

Tulppa



Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen - Vinkkejä ohjaajalle -

Sairaanhoitaja, seksuaalineuvoja Raila Manninen
Etelä-Suomen Sydänpiiri
2016

Miksi ottaa seksuaalisuus puheeksi

- Seksuaalinen hyvinvointi on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Sairastumisen tuomat muutokset elämässä lisäävät tiedon tarvetta seksuaalisuudesta – sairastuessa kaikki huomio keskittyy sairauden hoitoon, yksilö unohtuu.
- Pelko epäonnistumisesta ja saa monet lopettamaan yhdynnän lisäksi myös hellyyden ja läheisyyden
- Ohjauksessa selvitetään sairauden tuomia muutoksia/vaikutuksia seksuaalisuuteen.
- Asiakkaat ja potilaat odottavat että ammattilainen tekee aloitteen

Kuinka puhua seksuaalisuudesta

- Läheisyyden tarve ei häviä sairauden, vammautumisen tai ikääntymisen myötä
- Kaikilla on oikeus seksuaaliseen nautintoon
- Jokainen kokee seksuaalisuutensa omalla tavallaan, mielihyvän määrittelee yksilö itse
- Kiinnitä huomiota siihen ettei keskustelua käydä yhdyntäkeskeisesti eikä heteronormatiivisesti
- Tutkimusten mukaan seksuaalinen aktiivisuus ei lisää uudelleen sairastumisen riskiä

Turhien uskomusten poistaminen

- Yhdyntä on vaarallista sairastumisen jälkeen, riski 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

Käy läpi

- On täysin normaalia että seksuaalinen halukkuus vähenee väliaikaisesti sairastumisen yhteydessä
- Sairauden ja lääkityksen vaikutukset seksiin ja seksuaalisuuteen
- Lääkitykset voivat aiheuttaa erektiohäiriöitä, kostumiseen liittyviä häiriöitä ja seksuaalisesta haluttomuutta

Käy läpi

- Aivoverenkiertohäiriö

- arkielämän vaikeudet, motoriset ongelmat, itsestä huolehtiminen
- halvaantuminen (halvausoireisto, usein myös kasvojen alueella)
- spastisuus
- Muistivaikeudet (eriasteiset muistihäiriöt)
- vaikeus hahmottaa omaa vartaloaan
- erilaiset tuntopuutokset (syvätunto, kylmä-lämpötunto, kosketustunto)
- vireystilan nopeat vaihtelut
- virtsaamishäiriöt (tiheä virtsaamistarve, virtsankarkailu)

Käy läpi

- Diabetes:

- alentunut testosteronitaso
- erektiohäiriö saattavat johtua neuropatiasta
- neuropatia saattaa heikentää aistituntemukset
- korkeaverensokeri aiheuttaa väsymystä ja sitä kautta haluttomuutta, naisilla myös limakalvojen kuivuutta

Käy läpi

- Sepelvaltimotauti

- Valtimotauti ja varsinkin valtimoiden ahtautuminen vaikuttaa myös sukupuolielinten verenkiertoon –naisilla kostumishäiriöt ja miehillä
-> naisille kostumishäiriöt ja miehillä erektiohäiriö
- Aikaisemmin sairastettu infarkti lisää pelkoa saada uusi kohtaus kesken yhdynnän
- Lääkitys voi aiheuttaa haluttomuutta ja erektiohäiriötä

Apua seksuaalisen toimintahäiriöihin

• Lääkitys

- Erektiöhäiriölääkkeet: tabletit: pistokset: virtsaputkeen aseteltavat
- Limakalvojen kostutukseen käytettävät voiteet

• Apuvälineet

- Seksuaaliterveyskaupat
- Hieromasauva
- Liukuvoide!
- Penispumppu
- Penisrengas

Lähteitä

- Aivoliitto. 2011. Rakastatko minua tänäänkin? Aivoverenkiertohäiriöt ja seksuaalisuus.
- Färkkilä M ja Ruutiainen J. 2003. Seksuaaliongelmien neurologisissa sairauksissa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim; 119: 247-53.
- Ryttyläinen K ja Valkama S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä
- Sydänliitto. 2012: Sydänpotilas ja seksuaalisuus.
- Vanhanen H. 2003: Sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes ja seksuaalisuus. [Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim; 119: 229-34.](#)
- www.seksuaaliterveysklinikka.fi
- <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus-puheeksi>
- www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus
- www.vaeastoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/