

# Tulppa



## Seksuaalisuus ja hyvinvointi



**Tulppa**

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.



2016

# Kehonkuvan muutos



- Sairaus muuttaa minäkuvaa ja omaa kehokuvaa, vaikka muutos ei ole aina ulospäin näkyvä
  - keho muuttuu hoitojen ja toimenpiteiden myötä
  - leikkausarpi, tuntopuutokset, tahdistin, katetri
- Kehonkuvalla on suuri merkitys naisellisuudelle/miehisyydelle
- Jos kehokuvan muutosta ei hyväksy – toipuminen hidastuu, sosiaalinen verkosto kapenee
- Sairauden myötä seksuaalisuus voi muuttaa muotoaan, yhdynnän tilalle tulevat läheisyys ja hellyys

# Seksuaalinen hyvinvointi on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia

- Läheisyyden tarve ei häviä sairauden, vammautumisen tai ikääntymisen myötä
- Sairastumisen tuomat muutokset elämässä lisäävät tiedon tarvetta seksuaalisuudesta
- Kaikilla on oikeus seksuaaliseen nautintoon
- Jokainen kokee seksuaalisuutensa omalla tavallaan, mielihyvän määrittelee yksilö itse
  - Yhdyntäkertojen määrä on huono mittari seksuaaliselle hyvinvoinnille
- Tutkimusten mukaan seksuaalinen aktiivisuus ei lisää uudelleen sairastumisen riskiä

# Uskomuksia

- Yhdyntä on vaarallista sairastumisen jälkeen .
- Yhdyntä lisää riskiä sairastua uudelleen.
- Yhdyntä ei onnistu sairauden takia.
- Tyydytetyksi voi tulla vain yhdynnässä.
- Ilman orgasmia yhdyntä ei ole onnistunut.
- Orgasmi pitää saada yhtä aikaa.
- Peniksen koko ratkaisee.
- Mies on aina valmis seksiin.
- Kaikki fyysinen kosketus johtaa seksiin.



# Sairastuminen ja seksuaalisuus

- On täysin normaalia että seksuaalinen halukkuus vähenee väliaikaisesti sairastumisen yhteydessä
- Hyvin pian toipumisprosessin alettua mieleen tulee seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä.
- Lääkitykset voivat aiheuttaa erektiohäiriöitä, kostumiseen liittyviä häiriöitä ja seksuaalisista haluttomuutta

# Yhdynnän fyysinen rasittavuus

- Yhdyntä **rasittavuudeltaan** vastaa parin kilometriä reipasta kävelyä tai portaiden nousua yhden kerrosvälin verran.
- **Sydämen syketaajuus** kasvaa yhdynnässä 110–120 lyöntiin minuutissa, mikä vastaa pienempää hapenkulutusta kuin portaiden nousu kerrosten välin verran tai ripeää kävely aiheuttaa.
- **Verenpaine nousee.** Systolinen **verenpaine nousee** yhdynnässä noin 40–100 mmHg ja diastolinen 20–55 mmHg.

# Toipumiseen liittyviä kysymyksiä

Onko haluttomuus pysyvää?

Olenko kykenevä yhdyntään?

Voinko saada orgasmia?

Entä jos seksin aikana saan uuden sairauskohtauksen?

Miten muilla sairastuneilla yhdyntä onnistuu?

Onko erektiokykyni ennallaan?

Mitä puoliso ajattelee?

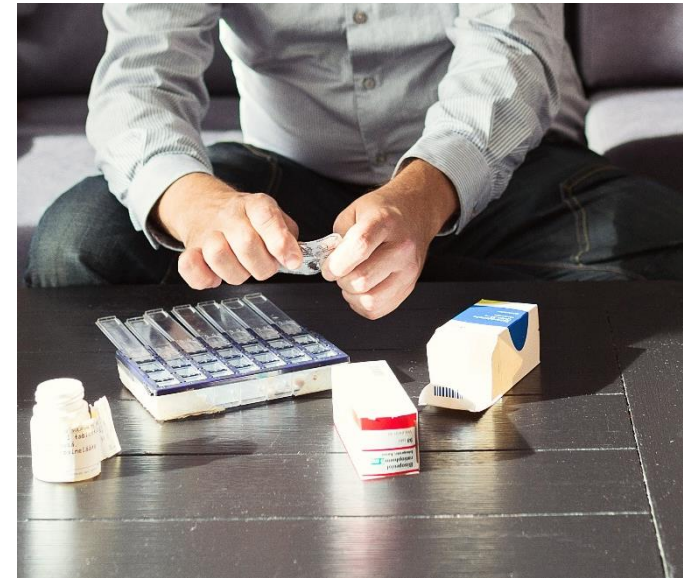


Kuva: Yksi elämä/Johannes Romppanen



# Sairauden vaikutukset seksuaalisuuteen

- Aivoverenkiertohäiriö
  - Vaikeudet arkielämän vaikeudet, motoriset ongelmat, itsestä huolehtiminen
  - Halvaantuminen
  - Muistivaikeudet
  - Vaikeus hahmottaa omaa vartaloaan
  - Tuntopuutokset
- Diabetes:
  - Alentunut testosteronitaso
  - Erektiohäiriöt voivat johtua neuropatiasta
  - Neuraopatia voi heikentää aistituntemukset
  - Korkea verensokeri aiheuttaa väsymystä ja sitä kautta haluttomuutta, naisilla myös limakalvojen kuivuutta
- Sepelvaltimotauti
  - Valtimotaudin ahtauttamatt suonet saattavat heikentää verenvirtausta sukupuolielimiin
    - > naisille kostumishäiriöt ja miehillä erektiohäiriö
  - Aikaisemmin sairastettu infarkti saattaa lisätä pelkoa saada uusi kohtaus kesken yhdynnän
  - Lääkitys voi aiheuttaa haluttomuutta ja erektiohäiriötä



Kuva: Sydänliitto/Johannes Romppanen



# Apua seksuaalisen toiminnanhäiriöihin

- Ulkopuolisen avun hakeminen
  - Keskustele lääkärin kanssa, lääkityksestä, haluttomuudesta, sairauden tuomista peloista
  - Voit hakeutua seksuaalineuvojalle/seksuaaliterapeutille kaikissa seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä, esim. itsetunto, toiminnalliset häiriöt, pelot yms.
- Lääkitys
  - Erektiohäiriölääkkeet: tabletit, pistokset, virtsaputkeen aseteltavat
  - Limakalvojen kostutukseen käytettävät voiteet
- Apuvälineet
  - Seksuaaliterveyskaupat
  - Hieromasauva
  - Liukuvoide!
  - Penispumppu
  - Penisrengas



# Otetaan

muutama metri ryppyistä ihoa,  
pergamentin kaltaista.

Otetaan uurretta, arpea, varjoa, viivaa.

Otetaan särkevää selkää, vihlovaa polvea.

Otetaan halkeilevia kynsiä, näppylää,  
luomea, hikeä, tuskaa, pettymyksiä,  
painausten parhaimmisto.

Otetaan linttaan astuttua sydäntä,  
valonarkaa sielua.

Otetaan kaikkea kulunutta ja vaillinaista.

Pannaan hetkeksi vuoteeseen,  
kullanvärisen silkin väliin:

kaksi nuorta rakastavaista.

- Tommy Taberman



Kuva: Raila Manninen