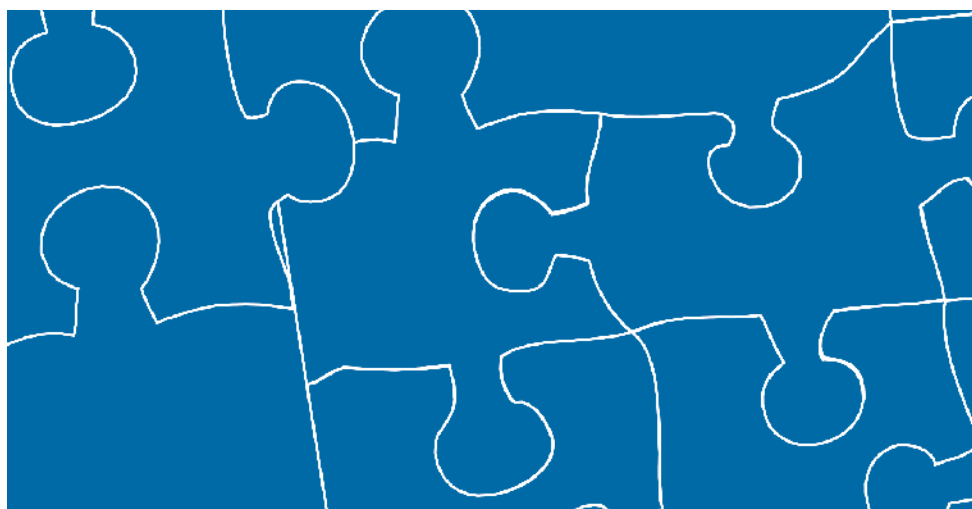


# Aspergerin oireyhtymä parisuhteessa



## 1. TIETO AUTTAA

Avoin ja yhteisesti ymmärretty kommunikaatio on kaikkien toimivien parisuhteitten perusta, mutta AS-henkilöiden suhteissa sen merkitys entisestään korostuu. Määritelmän mukaisesti AS-henkilöiden sosiaalinen vuorovaikutus ja kommunikointi on laadullisesti tai määrällisesti poikkeavaa.

Suhde kärsii, mikäli molemmat eivät suostu näkemään tai ymmärtämään todellisia, ongelmien takana piileviä syitä ja tarpeita. Toisaalta oikeanlainen tieto ja Aspergerin oireyhtymästä seuraavien rajoitteiden hyväksyminen osaksi elämää voivat auttaa vahvistamaan parisuhdetta.

Moni suhde on säilynyt koossa ja useimmiten jopa vahvistunut diagnoosin myötä. Parisuhdetta riivannut ”mörkö” on silloin saanut nimen. Hyvässä lykyssä molemmat ovat alkaneet ottaa selvää siitä, mitä AS merkitsee parisuhteen kannalta, ja alkaneet suunnitella elämäänsä sen mukaan uudelleen.

AS-henkilön kumppanin tuskin kannattaa toivoa puolisoistaan sukeutuvan salonkileijonaa tai edustusrouvaa missään olosuhteissa. Mutta jo yhteisesti jaettu tieto Aspergerin oireyhtymästä ja sen hyväksyminen osaksi parisuhdetta voi auttaa puolisoita lähentymään toisiaan valtavasti.

## 2. TUNNE-ELÄMÄN KEHITTÄMISEN ERITYISPIIRTEITÄ

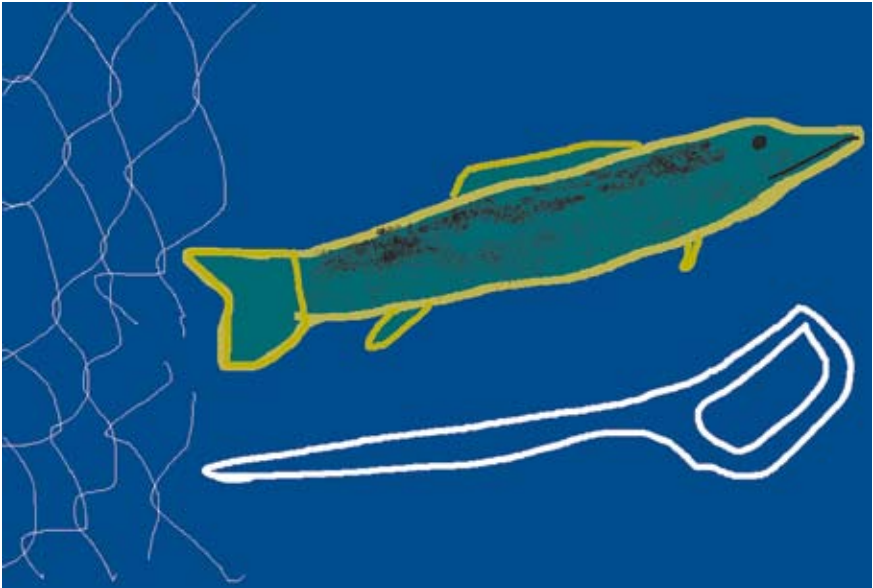
Suuri osa AS-henkilöistä näyttää kypsyvän seksuaalisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti hitaammin kuin ihmiset keskimäärin. Heidän ensimmäiset seksi- ja seurustelukokemuksensa saattavat tapahtua vasta reilusti yli parikymppisenä.

Useat nuoret AS-henkilöt pelkäävät jäävänsä ikuisesti yksin, ja monille muodostuukin murrosiässä negatiivinen käsitys omasta kehosta ja ulkonäöstä. Kun he viimein onnistuvat aikuisiällä muodostamaan seurustelusuhteen, kokemusten puute aiemmista vastaavista suhteista ja yleensäkin sosiaalisten suhteiden vähäisyys muodostavat haasteen tasavertaisen suhteen muodostumiselle.

AS-henkilön sosiaalinen käytös ja tunne-elämä voi vaikuttaa paljon hänen ikätasoaan kypsyvämmältä. Aluksi sellainen voi tuntua ihastuttavan

viattomalta ja erikoisuudessaan pikantilta, mutta alkaa kuitenkin pitemmän päälle harmittaa – kun pitäisi osata anoppilassakin käyttäytyä...

Monien AS-henkilöiden mielestä välitön tunnekokemus, positiivinenkin, voi olla ylilyövän uhmaava. Heidän on erityisen vaikea lähestyä sellaisia henkilöitä, joita kohtaan he oikeasti tuntevat kiinnostusta. Samanlaista epävarmuutta ja torjutuksi tulemisen pelkoa kokevat vastaavissa tilanteissa tietenkin jossain määrin kaikki, mutta AS-henkilölle tilanne voi olla suorastaan lamauttava. Niinpä joskus käykin niin, että hän ajautuu suhteeseen sellaisen ihmisen kanssa, joka ei merkitse hänelle paljoakaan (eikä siis aiheuta samanlaista tunnemyrskyä) tai joka on suhteessa paljon hallitsevampi ja määräävämpi osapuoli.



### 3. ERILAISET TARPEET

Jotkut AS-henkilöt eivät näytä aikuisinakaan kaipaavan läheisiä ihmissuhteita, vaan viihtyvät parhaiten yksin. Suuri osa kuitenkin kaipaa parisuhdetta, mutta heiltä puuttuu taitoa muodostaa ja ylläpitää sellaista.

Valtaosa AS-henkilöistä kokee uusien ihmissuhteiden muodostamisen hyvin hankalaksi. Heidän ruumiinkielensä saattaa antaa vaikutelman vaikeasti lähestyttävästä, ujosta ja omissa oloissaan viihtyvästä ihmisestä. AS-henkilöt eivät yleensä osaa tehdä luontevia aloitteita, flirttailla, keimailla ja käyttää muita senkaltaisia keinoja kiinnostuksen herättämiseksi. Vaikka he olisivat kuinka ihastuneita, se ei välttämättä näy ulospäin tai ole normaalilla tajunnalla tulkittavissa rakkaudenosoitukseksi.

AS-henkilöt myös tulkitsevat muiden ihmisten elekieltä poikkeavasti. Avoi-  
metkin kiinnostuksen osoitukset ja lähentymisyriytykset saattavat jäädä heiltä kokonaan huomaamatta, tai vaihtoehtoisesti viaton flirtti voidaan kokea joko suorana kutsuna seksiin tai epämiellyttävänä tunkeiluna omalle reviiirille.

Useimpien AS-henkilöiden mielestä suhteen aloittaminen onkin paljon helpompaa esimerkiksi Internetin treffipalstoilla tai muissa senkaltaisissa ympäristöissä, joissa kommunikaatio perustuu ulkoisen olemuksen ja käytöksen sekä elekielen välittämän ensivaikutelman sijasta kirjoittamiseen.

Ihmissuhteiden muodostamista voi hankaloittaa sekin, että AS-henkilöiden sukupuoli-identiteetti voi ilmetä totutusta poikkeavalla tavalla. Tavanomaiset keinot ilmaista naisellisuutta tai miehisyyttä voivat tuntua heistä hyvin vierailta tai jopa vastenmielisiltä. Osa kokee itsensä täysin androgyyneiksi, osa taas ambiseksuaalisiksi kiinnostuksen suuntautuessa ensisijaisesti kumppanin persoonallisuuteen sukupuolen sijasta. Osa on täysin aseksuaalisia, eivätkä he kaipaa seksiä vaikka kaipaisivatkin parisuhdetta.



## 4. ODOTUKSIA PARISUHDETTA KOHTAAN

AS-henkilön odotukset suhteesta voivat poiketa valtavasti kumppanin odotuksista, sillä ne eivät ole aina hahmottuneet kunnolla hänelle itselleenkään. Joskus käy niin, että ihastuksesta muodostuu AS-henkilölle suorastaan pakkomielte, mikä saattaa tuntua tukahduttavalta.

Autismin kirjoon liittyviä vaikeuksia kuvastaa hyvin se, että AS-henkilö voi kokea valtavan, aikaa vievän älyllisen ponnistuksen helpommaksi tavaksi päästä elämyksellisesti lähelle kumppania kuin tunnetasolla avoimesti käytävän keskustelun. Syynä ei ole halu briljeerata, vaan aito tarve ymmärtää ja lähestyä kumppania jonkin konkreettisen ja älyllisesti ymmärrettävän asian kautta.

AS-henkilö saattaa osoittaa kiinnostustaan joskus varsin omintakeisilla tavoilla, joita kumppanin voi olla vaikea ymmärtää, esimerkiksi opetella koko Eino Leinon tuotannon ulkoa, jos ihastuksen kohde on maininnut pitävänsä Leinosta. Vaivannäköä ei kuitenkaan välttämättä osata tulkita kiintymyksen osoitukseksi.

AS-henkilö ei yleensä erityisesti suunnittele parisuhdetta, ainakaan ellei häntä ohjata siihen. Hän ei näe siinä onnellista kehityskertomusta, vaan elää pääasiassa tässä hetkessä ja arvioi suhteen laatua siitä käsin. Hän on yleensä varsin sokea näkemään sielunsa silmillä tulevaisuudessa odottavaa puunaista tupaa ja perunamaata, ruusutarhasta tai ohdakkeista puhumattakaan.

Jos suhteen aloittaminen on AS-henkilöille vaikeaa, niin yhtä hankalaa on suhteen ylläpitäminenkin. Arvioiden mukaan valtaosa AS-henkilöiden parisuhteista päättyy eroon.

On varsin tavallista, että puoliso odottaa AS-kumppaninsa muuttuvan ajan kuluessa ja oppivan vastaamaan paremmin puolison tunnetarpeisiin – yleensä turhaan. Kun puoliso sitten viimein pettyneenä ottaa esille avioeron mahdollisuuden, se tulee AS-henkilölle usein täytenä yllätyksenä ja järkytyksenä: kaikkihan oli suhteessa ihan hyvin!

## 5. PARISUHTEEN ARKI – ONGELMIA JA RATKAISUJA

Parisuhde on haaste AS-henkilölle, sillä hänen vaikeutensa ilmenevät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kommunikoinnissa sekä tunnetilojen ja aistitoimintojen säätelyssä.

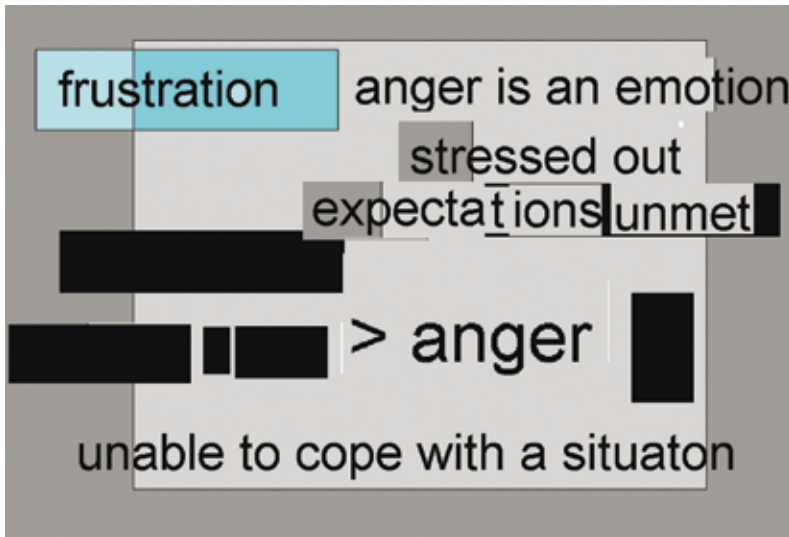
AS-henkilön kumppanin voi olla hyvin vaikea ymmärtää AS-partnerinsa ylettöntä oman tilan tarvetta. Usein ihmiset ajattelevat, että suhteessa kaikki on tehty jaettavaksi – ystävät, harrastukset ja aviovuode ovat yhteisiä. Kaikki päätökset sovitaan ja tehdään ”me”-periaatteella. AS-henkilö tarvitsee kuitenkin myös oman yksityisen tilan, jonne hän voi tarpeen tullen vetäytyä lataamaan akkuja.

Paraskin ihmissuhde, niin paljon kuin se antaakin, on AS-henkilölle aina myös stressin lähde. Joillekin stressistä selviytymiseen riittää pari tuntia päivässä kuulokkeet päässä lempisohvalla; jotkut haluavat nukkua yönsäkin yksin.

AS-henkilö ei ehkä pysty täysin ymmärtämään käsitettä ”yhteinen harraste”. Hän ei usein harrasta asioita sen takia, että olisi jotain yhteistä tekemistä, vaan koska kyseinen asia kiinnostaa häntä ja tarjoaa mahdollisuuden päästä paneutumaan asiaan syvällisesti. Jos kumppani kiinnostuu samasta harrastuksesta, se voi tuntua tunkeilevalta ja teennäiseltä.

Myös aistiyliherkkyydet voivat selittää tarvetta omaan tilaan. Partnerin voi olla vaikea tajuta, että hänen öinen kääntyilynsä tai hengityksensä voi valvottaa AS-kumppania. Hän voi loukkaantuneena ihmetellä, mihin AS-henkilö parisuhdetta edes tarvitsee. Hänen voi olla vaikea ymmärtää, että monille AS-henkilölle tyydyttävintä parisuhteessa on se, kun ollaan yhdessä samassa tilassa, mutta ei puhuta mitään. Sanattomassa läsnäolossa AS-henkilö tuntee usein pääsevänsä emotionaalisesti lähimmäksi kumppaniaan.

AS-henkilön partneri kaipaa yleensä enemmän keskustelua yhdessä koe-tuista asioista ja tulevaisuudenhaaveista tai kevyttä hilpeää jutustelua ja romanttista hulluttelua. Hän ei ehkä koe saavansa osakseen tarpeeksi kehuja, kohteliaisuuksia ja verbaalista hellittelyä, ja tällaiset romanttiset aiheet näyttävät vaivaavan AS-henkilöä. Puoliso saattaa kaivata sosiaalisempaa elämää, kyläilyä ystävien luona ja erilaisia rientoja.

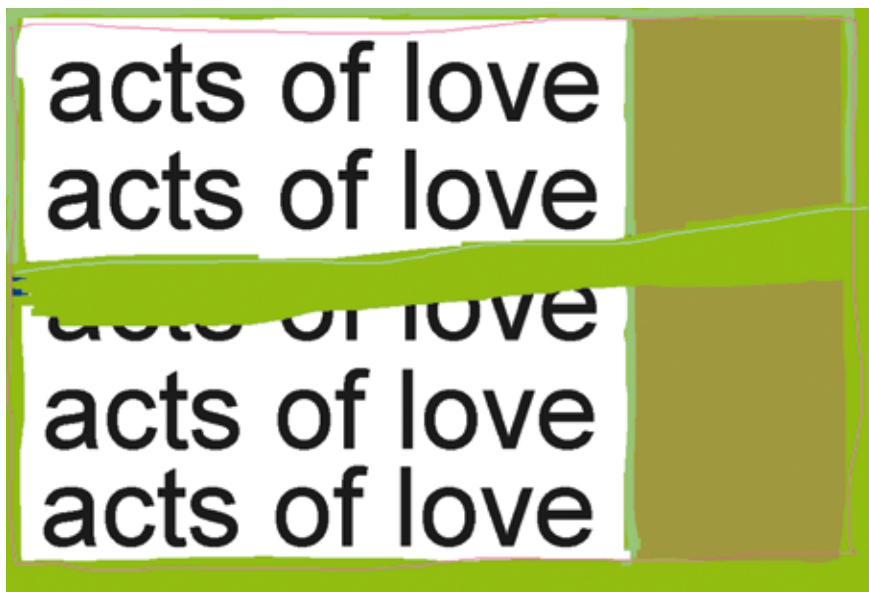


AS-henkilölle tällaiset asiat ovat kuitenkin hyvin vaikeita ja vaativat usein vuosien opetteluja. Sittenkin ne tuntuvat kuormittavilta eivätkä samalla tavalla elämää rikastuttavilta kuin sosiaalisemman partnerin mielestä. AS-henkilön sosiaalinen käytös voi olla vuosienkin harjoittelun jälkeen sen verran kömpelöä, että kumppania nolottaa.

AS-henkilön kommunikaatio on yleensä hyvin rehellistä ja suoraa – joskus jopa siinä määrin että se on tahattoman loukkaavaa. Sitä ohjaa yleensä ennen kaikkea loogisuus ja tarve välittää tietoa, eivät niinkään sosiaaliset tai emotionaaliset tarpeet.

Samaa AS-henkilö toivoo myös kumppaniltaan. Tunneperoiset keskustelut ja valkoiset valheet tuntuvat hyvin hämmentäviltiltä ja ärsyttäviltä. Monet AS-henkilöt ovat hyvin sanatarkkoja ja kavahtavat dramatisointia, liioittelua ja epäselviä ilmauksia.

Monien AS-henkilöiden elämää määrittävät säännöt ja rutiinit, ja he kaipaavat tasaisen muuttumatonta, ennustettavaa ja yllätyksetöntä parisuhdetta. Kumppanin kannalta se saattaa tarkoittaa sitä, että kaikki askareet on tehtävä vuodesta toiseen tietyllä tavalla; lomat ja muut ”poikkeustilat” on suunniteltava etukäteen tarkkaan.



Jos AS-henkilö on hyvin perfektionistinen, kuten suhteellisen usein on asianlaita, hän voi vaatia täydellisyyttä myös puolisoltaan ja perheeltään. Tämä voi tuoda tietynlaista vakautta parisuhteeseen, mutta suurin osa ulospäin suuntautuneemmista partnereista pitää sellaista suhdetta rajoittavana ja tylsänä.

AS-henkilöiden kyky tulkita muiden ihmisten ilmeitä ja eleitä ja käyttää itse elekieltä on yleensä puutteellinen. Siksi heiltä jää saamatta paljon oleellista tietoa muiden ihmisten tunteista ja omakin tunnetila jää muille (kuten usein myös heille itselleen) joskus hämäräksi.

Vähäinen elekieli saattaa välittää tunnekylmän, välinpitämättömän tai itsekeskeisen vaikutelman. Monet AS-henkilöt kokevat olevansa hyvinkin emotionaalisia mutta kykenemättömiä ilmaisemaan tunteita muille ymmärrettävillä tavoilla. Vähäinen kyky näyttää empatiaa ei välttämättä tarkoita, ettei AS-kumppani välittäisi.

Tunteita ei yleensä odoteta sanallistettavan, vaan niiden oletetaan välittyvän automaattisesti ilmeistä, olemuksesta ja äänenpainoista. AS-henkilön kanssa tunteet on kuitenkin puettava sanoiksi, ja siinäkin on pyrittävä yksiselitteisyyteen ja täsmällisyyteen. Muuten viesti jää välittymättä.

Usein kuulee väitettävän, että AS-henkilöltä puuttuu empatiakyky. Yleensä kyse on kuitenkin vain siitä, että hän ei kykene tulkitsemaan oikein kumppaninsa tunnetilaa ja tarpeita.

Monet AS-henkilöt ovat hyvin haluttomia riitelemään ja kaihtavat voimakasta tunneilmaisua. Niinpä ajatus ”rakentavasta ja tunteita tuulettavasta riitelystä” on heille usein aivan käsittämätön. Joillekin jo pelkkä kumppanin myrtynyt ilme, kohonnut ääni tai normaalista poikkeava käytös – johtuipa se mistä hyvänsä – voi toimia varoitussignaalina.

Suurin osa AS-henkilöistä pakenee tilanteesta mieluummin kuin alkaa riidellä. Näin moni suhdetta kaihtava asia voi jäädä käsittelemättä. Partneri kokee itsensä todennäköisesti hylätyksi ja alkaa jatkossa ehkä varoa ja rajoittaa omaa tunneilmaisuaan.

Monille AS-henkilöille seksi tuntuu olevan muusta suhteesta ja tunteista erillinen saareke. Seksuaaliseen halukkuuteen vaikuttaa yleensä suhteen yleinen ilmapiiri, arjen romantiikka, riidat ja muut sellaiset asiat, mutta AS-henkilö ei välttämättä koe niiden liittyvän seksiin millään tavoin. Jotkut AS-henkilöt eivät saa seksistä erityisempää mielihyvää tai jopa kokevat sen vastenmieliseksi, mutta harrastavat sitä silti velvollisuudentunnosta, ”koska se kuuluu asiaan”. Joillekin seksi taas on keino käsitellä ja lievittää stressiä. Seksi ei siis ole AS-henkilöille välttämättä samalla tavalla vuorovaikutteista ja sosiaalisia tarpeita tyydyttävää kuin ihmisille yleensä.

Aistiyliherkkyyksien vuoksi monet AS-henkilöt kokevat myös tavanomaisen halimisen ja suukottelun epämiellyttäväksi, eivätkä he ehkä pidä esileikeistä. Jotkut taas ovat suorastaan pohjattoman hellyydennälkäisiä. Jotkut eivät pidä kevyestä kosketuksesta mutta nauttivat kovakouraisemmista otteista, mikä taas voi tuntua kumppanista epämiellyttävältä.

On varsin tavallista, että AS-henkilöllä välitön tunnekokemus ja sen verbaalinen ilmaisu eivät voi tapahtua samanaikaisesti. Jos tunteen pystyy ilmaisemaan, se ei ole kovin voimakas, ja jos tunne on voimakas, se ei millään välity sanoiksi. Niinpä hellät, romanttiset tai riettaat puheet, joita monet seksin aikana odottavat, ovat useimmille AS-henkilöille sula mahdottomuus.

## 6. POSITIIVISIA PUOLIA

Miksi siis kukaan ehdoin tahdoin haluaisi elää parisuhteessa AS-henkilön kanssa? Monilla heistä on sosiaalisista ja vuorovaikutuksellisista puutteistaan huolimatta myös useita positiivisia ominaisuuksia.

”Assit” ovat yleensä kilttejä, hyväsydämisinä ja rauhallisia, jos eivät ole poikkeuksellisen stressaantuneita. He ovat oikeudenmukaisia, luotettavia ja pitävät minkä lupaavat. Useimmat ovat uskollisia eivätkä pelaa sosiaalisia pelejä ja flirttaile kapakoissa. Juoruilu ja epärehellisyys on usein heille vastenmielistä. Monilla on myös erilaisia arvostettuja kykyjä ja taitoja, ja jos he ovat ansio-työssä, he voivat olla hyviä ja velvollisuudentuntoisia perheen elättäjiä.

On vaikea antaa yksiselitteistä reseptiä sille, kuinka AS-henkilön kanssa tulisi elää, sillä kaikki suhteet ovat yksilöllisiä. Toivottavasti tästä kirjoituksesta on kuitenkin apua keskustelun herättäjänä.

### Parisuhteen vinkkilista

- Muutokset eivät tapahdu hetkessä. Älkää kiirehtikö tai painostako, sillä se aiheuttaa vain vahinkoa.
- Antakaa toisillenne tilaa, aikaa ja yksityisyyttä tunteiden käsittelyyn ja niiden ilmaisemiseen.
- Keskustelkaa parisuhteeseen liittyvistä asioista mahdollisimman asiallisesti ja loogisesti. Välttäkää tunnekeskusteluja stressaantuneena ja väsyneenä.
- Tehkää yhteisiä sopimuksia esimerkiksi siitä, kuinka paljon aikaa vietetään yhdessä ja erillään tai kuinka usein ja millä tavalla hellyyttä osoitetaan.
- Läheisyyttä ja kosketusta voi opetella esimerkiksi hieronta- ja rentoutusharjoituksin.
- Kokeilkaa kirjoittamalla kommunikointia etenkin vaikeissa tilanteissa.
- Yhteisesti toimivaa tapaa kommunikoida kannattaa etsiä ja harjoitella.
- Suhteen onnistumisen kannalta oleellisinta ei ole AS-piirteiden voimakkuus, vaan kokemus siitä, että puoliso välittää ja häneltä saa tarvittaessa tukea.

## Kirjallisuutta ja keskustelua

**Gerland G. (2004):** Autism: relationer och sexualitet.

**Henault I. & Attwood T. (2006):** Asperger's Syndrome and Sexuality: From Adolescence Through Adulthood.

**McCabe P., McCabe E., McCabe J. (2003):** Living and Loving with Asperger Syndrome: Family Viewpoints.

**Pukki H. (2007):** Näkökulmia seksuaalisuuteen autismikirjolla: Autismikulttuuri, tutkimustieto ja seksuaalikasvatus.

**Sihvonen J. (2007):** Aspergerin oireyhtymä ja seksuaalisuus aikuisiällä. Sivulla [www.sataehp.fi/aune/apua\\_arkeen/aspergerin.pdf](http://www.sataehp.fi/aune/apua_arkeen/aspergerin.pdf)

**Stanford A. (2003):** Asperger Syndrome and Long-Term Relationships.

AS-palsta. Suomalainen autismin kirjon keskustelufoorumi:

[www.aspalsta.net](http://www.aspalsta.net)

Autismi- ja Aspergerliitto ry: [www.autismiliitto.fi](http://www.autismiliitto.fi)



