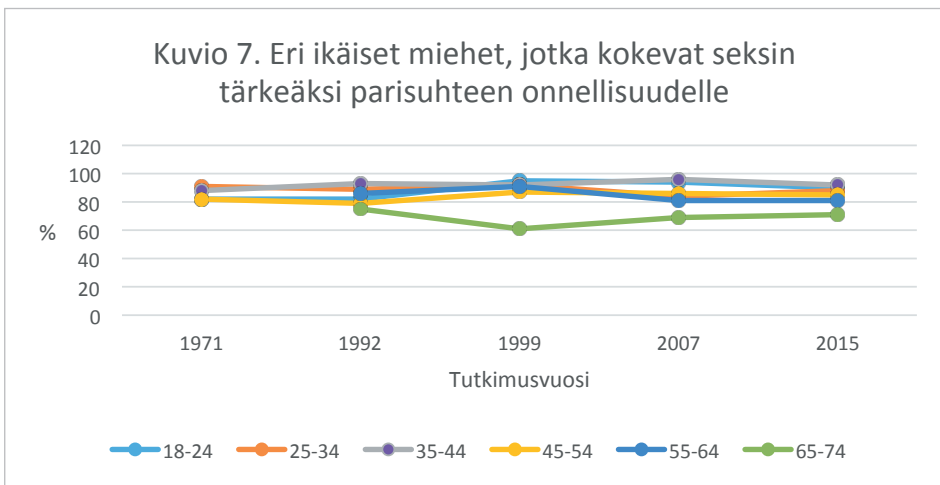
Iän lisääntymisen myötä seksin kokeminen tärkeäksi parisuhteen onnellisuudelle oli hieman vähentynyt. Se näkyi viisikymppisillä ja sitä vanhemmilla naisilla. Koska se oli havaittavissa jo useammalla tutkimuskerralla, oli kyse iän aiheuttamasta muutoksesta eikä kuulumisesta tiettyyn sukupolveen. Selvimmin ero muihin ikäryhmiin näkyi noin 70-vuotiailla, tässä tapauksessa myös miehillä. Tässä iässä miehistä kaksi kolmasosaa näki asian tärkeäksi, mutta naisista enää noin puolet. Parisuhteen onnellisuutta arvioidaan tässä iässä lisääntyvässä määrin muilla kuin seksiin liittyvillä kriteereillä.

Kaikki ihmiset eivät ole allekirjoittaneet sukupuolielämän tärkeyttä parisuhteen onnellisuudelle. Miehistä keskimäärin 15 prosenttia ja naisista 22 prosenttia ei ole kokenut asiaa ainakaan kovin tärkeäksi. Vuonna 2015 nämä osuudet olivat 17 prosenttia ja 28 prosenttia. Näissä luvut olivat vähän kasvaneet 1990-lukuun verrattuna.

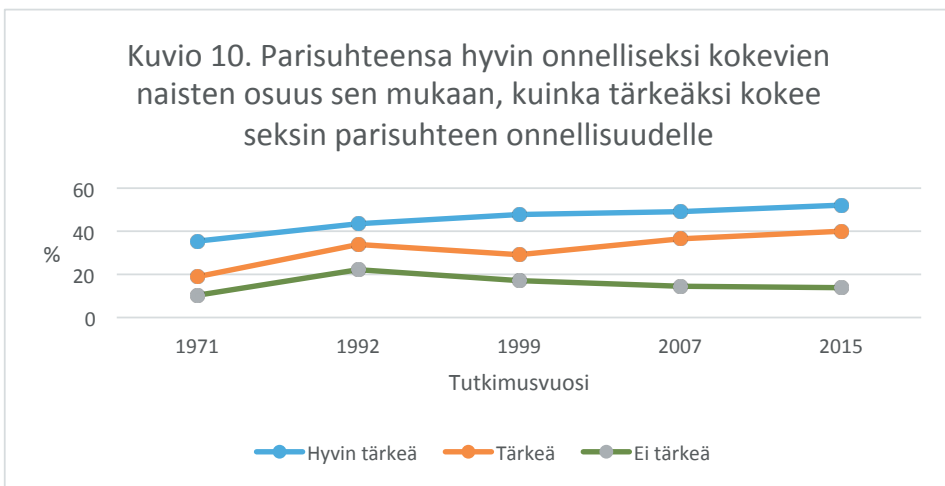
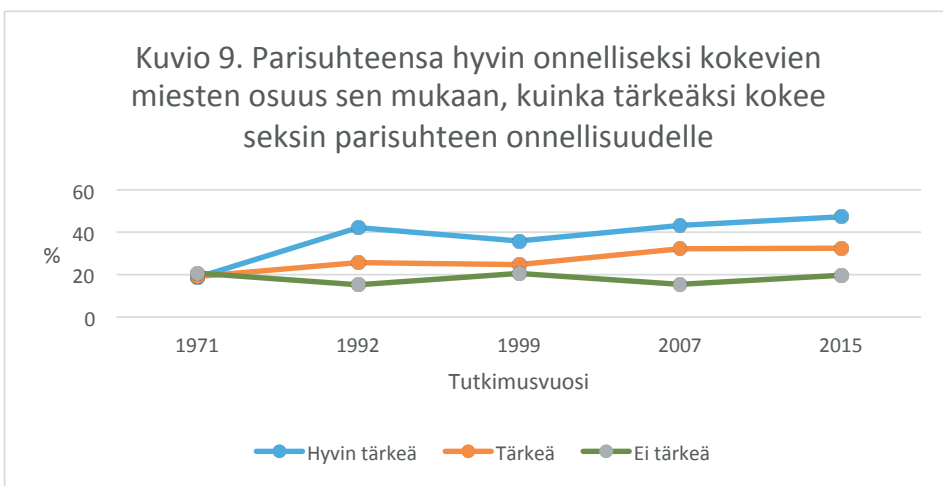
Noin 70-vuotiaiden ikäryhmässä 29 prosenttia miehistä arvioi vuonna 2015, että sukupuolielämä ei ollut kovin tärkeä asia heidän parisuhteensa onnen kannalta. Saman ikäisillä naisilla

vastaava osuus oli jopa 53 prosenttia. Monet pitkäaikaisissa parisuhteissa elävät ikäihmiset eivät siis nähneet seksiä niin tärkeänä parisuhteelleen kuin mitä asiasta ajattelivat sitä nuoremmat. Esimerkiksi lapsiperheikäisistä vain suunnilleen joka kymmenes mies ja nainen arvioivat, että sukupuolielämä ei ollut kovin tärkeää heidän parisuhteensa onnen kannalta.

Kaksi prosenttia miehistä ja neljä prosenttia naisista ei pitänyt sukupuolielämää lainkaan tärkeänä suhteensa onnellisuuden kannalta. Noin 70-vuotiaiden ikäryhmässä tätä mieltä oli 7 prosenttia miehistä ja 13 prosenttia naisista. Suhteen onnellisuutta rakennettiin näissä tapauksissa joidenkin muiden itselle tärkeiden asioiden varaan. Siihen saattoi riittää tunne yhteenkuuluvuudesta puolison kanssa.



Sukupuolielämän tärkeyden merkityksen arviointi parisuhteen onnellisuuden kannalta kertoo jotakin merkityksellistä suhteen toimivuudesta ja siihen liitetystä tavoitteista. Kiinnostava kysymys on se, ovatko ne parisuhteet onnellisempia joissa sukupuolielämää oli pidetty tärkeämpänä onnellisuuden kannalta. Kuvioissa 9 ja 10 on kuvattu sukupuolielämän tärkeyden merkitys kolmessa ryhmässä (Hyvin tärkeä, Tärkeä ja Ei tärkeä) ja katsottu, kuinka suuri osa näihin ryhmiin kuuluneista naisista ja miehistä oli arvioinut parisuhteensa hyvin onnelliseksi.



Tulokset kertovat selkeästi siitä, että sukupuolielämän arvostamisella oli vahva yhteys oman parisuhteen onnellisuudelle. Mitä tärkeämmäksi sukupuolielämä oli raportoitu parisuhteen onnellisuudelle sitä useammin parisuhde oli koettu hyvin onnelliseksi. Tämä yhteys oli naisilla vielä hieman vahvempi kuin miehillä.

Sukupuolielämän merkitys koettiin hyvin tärkeäksi parisuhteen onnellisuudelle erityisesti vuoden 1971 tutkimuksessa. Tuolloin asialla oli yhteys vain naisten parisuhteiden onnellisuuteen. Naisilla parisuhteen onnellisuus oli vuonna 1992 korkeammalla tasolla riippumatta siitä, kuinka korkealle he arvostivat sukupuolielämän merkityksen parisuhteensa onnellisuudelle. Tästä vuodesta alkaen trendi on jatkunut selvänä. Mitä tärkeämmäksi sukupuolielämään merkitys on ilmoitettu, sitä useammin naiset ovat olleet hyvin onnellisia parisuhteissaan ja päinvastoin. Naisten sukupuolielämän arvotuksen voi siten väittää johtavan aika usein hyvin onnelliseen parisuhteeseen. Toisaalta parisuhteen onnellisuus on voinut lisätä motiivia seksiin puolison kanssa.

Miehilläkin trendit ovat samankaltaiset lukuun ottamatta pientä notkahdusta vuoden 1999 tutkimuksessa. Jos mies oli arvostanut sukupuolielämän merkityksen hyvin tärkeäksi parisuhteen onnellisuudelle, oli miehistä joka toinen kokenut olevansa parisuhteessaan hyvin onnellinen. Naisilla tämä osuus oli ollut vielä hieman korkeampi. Nämä tulokset kertovat siitä, että aika monet parisuhteissa elävistä olivat ymmärtäneet kuinka iso rooli toimivalla seksuaalisella vuorovaikutuksella ja kommunikaatiolla on heidän parisuhdeonnensa rakentamisessa. Se on heidän onnensa tärkeä kivijalka.

## Lasten hankinnan vaikutus parisuhteiden onnellisuuteen

Tämän tutkimuksen viimeisten tulosten perusteella lasten hankinta ei ole tuottanut suurta tai pysyvämpää muutosta parisuhteen onnellisuuteen. Miesten osalta tulokset olivat hieman kaksijakoiset. Alle 40-vuotiaana ilman lapsia kumppaninsa kanssa eläneistä miehistä noin 10 prosenttiyksikköä suurempi osuus raportoi parisuhteensa hyvin onnelliseksi verrattuna saman ikäisiin miehiin, jotka olivat hankkineet lapsia. Tätä vanhempana parisuhteessa ilman lapsia elävien miesten joukossa taas oli jonkin verran enemmän niitä, jotka eivät pitäneet parisuhdettaan onnellisena. Osa tästä tuloksesta johtunee suoranaisesta ei-toivotusta lapsettomuudesta ja osa haasteellisesta tarpeesta sopeutua tässä iässä kumppanin kanssa uudelleen kahdenkeskiseen ”tyhjän pesän” elämään. Omana ryhmänään olivat vielä eläkeikäiset miehet, joiden luona edelleen asui lapsia. He kokivat parisuhteessaan harvemmin onnea kuin samassa iässä ilman lapsia asuneet miehet.

Naisilla lasten hankinnan ja parisuhdeonnen välillä oli tässä tutkimuksessa vähemmän yhteyttä kuin miehillä. Parisuhteessa ilman lapsia alle 30-vuotiaana eläneet naiset olivat noin 10 prosenttiyksikköä useammin hyvin onnellisia parisuhteessaan kuin lapsia samassa ikävaiheessa jo hankkineet naiset. Tätä vanhempien parisuhteessa eläneiden naisten joukossa onnellisuus oli sen sijaan hyvin samankaltaista asuttiin sitten lasten kanssa tai ei.



Noin kuusikymppisten ikäluokassa naisilta puuttui parisuhdeonnea hieman useammin, jos he eivät enää eläneet lasten kanssa. Tässä tapauksessa lasten kanssa asumisen ja parisuhdeonnan välinen yhteys oli päinvastainen kuin miehillä. Miehet tuntuvat arvostavan tässä ikävaiheessa jonkin verran naisia useammin rauhallista kahdenkeskistä aikaa. Naisten taas oli vaikeampi sopeutua uuteen tilanteeseen, jossa lapset olivat muuttaneet pois kotoa.

Lasten muutettua omilleen on ihmisillä yleensä paremmat taloudelliset mahdollisuudet harrastaa yhdessä mieluisaksi koettuja asioita, kuten matkustelua. Parisuhdeonnan tavoittamiseen on siis jo ennen eläkeikää hyviä eväitä. Jotkut tosin ottavat tässä iässä vielä kaiken irti työurastaan ennen sen päättymistä. Silloin kumppanille ja suhteelle ei ehkä jää riittävästi aikaa. Tällä on vaikutuksensa haluun jatkaa elämää yhdessä.

Ainakin ensimmäisen lapsen hankintaan liittyvä miesten alhaisempi parisuhdeonnellisuus oli yhteydessä parin seksuaalisuhteen jonkinasteiseen laimenemiseen. Tämä tarkoitti sitä, että lasten kanssa asuvat noin kolmekymppiset miehet kertoivat lapsettomia harvemmin parisuhteessaan olevan sopivassa määrin koskettelua ja fyysistä läheisyyttä. Lisäksi lasten kanssa asuvat 30–40-vuotiaat miehet raportoivat lapsettomia miehiä useammin kumppaninsa seksuaalisen halun puutteesta. Lasten hankinta oli siis liittynyt parin laimeampaan intiimielämään. Jos parin osapuolilla on merkittävästi odotuksia parin seksuaalielämää kohtaan, voi fyysisen läheisyyden ja yhteisen nautinnon supistumisesta koitua suhteelle kriisi.

Lapsen syntymä voi aiheuttaa suuriakin, mutta yleensä tilapäisiä, muutoksia parisuhteen laatuun. Siinä testataan, kuinka kyvykkäitä suhteen osapuolet ovat sopeutumaan uuden parisuhdetilanteen haasteisiin. Kyse on parin siirtymisestä elämänvaiheeseen, jossa miehen ja naisen roolit ja tehtävät parisuhteessa väistämättä muuttuvat. Osalle perheen perustaminen merkitsee pitkäaikaisen unelman toteutumista, mutta monet eivät ole osanneet siihen varautua. Heistä voi tuntua, että he eivät enää saa puolisoiltaan kaipaamaansa huomiota, välittämistä ja läheisyyttä.

Tutkimuksista on saatu näyttöä sille, että puoliset pitävät lapsen syntymän jälkeen avioidettaan vähemmän tärkeänä ja uhraavat sille vähemmän aikaa ja energiaa (Claxton & Perry-Jenkins 2008). Kun vanhemman rooli tulee aiempaa tärkeämmäksi ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen, kumppanin ja rakastajan roolit menettävät tärkeyttään. Myös puolisoitten toisistaan riippumattomat vapaa-ajan harrastukset ja puolisoitten yhteiset harrastukset ilman lapsen läsnäoloa supistuvat lapsen syntymän jälkeen.

Hollantilaistutkimuksessa (Kluwer & Johnson 2007) raskaudenaikaiset konfliktit parisuhteessa ennustivat heikompaa onnellisuutta parisuhteessa vanhemmuuden aikana. Parisuhteen murheet saivat useimmiten alkunsa jo raskauden aikana sen sijaan, että ne olisivat ilmaantuneet vasta myöhemmän vanhemmuuden aikana. Tulosten perusteella siirtyminen vanhemmuuteen pahensi parisuhdeongelmia, joita oli ilmennyt jo raskauden aikana.

Yhdysvalloissa on seurattu avioliittojen laadun muutoksia kahdeksan vuoden paneeliaselelmassa (Umberson ym. 2005). Yleisenä trendinä oli, että avioliittoon liittyvät positiiviset kokemukset vähenivät seurannassa ja kielteiset taas lisääntyivät. Seurannan aikana aviosuhde heikkeni avioliitoissa, joissa hankittiin lapsia. Lastenhankinta oli stressaavaa aviopuolisoille.

Pitkään kestäneissä avioliitoissa kotona asuva aikuinen lapsi ei sen sijaan enää vaikuttanut aviosuhteen laatuun. Lapsi saattoi olla tässä vaiheessa jo sosiaalinen resurssi, josta oli puolisoille taloudellista tai muuta apua.

Tanskalaistutkimuksen tulokset voi tulkita niin, että naiset ryhtyvät suhteisiin pyrkimyksenään ryhtyä hankkimaan lapsia, jotka sitten lisäävät heidän subjektiivista hyvinvointiaan. Miehet toisaalta hankkivat lapsia voidakseen jäädä suhteisiin, jotka vaikuttavat heidän onnellisuuteensa. Lapset eivät kuitenkaan edistä miesten koettua hyvinvointia. (Kohler, Behrman & Skytthe 2005.)

Suomalaistutkimuksessa (Salmela-Aro et al 2006) raskauden alkuvaiheessa suhteeseensa vähiten tyytyväiset tulivat tyytyväisemmiksi raskauden kestäessä ja lapsen synnyttyä. Lapsi tarjosi uuden yhteisen ”projektin”: parin toiminnan yhteisen päämäärän ja uuden parisuhdeidentiteetin. Raskauden alussa parisuhteeseensa muita tyytyväisemmät puolestaan tulivat lapsen synnyttyä aiempaa tyytymättömämmiksi. He olivat aikaisemmin kohdistaneet toisilleen paljon aikaa ja huomiota, mutta raskauden ja lapsen syntymän myötä heidän huomionsa kiinnittyi lisääntyvässä määrin raskauteen ja lapseen. Tämä saattoi vähentää puolison huomioonottamista ja sitä kautta vähentää aviollista tyytyväisyyttä.

## Koulutuksen ja tulojen yhteys onnellisuuteen

Sanotaan, että rahalla ei saa rakkautta, mutta tämä väite ei pidä tämän tutkimuksen tulosten perusteella täysin paikkaansa. Asiaa voi tarkastella tutkimuksessa esitetyn kysymyksen ”Kuinka suuret ovat tulonne kuukaudessa, kun verot on vähennetty?” avulla. Vastaajille annettiin näistä nettotuloista kymmenen eri vaihtoehtoa. Näitä vaihtoehtoja on päivitetty eri tutkimusvuosina sen mukaan, että ne ovat kullakin kerralla vastanneet samalla tavalla vastaajien keskimääräistä tulojen jakaumaa.

Vuonna 2015 neljään ylimpään tuloluokkaan (alarajana nettotuloja vähintään 1951 euroa kuukaudessa) kuuluneista miehistä 87 prosenttia kertoi että joku (puoliso) rakastaa häntä. Jos mies sen sijaan kuului kolmeen alimpaan tuloluokkaan (nettotuloja korkeintaan 1100 euroa kuukaudessa), niin rakkauden kohteena oli vain 61 prosenttia miehistä. Naisilla vastaavat osuudet olivat 77 prosenttia ja 69 prosenttia. Naisillekin tuloista koitui siten vähän etua rakkausasioissa, mutta merkittävästi vähemmän kuin miehille. Pienituloisten miesten oli ollut kovin haasteellista saada osakseen rakkautta.

Näiden rakkaustulosten taustalla on se, että varsinkin pienituloisilta miehiltä puuttui usein parisuhde. Vuonna 2015 mainittuihin neljään ylimpään tuloluokkaan kuuluneista miehistä vain 7 prosenttia eli sinkkuna (naimisissa oli 60 prosenttia). Kolmessa alimmassa tuloluokassa sinkkuja oli sen sijaan 39 prosenttia (naimisissa oli 24 prosenttia). Vakituisen kumppanin puuttuessa rakkautta oli ollut vaikea saada. Naisilla vastaavat osuudet ovat 15 prosenttia (naimisissa 56 prosenttia) ja 28 prosenttia (naimisissa 56 prosenttia). Paremmat tulot auttoivat

siis molempia sukupuolia kumppanin löytämisessä ja avioitumisessa, mutta miehille tuloilla oli suurempi merkitys kuin naisille.

Rahalla saa siis kumppanin ja rakkautta, mutta sen avulla ei voi juurikaan lisätä parisuhteensa onnellisuutta. Kummallakaan sukupuolella ei ollut mitään systemaattista yhteyttä tulojen ja parisuhteen onnellisuuden välillä. Molemmilla sukupuolilla tosin keskituloisilla oli vähän useammin onnen puutetta parisuhteessaan.

Toisin kuin tuloilla, koulutuksella ei ole ollut suurta merkitystä rakkaudessa tai kumppanin valinnassa. Kaikki FINSEX-tutkimuksen aineistot yhdistettäessä useamman vuoden koulutustuneilla (kysyttiin kuinka monta vuotta vastaaja oli yhteensä käynyt koulua tai opiskellut) oli ollut hieman paremmin onnea rakkaudessa ja parisuhteita solmittaessa. Vuonna 2015 mitään systemaattisia yhteyksiä ei ollut kuitenkaan enää koulutuksen suhteen näkyvissä. Vähän koulutetuilla oli yhtä usein parisuhde kuin paremmin koulutetuilla, myöskin rakkautta miehet ja naiset kokivat suunnilleen yhtä usein koulutustaustastaan riippumatta. Kouluttautuminen ei ole siis auttanut rakkaudessa.

Koulutustaustalla oli kuitenkin merkitystä parisuhteen onnellisuudelle. Vuonna 2015 hyvin onnellisia parisuhteita oli useammin miehillä, jotka olivat käyneet koulua vähintään 10 vuotta. Tätä parempi koulutus ei enää parantanut miesten tilannetta. Naisten koulutuksella ei puolestaan ollut juurikaan yhteyttä heidän parisuhteensa onnellisuuteen. Vuonna 2015 vähintään 16 vuotta kouluttautuneet naiset olivat tosin hieman muita useammin hyvin onnellisia parisuhteessaan. Tämä parhaiten kouluttautuneiden naisten onnellisuusero näkyi jo aiemmilla tutkimuskerroilla.

## Itsetunnon yhteys parisuhteiden onnellisuuteen

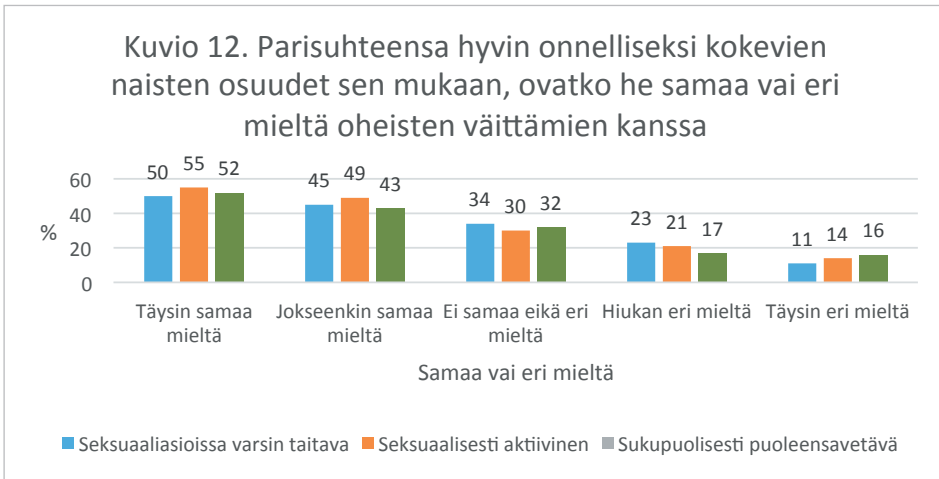
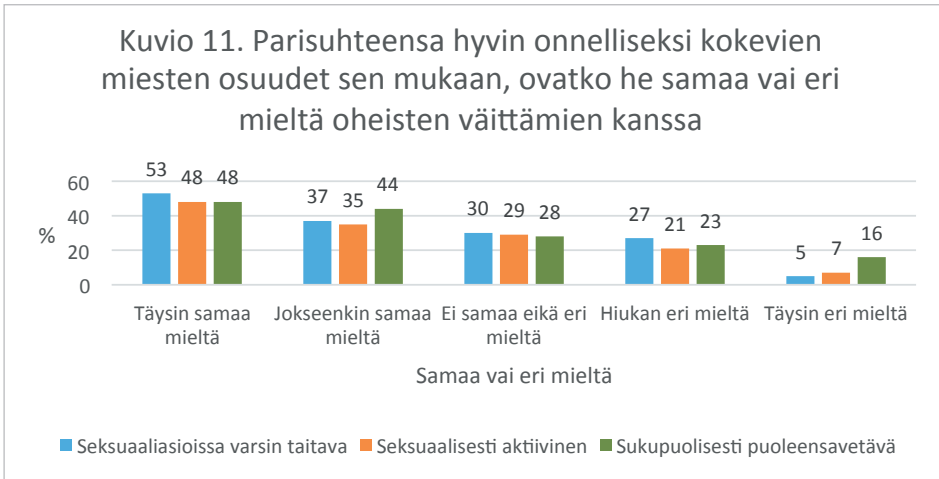
Hyvän sosiaalisen tai seksuaalisen itsetunnon omaavien ihmisten voi olettaa pystyvän solmimaan keskimääräistä enemmän onnea tuottavia parisuhteita. Yksi syy tähän on se, että he rohkenevat muita avoimemmin keskustelemaan esimerkiksi seksuaaliasioista kumppaninsa kanssa.

Tässä tutkimuksessa oli mahdollista selvittää vastaajien seksuaalista itsetuntoa kysymällä olivatko he samaa tai eri mieltä (viisiportainen asteikko) kolmen seksuaalimaiheisen henkilökohtaisen väittämän kanssa. Heiltä tiedusteltiin olivatko he mielestään:

- \* seksuaaliasioissa varsin taitavia
- \* sukupuolisesti aktiivisia
- \* sukupuolisesti puoleensavetäviä

Näillä kullakin kolmella seksuaalista itsetuntoa mittaavalla asialla oli vuonna 2015 melko vahva yhteys vastaajien nykyisen parisuhteen onnellisuuteen (Kuviot 11 ja 12). Jos vastaajat olivat täysin samaa mieltä näiden väittämien kanssa, niin heistä suunnilleen joka toinen oli

hyvin onnellinen parisuhteessaan. Jos he sen sijaan olivat näiden väittämien kanssa täysin eri mieltä, niin hyvin onnellisia oli vain kymmenisen prosenttia.



Vaikka nämä väittämät mittasivat eri asioita, niin niiden yhteydet parisuhteen onnellisuuteen olivat yhtä vahvat. Yhteyttä voi selittää se, että onnellinen parisuhde ja sen tyydyttävä seksuaalielämä vahvistaa omaa seksuaalista itsetuntoa. Iso rooli itsetunnon vahvistumisessa on sillä, jos saa kumppanilta hyvää seksuaalista palautetta. Hyvillä asioilla on taipumuksena kasautua.

Käsitykset omasta seksuaalisesta aktiivisuudesta, taitavuudesta ja fyysisestä viehätysvoimasta yhdistyivät parisuhteen onnellisuuteen varsin samalla tavalla molemmilla sukupuolilla, vaikka niissä olisi voinut ennakoida sukupuolieroja. Naisilla käsitys omasta suuremmasta seksuaalisesta

aktiivisuudesta ja vähemmästä puoleensavetävyydestä yhdistyivät onnellisuuteen jonkin verran miehiä vahvempina. Miehillä taas vahva käsitys omasta seksuaalisesta taitamattomuudesta ja passiivisuudesta yhdistyi naisia voimakkaammin vähäiseen parisuhdeonneen. Miehillä oli siis taidoilla ja naisilla ulkonäöllä suurempi rooli onnellisuudessa.

Aktiivisuuskäsityksen yhteys onnellisuuteen selittyi itse asiassa paljolti sen mukaan, kuinka aktiivista parin seksielämä todellisuudessa oli ollut. Jos yhdyntöjä oli ollut tavallista useammin, oli käsitys omasta aktiivisuudesta ollut merkittävästi yleisempi. Kun yhdyntöjä oli ollut vähintään kahdesti viikossa, oli omasta seksuaalisesta aktiivisuudestaan oli täysin samaa mieltä 39 prosenttia miehistä ja 26 prosenttia naisista. Jos niitä sen sijaan oli ollut harvemmin kuin kerran viikossa, oli näin vahva käsitys omasta aktiivisuudesta vain 14 prosentilla miehistä ja 7 prosentilla naisista.

Seksuaalisen taitavuuden yhteydet parisuhteen onnellisuuteen olivat vahvimmat avoliitoissa olleilla naisilla ja miehillä ja naimisissa olleilla miehillä. Jos he olivat täysin samaa mieltä väittämän kanssa, että he ovat seksuaalisesti varsin taitavia, oli heistä 55 prosenttia parisuhteessaan hyvin onnellinen. Erillissuhteissa vastaava osuus oli molemmilla sukupuolilla vain noin 40 prosenttia. Vaikka seksuaalinen itsetunto olikin kohdillaan, ei vähemmin sitova suhde siis kuitenkaan tuottanut niin suurta onnea kuin avo- tai avioliitto.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan seksuaaliosioissa itsensä varsin taitaviksi arvioineista miehistä ja naisista yli puolet koki seksuaaliosioista puhumisen kumppaninsa kanssa helpoksi. Jos itseä ei sen sijaan tuntenut seksuaaliosioissa taitavaksi, koki miehistä vain noin 30 prosenttia ja naisista vajaa neljäsosa keskustelun kumppanin kanssa yhtä helpoksi. Avoimempi kommunikatio kumppanin kanssa oli antanut paremmat edellytykset rakentaa onnellista parisuhdetta.

Nämä erot ihmisten parisuhdeonnella voivat ainakin osaksi selittyä myös heidän valikoitumisellaan erilaisiin parisuhteisiin. Valikoitumista voi tapahtua paitsi onnellisuuden perusteella, niin myös seksuaalisen itsetunnon ja vaikkapa henkilön luonteenpiirteiden erilaisuuden vuoksi. Saksalaisessa pitkäaikaisessa seurantatutkimuksessa onkin todettu, että onnellisilla yksineläjillä oli muita suurempi todennäköisyys avioitua (sosioekonomiset taustatekijät vakioitiin) varsinkin nuorina (20-vuotiaina, mutta ei enää 30-vuotiaina) ja sitten taas uudelleen myöhemmin elämässä (yli 30-vuotiaina, jossa ikävaiheessa vain onnellisimmat sinkut avioituivat). Onnellisen oli siis helpompi valita ja tulla valituksi. Tämän lisäksi suhteestaan eroavien havaittiin olleen muita vähemmän onnellisia jo sinkkuina ja avioliittonsa alkuvuosina. (Stutzer & Frey 2006.) Onnettomien voi olla vaikeampi rakentaa onneen johtavaa parisuhdetta.

Onnellisuuden perusteella valikoitumisen lisäksi on mahdollista, että ihmiset valikoituvat parisuhteisiin luonteenpiirteidensä perusteella. Elämäänsä tyytymättömien ja sisäänpäin kääntyneiden (introverttien) ihmisten on vaikeampaa löytää itselleen kumppani. Parisuhteen kannalta suositumpana ja mukavampana pidetään ulospäin suuntautuneita, luottavaisia ja hyväsydämisii ihmisiä.

Joissakin aiemmissa tutkimuksissa on löydetty yhteys henkilöiden kokemien psyykkisten oireiden ja heidän parisuhteidensa onnellisuuden välillä. Tässä tutkimuksessa tämä yhteys oli

kuitenkin melko vähäinen. Ne vastaajat, joilla oli enemmän psyykkisiä oireita, olivat vain vähän harvemmin hyvin onnellisia parisuhteessaan. Tämä ero oli vain kymmenen prosenttiyksikön suuruinen. Stressaavassa elämäntilanteessa on ollut kuitenkin jonkin verran vaikeampaa kokea parisuhde hyvin onnelliseksi.

## Asennetausta ja seksikäyttäytyminen

Arvioon oman parisuhteen onnellisuudesta vaikuttaa osaltaan se, millaista suhdetta henkilö oli kaivannut ja mitä arvoja näiden odotusten taustalle kätkeytyi. Parisuhteiden näkökulmasta merkitystä oli muun muassa sillä, millaisia sukupuoleen liittyviä odotuksia ja käsityksiä kummallakin osapuolella oli. Näistä käsitellään tässä yhtenä esimerkkinä vastauksia väittämään ”Kunnon nainen ei osoita avoimesti kiinnostustaan seksiin” (samaa tai eri mieltä).

Kiinnostava havainto oli se, että kannanotto tähän naisten seksuaalioikeuksia käsittelevään väittämään liittyi melko vahvasti siihen, kuinka onnelliseksi oma parisuhde oli koettu. Ehdottomasti eri mieltä tämän väittämän kanssa olleista (joiden mielestä kunnon nainen voi ilman muuta osoittaa avoimesti kiinnostuksensa seksiin – tämän vaihtoehdon valitsi vähän yli puolet kaikista miehistä ja naisista) naisista 41 prosenttia ja miehistä 37 prosenttia oli hyvin onnellinen parisuhteessaan. Jos he valitsivat tähän väittämään jonkin muun vastausvaihtoehdon, niin molemmista sukupuolista suunnilleen joka vain neljäs oli parisuhteessaan hyvin onnellinen. Onni näytti siis kasautuvan niille naisille ja miehille, jotka ehdottomasti kannattivat naisten avointa seksuaalista ilmaisua. Parisuhteiden onnellisuutta voidaan siis edistää vahvistamalla tällaista naisten seksuaalista itseilmaisua hyväksyvää asennetta.

## Parin välinen kommunikaatio ja koskettelu

Parin välisestä kommunikaatiosta on tässä tutkimuksessa esitetty kysytty ”Onko sukupuoliasi-oista keskusteleminen kumppaninne kanssa helppoa vai vaikeaa?” Vaihtoehdot olivat: Hyvin vaikeaa tai mahdotonta, Melko vaikeaa tai vaivautunutta, Ei kovin vaikeaa, kunhan alkuun pääsee, Ei lainkaan vaikeaa, avointa ja helppoa. Tällainen kysymys on osoittautunut hyväksi mittariksi parisuhteen yleisemmästäkin tilasta.

Nykypäivänä voisi olettaa, että seksuaaliasi-oista olisi entistä helpompi puhua oman kumppanin kanssa. Joidenkin mielestä niistä puhutaan jopa liikaa. On siksi yllättävää, että asiasta puhuminen ei ole muuttunut suinkaan aiempaa helpommaksi. Tulokset kertovat jopa siitä, että puhuminen oli tullut aiempaa vaikeammaksi. Viimeisen kahdeksan vuoden aikana näin oli käynyt nuorille miehille ja keski-ikäisille ja ikääntyville naisille. Kun vertailua tekee vuosien 1992 ja 1971 tutkimuksiin, oli puhumisen vaikeuksien lisääntyminen hyvin silmiinpistävää. Puhumisessa oli siis todella yllättävän paljon parannettavaa.

Taulukko 17. Niiden vastaajien osuudet, joiden mielestä sukupuoliasioista keskustelu kumppanin kanssa ei ole lainkaan vaikeaa (%)

Sukupuoli ja ikäryhmä	1971	1992	1999	2007	2015
<b>Mies</b>					
18 – 34v	55,2	64,2	47,8	43,5	38,0
35 – 54v	46,3	60,0	36,3	40,5	43,0
55 – 74v		49,7	36,3	33,6	40,3
<b>Nainen</b>					
18 – 34v	55,7	60,8	45,1	42,6	44,3
35 – 54v	43,5	58,7	36,4	34,2	30,6
55 – 74v		40,8	40,1	36,6	25,3
<b>Yhteensä</b>					
18 – 34v	55,6	62,4	46,1	42,9	42,0
35 – 54v	44,5	59,4	36,3	36,7	36,5
55 – 74v		45,3	38,4	35,1	32,8

Näiden lukujen taakse kätkeytyy se, että noin viidesosa miehistä ja naisista kertoi seksiasioista puhumisen olevan ainakin melko vaikeaa ja nelisen prosenttia piti aiheesta puhumista kumppaninsa kanssa jopa mahdottomana.

Noin 40 prosenttia molemmista sukupuolista oli arvioinut, että puhuminen ei ole kovin vaikeaa kunhan alkuun pääsee. Kun tähän lisää henkilöt, joiden ei ollut lainkaan vaikeata puhua seksistä, oli noin neljä viidestä sitä mieltä, että seksistä ei ollut kovin vaikeata puhua kumppanille.

Tilanne ei ole siis paha kuin mitä se aluksi näytti, mutta puhumisen vaikeuksien lisääntyminen on seksuaalisen hyvinvoinnin osalta hyvin haasteellista. Niiden suomalaisten osuus, joiden on ainakin melko vaikeata puhua seksistä kumppanilleen, oli kasvanut 2000-luvulla noin kymmenellä prosenttiyksiköllä. Onko tässä oikeasti kyse puhumisen vaikeuksien lisääntymisestä vaiko kasvaneista odotuksista seksistä puhumisen laatua ja avoimuutta kohtaan?

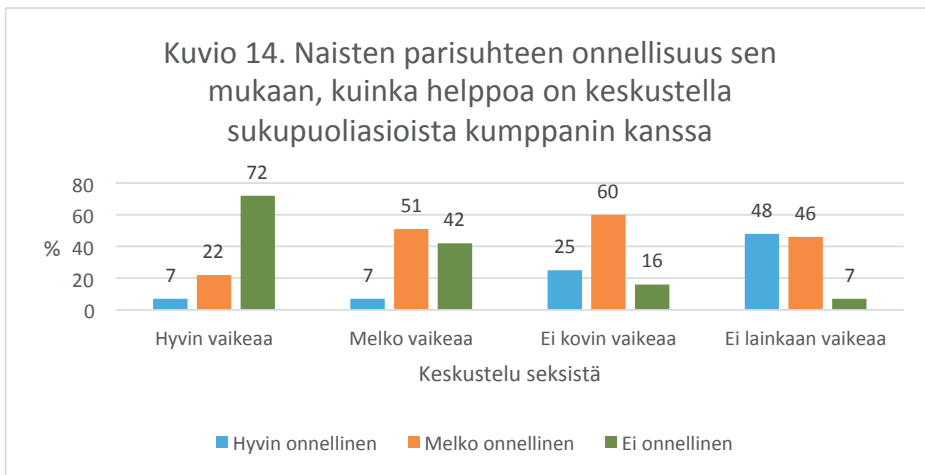
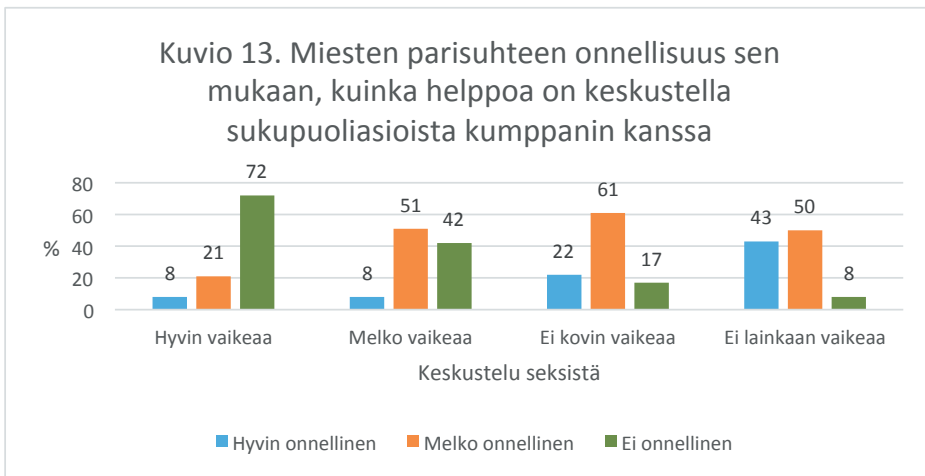
Kyky puhua avoimesti seksiasioista kumppanin kanssa liittyy FINSEX-aineistossa tilastollisestikin hyvin merkittävästi erityisesti näihin asioihin:

- \* Parisuhteessa on sopivasti koskettelua ja fyysistä läheisyyttä,
- \* oma sukupuolielämä koetaan kokonaisuutena hyvin tyydyttäväksi,
- \* yhdyntöjä on selvästi keskimääräistä useammin,
- \* ihminen kokee elämänsä hyvin onnelliseksi,
- \* vastaajalla ei ole oman seksuaalisen halun puutetta,
- \* ihminen kokee itsensä seksuaalisesti varsin taitavaksi,
- \* ihminen ei tunne itseään lainkaan yksinäiseksi.

Kyse ei ole siten vain kyvystä puhua seksuaaliasioista vaan laajemmin myös aktiivisesta seksuaalielämästä, hyvästä itsetunnosta ja onnellisesta elämästä. Hyvä elämä edistää ja rohkaisee puhumaan siitä, mitä itse kaipaa ja se antaa valmiuksia myös kuunnella oman kumppanin toiveita.

Yksi yhteys seksuaaliasioista puhumisen helppouteen on se, kumpi omassa parisuhteessa oli halunnut seksuaalista kanssakäymistä useammin. Jos molemmat olivat halunneet seksiä yhtä usein, niin miehistä 59 prosenttia ja naisista 46 prosenttia oli pitänyt sukupuoliasioista keskustelua kumppaninsa kanssa helppona. Jos sen sijaan itse oli ollut suhteessa seksiä useammin haluava osapuoli, niin miehistä vain 30 prosenttia ja naisista 23 prosenttia oli arvioinut seksistä puhumisen kumppanilleen helpoksi. Yhtä usein esiintynyt halu saattoi olla ainakin osaksi seurausta siitä, että seksistä oli puhuttu avoimesti, ja kumpikin oli kertonut toisilleen siitä, mistä pitää. Tämä oli voinut helpottaa löytämään yhteisen sävelen seksin haluamiseen.

Varmaa on, että kyky puhua avoimesti seksiasioista kumppanin kanssa liittyy vahvasti parisuhteen onnellisuuteen. Onnelliset parit puhuvat avoimesti tai sitten avoin puhe seksistä rakentaa myönteisesti suhteen onnea. Jos puhuminen on kovin vaikeaa, ei onnea ole ollut helppo tavoittaa.





Sekä miehillä että naisilla seksiasioista puhumisen vaikeus yhdistyi vahvasti siihen, kuinka suuri osa ei kokenut parisuhteessaan onnea. Jos seksiasioista puhuminen oli ollut kumppanin kanssa hyvin vaikeaa, niin reilut 70 prosenttia molemmista sukupuolista ei ollut kokenut suhteessaan onnellisuutta. Jos puhuminen oli ollut melko vaikeaa, niin lähes puolet ei ollut kokenut parisuhdettaan onnelliseksi.

Jos seksistä puhuminen ei ole sen sijaan ollut lainkaan vaikeata, niin lähes puolet miehistä ja naisista oli kokenut olevansa parisuhteessaan hyvin onnellinen, ja vain muutama prosentti ei ollut onnellinen. Tämä myönteinen yhteys oli naisilla vielä hieman voimakkaampi kuin miehillä. Jos parit siis pystyivät puhumaan seksiasioistaan avoimesti jo suhteen alusta asti, antoi tämä positiivisen ennusteen suhteen onnellisuudesta.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että parisuhteeseen sisältyvä fyysinen koskettelu on yhtä tärkeä suhteen laadun mittari kuin kyky puhua seksuaalisista asioista kumppanin kanssa. FINSEX-tutkimuksessa aihetta on lähestytty kysymyksellä: ”Kuinka paljon parisuhteessanne on koskettelua ja fyysistä läheisyyttä?” Vaihtoehdot olivat Liikaa, Sopivasti, Liian vähän, Ei lainkaan. Liikaa vaihtoehdon valinnoita oli kovin niukalti, alle prosentti. Vuonna 1971 tätä kosketteluun liittyvää kysymystä ei vielä esitetty.

Taulukko 18. Niiden vastaajien osuudet, joiden mielestä parisuhteessa on sopivasti koskettelua ja fyysistä läheisyyttä (%)

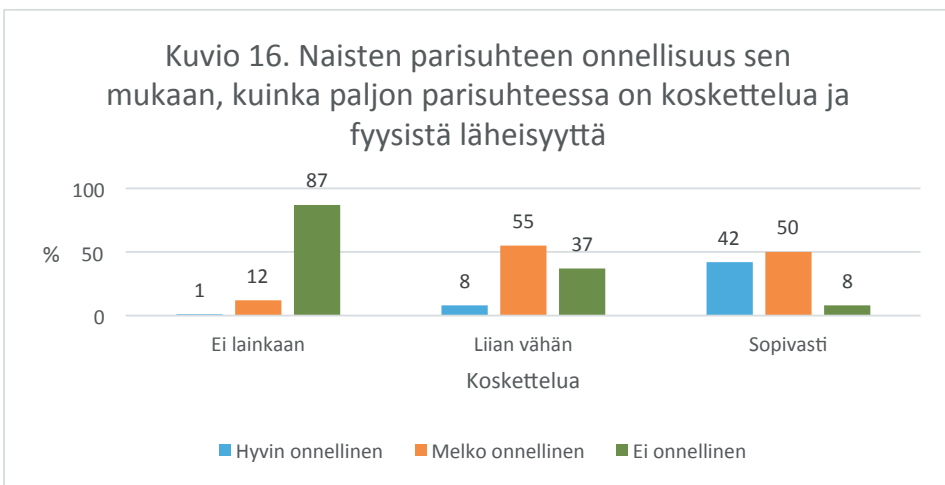
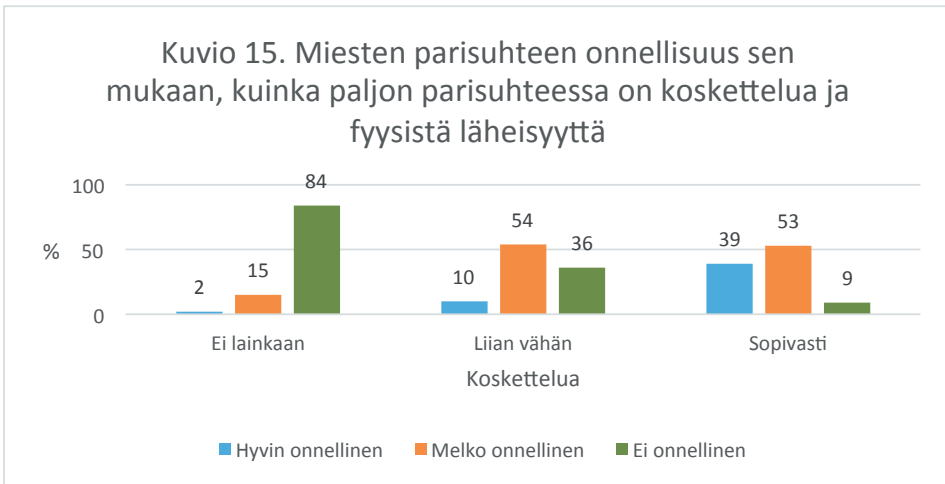
Sukupuoli ja ikäryhmä	1992	1999	2007	2015
<b>Mies</b>				
18 – 34v	89,7	73,9	72,1	72,8
35 – 54v	84,3	67,8	69,8	66,2
55 – 74v	85,3	67,6	68,1	65,2
<b>Nainen</b>				
18 – 34v	91,2	78,9	75,8	75,4
35 – 54v	85,0	66,9	67,7	60,2
55 – 74v	76,5	75,6	75,8	64,9
<b>Yhteensä</b>				
18 – 34v	90,5	77,1	74,5	74,5
35 – 54v	84,6	67,3	68,6	63,0
55 – 74v	81,0	71,5	72,0	65,1

Kosketteluun liittyvät tulokset olivat myönteisemmät kuin puhuminen seksiasioista puolisolle. Noin kaksi kolmasosaa kertoi parisuhteessaan olevan sopivasti koskettelua. Nuorilla naisilla ja miehillä tämä osuus oli kolme neljäsosaa. Haasteellisinta oli se, että kaikista parisuhteessa elävistä naisista viisi prosenttia ja miehistä kolme prosenttia ilmoitti, että hänen suhteessaan ei ollut lainkaan koskettelua. Yli 55-vuotiailla naisilla tämä osuus oli jopa kymmenen prosenttia.

Toinen haaste on se, että vuosivertailussa koskettelu ja fyysinen läheisyys olivat hieman hiipuneet erityisesti keski-ikäisillä ja ikääntyvillä naisilla. Ikääntyvillä naisilla pudotus oli ollut

vuodesta 2007 jopa reilut 10 prosenttiyksikköä. Lisäksi vuoteen 1992 verrattuna koskettua oli nykypäivän suomalaisissa parisuhteissa merkittävästi vähemmän. Oliko tässä käsitys sopivasta koskettelun määrästä muuttunut, vai oliko koskettelu vuoden 1992 jälkeen tosiaan noin paljon hiipunut? Tämä tulos sopii ainakin yhteen sen kanssa, että yhdyntämäärät olivat pudonneet 2000-luvulla. Onko se seurausta kosketteluun vähenemisestä, vai onko yhdyntöjen väheneminen johtanut myös kosketteluun hiipumiseen?

Varmaa on se, että kosketteluun määrällä on hyvin merkittävä yhteys parisuhteen onnellisuuteen. Jos kosketteluun ei ole ollut lainkaan, niin lähes kaikki olivat sitä mieltä, että heidän parisuhteensa ei ole onnellinen. Koskettelu ja kumppaniin kohdistuva fyysinen intressi oli aivan oleellinen osa lähes kaikissa parisuhteissa.



Liian vähäiseksi koettu koskettelu sai joka toisen miehen ja naisen arvioimaan parisuhteensa melko onnelliseksi, mutta reilu kolmasosa ei kuitenkaan pitänyt suhdettaan onnellisena. Jo liian vähäiseksi koettu fyysinen läheisyys kumppanin kanssa kertoi siis aika usein ongelmalliseksi koetusta suhteesta. Koskettelu on hyvä mittari parisuhteen tilasta ja myös lääke suhteen onnellisuuden lisäämiseen.

Kun koskettelua oli ollut vastaajan mielestä sopivasti, niin parisuhteiden onni kukoisti aika yleisesti. Vuonna 2015 oli 48 prosenttia molemmista sukupuolista parisuhteessaan hyvin onnellinen, jos koskettelua oli ollut heidän mielestään sopivasti. Parisuhdeonni ja koskettelu kulkivat siis kirjaimellisesti käsi kädessä.

Koskettelyn merkitystä onnellisuudelle konkretisoi edelleen tieto siitä, kuinka usein parit olivat suudelleet keskenään. Tämä tieto oli käytettävissä vain vuodelta 2015. Niistä pareista, joissa koskettelua oli ollut sopivasti, neljässä viidestä oli suudellut kumppanin kanssa ainakin useita kertoja viikossa. Jos koskettelua oli ollut vastaajan mielestä liian vähän, niin alle puolet oli suudellut kumppaninsa kanssa näin usein. Suudelmat olivat oleellinen osa kumppaneiden välisestä koskettelusta.

Jos pari ei ollut suudellut toisiaan lainkaan (näitä pareja oli kymmenesosa kaikista pareista), niin molemmista sukupuolista yli 60 prosenttia ei pitänyt parisuhdettaan onnellisena. Jos suudelmia oli ollut edes kerran kuukaudessa, niin enää reilu kolmasosa ei ollut liitossaan onnellinen. Hyvin onnelliseksi suhteensa koki tässä tapauksessa kuitenkin vain joka kymmenes.

Tilanne oli täysin toinen liitoissa, joissa suudeltiin päivittäin. Näitä oli muuten 39 prosenttia kaikista parisuhteista. Päivittäin puolisoaan suutelevista miehistä 54 prosenttia ja naisista 62 prosenttia tunsu parisuhteensa hyvin onnelliseksi. Ei-onnellisten osuus oli vain kolme prosenttia. Päivittäinen suutelu oli siis jo yksinkin hyvä mittari parisuhteen onnellisuudesta. Se on sitä kosketusta, jota hyvässä parisuhteessa kaivataan.

## Seksuaalisen tyytyväisyyden yhteys parisuhteen onnellisuuteen

Seksuaalielämän tiedetään olevan parisuhteen oleellinen osa, ja sen solmimisen keskeinen motiivi. Kaikki eivät ole kuitenkaan yhtä mieltä siitä, kuinka oleellinen asia toimiva seksuaalielämä on varsinkaan parisuhteen onnellisuuden kannalta. Tällä tutkimuksella on mahdollista tarkastella paitsi sitä, kuinka merkittävä parin toimiva seksuaalisuhde on parisuhdeonnan kannalta myös sitä, kuinka vahvasti se on liittynyt oman seksuaalielämän tyydyttävyyteen. Sukupuolielämän arvottaminen parisuhteen onnellisuuden kannalta selittyy osaksi sen myötä, millaisia kokemuksia parisuhteen seksuaalielämä on itse kullekin tarjonnut. Hyvät kokemukset lisäävät seksin arvostusta parisuhteessa.

Hyvin tärkeäksi seksin merkityksen parisuhteelle kokeneista miehistä 41 prosenttia piti sukupuolielämänsä kokonaisuutena hyvin tyydyttävänä ja 89 prosenttia ainakin melko tyydyttävänä. Naisilla vastaavat osuudet olivat 46 prosenttia ja 92 prosenttia. Niistä miehistä,

joiden mielestä seksi ei ollut kovin tärkeää parisuhteen onnellisuudelle, vain 13 prosentilla sukupuolielämä oli ollut hyvin tyydyttävää. Vastaavilla naisilla tämä osuus oli 9 prosenttia. Näistä miehistä ja naisista reilut 40 prosenttia ei pitänyt seksielämäänsä lainkaan tyydyttävänä. Siksi sitä ei koettu erityisen tärkeäksi parisuhteen onnellisuudelle.

Vuonna 2015 kerättyssä uudessa FINSEX-aineistossa oli mahdollisuus katsoa käytännössä kuinka vahvasti sukupuolielämässä koettu tyytyväisyys oli liittynyt oman parisuhteen onnellisuuteen (Taulukko 9). Tämä yhteys oli erittäin vahva. Jos sukupuolielämä (tai siis seksuaalielämä) oli koettu kokonaisuutena hyvin tyydyttäväksi, niin noin kolme neljäsosaa naisista ja miehistä oli parisuhteessaan hyvin onnellinen. Niiden parisuhteiden osuus, jotka eivät olleet onnellisia, oli näissä tapauksissa hyvin pieni. Tämä herättää kysymyksen siitä, voiko hyvin tyydyttävä seksuaalielämä useimmiten taata hyvin onnellisen parisuhteen, vai stimuloiko hyvin onnellinen parisuhde hyvin tyydyttävään seksuaalielämään? Joka tapauksessa nämä asiat kulkevat vahvasti käsi kädessä toisiaan tukien.

Taulukko 19. Oman sukupuolielämän tyydyttävyyden yhteys oman parisuhteen onnellisuuteen vuonna 2015.

Suku­puoli		Suku­puo­lie­lä­män tyydyt­tä­vyys kokonaisuutena			
Mies	Parisuhteen onnellisuus	Hyvin tyydyttävä	Melko tyydyttävä	Ei tyydyttävä	Melko epätyydyttävä
	Hyvin onnellinen	70,7	27,2	15,5	5,5
	Melko onnellinen	25,0	63,2	55,3	36,1
	Ei onnellinen	4,3	9,7	29,1	58,3
	(N)	(188)	(372)	(103)	(72)
Nainen	Parisuhteen onnellisuus				
	Hyvin onnellinen	77,2	27,5	9,2	4,2
	Melko onnellinen	21,1	61,1	50,7	32,6
	Ei onnellinen	1,7	11,4	40,1	63,2
	(N)	(237)	(414)	(142)	(95)

Tavallisin suomalaisiin parisuhteisiin liittyvä tarina on se, jossa melko tyydyttäväksi koettuun sukupuolielämään liittyy melko onnellinen parisuhde. Asiat voisivat siis olla paremminkin, mutta suoranaisia ongelmia ei koeta. Parisuhde ja sen seksuaalielämä kaipaisi ainakin ajoittain jotakin piristystä. Tosin joka neljäs seksuaalielämänsä melko tyydyttäväksi kokenut oli parisuhteessaan hyvin onnellinen. Näille ihmisille onneen riitti seksi, joka ei ollut erityisen tyydyttävää. Toisaalta melko tyydyttäväksi seksielämänsä kokeneista joka kymmenes ei ollut parisuhteessaan onnellinen. Monilla heistä oli kaipuu tiiviimpään fyysiseen läheisyyteen kumppaninsa kanssa.

Jos sukupuolielämää ei koettu tyydyttäväksi, tai se oli ollut vähintäänkin melko epätyydyttävää, oli parisuhteiden onnellisuus ollut huomattavasti vähäisempää kuin seksielämänsä

tyytyväisillä. Noin joka kymmenes tällaista seksiä kokenut oli kuitenkin ollut jopa hyvin onnellinen parisuhteessaan. Heillä oli vahva motivaatio suhteeseen, ja sen onnellisuutta arvioitiin joillakin muilla kriteereillä. Tällaisia naisia ja miehiä oli kaikista parisuhteissa olleista vain noin kaksi prosenttia. Parisuhdeonni vailla tyydyttävää seksielämää oli siis suhteellisen harvinaista.

Lähes puolet heistä, jotka eivät kokeneet seksielämäänsä tyydyttäväksi, eivät olleet myöskään onnellisia parisuhteessaan. Jos seksi ei ollut sujunut, niin sillä oli ollut heikko ennuste parisuhteen onnellisuudelle. Tämän taustalla on voinut olla erilaisia parisuhteeseen liittyviä ongelmia tai pettymyksiä, joita tässä on hankala arvioida. Tällaisessa onnettomassa ja seksuaalisesti epätydyttävässä suhteessa eli noin kymmenesosa kaikista pareista. He olivat mitä ilmeisemmin ulkopuolisen ammattiavun tarpeessa.

## Seksuaalinen halu ja seksitavat

Parisuhteet, jotka tuntuvat oikeudenmukaisilta ja joissa kumppani tuntuu panostavan suhteeseen yhtä paljon kuin itse, tuottavat enemmän onnellisuutta. Yksi esimerkki tästä on seksuaalisen halun ilmaisut. Jos miehistä oli tuntunut, että puolisoit olivat halunneet seksuaalista kanssakäymistä yhtä usein kuin he itse, oli heistä 42 prosenttia ollut parisuhteessaan hyvin onnellinen. Naisilla vastaava luku oli 51 prosenttia. Jos itse oli sen sijaan halunnut seksiä puolisoaan useammin, niin hyvin onnellisia oli miehistä 31 prosenttia ja naisista 25 prosenttia. Nämä tulokset kertovat siitä, että halujen tasapaino oli ollut onnen kannalta naisille vielä merkityksellisempi asia kuin miehille.

Halun tunne on subjektiivinen asia samoin kuin se, onko seksuaalinen halu viimeisten vuosien aikana mahdollisesti vähentynyt tai lisääntynyt. Halun muutoksesta oli kysytty vastaajilta viisiportaisella asteikolla: Lisääntynyt selvästi – Vähentynyt selvästi. Tälläkin halun arviointitavalla oli merkittävä yhteys parisuhteen onnellisuuteen. Yleensä ne vastaajat, jotka olivat kokeneet halunsa lisääntyneen, olivat merkittävästi onnellisempia verrattuna heihin, jotka olivat kokeneet halunsa vähentyneen. Onnellisuus voi motivoida haluamaan.

Jos naiset olivat tunteneet halunsa lisääntyneen selvästi, niin heistä 59 prosenttia oli ollut parisuhteessaan hyvin onnellinen. Jos taas heidän halunsa oli selvästi vähentynyt, niin vain 17 prosenttia oli ollut hyvin onnellinen. Miehillä vastaavat osuudet olivat 44 prosenttia ja 22 prosenttia. Tässäkin tapauksessa seksuaaliselle halulle oli siis vahvemmat yhteydet naisten kuin miesten onnellisuuteen. Usein käy niin, että halut katoavat onnen katoamisen myötä.

Kumppanin seksuaalinen halu tai paremminkin sen puute on kaikkein tavallisin seksuaaliongelma suomalaisissa parisuhteissa. Sillä on paljon vaikutuksia sille, miltä oma seksuaalielämä tuntuu ja myös sille, tuntuuko oma parisuhde onnelliselta. Koska naisilla on ollut seksuaalisen halun puutetta noin neljä kertaa useammin kuin miehillä, on kumppanin halun puute ollut määrällisesti tärkein miesten seksuaaliseen tyytyväisyyteen vaikuttava seksuaaliasia. Mutta sillä on ollut merkitystä myös niille naisille, joiden puolisoilla oli seksuaalisen halun puutetta.

Kumppanin ainakin melko usein toistuvalla halun puutteella ei ollut kovin suurta yhteyttä siihen, kuinka miellyttäväksi sukupuoliyhteydet oli koettu (silloin kun niitä koettiin). Jonkin verran miellyttävämmiksi yhdynnät oli koettu kumppaneiden kanssa, joilla ei ollut lainkaan seksuaalisen halun puutetta. Toisin oli laita koko seksuaalielämää koskevilla arvioilla. Jos kumppanilla oli halun puutetta ainakin melko usein, niin merkittävästi harvemmat miehet ja naiset olivat arvioineet seksuaalielämänsä tyydyttäväksi. Jos kumppanilla oli ollut halun puutetta melko usein, ei molemmista sukupuolista lähes 40 prosenttia pitänyt seksuaalielämänsä tyydyttävänä. Jos halun puutetta oli ollut erittäin usein, oli tyytymättömiä oli kaksi kolmasosaa molemmista sukupuolista. Samalla seksuaalielämänsä hyvin tyytyväisten osuus romahti olemattomaksi.

Kumppanin seksuaalisen halun puutteella oli selvät yhteydet myös kokemukseen parisuhteen onnellisuudesta. Jos kumppanilla oli ollut halun puutetta ainakin melko usein, niin parisuhteessa onnellisten osuus oli ollut pienempi. Hyvin onnellisten osuus laski noin 40 prosentista noin 15 prosenttiin. Joka neljäs mies ja nainen eivät tunteneet suhdettaan onnelliseksi. Jos kumppanin halun puutetta oli ollut erittäin usein, niin noin puolet miehistä ja naisista ei ollut suhteessaan onnellinen. Jos kumppanilla ei ollut halun puutetta, niin onni oli puuttunut vain kymmenesosalta. Kumppanin seksuaalisella halukkuudella näytti olevan siis merkittävä rooli parisuhteen onnellisuudessa tai paremminkin sen puutteessa.

Seksuaalisella haluttavuudella oli kuitenkin yhtä vahvat yhteydet onnellisuuteen kuin seksuaalisella halulla. Itseään seksuaalisesti hyvin haluttavana pitävästä naisista 50 prosenttia ja miehistä 48 prosenttia oli hyvin onnellinen parisuhteessaan. Jos he sen sijaan eivät kokeneet itseään haluttavina, niin miehistä joka viides ja naisista vain noin 15 prosenttia oli mielestään suhteessaan hyvin onnellinen. Tunne haluttuna olemisesta liittyi siis vahvasti molempien sukupuolten onnellisuuteen, naisilla vielä vähän miehiä useammin.

Positiiviset kokemukset ja tunteet tuottavat onnellisuutta. Seksuaalinen kanssakäyminen kumppanin kanssa on keskeinen asia, joka tuottaa ihmisille hyvää oloa ja myös onnea. Kokemuksen pitkittyminen antaa sille edelleen lisäarvoa. Tämä tuli esille vastauksissa tutkimuksen kysymykseen: ”Kuinka kauan yhdyntänne kestää yhdynnän alusta mahdolliseen Teidän tai kumppaninne laukeamiseen asti?” (vaihtoehdot olivat alle minuutista yli kahteen tuntiin).

Ne vastaajat, jotka ilmoittivat rakastelevansa keskimääräistä pidempiä aikoja, olivat muita onnellisempia parisuhteissaan. Niistä miehistä, joiden yhdyntä kesti tavallisesti yli puoli tuntia, 44 prosenttia oli parisuhteessaan hyvin onnellinen. Naisilla vastaava luku oli 49 prosenttia. Niistäkin naisista, joiden yhdyntä kesti tavallisesti 21–30 minuuttia, 45 prosenttia oli hyvin onnellinen.

Jos naisten yhdyntä oli sen sijaan kestänyt tavallisesti alle 10 minuuttia, niin hyvin onnellisia oli vain joka neljäs. Vastaavassa tapauksessa miehistä noin 30 prosenttia oli parisuhteessaan hyvin onnellinen. Onnellisuudessa oli siis merkittävä tasoero sen mukaan, kuinka pitkään parin rakastelu tavallisesti kesti.

Orgasmin kokeminen on erityisen syvää nautintoa, joten sen kokemisella yhdessä kumppanin kanssa voisi olettaa olevan merkittävää yhteyttä parisuhteen onnellisuuteen. Naisilla hyvin onnellisten osuus olikin kaksinkertainen (40 prosenttia versus 20 prosenttia) heillä, jotka saivat yhdynnässä orgasmin ainakin useimmiten verrattuna heihin, jotka saivat orgasmin korkeintaan melko harvoin. Jos nainen sai viimeisimmässä yhdynnässä kaksi orgasmia, niin hyvin onnellisten osuus oli 46 prosenttia. Miehilläkin säännöllisemmin orgasmeja kokevat olivat jonkin verran onnellisempia parisuhteessaan. Naisilla tällä nautinnolla oli onnellisuudessa isompi rooli, koska naisilla oli huomattavasti miehiä useammin vaikeuksia saavuttaa orgasmeja yhdynnössään.

Molemmilta sukupuolilta tuli esiin onnellisuuden eroja myös suhteessa väittämään: ”Olen joskus vältellyt seksiä johtuen joko omista tai kumppanin kokemista seksuaaliongelmista?” (ehdottomasti samaa mieltä - ehdottomasti eri mieltä). He jotka olivat ehdottomasti eri mieltä tämän väittämän kanssa (eli seksin välttelyä ei ollut lainkaan), olivat selvästi onnellisempia parisuhteessaan. Hyvin onnellisten osuus oli 50 prosenttia sekä miehistä että naisista, jos heidän ei tarvinnut lainkaan vältellä kumppaninsa kanssa seksiä. Jos tällaista välttelyä oli ollut, niin hyvin onnellisten osuus oli 30 prosenttia miehistä ja 25 prosenttia naisista. Kun seksiä täytyy vältellä, se on usein merkki siitä, että parisuhteessa ei ole kaikki kohdallaan. Seksuaaliongelmien käsittely ja ratkominen yhdessä voi elvyttää merkittävästi parisuhteen onnea.

## Seksuaalisen halun liittyminen parin vuorovaikutukseen

Seksuaalisen halun puutteen yleisyys vaihteli merkittävästi sen mukaan millaisessa parisuhteessa oli eletty. Yksi tällainen mittari oli se, kuinka onnelliseksi oma parisuhde oli koettu. Vuonna 2015 hyvin onnellisena parisuhdettaan pitävistä naisista 28 prosenttia ja miehistä 7 prosenttia kertoi kokevansa seksuaalisen halunsa puutetta parisuhteessaan ainakin melko usein. Jos parisuhdetta ei sen sijaan pidetty sen paremmin onnellisena kuin onnettomanakaan, niin melko usein halun puutteestaan raportoi naisista 67 prosenttia ja miehistä 26 prosenttia. Parisuhteen onnellisuus ja seksuaalinen halu kulkivat siis sangen usein käsi kädessä.

Melko samanlaisia lukuja ilmeni seksuaalisen halun puutteessa sen mukaan, kuinka helpoksi tai vaikeaksi seksuaaliasioista keskustelu oli koettu oman kumppanin kanssa. Jos tämä keskustelu oli ollut melko vaikeaa tai vaivautunutta, niin 70 prosenttia naisista ja 22 prosenttia miehistä kertoi kokeneensa ainakin melko usein halun puutetta. Jos keskustelu oli ollut avointa ja helppoa, niin vastaavat luvut olivat naisilla vain 22 prosenttia ja miehillä 8 prosenttia.

Vastaavat erot tulivat näkyviin myös verrattaessa halun puutetta siihen, kuinka tärkeäksi vastaajat olivat nähneet sukupuolielämän merkityksen parisuhteensa onnellisuudelle. Jos se ei ollut vastaajan mielestä kovin tärkeää, niin 73 prosenttia naisista ja 32 prosenttia miehistä oli kokenut melko usein halun puutetta. Sen sijaan hyvin tärkeäksi seksin suhteensa onnel-

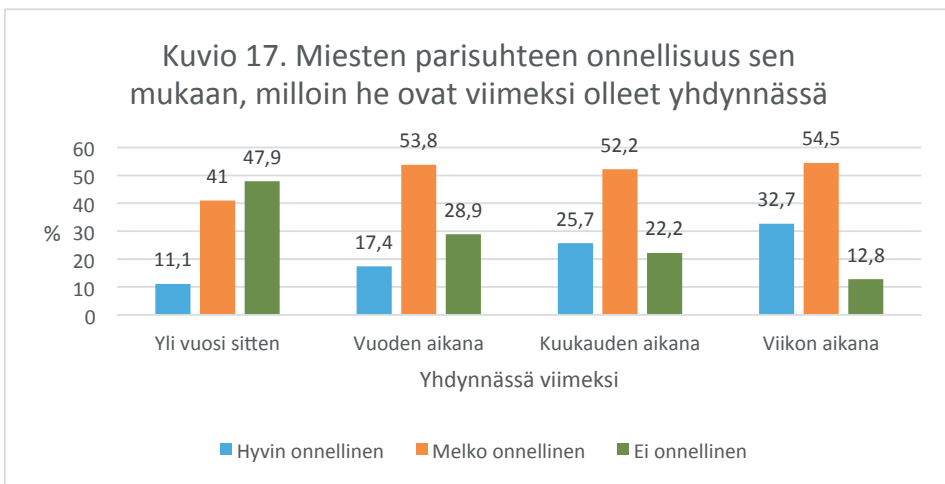
lisuudelle arvioineista naisista 21 prosenttia ja miehistä 7 prosenttia raportoi melko usein ilmenevästä halunsa puutteesta.

Jos vastaajan mielestä parisuhteessa oli ollut koskettelua ja fyysistä läheisyyttä sopivasti, niin naisista 34 prosenttia ja miehistä 9 prosenttia oli kokenut toistuvaa halun puutetta. Jos koskettelua oli ollut liian vähän, olivat vastaavat luvut naisilla jopa 66 prosentti ja miehillä 26 prosenttia.

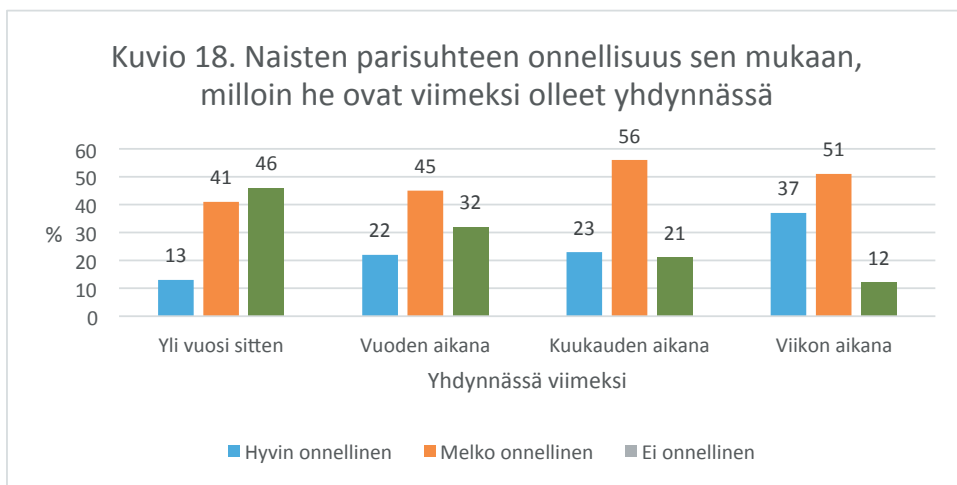
Jos vastaajan parisuhteessa oli ollut sopivasti koskettelua ja fyysistä läheisyyttä, ja seksiasioista keskustelu kumppanin kanssa oli ollut avointa ja helppoa, niin naisista vain 20 prosenttia ja 6 prosenttia miehistä oli kokenut melko usein halun puutetta. Muilla naisilla ja miehillä nämä vastaavat luvut olivat 48 prosenttia ja 19 prosenttia. Parisuhteen laadulla oli siis eittämättä merkitystä sille koettiin seksuaalisen halun puutetta. Onnellinen parisuhde ylläpiti merkittävällä tavalla seksuaalista halua omaa kumppania kohtaan.

## Onnellisten ja onnettomien yhdyntäaktiivisuus

Yksi kiinnostava asia parisuhteen onnellisuuden kannalta on se, kuinka usein onnelliset ja vähemmän onnelliset parit rakastelevat. Yksi tapa tämän selvittämiseksi on katsoa, milloin vastaajat ovat kertoneet viimeksi olleensa yhdynnässä kumppaninsa kanssa. Tässä on yhdistetty eri vuosien vastaajat, jotta lukumäärät eri ryhmissä ovat varmasti riittävän suuria analysoidessa viimeisemmän yhdynnän yhteyttä parisuhteen onnellisuuteen.







Ensimmäinen havainto oli se, että noin puolet miehistä ja naisista arvioi parisuhteensa melko onnelliseksi riippumatta siitä, milloin heillä oli ollut yhdyntä kumppaninsa kanssa. Tämä osuus oli pienempi siinä tapauksessa, että viimeisimmästä yhdynnästä oli kulunut aikaa yli vuosi (miehet ja naiset) tai useita kuukausia (naiset). Seksuaalielämän passivoituminen parisuhteen keston myötä ei siis yleensä vaikuta suuresti siihen koetaanko parisuhde (vain) melko onnelliseksi.

Tämän havainnon rinnalla toinen hyvin selvä tulos oli se, että ei-onnellisten naisten ja miesten osuus oli sitä suurempi mitä kauemmin viimeisestä yhdynnästä oli kulunut aikaa. Jos viimeisestä yhdynnästä oli yli vuosi aikaa, niin joka toinen ei kokenut parisuhdettaan onnelliseksi. Jos yhdyntä oli ollut sen sijaan viimeisen viikon aikana, niin vain noin kymmenesosa ei kokenut parisuhdettaan onnelliseksi.

Edellisten tulosten lisäksi hyvin onnellisten osuus oli sitä suurempi mitä vähemmän aikaa viimeisestä yhdynnästä oli kulunut. Jos vuoden 2015 vastaajat olivat olleet yhdynnässä viimeisen viikon aikana, niin miehistä 42 prosenttia ja naisista 46 prosenttia koki parisuhteensa hyvin onnelliseksi. Nämä osuudet olivat korkeammat kuin aiempina tutkimusvuosina. Parisuhteen aktiivinen seksielämä näytti siis liittyvän vuonna 2015 aiempaa vankemmin onnellisiin parisuhteisiin.

Pikanttina lisänä näitä tietoja täydentää se, että parisuhteen onnellisuus oli vielä yleisempää niissä suhteissa, joissa yhdyntöjä oli kaikkein useimmin. Jos yhdyntöjä oli vuoden 2015 aineistossa vähintään kolmesti viikossa, niin parisuhteessa hyvin onnellisten osuus oli miehillä 53 prosenttia ja naisilla 58 prosenttia. Naisilla runsaammat yhdyntämäärät olivat muutoinkin miehiä useammin yhteydessä heidän onnellisuuteensa. Jos naisten parisuhteissa oli päivittäin yhdyntöjä, niin heistä 76 prosentin mielestä heidän parisuhteensa oli hyvin onnellinen. Miehillä tämä osuus jäi tässä noin 50 prosenttiin. Runsaat yhdynnät tuottavat siis

naisille enemmän onnea kuin miehille! Tämä haastaa käsityksiä miesten ja naisten suhteesta seksuaaliasioidiin.

Parisuhteessaan hyvin onnellisilla miehillä ja naisilla oli ollut vuonna 2015 keskimäärin seitsemän yhdyntää kuukaudessa eli lähes kaksi yhdyntää viikossa. Melko onnellisilla yhdyntöjä oli ollut kuukaudessa 5 (miehet) ja 4 (naiset) eli noin kerran viikossa. Jos parisuhdetta ei koettu onnelliseksi, yhdyntöjä oli ollut keskimäärin kahdesti kuukaudessa eli joka toinen viikko. Onnellisuus oli antanut motiiveja rakasteluun, ja yhdyntämäärä taas kertoi jotakin oleellista siitä, kuinka toimivasta ja onnellisesta parisuhteen vuorovaikutuksesta on kyse. Yhdyntä on yksi keskeinen tapa koskettaa kumppania ja nauttia hänen fyysisestä läheisyydestään. Se on hyvin erityistä läheisyyttä, jota koetaan tavallisesti vain oman vakituisen kumppanin kanssa. Rakastelun tyydyttävyyys kumppanin kanssa kertoo paljon siitä, kuinka hyvin suhde muissakin suhteissa toimii.

## Parisuhteiden onnellisuuden yhteys monisuhteisuuteen

Yksi kiinnostava kysymys on se, onko parisuhdeonni jotakin sellaista, joka opitaan erilaisten parisuhdekokemusten aikana ja niiden seurauksena, vai liittyykö se jotenkin henkilön luontaiseen kykyyn sitoutua pitkäaikaiseen parisuhteeseen. Tämä kyky voi ilmetä jo nuoruudessa. Eli perustuuko onnen rakentaminen enemmän oppimiseen, vaiko persoonallisuuteen ja/tai sosiaalisten taitojen periytyvyyteen. Vastausta näihin kysymyksiin voi arvioida tässä tutkimuksessa sen perusteella, kuinka paljon tutkimuksen vastaajilla oli ollut elämässään kokemusta erilaisista pari- ja seksuaalisuhteista.

Ensimmäisen kysymyksen voi asettaa siten, että oppiiko ihminen hyväksi rakastajaksi rakastamalla ja rakastamalla useampia kertoja elämänsä aikana? Se ei oikein näytä onnistuvan näiden tulosten perusteella. Tutkimuksessa vastaajille esitettiin tästä kysymys ”Kuinka moneen henkilöön sanoisitte todella rakastuneenne elämänne aikana?”

Sekä miehistä että naisista he, jotka olivat rakastuneet vain kerran elämässään, olivat muita useammin hyvin onnellisia nykyisessä parisuhteessaan. Miehillä tämä osuus oli 40 prosenttia ja naisilla 38 prosenttia. He saattoivat kokea löytäneensä sen heille tarkoitetun ”ainoan oikean” rakkauden. Kun tämän tuloksen rinnastaa viisi kertaa rakastuneisiin ja nykyisin parisuhteessa eläviin, niin heistä vain 20 prosenttia miehistä ja 28 prosenttia naisista tunsu nykyisen suhteensa hyvin onnelliseksi. Samalla he olivat vain kerran rakastuneisiin verrattuna lähes kaksi kertaa useammin (molemmat sukupuolet 22 prosenttia versus 13 prosenttia) sitä mieltä, että heidän suhteensa ei ollut onnellinen. Useisiin henkilöihin elämässään rakastuneiden oli ollut siis haasteellista sitoutua täysin rinnoin uuteen parisuhteeseensa.

Kaikkein useimmin hyvin onnellisia parisuhteessaan olivat avoliitossa elävät ja vain kerran siihen mennessä rakastuneet miehet ja naiset. Näistä miehistä 45 prosenttia ja naisista 52 prosenttia piti suhdettaan hyvin onnellisena. Viisi kertaa rakastuneista ja naimisissa olevista

miehistä vain 17 prosenttia ja naisista 26 prosenttia oli suhteessaan yhtä onnellinen. Ihmiset tuntuivat menettäneen joitakin onnensa rakennusaineita, jos heille oli kertynyt monia aiempia rakkauksia. Ehkä tässä on kyse myös kokemuksen tuottamasta vaatimustason nousemisesta?

Entäpä opettavatko useammat avo- tai avioliitot löytämään parisuhteesta paremmin onnea? Useamman kumppanin kanssa asuminen elämän eri vaiheissa kertoo ainakin siitä, että aiemmassa parisuhteessa tai aiemmissa parisuhteissa oli ollut joitakin ongelmia tai pettymyksiä, joiden vuoksi se tai ne olivat päättyneet. Tämän suhteen tarjoamien opetusten ansiosta uuden parisuhteen voisi olettaa tuottaneen suurempaa onnea.

Oletuksessa aiempien suhteiden tarjoamista kokemuseduista uusille suhteille on jonkin verran perää. Miehillä se näkyi erityisesti avioliitoissa ja naisilla avioliitoissa. Ensimmäistä suhdettaan avioliittona eläneistä miehistä 35 prosenttia oli suhteessaan hyvin onnellinen, mutta toista suhdettaan läpikäyvistä miehistä oli hyvin onnellisia 45 prosenttia. Haasteellisempaa sen sijaan oli ollut kolmannen suhteen solmiminen, sillä tällöin miehistä vain 22 prosenttia oli suhteessaan hyvin onnellinen. Naimisissa olleilla miehillä vastaavia onnellisuuden eroja ei sen sijaan ollut juurikaan ensimmäisissä tai myöhemmissä aviosuhteissa.

Naimisissa olleilla naisilla toinen parisuhde oli onnellisempi kuin ensimmäinen. Ensimmäisessä suhteessa hyvin onnellisia oli 28 prosenttia ja toisessa suhteessa 37 prosenttia. Toisin kuin miehillä toisen suhteen jälkeiset muut uudet suhteet olivat yhtä onnellisia. Naimisissa olleista naisista 39 prosenttia oli hyvin onnellinen kolmannessa parisuhteessaan. Avioliitossa eläneillä naisilla oli sen sijaan hiukan vähemmän onnea (35 prosenttia), jos heille oli kertynyt parisuhteita ainakin kolme. Ensimmäistä parisuhdettaan avioliittona eläneistä naisista 44 prosenttia oli suhteessaan hyvin onnellinen. Naisten ensimmäiset avioliitot näyttivät siis olevan tuntuvasti onnellisempia kuin ensimmäiset avioliitot. Tämä voi selittyä osin sillä, että kyseiset avioliitot olivat usein pitkäkestoisempia kuin avioliitot.

Kaikkia parisuhteita yhdessä tarkastellen olivat toiset parisuhteet vuonna 2015 onnellisempia sekä miehillä että naisilla verrattuna ensimmäisessä tai ainakin kolmannessa suhteessa eläneisiin. Miehillä toisen suhteen ”onnellisuusetu” oli neljä prosenttiyksikköä ja naisilla seitsemän prosenttiyksikköä. Miehillä kolmas suhde oli vähemmän onnellinen kuin ensimmäinen, mutta naisilla ensimmäisen ja kolmannen suhteen välillä ei ollut onnellisuuseroa.

Vaikkuttaisiko nykyisen parisuhteen onnellisuuteen sitten se, kuinka monen kumppanin kanssa oli ehtinyt elämänsä aikana sänkyyn? Eli oliko monien kumppanien kanssa seikkaileminen opettanut jotakin sellaista, jota saattoi soveltaa nykyisessä parisuhteessa ja joka vaikutti sen onnellisuuteen? Erilaiset aiemmat kokemukset voivat vaikuttaa myöskin siihen, mitä odottaa tai toivoo nykyiseltä kumppanilta. Tällöin rima onnellisuuden kokemiseen voi nousta korkeammalle.

Tulokset olivat seksikokemusten suhteen hyvin selvät. Sillä, kuinka monta seksikumppania kukin oli hankkinut elämänsä aikana, ei ollut mitään yhteyttä siihen kuinka onnelliseksi nykyinen parisuhde oli koettu. Edes se ei tehnyt eroa onnellisuuteen, oliko tutkimukseen osallistuneilla ollut elämän aikana vaikkapa vain yksi seksikumppani (eli siis nykyinen parisuh-

dekumppani), vai oliko heillä ollut kokemuksia esimerkiksi yli 30 kumppanin kanssa. Tässä suhteessa myöskään miehet ja naiset eivät poikenneet lainkaan toisistaan vuonna 2015. Useat seksikokemukset eivät siten lisänneet parisuhteen onnellisuutta, mutta aiemmista suhteista ei koitunut myöskään minkäänlaista estettä onnen kokemiselle nykyisessä parisuhteessa.

Tuloksista käy ilmi myös se, että parisuhdeonni ei takaa sitä, etteikö joskus hankkisi syystä tai toisesta muita seksuaalikokemuksia nykyisen parisuhteensa aikana. Onni kuitenkin nostaa kynnystä ryhtyä muihin suhteisiin. Kun tarkastelee eri tutkimuskertoja yhdessä, niin parisuhteessaan hyvin onnellisista miehistä 16 prosenttia ja vastaavista naisista 5 prosenttia oli ollut ainakin kerran uskoton puolisolleen. Melko onnellisilla vastaavat osuudet olivat miehillä 28 prosenttia ja naisilla 12 prosenttia. Jos parisuhdetta ei koettu onnellisena, niin miehistä joka toinen ja naisista joka neljäs oli ollut uskoton. Kun suhde koettiin suorastaan onnettomaksi, niin uskottomien osuus oli molemmilla sukupuolilla suunnilleen puolet. Onnen väheneminen siis lisäsi merkittävästi todennäköisyyttä muihin suhteisiin ryhtymiseen. Niistä oli ilmeisesti haettu jotakin kompensatiota sille, mitä omasta suhteesta ei saatu.

Suomalaisten asenteet uskottomuutta kohtaan ovat jatkuvasti tiukentuneet ja samalla myös uskottomuus on vähentynyt. Vuoden 2015 tuloksia tarkastellessa voi panna merkille, että kynnys muiden suhteiden solmiminnalle oli kasvanut. Edes parisuhdeonnen puute ei ole houkuttanut uskottomuuteen siinä määrin kuin aiemmin. Vuonna 2015 hyvin onnellisista miehistä 10 prosenttia ja naisista 5 prosenttia oli ollut uskoton. Melko onnellisilla nämä luvut olivat 20 prosenttia ja 10 prosenttia. Kun parisuhdetta ei koettu onnelliseksi, oli uskottomia 37 prosenttia miehistä ja 23 prosenttia naisista. Onnettomiksi parisuhteensa kokeneista oli muita suhteita solminut noin 40 prosenttia molemmista sukupuolista. Suhteen onnellisuudella oli siis edelleen merkittävä yhteys siihen, oliko oltu uskottomia.

Parisuhdeonnen hieman ristiriitaista yhteyttä muihin suhteisiin ryhtymiseen konkretisoi se, että viimeisen vuoden aikana uskottomista miehistä 20 prosenttia ja vastaavista naisista 23 prosenttia oli ollut hyvin onnellinen parisuhteessaan. Uskollisista hyvin onnellisia oli molemmilla sukupuolilla 36 prosenttia. Parisuhdeonnen puutteella näytti olleen enemmän merkitystä naisten kuin miesten päätöksille solmia muita seksuaalisuhteita. Viimeisen vuoden aikana uskottomista naisista 41 prosenttia ja miehistä 22 prosenttia ei tuntenut parisuhdettaan onnelliseksi. Kun omassa suhteessa ei mennyt hyvin, niin ruoho oli alkanut näyttää naisten silmissä vihreämmältä aidan takana. Vaikka naiset suhtautuivatkin hyvin kielteisesti uskottomuuteen, niin mahdollisen uuden rakkauden katsottiin usein oikeuttavan uskottomuuden.

Yksi havainto näissä muissa suhteissa oli se, että jos vastaajat olivat kertoneet kumppaninsa hyväksyneen hänen muut suhteensa, niin sekä miehet että naiset olivat olleet sängen onnellisia parisuhteissaan. Hyvin onnellisia oli ollut näissä tapauksissa parisuhteissaan noin 40 prosenttia molemmista sukupuolista. Tällöin muut suhteet eivät olleet heille itse asiassa uskottomuutta. Jos suhde sen sijaan oli jäänyt kumppanilta piiloon, tai jos kumppani oli reagoinut ilmi tulleseensa suhteeseen mustasukkaisesti, niin pitkäaikaisen suhteen parisuhdeonni oli ollut paljon vähäisempää.

## Mikä auttaa kokemaan sukupuolielämän tyydyttäväksi ja sukupuoliyhteydet miellyttäväiksi

Koska parisuhteiden onnellisuus liittyy niin vahvasti parin toimivaan ja tyydyttävään seksuaalielämään, niin on paikallaan tarkastella hieman myös sitä, millainen elämä ja varsinkin millainen seksuaalielämä tuottaa miehille ja naisille kokemuksen oman sukupuolielämän tyydyttävyydestä ja millaisia seksuaalikokemuksia pidetään erityisen miellyttävinä. Niitä edistämällä voidaan edistää myös parisuhteiden onnellisuutta.

Ihmisten arvio siitä, kuinka tyydyttäväksi he sukupuolielämänsä kokonaisuutena kokivat, liittyi tutkimuksessa hyvin vahvasti siihen, oliko heillä kumppani, joka rakasti heitä. Jos rakastavaa kumppania ei ollut, niin puolet sekä miehistä että naisista ei pitänyt sukupuolielämänsä tyydyttävänä. Jos sen sijaan henkilöllä oli tällainen kumppani, niin vain 15 prosenttia ei pitänyt sukupuolielämänsä tyydyttävänä. Kolmasosa koki sukupuolielämänsä tässä tapauksessa jopa hyvin tyydyttäväksi. Jos rakastavaa kumppania ei ollut, niin näin tyydyttävänä sukupuolielämänsä koki molemmista sukupuolista vain joka kymmenes.

Sukupuoliyhteyksien miellyttävyydellä oli vahva yhteys siihen, kuinka onnelliseksi parisuhde oli koettu. Hyvin miellyttävinä nämä yhteydet kokeneista naisista 55 prosenttia oli ollut hyvin onnellinen parisuhteessaan. Jos sukupuoliyhteydet eivät olleet naisten kokemina miellyttäviä, niin vain muutama prosentti oli ilmoittanut parisuhteensa erittäin onnelliseksi.

Sukupuoliyhteyksien miellyttävyyden arvioihin liittyi suuresti se, kuinka usein vastaajat olivat saaneet kumppaniltaan suuseksiä. Jos kumppani oli tarjonnut suuseksiä useimmiten, niin miehistä 65 prosenttia ja naisista 50 prosenttia oli kokenut sukupuoliyhteytensä hyvin miellyttävinä. Jos kumppanilta ei saatu lainkaan suuseksiä, niin vastaavat luvut olivat miehillä 40 prosenttia ja naisilla 20 prosenttia. Suuseksi oli siis merkittävästi parantanut molempien sukupuolten rakastelukokemusten laatua.

Myös käsin kiihottamisella ja tyydyttämisellä oli vahva yhteys sukupuoliyhteyksien miellyttävyyteen. Mitä lyhempi aika viimeisestä kumppanilta saadusta käsin tyydytyksestä oli kulunut, sitä miellyttävämmiksi rakastelut oli koettu. Jos käsiseksi oli ollut viimeisen viikon aikana, niin miehistä 67 prosenttia ja naisista 61 prosenttia oli kokenut yhdyntänsä hyvin miellyttäväiksi. Jos viimeisestä käsiseksistä oli aikaa sen sijaan vähintään vuosi, niin miehistä puolet ja naisista vain joka neljäs arvosti yhdyntänsä hyvin miellyttäväiksi. Jos nainen ei ollut saanut koskaan kumppaniltaan käsiseksiä, niin yhdynnät miellyttäväiksi kokeneiden naisten osuus oli vain 14 prosenttia. Monipuolisemmalla käsiseksillä oli merkittävä yhteys siihen, kuinka miellyttävinä yhdynnät oli koettu.

Monipuolisen seksin myönteinen merkitys näkyi myös siinä, että naisista 45 prosenttia oli kokenut sukupuoliyhteytensä hyvin miellyttäväiksi, jos viimeisessä yhdynnässä oli käytetty useampaa asentoa. Jos asentona oli ollut ”perinteinen lähetyssaarnaaja”, niin vastaava osuus oli vain 25 prosenttia. Miehilläkin monipuolinen seksi tuotti myönteisempiä kokemuksia, mutta sen yhteys kokemusten miellyttävyyteen ei ollut yhtä vahva kuin naisilla.

Yhdynnän kestollakin oli yhteytensä siihen, kuinka miellyttäväksi vastaajat olivat sukupuoliyhteytensä enimmäkseen kokeneet. Miehet olivat tosin kokeneet yhdyntänsä keskimäärin naisia miellyttävämmiksi yhdynnän kestosta riippumatta. Miehistä reilut 70 prosenttia oli raportoinut vähintään puoli tuntia kestäneet yhdynnät hyvin miellyttäväksi, vastaavasti naisista joka toinen. Alle 10 minuuttia kestäneitä yhdyntöjä oli pitänyt hyvin miellyttävän miehistä joka toinen, mutta naisista vain reilu viidesosa. Molemmista sukupuolista pidempään kestäneet yhdynnät olivat siis tuntuneet merkittävästi miellyttävämmiltä kuin vähemmän aikaa kestäneet yhdynnät.

Naisilla arvio sukupuolielämän tyydyttävyydestä liittyi vahvasti siihen, saivatko he yhdynnöissään orgasmeja. Niistä naisista, jotka kertoivat saaneensa yhdynnöissään aina orgasmin, 52 prosenttia oli kokenut sukupuolielämänsä hyvin tyydyttäväksi. Useimmiten orgasmeja saavista naisista 35 prosenttia koki rakastelunsa yhtä tyydyttäväksi. Kiinnostava näkökulma näihin tuloksiin oli se, että miehillä nämä vastaavat luvut olivat 30 prosenttia ja 22 prosenttia. Orgasmeja säännöllisesti kokevat naiset kokevat siis sukupuolielämänsä merkittävästi tyydyttävämmäksi kuin vastaavat miehet.

Jos naiset olivat kokeneet korkeintaan melko harvoin orgasmeja yhdynnöissään, niin heistä vain vähän yli 10 prosenttia oli raportoinut sukupuolielämänsä kokonaisuutena tyydyttäväksi. Joka toinen harvoin orgasmeja kokeva ei ollut kokenut sukupuolielämänsä lainkaan tyydyttäväksi. Yhdynnöissä koetulla nautinnolla oli ollut siis erittäin suuri rooli siinä, kuinka monet naiset olivat arvioineet seksuaalielämänsä erityisen tyydyttäväksi.

Orgasmien kokeminen vaikutti naisilla suuresti myös siihen, kuinka miellyttäväksi he olivat omat sukupuoliyhteytensä enimmäkseen arvioineet. Kokemuksissa oli selvä laatuero sen suhteen, että ainakin useimmiten orgasmeja kokevat naiset pitivät sukupuoliyhteyksiään yleensä hyvin miellyttävinä. Jos he saivat orgasmeja tätä harvemmin, niin sukupuoliyhteydet oli raportoitu vain melko miellyttäväksi. Ainakin kaksi orgasmia viimeisessä yhdynnässä saaneista naisista 59 prosenttia oli kokenut yhdyntänsä hyvin miellyttävinä. Jos orgasmia ei saatu lainkaan, niin vastaava luku oli naisilla vain 18 prosenttia. Tämä kertoo orgasmien ratkaisevan suuresta merkityksestä naisten seksuaalikoemusten laadulle.

Emättimen kuivumisella oli ollut yhteys kokemukseen sukupuolielämän tyydyttävyydestä. Mitä useammin tätä ongelmaa oli esiintynyt, sitä vahvempana tämä yhteys esiintyi. Jos emättimen kuivumista oli ollut ainakin melko usein, niin harvemmat naiset kokivat sukupuolielämänsä tyydyttäväksi. Jos tätä ongelmaa oli esiintynyt jatkuvasti, niin vain joka toinen nainen oli tuntenut seksielämänsä edes melko tyydyttäväksi. Oman puolison raportoitu kuivumisongelma oli näkynyt suunnilleen yhtä vahvana erona myös miesten tyytyväisyydessä seksielämään. Jos parit eivät olleet näissä tapauksissa käyttäneet riittävän aktiivisesti liukuvoiteita, niin yhteinen seksielämä oli väistämättä hiipunut aiemmin totuttuun verrattuna.

Yksi seksuaalikoemusten laatuun merkittävästi vaikuttava asia olivat yhdyntäkiput. Jo nuorten naisten keskuudessa niitä oli melko usein joka kymmenennellä, ja yli 60-vuotiasta

naisista niitä oli ollut joka neljännellä. Vähiten yhdyntäkipuja oli ollut keski-ikäisillä naisilla. Miehilläkin oli jonkin verran yhdyntäkipuja, mutta niitä oli raportoitu noin kymmenen kertaa harvemmin kuin naisilla.

Naisilla ainakin melko usein toistuvilla yhdyntäkivuilla oli ymmärrettävästi selvä yhteys siihen, kuinka tyydyttäväksi oma sukupuolielämä on koettu. Näitä kokevista naisista 41 prosenttia ei pitänyt sukupuolielämäänsä tyydyttävänä. Jos yhdyntäkipuja oli ollut erittäin usein, niin 63 prosenttia naisista ei ollut kokenut seksielämäänsä tyydyttäväksi. Lisäksi näin usein yhdyntäkipuja kokevista lähes puolet (43 %) ei pitänyt parisuhdettaan onnellisena. Jos yhdyntäkipuja oli ollut melko usein (siis äskeistä harvemmin), niin sillä ei ollut suurta yhteyttä parisuhteen onnen puuttumiseen. Hyvin onnellisten osuus oli kuitenkin tässäkin tapauksessa merkittävästi pienempi kuin naisilla, joilla ei ollut yhdyntäkipuja (23 % versus 40 %). Tämä oli esimerkki siitä, että fyysisillä vaivoilla voi olla merkittävä rooli siinä, miten onnelliseksi oma suhde koetaan.

Yksi erityisesti naisten seksuaalielämän tyydyttävyyteen merkittävästi vaikuttava asia oli se, kuinka nopeasti oma kumppani laukesi yhdynnässä. Jos mies oli kovin nopea, nainen ei ehtinyt kunnolla kiihottua eikä kokea orgasmia yhdynnän aikana. Miehen nopea laukeaminen ei tietenkään sinänsä estä rakastelun jatkamista vaikkapa suuseksin tai käsiseksin merkeissä. Jostakin syystä miehen nopeasta laukeamisesta oli kuitenkin tullut naisille hyvin usein merkki yhdynnän ja rakastelun epäonnistumisesta. Ilmeisesti rakastelua ei ole näissä tapauksissa jatkettu nopean laukeamisen jälkeen.

Tässä tutkimuksessa naisten kokemukset kumppanin nopeasta laukeamisesta olivat melko vahvassa yhteydessä heidän subjektiivisille arvioilleen seksuaalielämästä ja myös parisuhteestaan. Kokemukset olivat vähemmän tyydyttäviä tai onnellisia silloin, jos mies laukesi liian nopeasti ainakin melko usein. Naiset pitivät näissä tapauksissa sukupuolielämäänsä vähemmän tyydyttävänä ja sukupuoliyhteyksiään vähemmän miellyttävinä samoin kuin parisuhdettaan vähemmän onnellisena. Jos liian nopea laukeaminen tapahtui erittäin usein, niin puolet naisista ei pitänyt sukupuolielämäänsä tyydyttävänä, ja joka neljäs ei kokenut yhdyntöjään edes miellyttäväksi. Lisäksi 41 prosenttia naisista ei pitänyt tässä tapauksessa parisuhdettaan onnellisena. Kun nämä yhteydet olivat näin selvät ja johdonmukaiset, niin näyttää ilmeistä, että pelkästään tällaisella yksittäisellä seksuaalisia pettymyksiä tuottavalla asialla voi olla merkittävä vaikutus koko parisuhteen onnellisuudelle.

Sekä miesten että naisten seksuaalikokemuksistaan tekemiin arvioihin vaikutti myös se, oliko miehellä esiintynyt seksuaaliongelmia. Jos erektio-ongelmia (siittimen veltostumista) oli ollut ainakin melko usein viimeisen vuoden aikana, niin lähes puolet miehistä ei pitänyt sukupuolielämäänsä tyydyttävänä. Naisilla arviot olivat samansuuntaiset, mutta jos heidän kumppanillaan oli ollut jatkuvasti erektio-ongelmia, niin kaksi naista kolmesta ei pitänyt seksuaalielämäänsä tyydyttävänä. Naisten arviolla oman seksuaalielämän tyydyttävyydestä oli siten aika vahva yhteys kumppanin erektion onnistumiseen. Miehillä se oli myös kunnia-kysymys ja eräänlainen oman maskuliinisuuden testi.

Miesten erektion onnistumisella oli yhteytensä myös parisuhteen onnellisuuteen. Miehillä itsellään parisuhteessaan hyvin onnellisten osuus oli sitä pienempi, mitä enemmän heillä oli erektiovaikeuksia esiintynyt. Jos niitä oli ollut melko usein, niin joka neljäs mies ei kokenut parisuhdettaan onnellisena. Jos erektiovaikeuksia oli ollut miltei jatkuvasti, niin lähes kolmasosa miehistä ei ollut tuntenut parisuhdettaan lainkaan onnelliseksi.

Naisilla nämä yhteydet olivat vielä vahvemmat. Jos kumppanilla (eli miehellä) oli ollut erektiovaikeuksia melko usein, niin reilu neljäsosa naisista ei ollut parisuhteessaan onnellinen. Jos kumppanilla oli ollut erektiovaikeuksia miltei jatkuvasti, niin noin 40 prosenttia naisista ei ollut parisuhteessaan onnellinen. Jos kumppanilla ei ollut erektiovaikeuksia, niin vastaava osuus oli vain 11 prosenttia. Toimivalla yhdynnällä näytti olevan siis sangen paljon merkitystä myös naisten parisuhdeonnelle.



## 7. Parisuhdeonnen ydinasiat

Suomalaiset ovat parisuhdehakuista kansaa. Julkisuudessa on keskusteltu yksineläjien lukumäärien kasvusta, mutta käytännössä parittomien osuudet ovat jääneet koko väestössä siis melko alhaisiksi. Tässä tutkimuksessa kaikista täysikäisistä miehistä 87 prosenttia ja naisista 85 prosenttia eli parisuhteessa. Keski-ikäisillä tämä osuus oli 90 prosenttia molemmilla sukupuolilla. Näihin lukuihin otettiin mukaan myös erillissuhteissa elävät, jotka tavallisesti tilastoidaan yksineläjiksi. Parisuhteiden vetovoimasta vuoden 2015 tuloksissa kertoo myös se, että varsinkin avoliitoissa yhteisiä vuosia oli kertynyt aiempaa enemmän. Merkillepantavaa oli myös avoliittojen suosion kasvu avioliittojen kustannuksella.

Suomalaisten parisuhdehakuisuutta täydentää edelleen se, että yksineläjistä suuri enemmistö toivoi itselleen parisuhdetta (vain muutama prosentti olisi elänyt mieluiten ilman suhdetta), joka toinen erillissuhteessa ollut toivoi solmivansa avoliiton, ja yhtä suuri osa avoliittolaisista olisi halunnut avioitua. Avioliitossa olleista lähes kaikki pitivät itselleen parhaana juuri uskolista avoliittoa. Eri parisuhdetilanteissa olleiden halu aiempaan sitovampiin parisuhteisiin oli lisääntynyt monessa suhteessa vuonna 2015 verrattuna tutkimukseen, joka oli tehty kahdeksan vuotta aiemmin. Mitä sitovammassa suhteessa ihmiset elivät, sitä paremmin se vastasi heidän suhdetoivettaan. Halu yhteenkuuluvuuteen kumppanin kanssa jyräsi selvästi pyrkimyksen henkilökohtaiseen riippumattomuuteen ja erillisyyteen.

Laajemmasta hyvinvointinäkökulmasta arvioituna nämä tiedot antavat sangen positiivisen kuvan yhteiskuntamme sosiaalisesta tilanteesta. Parisuhteet ovat lisänneet merkittävästi suomalaisten onnellisuutta elämässä. Tulokset osoittavat, että jos ihmisten ei ole tarvinnut kokea yksinäisyyttä, niin koko elämä on koettu tavallisesti ainakin melko onnelliseksi. Parisuhde ja rakkaus ovat olleet parasta lääketta yksinäisyydelle.

Pahiten yksinäisyys oli koetellut vuonna 2015 yksineläviä keski-ikäisiä miehiä, joista joka toinen koki itsensä melko yksinäiseksi. Näistä miehistä 70 prosenttia tunsi, että heidän elämänsä ei ollut onnellista. Jos yksinelävä oli sen sijaan solminut minkä hyvänsä parisuhteen, niin miehistä enää viidesosa oli vailla onnea elämässään. Naisilla tämä vastaava osuus oli vielä vähän tätä pienempi. Koska suurin osa ihmisistä elää vakiintuneissa parisuhteissa, niin tästä koituu joka ainut hetki runsaasti sekä henkilökohtaisia että yhteiskunnallisia hyvinvointivaikutuksia.

Yksinelävillä oli oleellisesti enemmän yksinäisyyden tunteita kuin vaikkapa erillissuhteissa, vaikka niissä ei eletä säännöllisesti yhdessä kumppanin kanssa. Parisuhteen solminta vähensi suuresti yksinäisyyttä, ja se sai elämän tuntumaan onnellisemmalta. Puolet yksineläjämiehistä ja noin 40 prosenttia vastaavista naisista ei kokenut elämänsä onnelliseksi. Avoliitto ja avoliitto vastaavat vielä erillissuhdetta paremmin ihmisten sosiaalisia ja emotionaalisia tarpeita,

ja ne toivat siksi vielä enemmän onnea elämään. Kaikilta nekään eivät kuitenkaan onnistuneet poistamaan yksinäisyyden tunteita.

Onnelliisuutta elämässä on edistänyt merkittävästi paitsi parisuhde sinänsä, varsinkin molemminpuoliseksi koettu rakkaussuhde oman kumppanin kanssa. Noin neljä viidesosaa avo- tai avioliitoissa olleista koki tällaista rakkautta. Nuorilla oli rakkautta vielä hieman tätä useammin ja yli 54-vuotiaista molemminpuolista rakkautta oli kahdella parilla kolmesta. Haasteena oli se, että nämä osuudet olivat pudonneet vuoteen 2015 mennessä noin kymmenellä prosenttiyksiköllä. Kun rakkautta on koettu vähemmän, niin parisuhteet ovat väistämättä olleet vähemmän onnellisia kuin aiemmin. Jos parisuhteessa koettiin molemminpuolista rakkautta vuonna 2015, niin molemmista sukupuolista 87 prosenttia piti suhdettaan ainakin melko onnellisena ja 38 prosenttia hyvin onnellisena.

Tutkimus myös paljolti kumosi hokeman siitä, että rahalla ei saisi rakkautta. Tämä näkyi tutkimuksen tuloksissa erityisesti miehillä. Jos heidän tulonsa ylittivät tulokeskiarvon kohtalaisen reilusti, niin näistä miehistä lähes kaikilla oli tutkimushetkellä vakituinen kumppani ja suhde. Jos taas tulot olivat alle keskiarvojen, niin tähän tulotasoon kuuluneista miehistä 40 prosenttia oli sinkkuna. Raha oli siis auttanut ylittämään kynnyksen parisuhteen solmintaan. Parisuhteessa eläneillä miehillä raha ei sen sijaan ollut auttanut lisäämään parisuhteen onnelliisuutta.

Parisuhteet ovat Suomessa tyyppillisesti melko onnellisia. Puolet kaikista tässä tutkimuksessa parisuhteissa olleista vastaajista kertoi elävänsä sillä hetkellä melko onnellisessa suhteessa. Tämän lisäksi 30 prosenttia koki parisuhteensa hyvin onnelliseksi. Onni puuttui joka viidenestä parisuhteesta. Tällainen onni on useissa tapauksissa tilannekohtainen tunne. Tunteiden vaihtelusta kertoo se, että ”Yhdessä vai erikseen”-tutkimuksessa parisuhteessaan melko onnellisista naisista miltei puolet ja miehistäkin kolmasosa oli jossakin vaiheessa ajatellut eroamista (Kontula, 2013). Pysyvä onni on siis harvinaisempaa. Joka viides pari oli kuitenkin tuntenut tässä tutkimuksessa itsensä hyvin onnelliseksi sekä elämässään yleensä että parisuhteessaan. Tätä voi kutsua jo onnen ideaaliksi. Se kuvaa myös sitä, että elämän tavoitteet olivat täyttyneet.

Tunteet elämän ja parisuhteen onnelliisuudesta kytkeytyvät aika monilla ihmisillä vahvasti yhteen. Yleisesti voi todeta, että jos elämä on ollut hyvin onnellista, niin myös parisuhde on ollut hyvin onnellinen. Jos taas elämä ei ole ollut onnellista, niin tällöin myös joka toinen parisuhde ei ole ollut onnellinen. Hyvin onnellinen parisuhde ei kuitenkaan aina takaa täyttä onnea elämässä. Tällaisissa parisuhteissa elävistä vain joka toisen elämä oli tuntunut hyvin onnelliselta. Loput olivat olleet sentään melko onnellisia. Tutkimuksen ikävä tulos oli se, että joka kymmenes parisuhde oli sellainen, jossa sekä parisuhde että elämä yleensä eivät tuntuneet onnellisilta. He ovat lisäksi useimmiten ihmisiä, jotka eivät kokeneet myöskään seksielämäänsä tyydyttäväksi. He olivat sosiaalisesti vähäosaisia.

Ihmisten onnelliisuus elämässä ja parisuhteessa oli siis lähes sama asia – niiden välinen korrelaatio oli yli .60. Asia on epäilemättä niin, että hyvä ja onnellinen parisuhde on ihmisille erittäin vahva sosiaalinen ja emotionaalinen resurssi. Sen ansiosta koko elämä tuntuu onnelliselta. Silloin kun elämä jostakin syystä koettelee, niin parisuhde voi toimia puskurina koet-

telemuksia vastaan. Tämä on tärkeä kehittämisenäkökulma mietittäessä ihmisten selviämistä elämän erilaisista (muista kuin parisuhde-) ongelmista.

Eniten onnea oli koettu suhteellisen tuoreissa parisuhteissa. Alle 35-vuotiaista naisista joka toinen oli tuntenut parisuhteensa hyvin onnelliseksi ja saman ikäisillä parisuhteessa olleilla miehillä onni oli lähes yhtä yleistä. Vain naisilla kuitenkin esiintyi erityinen kahden vuoden ”honey-year” efekti, joiden aikana he olivat tunteneet itsensä erityisen onnellisiksi. Naiset myös kokivat avoliitot jonkin verran onnellisemmiksi kuin avioliitot. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna suomalaisten parisuhteilla meni kokonaisuudessaan vuonna 2015 niiden onnellisuuden osalta hieman aiempaa paremmin. Vielä yli 30 vuotta kestäneissä suhteissakin kolme neljästä tunti parisuhteensa ainakin melko onnelliseksi. Näytti siltä, että parisuhdeonni tuotti onnea koko elämään.

Yksi merkittävä tulos tässä tutkimuksessa oli parisuhteen onnellisuuden ja tyydyttäväksi koetun seksuaalielämän hyvin vahva yhteys. Kolme neljäsosaa molemmista sukupuolista tunti sekä parisuhteensa melko onnelliseksi että seksuaalielämänsä ainakin melko tyydyttäväksi. Tämä vastasi niiden vastaajien osuutta, jonka mielestä seksi oli tärkeää parisuhteen onnellisuuden kannalta. Parhaiten meni sillä vajaalla viidesosalla, jolla oli sekä hyvin onnellinen parisuhde että hyvin tyydyttäväksi koettu seksielämä. Nämä asiat tukevat useasti vahvasti toisiaan. Toisaalta joka kymmenennellä ei ollut onnea parisuhteessa, eikä myöskään tyydyttävää seksielämää. He kuitenkin sinnittelivät tällaisessa suhteessa.

Kaikilla pareilla eivät parisuhteen onnellisuus ja seksuaalielämän tyydyttävyys kuitenkaan kulje käsi kädessä. Kymmenesosa pareista koki parisuhteensa onnelliseksi, vaikka heidän seksielämänsä ei ollutkaan tyydyttävää. Toisaalta oli myös pareja, joita tuntui yhdistävän vain heidän välisensä seksuaalinen intressi. Seksi sujui vaikka parisuhdetta ei koettukaan onnelliseksi. Tavallinen tarina oli kuitenkin se, että parisuhteen onnellisuus ja sen seksuaalielämän tyydyttävyys vastasivat hyvin toisiaan. Pareista kaksi prosenttia oli niitä, joilla oli mielestään onnellinen parisuhde, mutta heidän seksielämänsä ei ollut tyydyttävää. Kun sanotaan, että parisuhde voi olla onnellinen ilman seksiä, niin se koskee vain näin pientä vähemmistöä kaikista parisuhteista.

Seksi ei luonnollisestikaan tarkoita vain yhdyntöjä, mutta yllättävänkin usein parisuhteiden seksi näyttää toteutuneen ensisijaisesti yhdyntöinä. Niissä parisuhteissa, joissa ei ollut yhtään yhdyntää viimeisen vuoden aikana, melko harvat olivat vuoden 2015 tietojen perusteella harrastaneet kumppaninsa kanssa jotakin muunlaista seksiä. Viimeisen kuukauden aikana vajaa kymmenesosa näistä miehistä ja naisista oli tyydyttänyt kumppaninsa käsin tai saanut kumppaniltaan vastaavaa käsin hyväilyä. Myös suuseksiä oli saanut kumppaniltaan tai sitä hänelle antanut silloin tällöin noin kymmenesosa molemmista sukupuolista.

Seksin puute ei tarkoita sitä, että kumppaneiden välillä ei olisi fyysistä läheisyyttä. Jos kuitenkin yhdyntöjä ei ollut vuoden aikana ollut, niin fyysisyyttä oli ollut paljon harvemmin. Esimerkiksi joka toinen yhdyntöjä vailla olleista miehistä ja naisista ei ollut lainkaan suudellut kumppaninsa kanssa. Ainakin muutaman kerran viikossa hänen kanssaan oli suudellut vain

joka neljäs. Yhdyntöjen puuttuessa 40 prosenttia miehistä oli itsetyydyttänyt viimeisen kuukauden aikana. Naisilla vastaava osuus oli viidesosa. Parin seksuaalielämän hiipussa miehet siis hakivat naisia useammin sille kompensatiota itsetyydytyksestä.

Suhteen seksuaalinen vuorovaikutus on tämän tutkimuksen perusteella ehkä jopa tärkein indikaattori siitä, kuinka hyvin suhteella menee ja kuinka onnellinen se on. Onnen avaimet ovat usein siinä, kun on nähnyt ja tajunnut kuinka seksuaalisesti houkutteleva oma kumppani edelleen on. Tähän onneen ei ollut vaikuttanut yhtään se, monenko sängyn kautta nykyiseen suhteeseen oli edennyt. Aiemmista parisuhteista oli kuitenkin opittu sen verran, että toisessa parisuhteessa eläneet olivat hieman onnellisempia kuin ensimmäisessä suhteessaan olleet. Onnellisuudesta oli ollut se käytännön vaikutus, että alttiusti ryhtyä muihin suhteisiin nykyisen suhteen aikana oli ollut onnellisissa suhteissa merkittävästi pienempi.

## Miten kansainväliset tutkimukset tukevat näitä tuloksia?

Tämän tutkimuksen tulokset parisuhteen onnellisuuden ja parisuhteen seksuaalisen tyydyttävyyden vahvasta yhteydestä ovat linjassa useissa muissa länsimaissa todettujen tutkimustulosten kanssa. Niissä on löydetty seksuaalielämän yhteydet sekä yleiseen tyytyväisyyteen elämässä että erityisesti parisuhteiden onnellisuuteen.

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuuden katsauksessa on todettu, että seksuaalinen käyttäytyminen on ollut suurelle osalle ihmisistä Länsi-Euroopassa, Kanadassa ja Australiassa erittäin tärkeä asia heidän yleisen elämään tyytyväisyytensä ja onnellisuutensa kannalta (Rosen & Backmann, 2008). Naiset, joilla oli aktiiviset ja tyydytystä tuottavat seksuaalisuhteet raportoivat systemaattisesti muita suuremmasta emotionaalisesta suhdetyytyväisyydestä. Kaikissa mainituissa maissa vastaajien seksuaalisella hyvinvoinnilla oli positiivinen yhteys parisuhdeasioiden lisäksi myös heidän fyysiseen terveyteensä ja mielenterveyteensä. Fyysinen ja emotionaalinen seksuaalinen tyytyväisyys ennustivat molemmilla sukupuolilla vahvasti yleistä onnellisuutta elämässä. Kun seksin merkitystä selvitettiin kysymällä ”Kuinka arvokasta se on sinulle”, niin seksi arvotettiin erilaisista aktiviteeteista onnellisuuden näkökulmasta kaikkein korkeimmalle.

Toisessa kansainvälisessä vertailututkimuksessa (Japani, Brasilia, Saksa, Espanja ja USA) kumppaneiden käsitykset parisuhteen ja sen seksuaalielämän laadusta sopivat sangen hyvin yhteen. Vastaajat, jotka olivat seksuaalisesti tyytyväisiä, raportoivat kuusi kertaa muita todennäköisemmin parisuhteensa onnellisuudesta ja henkilöt, joiden kumppanit olivat seksuaalisesti tyytyväisiä, raportoivat enemmän kuin kaksi kertaa todennäköisemmin parisuhteensa onnellisuudesta (Fisher et al, 2015; Heiman et al, 2011). Seksuaalinen tyytyväisyys korreloi myös itsearvioitun hyvän terveyden, fyysisen seksuaalisen intimitetin ja paremman seksuaalisen toimintakyvyn kanssa.

Kirjallisuuskatsauksessa (Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias & Sierra, 2013) seksuaalinen tyytyväisyys todettiin avaintekijäksi yksilön seksuaaliterveydelle ja yleiselle hyvinvoinnille.

Suuremman seksuaalisen tyytyväisyyden todettiin liittyvän yksilöiden parempaan yleiseen elämänlaatuun, parempaan fyysiseen ja psykologiseen terveyteen ja parempaan yleiseen hyvinvointiin. Lisäksi hyvä parisuhdetyytyväisyys, kommunikointi kumppanin kanssa ja seksuaalinen itsetietoisuus (parempi keskittyminen seksin aikana) olivat yhteydessä suurempaan seksuaaliseen tyytyväisyyteen. Myös sosiaalinen tuki, hyvät suhteet lapsiin ja perheeseen ja parempi sosioekonominen asema olivat yhteydessä seksuaaliseen tyytyväisyyteen.

Toisessa kirjallisuuskatsauksessa (Christopher & Sprecher, 2009) parisuhteen tyytyväisyyden tärkeä selittäjä oli ollut seksuaalinen tyytyväisyys ja muut seksiin liittyvät tunteet. Seksuaalinen tyytyväisyys turvasi merkittävällä tavalla suhteen pysyvyyttä. Henkilökohtaisissa haastatteluissa avioliiton hyvyden mittariksi nimettiin se, että seksiä on riittävän usein (Elliott & Umberson, 2008). Jos seksiä oli vähän, niin aviosuhde kärsi siitä. Oman seksuaalisen minuuden paljastaminen johti syvempään tunnesuhteeseen parisuhteessa, joka puolestaan johti suurempaan seksuaaliseen tyytyväisyyteen (MacNeil & Byers, 2005).

Parisuhteen laadun ja seksuaalisen tyytyväisyyden yhteys on todettu useissa muissakin tutkimuksissa. Kyproksessa ihmisten suurempi seksuaalinen tyytyväisyys paransi aviosuhteen laatua ja vähensi suhteen purkautumisen todennäköisyyttä (Yucel, 2016). Kanadassa seksuaalisen tyytyväisyyden muutokset tapahtuivat 18 kuukauden seurannan aikana samanaikaisina muutoksina parisuhdetyytyväisyydessä (Byers, 2005). Kumppanin seksuaaliseen tyytyväisyyteen vaikutti se, kuinka arvokkaana tai palkitsevana hän itse piti seksuaalisuhdetta. Seksin määrä ja laatu vaikuttivat romanttisten suhteiden laatuun.

Kanadassa on myös todettu, että pidempi seksin jälkeen yhdessä vietetty aika lisäsi seksuaalista tyytyväisyyttä ja edelleen tyytyväisyyttä omaan parisuhteeseen (Muisse, Giang & Impett, 2014). Ihmiset, jotka panostivat yhteiseen intimitettiin, olivat kyvykkäämpiä ratkaisemaan parisuhteeseen liittyviä konflikteja. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa parisuhteissa oli puolestaan sitä enemmän ongelmia mitä suurempia olivat erot kumppaneiden halukkuudessa. Halun erot liittyivät vähäisempään tyytyväisyyteen parisuhteessa, toistuvampiin parisuhdekonflikteihin ja suurempaan eroriskiin (Willoughby, Farero & Busby, 2014). Monet aviolliset asiat ja ongelmat, jotka eivät tuntuisi liittyvän seksiin, saattavat itse asiassa johtua puolisoiden täyttymättömistä seksuaalisista odotuksista.

Yhdysvalloissa tehty tutkimus (Blanchflower & Oswald, 2004) osoitti, että seksin määrä korreloi vahvasti ihmisten yleisen onnellisuuden kanssa. Tutkimuksessa arvioitiin, että jos yhdyntöjä voi lisätä kerrasta kuukaudessa kertaan viikossa, niin se vastaa sitä onnellisuuden lisäystä, jonka voi saada aikaan lisäämällä tuloja 50 000 dollarilla vuodessa. Aiheesta tehdyt tutkimukset antavat vahvaa tukea sille, että paitsi että seksuaalinen aktiivisuus tuottaa myönteisiä terveyshyötyjä, se myös auttaa kehittämään itseä, voimaan paremmin ja elämään henkilökohtaisesti merkityksellisempää ja tyydyttävämpää elämää.

Yhdysvaltojen kansallisessa tutkimuksessa (Galinsky & Waite, 2013) seksuaalisesti aktiiveilla pareilla oli onnellisemmat avioliitot. Se kuinka aktiivisesti henkilö sitoutui seksiin oman kumppanin kanssa, välitti yhteyttä avioliiton laadun ja oman ja kumppanin terveyden välillä.

Kanadassa (Blair & Pukall, 2014) parisuhdetyytyväisyyttä tuotti se, mitä useammin seksiä oli samoin kuin se, mitä pidempään rakastelut kestivät. Tutkimukset ovat tarjonneet toistuvasti todisteita siitä, että seksillä on tärkeä asema parisuhteen hyväksi tehtävässä emotionaalisessa työssä (Elliott & Umberson, 2008).

Toisessa yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (Holmberg, Blair & Phillips, 2010) seksuaalinen tyytyväisyys todettiin hyvin vahvaksi ennustajaksi suhteen hyvinvoinnille samoin kuin hyvin merkittäväksi ennustajaksi mielenterveydelle ja jonkin verran myös fyysiselle terveydelle. Seksuaalinen tyytyväisyys kattoi jopa 43 % parisuhteen hyvinvointiin liittyvästä tilastollisesta vaihtelusta. Tyydyttävä seksuaalinen suhde voi suoraan lisätä henkilön subjektiivista hyvinvointia. Jotkut hyvin tyydyttävissä parisuhteissa elävistä ihmisistä ovat motivoituneita opettelemaan, kuinka he voisivat olla hyviä kumppaneilleen. Seksi on heille yksi rakkauden oleellinen ilmaisutapa. Rakastavat ja luottamukseen perustuvat suhteet tekevät hyvää seksuaalisille suhteille ja päinvastoin.

Kuinka vahvasti seksuaalinen hyvinvointi tuottaa parisuhdeonnea?

Parisuhdeonnan vaikuttavat lukuisat asiat, joita tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista mitata. Monia niistä on analysoitu aiemmassa ”Yhdessä vai erikseen” tutkimuksessani (Kontula, 2013), jossa selvitin sitä, mikä pitää parisuhteita onnellisena, ja mikä taas saa ihmiset eroamaan toisistaan. Yhdessä vai erikseen -tutkimus täydentää monin tavoin kuvaa parien onnellisuuden selityksistä ja johtopäätöksistä, joita on voinut tehdä tämän tutkimuksen tuloksien avulla.

Tässä tutkimuksessa ei ole erikseen raportoitu eri tulosten tilastollisia merkitsevyyksiä. Kaikki päätulokset ovat kuitenkin tilastollisesti erittäin merkitseviä. Kaikki tässä tutkimuksen tulosten yhteenvedossa kerrattavat tulokset täyttävät tuon merkitsevyyksikriteerin kirkkaasti.

Seksuaalielämän kokonaistyydyttävyydessä olisi vielä enemmän kehitettävää kuin mitä parisuhteiden onnellisuudessa. Kaksi kolmasosaa molemmista sukupuolista ilmoitti, että heidän seksuaalielämänsä oli ollut vähintäänkin melko tyydyttävää, ja reilu viidesosa arvioi sen olleen hyvin tyydyttää. Kolmasosa ei pitänyt seksielämäänsä tyydyttävänä. Tässä jälkimmäisessä oli kymmenen prosenttiyksikön nousu verrattuna edelliseen tutkimukseen (2007), ja lisäksi tämä osuus oli kaksinkertaistunut 1990-luvun alkuun verrattuna. Muuttunut tilanne oli hankaloittanut parisuhteiden onnellisuutta. Sinkuistakin kaksi kolmasosaa piti seksielämänsä epätydyttävänä; tässäkin osuudessa oli selvää kasvua. Kaikissa tapauksissa seksielämän tyydyttävyyden laskua on selittänyt samanaikainen yhdyntämäärien lasku.

Yhdyntämäärien lisäksi seksielämän tyydyttävyyteen liittyi merkittävästi ensinnäkin se, että ihmisellä oli rakastava kumppani. Tämä takasi tavallisesti sukupuoliyhdyntöjen erityisen miellyttävyyden. Muita seksuaalielämän tyydyttävyyteen vaikuttavia asioita olivat käsiseksin ja suuseksin saaminen, pidemmän aikaa kestävät yhdynät ja orgasmien kokeminen (naiset). Seksielämän tyydyttävyyttä edisti myös se, jos miehellä ei ollut useasti erektio-ongelmia tai

nopeaksi koettua laukeamista ja naisella taas toistuvia yhdyntäkipuja tai emättimen kuivumista. Jos näitä ongelmia oli, niin noin puolet molemmista sukupuolista ei ollut kokenut seksielämänsä tyydyttäväksi.

Tässä tutkimuksessa nousi yllättävänkin vahvasti esille se, kuinka tärkeässä roolissa parisuhteiden onnellisuudessa ovat olleet parien keskinäiseen seksuaalielämään liittyvät asiat. Tämä tarjoaa kotimaista vahvistusta aiempien kansainvälisten tutkimusten vastaaville tuloksille. Tutkimuksen oikeutettu johtopäätös on, että ilman parin toimivaa seksuaalisuhdetta syvempää parisuhdeonnea on vaikeata, ellei jopa mahdotontakin saavuttaa. Tutkimuksen vastaajistakin noin neljä viidesosaa oli sitä mieltä, että sukupuolielämällä on tärkeä merkitys parisuhteen onnellisuudelle. Kiinnostavaa oli se, että mitä tärkeämmiksi tutkimuksen vastaajat tämän parisuhdeonnan kannalta arvioivat, niin sitä useammin he itse elivät hyvin onnellisessa suhteessa. Jos sukupuolielämä arvostettiin hyvin tärkeäksi, niin joka toinen eli parisuhteessa joka oli hyvin onnellinen.

Parisuhdeonnella oli hyvin vahva yhteys siihen, kuinka ihmiset kokonaisuutena arvioivat omaa sukupuolielämänsä – niiden välinen korrelaatio oli .50. Tämä tarkoittaa sitä, että onnellisessa parisuhteessa suuri enemmistö arvioi oman sukupuolielämänsä hyvin tyydyttäväksi. Onnellinen parisuhde oli tarjonnut toimivat puitteet parin tyydytystä tuottavalle seksuaalielämälle. Parin hyvällä seksuaalielämällä on edistetty parin onnellisuutta yhtä hyvin kuin parin onnellisuudella on edistetty tyydyttäväksi koettua seksielämää. Hyvä ja tyydyttävä seksi on toteutunut pääsääntöisesti hyvin onnellisessa parisuhteessa.

Seksuaalisesti tyydyttävän parisuhteen ytimessä on suhde, joka perustuu kumppanusten vahvaan keskinäiseen luottamukseen ja kunnioitukseen. Jos parisuhteella on tämä perusta, niin se motivoi suhteen osapuolia olemaan aktiivisia heidän keskinäisessä seksuaalisessa intimitetissään. Hyvään parisuhteeseen yhdistyy tavallisesti avoin ja rehellinen keskustelu, jossa otetaan käsittelyyn myös vaikeat asiat. Näiden parien vuorovaikutukseen sisältyy myös huumoria ja leikillisyyttä ja välillä suoranaista hulluttelua. Se tekee parin arkipäivästä kevyemmän ja inspiroivamman.

Hyvä seksuaalinen itsetunto auttaa ylläpitämään parisuhteen onnellisena, ja onnellinen suhde vahvistaa vastavuoroisesti omaa itsetuntoa. Jos henkilön seksuaalinen itsetunto oli hyvä, niin heistä joka toinen oli ollut parisuhteessaan hyvin onnellinen. Naisilla yhteys seksuaalisen itsetunnon ja parisuhteen onnellisuuden välillä oli jonkin verran vahvempi kuin miehillä. Miehillä hyvään seksuaaliseen itsetuntoon vaikutti vähän naisia useammin heidän kokemansa seksuaalinen taitavuus, naisilla taas miehiä useammin heidän kokemansa puoleensavetävyys.

Vahva yhteys parisuhdeonnesta todettiin siihen, koettiiniko parisuhteessa toteutunut fyysinen läheisyys ja koskettelu riittäväksi. Tämä yhteys oli naisilla vielä vahvempi kuin miehillä. Yksinkertaistettuna voi todeta, että jos suhteessa ei ole koskettelua, niin ei siinä ole myöskään onnellisuutta. Jos koskettelua on ollut liian vähän, niin tällöinkin joka kolmas ei ole tuntenut parisuhdettaan onnelliseksi. Tulokset kertovat selvää kieltään siitä, että onnelliseen parisuhteeseen kuuluu aktiivi fyysinen läheisyys ja erilaiset säännölliset koskettelut kumppanin

kanssa. Motivaatio kumppanin tai puolison koskettamiseen ja kosketusten saamiseen on ollut hyvissä suhteissa suuri. Koskettelemalla on voinut lisätä molempien tunnetta parisuhteen onnellisuudesta. Päivittäin suudelmia vaihtavista jo noin 60 prosenttia oli kokenut suhteensa hyvin onnelliseksi.

Lähes koskettelyn veroinen osoitin onnellisesta parisuhteesta oli avoin keskustelu seksuaaliasioista kumppanin kanssa. Yllättävä tulos oli se, että seksistä keskustelu oli tullut aiempaa vaikeammaksi. Melko vaikeaksi seksistä keskustelun kokeneiden osuus oli kasvanut kymmenellä prosenttiyksiköllä 2000-luvulla. Kun keskustelu seksistä oli avointa, niin parit olivat yleensä tyytyväisiä seksuaalielämäänsä kumppaninsa kanssa. Keskustelu ilmensi yleisemmin hyvää kommunikaatiokykyä kumppaneiden välillä. Kun molemmat ovat tuoneet avoimesti esille sen, mitä he kaipaavat tai mikä heidän mieltään mahdollisesti on painanut, niin tämä on rakentanut suhteen onnellisuutta. Jos seksistä oli puhuttu avoimesti, niin joka toinen koki suhteensa hyvin onnelliseksi, naiset vielä hieman miehiä useammin. Avoin puhe myös ehkäisi yksinäisyyden tunteita. Jos taas seksistä puhuminen oli koettu vaikeaksi, niin joka toinen ei tuntenut suhdettaan onnelliseksi.

Hyvässä ja onnellisessa parisuhteessa oli vain vähän ja ohimenevästi yksinäisyyden tunteita. Onnellinen parisuhde liittyi hyvin vahvasti siihen, että sen osapuolten ei tarvinnut kokea yksinäisyyttä. Onnellisessa parisuhteessa oli riittävästi yhteistä aikaa, ja siinä saattoi jakaa toisen kanssa sekä elämän tärkeitä tapahtumia että ongelmalliset asiat. Parisuhde tarjosi sellaista emotionaalista tukea, jonka puute tuottaa yksinäisyyden tunteita. Onnellisten ja rakastavien parisuhteiden edistäminen on siten parasta yksinäisyyden ennaltaehkäisyä ja samalla sen lievittämistä.

Lähes yhtä vahva oli yhteys parisuhdeonnen ja kumppanin kanssa koettujen sukupuoliyhteyksien (ne oli koettu enimmäkseen miellyttäväiksi) miellyttävyyden välillä. Parisuhdeonnen liittyi siis hyvin usein henkilön jatkuvampi kokemus siitä, että omat sukupuoliyhteydet kumppanin kanssa olivat hyvin miellyttäviä. Naisilla tämä yhteys oli vielä hieman vahvempi kuin miehillä. Kun parisuhde toimi muutoinkin hyvin, niin myös parin seksisuhde oli yleensä hienolla tolalla.

Onnellisia parisuhteita ilmensi lisäksi myös se, että sen viimeisin yhdyntä oli koettu yleensä hyvin miellyttäväksi. Tämä yhteys oli vahva sekä miehillä että naisilla. Onnellisen parisuhteen seksielämä oli yleensä koettu laadukkaaksi. Sen taustalla oli hyvä kyky kommunikoida ja jatkuva palkitseva fyysinen läheisyys. Kumppanin toiveet otettiin huomioon, ja hänelle tuotettiin mieluusti nautintoa.

Tässä muodostuvaa kuvaa parisuhteista täydensi se, että parisuhdeonnella oli vahva yhteys siihen kuinka usein kumppanit olivat olleet keskenään yhdynnässä. Tämä yhteys oli naisilla jonkin verran vahvempi kuin miehillä. Parisuhteensa onnesta nauttivat olivat siis merkittävästi muita useammin yhdynnässä kumppaninsa kanssa. Hyvin onnellisilla oli ollut keskimäärin seitsemän yhdyntää kuukaudessa, ja jos suhdetta ei koettu onnelliseksi, niin yhdyntöjä oli ollut keskimäärin vain joka toinen viikko. Eräänlaisen onnellisuuden rajan olivat vähintään



viikoittain toistuvat yhdynnät. Mitä useammin yhdyntöjä oli ollut sitä suurempi osa näissä suhteissa eläneistä ihmisistä oli hyvin onnellinen. Naisilla tämä yhteys oli vielä miehiä voimakkaampi. Tästä esimerkkinä päivittäin yhdynnöissä olleet naiset, joista kolme neljäsosaa oli suhteessa hyvin onnellinen. Parisuhteen onnellisuuden edistäminen voisi siten johtaa sen osapuolten toivomaan yhdyntäaktiivisuuteen. Ja toisaalta, vilkas rakastelu voisi puolestaan lisätä parisuhteen onnellisuutta.

Muutamat muutkin parisuhdeonneen liittyvät seksuaaliasiat olivat naisille merkittävämpiä kuin miehille. Parisuhteessaan paljon onnea kokevat naiset tunsivat muihin naisiin verrattuna merkittävästi useammin seksuaalista halua, ja heidän kumppaneillaan oli ollut harvemmin halun puutetta. He myös arvostivat muita useammin sukupuolielämän hyvin tärkeäksi asiaksi parisuhteen onnellisuudelle. Tämän lisäksi he olivat muita useammin tarjonneet kumppanilleen käsiseksiä eli hyväilleet hänen sukupuolielimiään hyvin kiihottavasti.

Parisuhteessaan onnelliset naiset olivat myös kokeneet muita useammin itsensä varsin taitavaksi seksuaaliasioissa, he olivat saaneet säännöllisemmin orgasmin yhdynnässä, kumppani oli tarjonnut heille melko usein suuseksiä ja he olivat käyttäneet rakasteluun muita naisia enemmän aikaa. Näillä parisuhteessaan onnellisilla naisilla oli siis vahva seksuaalinen motivaatio, ja he olivat toteuttaneet sitä monilla tavoilla.

Kiinnostava tutkimushavainto oli se, että naisilla oli miehiin verrattuna monipuolisempia ja vahvempia yhteyksiä parisuhteen onnellisuuden ja suhteen erilaisten seksuaaliasioden välillä. Yksi tulkinta tälle tulokselle on se, että naisten seksuaalinen intressi ja aktiivisuus ovat vahvistuneet erityisesti silloin, kun parisuhde on tuntunut heistä erityisen onnelliselta. Miehillä seksuaalista motivaatiota on löytynyt sen sijaan myös vähemmän onnellisissa parisuhteissa. Tämä on näkynyt esimerkiksi miesten naisia suurempana halukkuutena lyhytaikaisiin seksuaalisuhteisiin.

Parisuhteen onnellisuutta oli edistänyt se, että molemmat olivat halunneet seksiä suunnilleen yhtä usein. Näissä tapauksissa joka toinen oli ollut parisuhteessaan hyvin onnellinen. Yhtä onnellisia olivat he, jotka kokivat itsensä seksuaalisesti haluttaviksi. Jos itse halusi seksiä kumppaniaan useammin, niin varsinkin naiset olivat tällöin suhteessaan vähemmän onnellisia. Parhaiten meni naisilla, jotka kokivat seksuaalisen halunsa lisääntyneen selvästi. Jos omalla kumppanilla oli sen sijaan seksuaalisen halun puutetta melko usein, niin 40 prosenttia molemmista sukupuolista ei tuntenut seksuaalielämäänsä tyydyttäväksi ja parisuhteessaan hyvin onnellisten osuus putosi 15 prosenttiin. Oman kumppanin ilmaisemalla seksuaalisella halulla on ollut merkittävä rooli arvioitaessa oman parisuhteen onnellisuutta.

Yksi tutkimuksen merkittävä havainto oli se, että parisuhdeonnella ei ollut kummallakaan sukupuolella yhteyttä sen kanssa, kuinka usein parin osapuolet olivat itsetyydyttäneet. Tämä tarkoittaa sitä, että vähemmän onnellisissa suhteissa onnen puutetta ei ollut juurikaan kompensoitu lisäämällä itsetyydytystä. Vaikka sekä miehet että naiset olivat viime vuosina edelleen merkittävästi lisänneet itsetyydytystään, niin sitä oli toteutettu yhtä hyvin onnellisissa kuin onnettomissa parisuhteissa.

## Seksuaalinen yhteensopivuus

Sekä tämän tutkimuksen tulokset että käytettävissä oleva tutkimuskirjallisuus vahvistavat käsitystä siitä, että onnellisen parisuhteen taustalla on hyvin tärkeässä roolissa kumppaneiden tai puolisoitten seksuaalinen yhteensopivuus. Kuinka monelle se kuitenkin on ollut ainakaan tietoinen kumppanin valintakriteeri? Seksuaalisen yhteensopivuuden sijasta kumppanin valinnan yhteydessä puhutaan ihastumisesta, rakastumisesta ja rakkaudesta. Fyysisen seksuaalisen intressin oletetaan sisältyvän näihin tunteisiin. Rakkaus on kuitenkin valitettavan sokea kumppanien seksuaalisen yhteensopivuuden suhteen.

Useimmat parisuhteet koetaan aluksi seksuaalisesti yhteensopiviksi, vaikka tätä asiaa ei olisikaan lausuttu ääneen kumppanin valintakriteerinä. Seksi antaa keskeisen motiivin liittyä toisen kanssa ja sitoutua yhteen hänen kanssaan. Halu toisen lähelle on aluksi kova. Mitä enemmän uudessa suhteessa on keskinäistä fyysistä vetovoimaa tai jopa intohimoa, niin sitä itsestään selvemmältä parin yhteensopivuus tuntuu. Tämän tilanteen uskotaan jatkuvan yhtä upeana vuodesta toiseen.

Yhteisten vuosien jälkeen seksuaalinen yhteensopivuus tulee koetukselle. Jos asiaa tarkastellaan seksuaalisen halukkuuden perusteella, niin vain joka kolmannessa parisuhteessa kumppaneiden halut vastaavat toisiaan, ja joka toisessa parisuhteessa koetaan melko usein ainakin toisen osapuolen (useimmiten naisen) seksuaalisen halun puutetta. Tämän vuoksi ihmiset joutuvat miettimään keskinäistä yhteensopivuuttaan ja etsimään sen uudelleenaktivoinniksi ratkaisuja. Jos tässä ei luontevasti onnistuta, niin parisuhteen onnellisuus on useimmissa tapauksissa vaakalaudalla.

Seksuaalinen yhteensopivuus on hyvin ratkaiseva tekijä parisuhteen onnellisuuden kannalta. Jo kyky keskustella seksuaaliasioista kumppanin kanssa on ollut yksi parisuhteen laadun mittari, samoin kuin se, kuinka tyytyväisiä ollaan parisuhteessa koettuun fyysiseen läheisyyteen. Parisuhteen luonteeseen kuuluu keskinäinen intiimi läheisyys ja kyky avautua myös seksuaalisista asioista toiselle.

Seksuaalisen yhteensopivuuden ydinasioihin kuuluvat seksuaalisen halukkuuden lisäksi halukkuus erilaisiin fyysisiin hellyydenosoituksiin, suudelmiin ja kosketteluihin oman kumppanin kanssa. Fyysinen läheisyys ja ajatusten kääntäminen fyysisiin asioihin aktivoi hormonien eritystä ja saa mielen ennakoimaan rakasteluun liittyvää palkitsevaa nautintoa.

Seksuaaliseen yhteensopivuuteen kuuluvat luonnollisesti myös avoimet ja rehelliset keskustelut seksuaaliasioista oman kumppanin kanssa. Niissä tuodaan esille se, mitä itse toivoo ja kuunnellaan mitä kumppani haluaa. Siinä yhteydessä ilmaistaan myös omaa halukkuutta. Tämä helpottaa kumppaneiden välistä seksuaalista ymmärrystä sekä mahdollistaa molempien toivomia nautinnollisia kokemuksia.

Kolmas yhteensopivuuteen liittyvä asia on riittävän kahdenkeskisen ajan järjestäminen. Tähän tarvitaan sekä riittävää motivaatiota että käytännön järjestelykykyä. Siihen sisältyy usein myös pyrkimyksiä vaihteleviin tilanteisiin ja uusiin kokemuksiin. Tärkeintä on keskittyminen kahdenkeskiseen häiriöttömään intiimiin oloon. Jos siihen sisältyy vähän

salaisuuden tai kielletyn makua, niin se lisää tilanteen kiihottavuutta ja tuottaa seksuaalista yhteenkuuluvuutta.

Aiemmassa tutkimuksessa (Kallio & Kontula, 2015) seksuaaliseen yhteensopivuuteen liittyi monilla naisilla tunne siitä, että heidän seksuaalinen vetovoimansa oli säilynyt hyvänä. He olivat huolehtineet itsestään ja ulkonäöstään esimerkiksi liikunnan avulla. He kokivat itsensä seksuaalisesti haluttaviksi. Moni heistä piti kumppaniaan vuosikymmentenkin jälkeen komeana tai itselleen suorastaan ihanteellisena ja kuumana rakastajana. Seksuaaliset halut kohtasivat hyvin kumppanin kanssa. Parisuhde tuntui heistä tällöin seksuaalisesti yhteensopivalta. Kumppani ymmärsi ja osasi antaa naiselle hyvää palautetta hänen seksikkyydestään. Tällainen suhde synnytti sen molemmille osapuolille halun antaa ja saada. Tämä oli tärkeä yhteensopivuuden merkki.

Positiivinen palaute puolisolta voi olla optimaalinen asia parisuhdeonnan ja seksuaalisen yhteensopivuuden kannalta. Sosiaalinen tuki vähentää emotionaalista eristäytymistä ja ehkäisee depressiota, mutta se myös kultivoi positiivisten kokemusten avulla suhteen tunneperäistä läheisyyttä ja intiimisyyttä. Kumppanilta saatavaa päivittäistä sosiaalista tukea ja hyvää palautetta ei voi kunnolla korvata millään muulla tavalla. Se voi tuottaa jatkuvaa onnea ja luottamusta selviämiseen elämän vaikeuksista yhdessä. Tällaisen suhteen kruunaa kumppanin kanssa koettu läheisyys ja syvä nautinto.

Edellä mainitun tutkimuksen (Kallio & Kontula, 2015) mukaan tarve koskea ja olla kumppanin lähellä ei ollut hävinnyt mihinkään myöskään pidemmän aikaa kestäneissä koetuissa parisuhteissa. Naiset lähtivät lisääntyvässä määrin rakasteluun mukaan puolisonsa toiveesta, vaikka itseä ei olisikaan tuolloin huvittanut. He ennakoivat nauttivansa joka tapauksessa rakastelun aikana seksistä. Monet panostivat pitkissä suhteissaan vahvasti sekä intimiteettiin että jatkuvaan keskinäiseen fyysiseen kosketukseen. Leikkimielisyys paransi selvästi seksikokemusten laatua. Kun nainen tunsu puolison välittävän aidosti itsestään, niin se lisäsi hänen haluaan seksiin. Se myös innosti hänet flirttiin ja vihjailevaan kosketteluun.

Seksuaalisessa yhteensopivuudessa on keskeistä päätös säännöllisestä rakastelusta. Jos rakastelussa on pidempiä taukoja, niin rakasteluun on vaikeampi löytää yhteistä säveltä. Rakasteluun ryhdytään ajoittain, vaikka molemmilla ei silloin tekisikään mieli. Kun rakasteluun on ryhdytty, niin se on yleensä vienyt mukanaan, ja siitä on voinut nauttia. Säännöllinen rakastelu on pitänyt useimmat parisuhteet tyytyväisinä.

Monet kokevat seksin vahvistavan parisuhdettaan ja sen olevan suhteelle suorastaan terapiaa. Rakkauden vuoksi toisen tarpeet voidaan laittaa omien edelle ja nautitaan nautinnon tuottamisesta kumppanille. Seksi on tällöin rakkauden teko toiselle ja samalla mieluinen yhteinen leikki. Tämä henki on yksi merkki parin seksuaalisesta yhteensopivuudesta. Yhteensopivuuden ei tarvitse tarkoittaa sitä, että parin osapuolet olisivat samanlaisia vaan että seksuaalisessa kanssakäymisessä löydetään molemmille sopiva toimiva yhteispeli.

## Miten parisuhdeonnea voisi ja tulisi edistää?

Onnellisuuden tavoittelu ja siitä unelointi on elämän keskeisimpiä asioita. Sitä voi kutsua jopa elämän tarkoituksiksi. Kukaan ei varmasti kaipaa itselleen onnetonta elämää. Tästä itsestäänselvyydestä huolimatta onnellisuuden rakentumista on tutkittu yllättävän vähän. Vielä vähemmän onni on saanut sijaa yhteiskuntapolitiikassa. Taloudelliset asiat ovat syrjäyttäneet tyystin onnellisuuden varsinkin poliittisessa päätöksenteossa. Osaksi tämän taustalla on naiivi uskomus siitä, että taloudellinen hyvinvointi pystyisi takaamaan ihmisten onnellisuuden. Lukuisat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että talousasioilla on onnellisuuden kannalta merkitystä vain kaikkein köyhimmille. Rahalla voi jossakin määrin ehkäistä onnettomuutta, mutta onnea sillä ei voi juurikaan lisätä. Siihen tarvitaan aivan muita keinoja.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ihmisten onnettomuutta ehkäisee tehokkaasti se, jos yksinäisyydestä kärsivä löytää itselleen kumppanin. Meillä on Suomessa paljon ihmisiä, jotka haluaisivat löytää kumppanin, mutta he eivät ole siinä onnistuneet. Tässä tutkimuksessa vain kaksi prosenttia miehistä ja kuusi prosenttia naisista kertoi elävänsä mieluiten ilman mitään suhdetta. Lisäksi miehistä noin 40 prosenttia ja naisista noin 30 prosenttia ilmoitti, että heidän oli ollut ainakin melko vaikeata löytää itselleen seksuaalikumppani silloin kun he olivat sellaista kaivanneet. Nämä osuudet olivat vuonna 2015 isommat kuin aiemmilla tutkimuskerroilla. Suhteiden etsiminen oli vaikeutunut, vaikka netti onkin tarjonnut lisääntyvässä määrin erilaisia seuraneitsintäpalveluita. Onnen etsintä on monille kuitenkin kovaa työtä.

Ihmisten suhdeverkostot uudistuvat ja myös monipuolistuvat teknologian ja somen jatkuvan kehityksen myötä. Uusien kumppaniehdokkaiden löytäminen sähköisten verkostojen kautta tulee teknisessä mielessä yhä helpommaksi. Samalla runsaampi tarjonta voi hämmentää: mistä enää tunnistaa sen ”ainoan oikean”? Kynnys avautumiselle ja sitoutumiselle kasvaa. Oikeaa tunnetta odottaessa yksinäiset vuodet valuvat monilla ohitse.

Parisuhdeiden onnellisuudella on niin vahva yhteys koko elämässä koettuun onnellisuuteen, että työ parisuhdeiden hyväksi on samalla työtä koko elämässä koetun onnen lisäämiseksi. Tämän onnen lähtökohta on se, että henkilö löytää itselleen sopivan kumppanin, jota voi ehdoitta rakastaa ja jolta saa samalla mitalla vastarakkautta. Tärkeätä on kiinnittää huomiota myös kumppanin seksuaaliseen yhteensopivuuteen. Tällä yhteensopivuudella on niin suuri rooli parisuhdeiden onnellisuudessa, että sitä on syytä pitää yhtenä tärkeänä kumppanin valintakriteerinä. Saksalaistutkimuksessa todettiin, että oleellinen asia elämäntyytyväisyyden lisääntymisessä oli löytää yhteensopiva kumppani. (Zimmermann & Easterlin 2006.)

Tästä aiheesta on puhuttu toistaiseksi turhan häveliäästi. Jos suhde ei tunnu edes alkuvaiheissa seksuaalisesti yhteensopivalta, niin on epärealistista odottaa, että tilanne muuttuisi itsestään paremmaksi yhteisten vuosien jälkeen. Päinvastoin, yleensä ihmiset havahtuvat jossakin vaiheessa siihen, että seksuaalinen yhteensopivuus ei enää tunnukaan niin hyvältä kuin suhteen alkuvuosina. Tämä havainto voi johtaa jopa suhteen purkautumiseen. Parempi olisi tunnistaa ongelma ja havahtua siihen, että kyseessä on asia, jonka pari voi halutessaan yleensä ratkaista itse.

Tämän tutkimuksen tulokset toivat johdonmukaisesti esille sen, että parisuhteissaan hyvin onnellisilla oli erityisen aktiivi ja tyydyttäväksi koettu seksuaalinen suhde kumppaninsa kanssa. Hyvin paljon onnea koettiin jo niissä suhteissa, joissa seksiä pidettiin erityisen tärkeänä parisuhteen onnellisuudelle. Tämä arvostus voi olla seurausta hyvistä kokemuksista. Suurta onnea edisti vahvasti myös avoin keskustelu seksuaaliasioista ja aktiivinen koskettelu kumppanin kanssa, kuten päivittäiset suukottelut. Kun henkilö on voinut tuntea itsensä halutuksi kumppaninsa silmissä, tämä on lisännyt hänen omaa seksuaalista motiiviaan kumppaniaan kohtaan. Tämä tilanne on ylläpitänyt myönteistä ja onnellisuutta kannattelevaa yhteyttä kumppaneiden tai puolisojen välillä.

Seksuaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta nykypäivän parisuhteiden iso haaste on se, että varsinkin lapsiperheikäisten parisuhteissa on nykyään aiempaa vähemmän yhdyntöjä, ja lisäksi naiset raportoivat aiempaa useammin toistuvasta seksuaalisen halun puutteestaan. Haasteen tästä kaikesta tekee se, että parit olivat tutkimuksessa selkeästi sitä onnellisempia mitä vähemmän parisuhteessa koettiin seksuaalisen halun puutetta ja mitä useammin he olivat yhdynnässä kumppaninsa kanssa. On siis hyvät perusteet todeta, että parisuhteiden onnellisuutta voi edistää paljonkin, jos puoliset tuntisivat enemmän seksuaalista halua toisiaan kohtaan, ja jos he rakastelisivat useammin. Tämä tarkoittaa käytännössä puolisojen parempaa seksuaalista yhteensopivuutta. Tämän saavuttaminen näyttää olevan naisten parisuhdeonnelle vielä tärkeämpää kuin miehille.

Edellisen johtopäätöksen vasta-argumentti on se, että jokaisella on oikeus päättää siitä, haluaako hän kumppaniaan samoin kuin siitä, kuinka usein hän mahdollisesti haluaa olla kumppaninsa kanssa yhdynnässä. Tämä koskee jopa sitäkin, jos jompikumpi päättää lopettaa kokonaan yhdynät puolisonsa kanssa. Seksuaalioikeuksien näkökulmasta tämä on tietenkin jokaisen oikeus. Jokainen on täysin oikeutettu päättämään seksuaalielämästään ja halukkuudestaan.

Asia on kuitenkin toinen, kun sitä arvioi parisuhteen ja varsinkin rakkauden viitekehysessä. Rakkaussuhde solmitaan tavoitteena tulla onnelliseksi, mutta sen vähintään yhtä tärkeä tavoite on tehdä kumppani tai puoliso onnelliseksi. Rakkauteen kuuluvat erilaiset rakkauden teot, jotka tehdään kumppanin hyvinvoinnin hyväksi. Nämä teot ovat usein pieniä arkisia tekoja, kuten aamukahvin keittoa tai saunan lämmittämistä toisen iloksi. Niiden kautta viestitetään rakkautta puolisolle.

Monet tekevät kumppaninsa hyväksi erilaisia palveluksia, joihin heidät motivoi rakkaus. Rakkauden teko on myös seksuaalisen nautinnon tarjoaminen kumppanille silloin, kun itse ei ole siihen sillä hetkellä yhtä innokas. Monet parit tekevät päätöksen säännöllisestä rakastelusta yhteiseksi hyväksi. Säännöllinen rakastelu voi olla hyvin arvokasta toimintaa parisuhteen onnellisuuden hyväksi. Siinä voittavat parisuhteen molemmat osapuolet. Jos henkilö ei ole valmis panostamaan kumppaninsa hyväksi, niin se tarkoittaa sitä, että ihmisen motiivi rakkauden tekoihin kumppaniaan kohtaan on syystä tai toisesta hiipunut. Rakkaus jää tällöin vajaaksi.

Tässä luvussa tehty kirjallisuuskatsaus kansainväliseen tutkimukseen vahvistaa tämän tutkimuksen johtopäätökset. Aktiiviset ja tyydytystä tuottavat seksuaalisuhteet lisäsivät ympäri maailmaa oleellisesti tyytyväisyyttä ja onnellisuutta parisuhteessa samoin kuin yleistä onnellisuutta elämässä. Ne olivat turvanneet suhteen pysyvyyttä, parempaa sosiaalista tukea ja ne olivat liittyneet parempaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Halukkuuden erot puolestaan liittyivät toistuviin parisuhdekonflikteihin ja vähäisempään tyytyväisyyteen parisuhteessa. Seksin määrä puolestaan korreloi vahvasti ihmisten yleisen onnellisuuden kanssa. Nämä tulokset on toistettu näiden suomalaistietojen lisäksi jo niin monessa maassa, että parisuhteiden seksuaalisen aktiivisuuden myönteisistä yhteyksistä ihmisten onnellisuuteen ei ole enää mitään epäselvyyttä. Edistämällä seksuaalista hyvinvointia voidaan merkittävästi edistää myös ihmisten onnellisuutta.

Lähtökohtaisesti jokaisen ihmisen onni ja parisuhdeonni on hänen omissa käsissään. Siihen voi vaikuttaa omilla valinnoilla ja teoilla. Avainsana on yhteisen onnen tavoittelu oman onnen sijasta. Onni on vajavaista jos kumppani ei ole onnellinen. Kumppaniin kohdistuvat rakkauden teot lisäävät omaa onnellisuutta.

Kaikilla ei ole riittäviä kykyjä ja keinoja rakentaa onnellisuutta. He tarvitsevat siihen tukea ja apua. Ihmisillä on vaikkapa ujoutta, alhaista itsetuntoa ja kommunikaatiovaikeuksia. Toisen ihmisen ymmärtäminen voi olla vaikeaa. Ihmisillä on myös erilaisia seksuaaliongelmia ja tietämättömyyttä kuinka ne voisi ratkaista. On valitettavaa, että näihin asioihin on tarjolla kovin vähän yhteiskunnan tuottamia maksuttomia palveluita. Palvelut ovat hajallaan ja niiden hinnat saattavat muodostaa kynnyksen niiden käytölle.

Suomalaisten onnellisuuden lisäämiseksi olisi syytä luoda materiaaleja, verkostoja ja neuvontapalveluita, joilla olisi merkittävä vaikutus parisuhteiden onnellisuuteen. Ihmiset tarvitsevat virikkeitä ja neuvontaa siitä, kuinka valita onnistuneesti kumppani, kuinka edistää suhteen oikeudenmukaisuutta ja rakkauselämää, kuinka kehittää myös seksuaalisia vuorovaikutustaitoja ja kuinka vastata kumppanin sosiaalisen, seksuaalisen ja henkisen tuen tarpeisiin. Vaikeammassa tapauksissa tarvitaan parisuhde- ja seksuaaliterapiaa. Tärkeätä on tiedostaa, että parisuhdeonnen ytimessä on parin seksuaalinen hyvinvointi.

# Lähteet

- Blair, Karen L. & Pukall, Caroline F. (2014). Can less be more? Comparing duration vs. frequency of sexual encounters in same-sex and mixed-sex relationships. *Canadian Journal of human sexuality*. DOI: 10.3138/cjhs.2393.
- Blanchflower, D. & Oswald, A. (2004). Money, sex and happiness. An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics* 106, 393–415.
- Byers, E.S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research* 42, 113–118.
- Christopher F.Scott & Sprecher Susan (2009): Sexuality in Marriage, Dating, and Other Relationships: A Decade Review. *Journal of Marriage and the Family* 62:9991017.
- Claxton A. & Perry-Jenkins M. (2008): No Fun Anymore: Leisure and Marital Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family* 70:2843.
- Elliott S. & Umberson D. (2008): The Performance of Desire: Gender and Sexual Negotiation in Long-Term Marriages. *Journal of Marriage and Family* 70:391406.
- Fisher, William A., Donahue, Kelly L., Long, J.Scott, Heiman, Julia R., Rosen, Raymond C. & Sand, Michael S. (2015). Individual and partner correlates of sexual satisfaction and relationship happiness in midlife couples: Dyadic analysis of the international survey of relationships. *Archives of Sexual Behavior* 44: 1609–1620.
- Fitzpatrick T.R., Vinick B.H. & Bushfield S. (2005): Anticipated and Experienced Changes in Activities After Husbands Retire. *Journal of Gerontological Social Work* 46:2:6984.
- Hansen T., Moum T. & Shapiro A. (2007): Relational and Individual Well-Being Among Cohabitors and Married Individuals in Midlife. *Journal of Family Issues* 28:7:910933.
- Heiman, Julia R., Long, J.Scott, Smith, Shawna N., Fishwer, William A., Sand, Michael S. & Rosen, Raymond C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior* 40: 741–753.
- Henry R.G., Miller R.B. & Giarrusso R. (2005): Difficulties, Disagreements, and Disappointments in Late-Life Marriages. *International Journal of Aging and Human Development* 61:3:243264.
- Kallio, Maaret & Kontula, Osmo (2015). Happy End: Seksuaalisesti vireät parisuhteet. WSOY. Porvoo.
- Kamp Dush C.M. & Amato P.R. (2005): Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships* 22:5:607627.
- Kluwer Esther S. & Johnson Matthew D. (2007): Conflict Frequency and Relationship Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family* 69:10891106.
- Kohler H-P., Behrman J.R. & Skytthe A. (2005): Partner + Children = Happiness? The Effects of Partnerships and Fertility on Well-Being. *Population and Development Review* 31:3:407445.
- Kontula Osmo (2008): Halu & Intohimo: Tietoa suomalaisesta seksistä. Otava. Helsinki.
- Kontula, Osmo (2009). Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. *Perhebarometri 2009*. Katsauksia E 38/2009. Väestötutkimuslaitos, Väestöliitto. Helsinki.

- Kontula, Osmo (2011). Hyvinvoinnin ja onnen tärkeät rakennusaineet: Parisuhde ja seksuaalinen intimitteetti. Teoksessa *Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus* (toim. Osmo Kontula). Väestöliitto. Helsinki. s. 262273.
- Kontula, Osmo (2013). Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. *Perhebarometri 2013*. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E 47/2013. Väestöliitto. Helsinki.
- Kontula, Osmo & Saari, Juho (2016). Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa *Yksinäisten Suomi* (toim. Juho Saari). Gaudeamus. Helsinki. s. 164181.
- MacNeil S. & Byers E.S. (2005): Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships* 22:2:169181.
- Muise, Amy, Giang, Elaine, & Impett, Emily A. (2014). Post sex affectionate exchanges promote sexual and relationship satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*. DOI: 10.1007/s10508-014-0305-3.
- Ojala Eija Maarit & Kontula Osmo (2002). Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisessä yhteisössä. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D40/2002. Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto. Helsinki.
- Régnier-Loilier Arnaud, Beaujouan Éva & Villeneuve-Gokalp (2009): Neither single, nor in a couple: A study of living apart together in France. *Demographic Research* 21:4:75108.
- Salmela-Aro K., Aunola K., Saisto T., Halmesmäki E. & Nurmi J-E. (2006): Couples share similar changes in depressive symptoms and marital satisfaction anticipating the birth of a child. *Journal of Social and Personal Relationships* 23:5:781803.
- Sánchez-Fuentes, Maria del Mar, Santos-Iglesias, Pablo & Sierra, Juan Carlos (2014). A systematic review of sexual satisfacción. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 14: 67–75.
- Stafford L., Merolla A.J. & Castle J.D. (2006): When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships* 23:6:901919.
- Stutzer A. & Frey B.S. (2006): Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics* 35:326347.
- Umberson D., Williams K., Powers D.A., Chen M.D. & Campbell A.M. (2005): As Good as it Gets? A Life Course Perspective on Marital Quality. *Social Forces* 84:1:487505.
- Willoughby, Brian J., Farero, Adam M. & Busby, Dean M. (2014). Exploring the effects of sexual desire discrepancy among married couples. *Archives of Sexual Behavior* 43: 551–562.
- Wydick B. (2007): Grandma was Right: Why Cohabitation Undermines Relational Satisfaction, But Is Increasing Anyway. *Kyklos* 60:4:617645.
- Yesilova Katja (2009): Ydinperheen politiikka. Gaudeamus. Helsinki.
- Yucel, Deniz (2016). Together, forever? Correlates of marital well-being. *Social Indicators Research* 125: 257–269.
- Zimmermann A.C. & Easterlin R.A. (2006): Happily Ever After? Cohabitation, Marriage, Divorce, and Happiness in Germany. *Population and Development Review* 32:3:511528.



Parisuhteet ovat olleet suomalaisille hyvin merkittäviä hyvinvoinnin ja onnellisuuden lähteitä. Yhdeksän kymmenestä elää tällä hetkellä parisuhteessa. Neljä viidesosaa koki molemminpuolista rakkautta ja myöskin elävänsä ainakin melko onnellisessa parisuhteessa. Kolmasosa tunsu suhteensa hyvin onnelliseksi. Tunteet koko elämän ja parisuhteen onnellisuudesta kytkeytyivät vahvasti yhteen. Parisuhteessa koettu onni oli rakentanut vahvaa onnea koko elämään. Onnellinen parisuhde on ollut ihmisille erittäin vahva sosiaalinen ja emotionaalinen resurssi.

Tämä tutkimus perustuu viisi kertaa toistettuihin FINSEX-kyselyihin (1971 – 2015). Merkittävä tulos oli parisuhteen onnellisuuden ja tyydyttäväksi koetun seksuaalielämän hyvin vahva yhteys. Vain harvat olivat onnellisia parisuhteessaan, jos heidän seksielämänsä ei ollut tyydyttävää. Aktiivisesti toteutetut yhdynät liittyivät merkittävästi suurempaan onneen, ja ne oli koettu hyvin miellyttävinä. Hyvin onnellisissa suhteissa yhdyntätoiveet olivat sopivasti tasapainossa. Yksi haasteista oli se, että seksistä keskustelu kumppanin kanssa oli muuttunut vastoin odotuksia aiempaa vaikeammaksi.

Hyvä ja tyydyttävä seksi oli toteutunut pääsääntöisesti hyvin onnellisissa parisuhteissa. Mitä tärkeämmäksi vastaajat kokivat seksielämän parisuhteen onnellisuudelle, sitä useammin he itse elivät hyvin onnellisessa suhteessa. Suhteen seksuaalinen vuorovaikutus oli tutkimuksen perusteella keskeinen mittari siitä, kuinka hyvin suhteella meni ja kuinka onnellinen se oli. Seksuaalisen nautinnon tarjoaminen kumppanille on aina rakkauden teko.

Väestöliitto ry  
Väestöntutkimuslaitos  
Kalevankatu 16 B, 1. krs.  
PL 849, 00101 Helsinki  
[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

ISSN: 1455-2191

ISBN (PDF) 978-952-226-183-0

ISBN (paperi) 978-952-226-182-3