



PITKITTYNYT KIPU JA SEKSUAALISUUS – NAUTINTO OSANA ELÄMÄÄ

HENNA SUIKKI

TIINA MANNINEN

KIRA SALMINEN

MAIJA IKONEN

"Kivun tullessa ihminen muuttuu monella tavalla, ihmisen seksuaalisuus voi muuttua suhteessa itseensä ja toiseen ihmiseen, ihminen kokee toiset ihmiset eri tavalla sekä koko ympäristön, kokee tunteet ja arkisetkin asiat eri tavalla. Kipu sävyttää niitä.

Koko arvo- ja ajatusmaailmat voivat muuttua. Kipuihminen voi kokea ylikorostunutta tarvetta tulla huomioiduksi, mitä enemmän ihminen on kateissa itsestään, sitä enemmän hän tarvii tukea ja kokemuksia / huomioita ulkopuolelta.

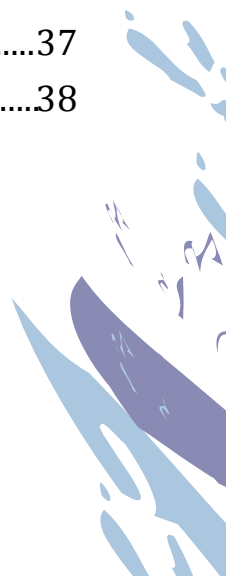
Katseet, sanat, läsnäolo, vaatteet, tuoksut, makunautinnot tulevat tärkeämmäksi etenkin silloin, kun kosketus on kivun vuoksi haastavaa. Toiset aistit kuin tuntoaisti tarvitsevat silloin mielihyvän kokemuksia aiempaa enemmän.

Seksissä on löydettävä uudenlaisia tapoja lähestyä kipuihmistä turvallisesti ja luottamusta herättäen. Herkästi ajatellaan, että hyväily on konkreettinen osa seksuaalisuutta, mutta siihen voi liittyä paljon muuta, jotka ovat erityisesti kipuihmisille tärkeitä elementtejä voidakseen edelleen kokea hyväksyntää, riittävyyden tunnetta sekä mielihyvää."

- Kipua kokeva ihminen -

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|----|
| Lukijalle..... | 5 |
| Kirjoittajat..... | 6 |
| Kivun käsite..... | 7 |
| Seksuaalisuuteen liittyvät käsitteet..... | 11 |
| Pitkittyneen kivun vaikutukset seksuaalisuuteen -kysely..... | 14 |
| Sairauksien aiheuttamien kipujen vaikutukset seksuaalisuuteen..... | 16 |
| Intiimialueiden kiputilat..... | 22 |
| Lantionpohjan lihakset..... | 23 |
| Vulvan ja emättimen kivut..... | 24 |
| Peniksen kivut..... | 26 |
| Ympärileikkauksen ja muun sukuelinkirurgian aiheuttamat kivut..... | 27 |
| Lääkkeiden vaikutukset seksuaalisuuteen..... | 29 |
| Pitkittynyt kipu ja ihmissuhteet..... | 33 |
| Suhde itseen..... | 34 |
| Suhde muihin ihmisiin..... | 35 |
| Läheisen kuormittuneisuus..... | 37 |
| Yksinäisyys..... | 38 |



| | |
|---|----|
| Pitkittynyt kipu ja kehosuhde..... | 39 |
| Kehosuhde ja kehonkuva..... | 40 |
| Kehotietoisuus..... | 41 |
| Vireystila..... | 42 |
| Vireystila ja seksuaalisuus..... | 44 |
| Kehosuhteen vahvistaminen..... | 44 |
| | |
| Seksuaalisen nautinnon ja halun moninaisuus..... | 47 |
| Oman nautinnon vaaliminen..... | 49 |
| Aistit ja tietoisuustaidot nautinnossa..... | 49 |
| Seksi ja nautinto yhdessä..... | 51 |
| Seksuaalinen halu ja sen muutokset..... | 53 |
| Seksuaaliset toimintahäiriöt..... | 55 |
| | |
| Suostumuksellinen kipu..... | 56 |
| Mitä suostumuksellinen kipu voi antaa kokijalleen?..... | 57 |
| Mitä on hyvä huomioida ennen kivun tuottamista?..... | 58 |
| | |
| Seksin ja nautinnon välineet..... | 60 |
| | |
| Ammattilainen seksuaalisuuden puheeksi ottajana..... | 63 |
| Better -malli puheeksi ottamisen apuna..... | 67 |
| Entä jos ei ole sanoja?..... | 69 |
| | |
| Loppusanat..... | 70 |
| | |
| Kiitokset..... | 71 |



LUKIJALLE

Kipu haastaa terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. 15–74-vuotiailla suomalaisilla sen esiintyvyys on jopa 35 %. Suomessa kivun on todettu liittyvän noin 40 %:iin käynneistä terveystieteiden keskuksilla. Kipu voi herättää monenlaisia tunteita ja tulla osaksi elämää koska tahansa. Pitkittyessään kipu aiheuttaa muutoksia elämään, arkeen ja ihmissuhteisiin. Tilanne herättää usein tarpeen muodostaa uudenlainen suhde omaan itseen ja ympäristöön. Kivun hyväksyminen ja siihen sopeutuminen vievät aikaa.

Kivun yleisyydestä huolimatta moni kokee jääneensä yksin tai tulleensa vähätellyksi kipunsa kanssa. Vaikka kipua voi olla vaikea arvioida ulkopuolelta, on yksilön kipukokemus silti aina todellinen ja tälle itselleen merkityksellinen. Ymmärrys kivusta ja sen luonteesta on tärkeää, sillä kivun vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn ovat yleensä laajat.

Pitkittänyt kipu vaikuttaa monin tavoin seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen. Ympäristön normit ohjaavat meidät ajattelemaan, että seksi ja nautinto ovat vain tietynlaisten ja tietyn ikäisten kehojen oikeus. Seksuaalisuus, seksi ja nautinto kuuluvat kuitenkin kaikille. Seksuaalisuuden toteuttamisella voi olla kipua lievittäviä vaikutuksia ja se voi olla suuri ilon ja hyvinvoinnin lähde.

Tämän oppaan tarkoitus on lisätä ymmärrystä kivun moninaisista vaikutuksista ihmisen seksuaalisuuteen ja vahvistaa keskustelukulttuuria, jossa jokaisen oikeus seksuaalisuuteen toteutuu. Seksuaalisuuden huomioiminen osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia kaikissa elämänvaiheissa on tärkeää myös kivun hoidossa ja kuntoutuksessa. Toivomme oppaan antavan ymmärrystä niin itseä, läheistä kuin asiakasta kohtaan, sekä halua ja uskallusta tutkia omia seksuaalisuuteen liittyviä ajatuksia, tunteita ja uskomuksia.

Kiittäen

Henna, Tiina, Kira ja Maija

KIRJOITTAJAT



Henna Suikki

Terapiaperhonen Oy
Amorin Oy
SelkoSeks
Toimintaterapeutti YAMK
Erytystason seksuaaliterapeutti (NACS)
Puh. 050 344 78 64
henna.@selkoseks.fi
Instagram ja Facebook
@terapiaperhonen @selkoseks @amorinoy



Tiina Manninen

Psykofyysinen fysioterapeutti AMK
Auktorisoitu seksuaaliterapeutti (SSS)
Instagram @psykofyysinentiina



Kira Salminen

Sairaanhoitaja
Auktorisoitu seksuaaliterapeutti (SSS)
Erytystason seksuaaliterapeutti (NACS)



Maija Ikonen

Sairaanhoitaja AMK
Auktorisoitu seksuaaliterapeutti (SSS)
Seksuaaliterapeutti
Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
www.ominsanoin.com



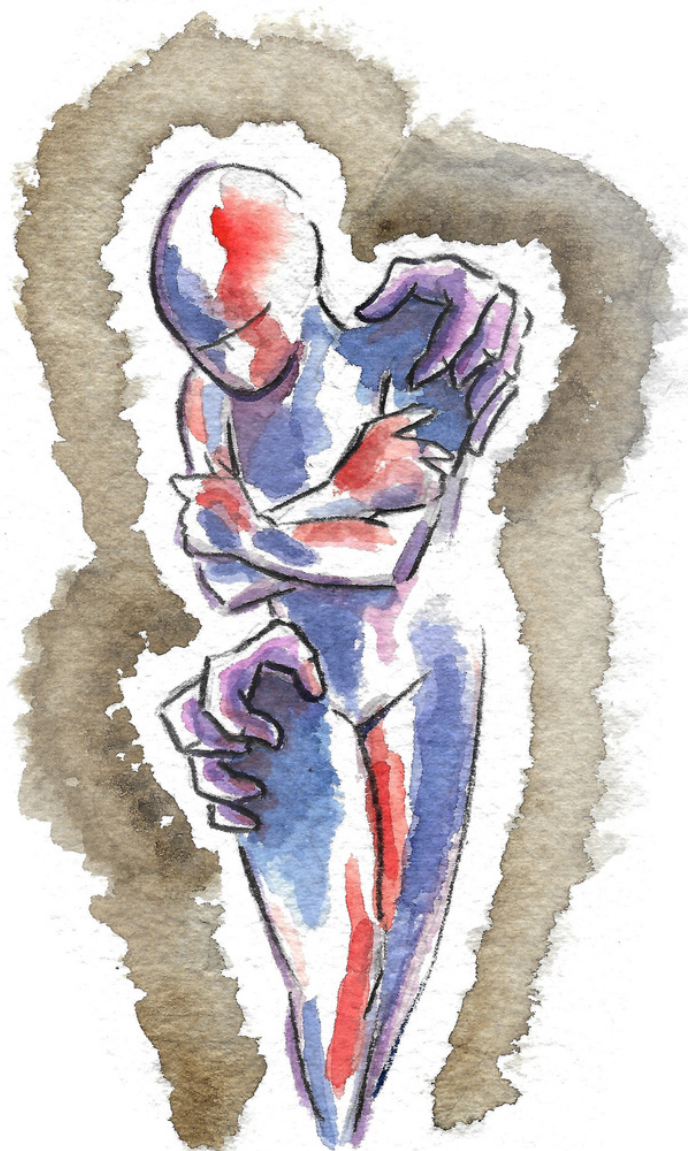
RIVUN KÄSITE

Kipu on muodossa tai toisessa kaikille tuttu asia. Sanana kipu voi herättää kielteisiä mielleyhtymiä – ihmiselle on luontaista välttää kipua ja pyrkiä pääsemään siitä eroon. Kipuun liittyy aina aistimuksia, tunteita ja sille voidaan antaa erilaisia merkityksiä. Usein kipu tuottaa kärsimystä. Kivussa on mukana myös mielen ja kehon kokema stressireaktio. Joidenkin kipu voi olla synnynnäistä tai tulla osaksi elämää jo varhain.

Kansainvälisen kivuntutkimusyhdistyksen mukaan ”kipu on epämiellyttävä aisti- ja tunnekokemus, joka liittyy kudonvaurioon tai sen uhkaan, tai tällaista kokemusta muistuttava tuntemus”. Aistikokemuksena kipu on esimerkiksi kuulo- tai näköaistimuksen kaltainen, mutta sen tehtävä muista aisteista poiketen on nimenomaan puolustusellinen. Akuutilla kivulla on tärkeä tehtävä. Se on kehon oma, viisas hälytysjärjestelmä, joka viestii vaarasta. Se ylläpitää elämää, pyrkii suojaamaan loukkaamasta itseämme pahemmin ja saa reagoimaan olemassa olevaan uhkaan. Kipukokemus ei edellytä vauriota, vaan sen syntymiseen riittää uhan tai vaaran kokemus.

Ihmisen kokiessa olevansa turvassa ja rentoutunut kipukokemusta ei välttämättä synny tai se on huomattavasti heikompi.

Kun kipu on jatkunut yli kolme kuukautta, puhutaan usein kroonisesta tai pitkittyneestä kivusta. Pitkittyessään kipuun ei liity samanlaista viestiä kuin akuuttiin kipuun. Silti pitkittyneestä kivusta kärsivä henkilö voi kokea samoja tunteita ja aistimuksia kuin akuutissa kivussa. Pitkittyneen kivun hoitaminen lääketieteen keinoin on usein erilaista kuin akuutin kivun.



Pitkittynyt kipu jaetaan kudosvauriokipuun, hermovauriokipuun ja muihin pitkäaikaisiin kiputiloihin.

Kudosvauriokivussa elimistön kudokset tai kudokset ovat vaurioituneet. Esimerkiksi nivelreuman kivut, lihasrevähdys urheillessa tai sydäninfarktin yhteydessä ilmenevä rintakipu ovat esimerkkejä kudosisvauriokivusta. Tällöin elimistö toimii oikein varoittaessaan kudosisvaurion uhasta, mutta kipu voi myöhemmin kroonistua.

Hermovauriokipua kutsutaan myös neuropaattiseksi kivuksi. Siinä kipua kuljettava hermorata on vaurioitunut tai sen toiminta on häiriintynyt. Hermo voi vaurioitua sen lähellä olevan kudosisvaurion takia tai siihen kohdistuvan suoran vamman tai esimerkiksi leikkauksen takia. Hermokipu voi tuntua myös kauempana vauriokohdasta. Jotkut sairaudet, kuten diabetes, voivat vioittaa hermojen toimintaa. Myös syöpään liittyvä sytostaattihoido voi vaurioittaa hermoja.

Idiopaattiseksi kivuksi kutsutaan pitkäaikaisia kiputiloja, joissa elimellistä syytä, esimerkiksi kudosis- tai hermovauriota, ei ole löydetty. Lääketieteellisesti vauriota ei ole tai se on kliinisesti jo parantunut, mutta kiputila jää.

Pitkittyneellä kivulla on monenlaisia seurauksia. Kivun sentralisoitumisella tarkoitetaan sitä, että keskushermosto herkistyy solutasolla ja hermosolut reagoivat kipuna ärsykkeisiin, jotka eivät tavallisesti olisi kivuliaita. Hermostollinen herkistyminen voi levittää kipukokemuksen laajemmalle kehossa, vaikka kipukokemus olisi alkanut paikallisesta kudosisvauriosta. Aivoissa kipuinformaatiota käsitellään monissa eri osissa. Lisäksi kipukokemuksen syntymiseen vaikuttavat esimerkiksi ihmisen elämänhistoria, synnynnäinen kivunsietokyky, elinympäristö, kivun aiheuttaja, mahdolliset muut sairaudet sekä yleiskunto ja toimintakyky.

Käsitys kivusta voi vaikuttaa kivun pitkittymiseen. On tärkeää, millainen merkitys kivulle annetaan. Kipuun voi liittyä monenlaisia tunteita, kuten syyllisyyttä ja häpeää. Varhaiset kiintymyssuhteet sekä tunteet ja tapa reagoida niihin voivat vaikuttaa kipukokemukseen. Turvalliset ja hyvät ihmissuhteet, kuulluksi tulemisen kokemus ja luottamuksellinen hoitosuhde terveydenhuollossa ovat merkittäviä tukipilareita pitkittynyttä kipua kokevan elämässä.



SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVÄT KÄSITTEET


SEKSUAALISUUS on erottamaton ja monimuotoinen osa ihmisyyttä koko elämän ajan. Seksuaalisuus käsittää seksuaalisen suuntautumisen, eli sen, mihin oma seksuaalinen kiinnostus ja halu suuntautuu. Seksuaalinen suuntautuminen voi muuttua tai siihen voi löytyä uusia sävyjä koko elämän ajan. Seksuaalisuuteen katsotaan kuuluvan myös sukupuoli, sukupuoli-identiteetti sekä sukupuoleen liittyvät arvot ja roolit. Seksuaalisuudessa ovat läsnä kehollisuus, läheisyys, rakastetuksi tuleminen ja rakastaminen, aistillisuus, seksuaalinen nautinto, erotiikka, mielihyvä ja intiimit suhteet sekä lisääntyminen. Seksuaalisuus ilmenee arvoissa, asenteissa ja uskomuksissa sekä ajatuksissa, tavoissa ja toiminnassa yksin tai yhdessä muiden kanssa.

SEKSUAALISELLA HYVINVOINNILLA tarkoitetaan taitoa ja kykyä toteuttaa seksuaalisuutta sekä henkisesti että fyysisellä tasolla itselleen parhaalla tavalla. Seksuaalinen hyvinvointi on oman ja toisten ihmisten seksuaalisuuden kunnioittamista, itsevarmuutta keskustella seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä vaikeistakin tunteista sekä oman nautinnon tuntemista. Seksuaalista hyvinvointia voi tukea yhteiskunnan asenneilmapiiri, jossa jokaisella yksilöllä on turvallinen ympäristö oman seksuaalisuuden ilmentämiselle ja toteuttamiselle. Seksuaaliseen hyvinvointiin kuuluu seksuaalinen itsetunto. Sillä tarkoitetaan ajatusta, uskomusta ja käsitystä itsestä seksuaalisena toimijana. Siihen sisältyy ajatus siitä, että kokee olevansa riittävä seksuaalisena ihmisenä ja mahdollinen potentiaalinen kumppani toiselle ihmiselle. Tärkeä osa seksuaalista itsetuntoa on kokemus siitä, että kokee voivansa vaikuttaa seksuaalisuuttaan koskeviin asioihin.



SEKSUAALISELLA NAUTINNOLLA tarkoitetaan kehollista ja henkistä mielihyvää ja iloa, joita saadaan yhdessä tai yksin toteutetusta eroottisesta toiminnasta sekä ajatuksista, fantasioista ja aistimuksista. Seksuaalinen nautinto ja mielihyvä näyttäytyvät jokaisen elämässä yksilöllisesti ja niiden merkitys voi muuttua ja vaihdella elämän aikana. Kaikkien elämään seksuaalinen nautinto ja seksi eivät valitusti kuulu, ja tätä tulee kunnioittaa.

SEKSI käsitteenä on yksilöllisesti määriteltävissä, mutta yleisesti seksiä voisi kuvata mielen ja kehon tasolla tapahtuvaksi kohtaamiseksi ja toiminnaksi, joka sisältää erilaisia eroottisia ajatuksia, mielikuvia, katseita, kosketuksia, puheita, viestejä, aistinautintoja tai toimintatapoja yksin, yhdessä tai erilaisten välineiden kanssa toteutettuna. Seksin tarkoitus on tuottaa mielihyvää ja nautintoa. Jokaisella on oikeus päättää, mitä oma seksuaalisuus tarkoittaa ja millaisista asioista itse nauttii. Seksiin tulee aina olla kaikkien siihen osallistuvien osapuolten suostumus.



PITKITTYYNEEN KIVUN VAIKUTUKSET SEKSUAALISUUTEEN -KYSELY

Opasta varten tehtiin verkkokysely keväällä 2021. Kyselyn tarkoitus oli saada tietoa pitkittyneen kivun vaikutuksista seksuaalisuuteen. Kyselyyn vastasi 98 ihmistä. Vastaajien ikää tai muita taustatekijöitä ei kartoitettu.

Vastaajien mukaan seksuaalisuuteen vaikuttivat seuraavat tekijät:

Väsymys 82,4 %

Haluttomuus 77 %

Mielialan vaikutus seksuaalisuuteen 77 %

Seksin toiminnallinen toteuttaminen (esim. asennot, erektiohäiriö, orgasmin vaikeus) 71,6 %

Lääkkeiden vaikutus seksuaalisuuteen 67,5 %

Seksin aikana lisääntyvät kivut 51,3 %


Kosketuksen pelko tai epävarmuus 43,2 %

Kommunikaatiovaikeudet kumppanin kanssa 29,7 %

“Kun minulta kysytään, miten kipu rajoittaa elämäni ja vastaan siihen, että kipu rajoittaa seksuaalisuuttani, asentoja ja vaikeuttaa orgasmin saamista lääkärit/kirurgit eivät reagoi vastaukseen mitenkään ja itselle jää tunne, ettei tällä elämän osa-alueella ole merkitystä ja se ei ole syy muiden joukossa esimerkiksi tekonivelleikkaukseen.”

“Leikkausta edeltävissä oppaissa tulisi olla enemmän tietoa toimenpiteen, lääkkeiden ja vaikutuksesta seksuaalisuuteen sekä ohjausta seksin toteuttamiseen. Kysymistä on paljon ja tämä aihe unohtuu ja muistuu kotona mieleen. Puhelinneuvonta paikallaan?”

“Olen sanaton ja epätoivoinen, mutta toivon nuorille parempaa kohtelua kuin mitä itse olen saanut 20 vuoden jälkeen. Kiitos teille asioiden julkituomisesta.”



SAIRAUKSIEN AIHEUTTAMIEN KIPUJEN VAIKUTUS SEKSUAALISUUTEEN

Moniin sairauksiin liittyy kiputiloja, jotka voivat vaikuttaa seksuaalisuuden toteuttamiseen ja nautinnon kokemiseen. Tässä luvussa on esitelty lyhyesti yleisimpiä sairauksia ja tiloja, joihin voi liittyä pitkittynyttä kipua. Kustakin sairaudesta tai sairausryhmästä löytyy lisätietoa vertais- ja tukijärjestöjen kautta tai seksuaalineuvojalta tai -terapeutilta.

TUKI- JA LIIKUNTAELINTEN SAIRAUDET JA KIPUTILAT ovat hyvin yleisiä. Lähes kaikilla aikuisilla on elämänsä aikana selkäkipua, ja nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus. Tuki- ja liikuntaelinten kiputiloihin voi liittyä sopivan seksiasennon löytämisen vaikeutta. Asentojen hankaluus, kömpelyyden tunne ja mahdollisesti yllättäen seksin aikana ilmaantuva kipu voivat vaikuttaa haluun ja johtaa seksuaalisen toiminnan välttelemiseen.

REUMASAIRAUKSISSA JA FIBROMYALGIASSA kivut ilmenevät usein nivelissä ja muualla tuki- ja liikuntaelimestössä. Kivun laatu, voimakkuus ja paikallisuus voivat vaihdella. Uupumus saattaa olla päivittäistä kipuoireiden tuoman kuormituksen vuoksi. Pitkäaikainen tulehdustila altistaa laaja-alaisille oireille, kuten ihomuutoksille, lihasten surkastumiselle ja limakalvojen kuivumiselle. Gynekologiset ongelmat, esimerkiksi kivuliaat kuukautiset, vuotohäiriöt tai endometrioosi, ovat tyypillisiä. Nivelten liikerajoitukset ja jäykistyminen sekä tehdyt tekonivelleikkaukset voivat vaikuttaa seksin toteuttamiseen.

SELKÄYDINVAMMA aiheuttaa tyypillisesti pysyvän tunto- ja liikehäiriön vammatazon alapuolelle. Selkäydinvammasta johtuva halvaus voi muuttaa lihasten janteyttä jäykäksi tai veltoksi. Lihasten tahattomat nykäykset tai lihasjänteyden nousu voivat aiheuttaa kipua.



Vammaan voi liittyä myös hermoperäistä kipua vamma-alueen alapuolella. Selkäydinvammaan voi liittyä toiminnallisia seksuaalihäiriöitä, esimerkiksi erektion saamisen tai ylläpitämisen vaikeutta, siemensyöksyn häiriöitä sekä kiihottumis- ja orgasmivaikeuksia. Toiminta- ja liikuntakyvyn muuttuminen sekä erilaiset tuntopuutokset voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen. Vamman korkeustaso vaikuttaa koettuihin vaikeuksiin ja sukuelinten toimintakykyyn yksilöllisesti. On myös mahdollista, että erogeeniset alueet nousevat vamma-alueen yläpuolelle ja kehosta löytyy seksuaalista nautintoa tuottavia uusia kohtia. Tällaiset muutokset voivat syntyä aivojen muovautumiskyvyn eli neuroplastisuuden myötä varsinkin silloin, kun tunto sukuelimistä puuttuu kokonaan.

NEUROLOGISTEN SAIRAUKSIEN kohdalla seksuaalisuuden häiriöt riippuvat aivojen vaurioalueesta ja vaurion vakavuudesta. Yleensä kyky ja mahdollisuus tyydyttävään seksuaalisuuteen säilyvät sairaudesta huolimatta. Neurologisista sairauksista esimerkiksi Parkinsonin tautiin, MS-tautiin, aivoverenkierron häiriöihin ja traumaattiseen aivovammaan liittyy sairaudesta riippuen fyysisen suorituskyvyn laskua ja toisinaan halvausoireita. Kipu voi olla hermo- tai kudosaivovaurioista ja lähtöisin lihasheikkoudesta tai lihasjänteyden muutoksista. Myös lihasten tahattomat nykäykset ja vapina voivat aiheuttaa kipua. Oireena voi olla liikkeiden hitaus, joka voi johtaa nivelliikkuvuuden vähenemiseen ja aiheuttaa kipuja. MS-taudin yhteydessä kolmoishermostö on yleistä. Toisinaan tuntoaisti herkistyy tai muuttuu, jolloin kosketus voi tuntua polttavalta tai kipeältä, tai hävitä jostakin kehon osasta. Nämä tunnon muutokset voivat ilmetä myös genitaalialueilla.

PÄÄN KIPUTILAT ovat laaja kirjo erilaisia sairauksia. Päänsärky on erittäin yleinen oire, josta lähes jokainen kärsii jossain elämänvaiheessa. Kipu voi olla peräisin lihaksista, verisuonista, aivokalvoista tai -hermoista, luukalvoista, silmistä, poskionteloista, korvista tai purentaelimistöistä. Myös erilaiset hyvänlaatuiset aivokasvaimet voivat aiheuttaa kipua. Pään kivuissa voi esiintyä liitännäis-oireita, kuten näköhäiriötä, pahoinvointia ja hormonitoiminnan muutoksia, jotka vaikuttavat seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen. Pään iho saattaa kivun seurauksena herkistyä, jolloin sen koskettaminen tuntuu kivuliaalta. Joillakin pään kivusta kärsivillä seksuaalinen kiihottuminen ja orgasmin saaminen voivat aiheuttaa

kipukohtauksen, joka saattaa aiheuttaa pelkoa seksuaalista toimintaa kohtaan.

CP-VAMMA johtuu aivojen vauriosta, joka vaikuttaa muun muassa tasapainoon, koordinaatioon ja motoriseen suoriutumiseen. CP-vamma voi vaikuttaa myös puheen tuottamiseen tarvittavien lihasten toimintaan ja koordinaatioon. Liitännäisoireita saattaa ilmetä kognitiivisessa suoriutumisessa, näössä ja hahmottamisessa. Lisäksi voi esiintyä oppimisvaikeuksia tai toiminnanohjauksen haasteita. CP-vamma ei kuitenkaan tarkoita kehitysvammaa, ja liitännäisoireiden ilmaantuvuus on yksilöllistä. Sairaus voi ilmetä spastisuutena tai dystonisuutena. Spastisessa tilassa lihasjänteys on jäykkä ja dystonisessa vaihtelee. Kivut ovat tyypillisiä lihaksissa ja nivelissä. Laajat liikkeet ovat usein helpompia toteuttaa kuin tarkkuutta vaativat. CP-vammaan voi liittyä tahdosta riippumattomia lihasten liikkeitä tai nykäyksiä, jotka saattavat provosoida koko kehon kipuja. Genitaalialueilla voi ilmetä spastisuutta, jolloin yhdyntä tai välineen työntäminen emättimeen tai peräaukkoon on kivuliasta.

CRPS on monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä, jonka voi laukaista lievä tai kohtalainen kudოსvaurio, esimerkiksi murtuma tai muu fyysisen trauman seurauksena tullut vamma. CRPS jaetaan kahteen tyyppiin, joista toisessa hermovaurio pystytään osoittamaan ja toisessa ei. CRPS paikallistuu vahvasti vaurioituneeseen raajaan, jonka lisäksi hermostollinen herkistyminen voi aiheuttaa kivun leviämistä laajalle alueelle. Oireisiin kuuluu usein tunnon herkistyminen ja aleneminen, lisääntynyt kehon tarkkailu, kehon hahmottamisen häiriöt, liike- ja asentotunnon häiriöt, lihasvoiman heikentyminen, koordinaation vaikeudet ja vapina. Lisäksi voi esiintyä erilaisia ihon, kynsien ja karvoituksen muutoksia. Oireilevassa raajassa voi esiintyä lämpötilan vaihtelua huolimatta ympäristön lämpötilasta, mikä voi provosoida kipua. Lisäksi ympäristön lämpötila tai sen vaihtelu vaikuttavat kivun voimakkuuteen. Myös seksissä käytettävien välineiden lämpötila voi voimistaa tai helpottaa kipua. Kipualueen laajuus ja oireiden kirjo vaikuttavat seksuaalisuuteen monin tavoin. Seksi saattaa lisätä kipuja, mikä voi vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen ja kyvykkyyteen tai lisätä pelkoa seksuaalisia toimintoja kohtaan.

KROONISET VISKERAALISET KIPUTILAT ELI RUOANSULATUSKANAVAN TOIMINNALLISET HÄIRIÖT aiheuttavat voimakkaita kipuja vatsan tai suoliston alueilla. Viskeraalista kipua aiheuttavat muun muassa erilaiset tulehdustilat, kuten haimatulehdus, keuhko- ja sydänpussin tulehdus, urogenitaalialueen tulehdukset sekä tulehdukselliset suolistosairaudet. Lisäksi kipua voivat aiheuttaa vatsan ja suoliston alueen tai uro-genitaalialueen syövät. Koska sisäelimissä on vain vähän aktiivisia kipuhermopäätteitä, vaaditaan tulehdus aktivoimaan ne kipuaistimuksen syntymiseksi. Tästä syystä viskeraalinen kipu on usein luonteeltaan epämääräistä. Paitsi kivun myös näihin sairauksiin mahdollisesti liittyvien suolistovaivojen vuoksi seksuaalinen toiminta voi tuntua haastavalta. Esimerkiksi huoli suolisto-oireiden aktivoitumisesta seksin aikana voi johtaa seksin välttelemiseen. Haasteet voivat ilmetä myös erilaisina seksuaalisina toimintahäiriöinä, kuten kiihottumis- tai orgasmivaikeuksina.

SYÖPÄSAIRAUKSISSA kipu voi olla ensimmäinen merkki sairaudesta ja usein se yleistyy taudin edetessä. Kivut voivat olla akuutteja tai pitkäaikaisia ja sijaita eri puolilla kehoa. Hermojärjestelmä voi herkistyä kivulle tai hermoa painava tai sen sisään kasvava syöpäkasvain aiheuttaa muutoksia hermosoluissa. Myös syöpäkirurgia voi aiheuttaa hermovaurioita. Syöpään liittyy yleensä vahvoja tunnekokemuksia, muun muassa epävarmuutta paranemisesta ja elinajan ennusteesta, jotka voivat voimistaa kivun kokemusta.

Kaikki syöpäsairaudet voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen monin tavoin. Erityisesti gynekologiset ja urologiset syövät ja niiden hoidot aiheuttavat joko ohimeneviä tai pysyviä vaikutuksia seksuaalisuuteen. Hormonitoiminnan muutokset, hedelmättömyys tai leikkauksien tai muiden hoitojen myötä tulleet kudos- tai hermovauriot vaikuttavat kokemukseen omasta seksuaalisuudesta.

PITKÄAIKAISTEN TRAUMAATTISTEN OLOSUHTEIDEN TAI YKSITTÄISTEN TAPAHTUMIEN aiheuttamaan traumaperäiseen stressireaktioon voi liittyä kipuja. Traumaattisen tapahtuman itsessään ei ole kuitenkaan tarvinnut tuottaa kipua tai kudოსvauriota. Traumaperäisessä stressireaktiossa ihminen saattaa kokea alituista uhkaa, mikä voi edesauttaa kipukokemuksen syntymistä. Aiemmin elämässä tapahtunut traumaattinen

kokemus voi myöhemmin aiheuttaa takaukia, jotka voivat ilmetä kipuina. Kivut voivat palata itsenäisenä oireena tai aktivoitua erilaisista aistimuksista, kuten näkö-, kuulo-, haju-, tunto- tai makuaistimuksista, tai muistoista. Trauma voi heijastua myös ihmisen kognitiiviseen eli ajattelun sekä kehon ja tunteiden tasolla tapahtuvaan itsesäätelyyn ja vaikuttaa kykyyn säädellä autonomisen hermoston vireystiloja. Jokainen reagoi trauman ja kivun tuottamaan stressiin yksilöllisesti.

Kipu itsessään voi olla traumaattinen kokemus. Vaikka kipu olisi peräisin kudosaivuriosta tai fyysisestä vammasta, on tärkeää huomioida siihen liittyvät emotionaaliset kokemukset ja muut elämään ja ympäristöön liittyvät tekijät, jotka voivat vahvistaa kivun kokemusta. Kipuun liitetyt emootiot vaikuttavat kivun kokemukseen ja kivun tuottama stressi voimistaa kipuja ja kärsimyksen kokemusta. Vaikeista kokemuksista on kuitenkin mahdollista toipua.

Traumaperäisiin oireisiin voidaan vaikuttaa kehollisten harjoitteiden avulla, joilla voidaan auttaa ihmistä havainnoimaan, millaisia yksilöllisiä selviytymiskeinoja itselle on muodostunut. Näin aiempien toimintatapojen rinnalle voidaan löytää nykyhetkeen sopivia itsesäätelyn keinoja. Ymmärrys kehon reaktioista ja tuntemuksista sekä kyky havainnoida ja säädellä niitä vahvistavat toimijuuden ja turvallisuuden kokemusta.



INTIIMIALUEIDEN KIPUTILAT

“Paljon saanut terveydenhuollosta vähättelyä. Kivut nimenomaan aktivoituneet yhdynnässä. Naistentautien lääkäri esimerkiksi kommentoi että ”ei voi tulla semmosia kipuja”.

Lantionpohjan lihakset

Lantion lihas- ja lihaskalvojärjestelmä liittyy sekä rakenteellisesti että toiminnallisesti hengitykseen sekä keskivartalon, lonkan, lantion ja alaraajojen toiminnalliseen anatomiaan. Lantionpohjan lihasten hyvinvointi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koko kehon olemukseen, hengitykseen, asennonhallintaan sekä seksuaaliseen kyvykkyyteen ja nautintoon sukupuolesta riippumatta. Häiriöt lihasten toiminnassa, esimerkiksi vaikeus tunnistaa ja aktivoida lihaksia, sekä lihasten ylijännittyneisyys tai kipu, vaikuttavat luonnolliseen hengitykseen.

Lantionpohjan toimintahäiriöt voivat vaikuttaa

- virtsaamiseen: virtsankarkailuna, yliaktiivisena rakkona, virtsaamisvaikeutena tai virtsan tulon estymisenä.
- ulostamiseen: ilman ja ulosteen karkailuna, ulostamisvaikeutena tai -kipuna.
- seksuaalitoimintoihin: erektiohäiriöinä, kivuliaana erektiona tai orgasmikipuina, siemensyöksyn häiriöinä, kiihottumisongelmina, tuntohäiriöinä, vulvan tai peräaukon kipuina

Lantionpohjan toimintahäiriöt ovat tavanomaisia, mutta usein alihoidettuja. Lantionpohjan fysioterapiassa voidaan tutkia, hoitaa ja kuntouttaa lantionpohjan toimintahäiriöitä ja kiputiloja. Fysioterapian tarve sekä käytettävät keinot ja kotona tehtävät harjoitteet arvioidaan aina yksilöllisesti. Lantionpohjan fysioterapiaan voi hakeutua itsenäisesti tai lääkärin läheteellä.

Vulvan ja emättimen kivut

Vulvan ja emättimen kivut ovat yleinen ja vaiettu vaiva. Kipu tuntuu vulvaa tai emätintä kosketettaessa. Kipu voi ilmetä seksin yhteydessä, istuessa, pyörällä ajaessa, ratsastaessa tai kireiden housujen aiheuttamassa hankauksessa. Kipu saattaa olla polttavan tai pistävän tuntuista, ohimenevää tai jatkuvaa jomotusta, ja sitä voi esiintyä emättimen suuaukon ympärillä, emättimen sisäpuolella tai koko lantionpohjan alueella. Vulvan ja emättimen kipu aiheuttaa lähes aina lantionpohjan lihasten toimintahäiriön.

Kivun taustalla voi olla esimerkiksi

- kiihottumisen vaikeus
- kuivat tai ärtyneet limakalvot
- ehkäisytabletit
- emätintulehdukset
- endometrioosi
- seksitaudit
- lantionpohjan lihasten yliaktiivisuus
- ihottumat ja allergiat
- sädehoidon tai gynekologisten leikkausten jälkitilat
- vulvodynia tai vaginismi
- seksuaalitrauma

Vulvan ja emättimen kipujen syy on tärkeää kartoittaa lääkärin vastaanotolla. Kivun voi laukaista ensimmäinen gynekologinen tutkimus, yhdyntä tai tamponin laitto emättimeen. Joskus kivun taustalla voi olla traumaattinen seksuaalikokemus. Toisinaan varsinaista syytä ei löydy. Kipujen myötä voi syntyä pelkoa ja ahdistusta seksuaalisuutta kohtaan. Seksuaaliseen kipuun liittyy usein sukupuolisuuden, itsetunnon ja kehosuhteen haasteita.

Vulvodynialla tarkoitetaan pitkittynyttä vulvan ja emättimen kiputilaa, jonka taustalla ei ole diagnosoitua sairautta tai ulkoista muutosta. Vulvodynian eri muotoja ovat emättimen eteisen kosketusarkuus eli vestibulodynia, syklinen vulvovaginiitti ja hermoperäinen vulvodynia. Vulvodynian eri muotoihin voi liittyä vaginismia, virtsaamisoireita tai virtsarakon kipua. Vulvodynian aiheuttaman kivun vaikeusaste on aina yksilöllistä. Kaikki vulvodynian muodot vaikuttavat seksuaalisuuteen ja seksiin.

VESTIBULODYNIA on yleisin vulvodynian muoto. Siinä kivut ilmenevät emättimen eteistä kosketettaessa. Kipukohdassa voi esiintyä myös ihottuman tyyppistä ärsytystä. Kipu provosoituu usein yhdynnässä, tamponia asetettaessa tai gynekologisissa tutkimuksissa.

SYKLISESSÄ ELI JAKSOTTAISESSA VULVOVAGINIITISSA kivut vaihtelevat kuukautiskierron mukaan. Ne ovat pahimmillaan kuukautiskierron ovulaatiovaiheessa, juuri ennen kuukautisia tai niiden aikana.

DYSTEETTINEN ELI HERMOPERÄINEN VULVODYNIA paikallistuu vulvaa hermottavien hermohaarojen alueella. Sitä esiintyy useimmiten yli 40-vuotiailla naisilla. Hermoperäinen kipu voi olla aaltomaista tai jatkuvaa ja tuntua emättimessä, virtsaputkessa, peräaukossa ja välilihan alueella. Toisinaan kipu säteilee alavatsaan, pakaroihin ja reisiin. Kivun voi laukaista istuminen, stressi ja fyysinen ponnistelu.

VAGINISMI on emätinkouristus, joka aiheutuu emätintä ympäröivien lihasten tahattomasta kouristelusta, kun penis, sormi tai väline viedään emättimeen. Lihaskouristuksen vuoksi emättimeen työntyminen voi olla mahdotonta. Vaginismiin liittyy usein lantionpohjan lihasten jännitystila. Vaginismi voidaan jakaa primaariseen ja sekundaariseen muotoon: primaarisessa vaginismissa ihminen ei ole koskaan kokenut kivutonta emättimeen työntymistä, sekundaarisessa vaginismissa toiminta on sujunut aiemmin kivuttomasti. Sekundaarinen vaginismi voi ilmetä esimerkiksi seksuaalitrauman jälkeen.

ENDOMETRIOOSISSA kohdun limakalvon kaltaista kudosta kasvaa kohdun ulkopuolella. Sen suomenkielinen nimitys on kohdun limakalvon sirottumatauti. Endometrioosia voi esiintyä pinnallisina pesäkkeinä vatsaontelon tai vatsakalvon, kohdun, suolen tai virtsarakon pinnalla tai kohdun ja peräsuolen välissä. Endometriosipesäkkeet aiheuttavat paikallista tulehdusta hermopäätteissä ja hermotoiminnan säätelyhäiriöitä. Endometrioosi varmistetaan gynekologisella tutkimuksella ja ultraäänellä. Joskus tarvitaan myös magneettikuvausta.

Endometrioosi oireilee alavatsakipuina tai yhdyntä-, tärinä-, ulostamis- tai virtsaamiskipuna. Oireet ovat usein kroonisia. Erityisen vaikeita ne ovat kuukautisten aikana. Endometrioosi saattaa aiheuttaa lapsettomuutta. Endometrioosin aiheuttama kipu voi pitkittyessään muuttua neuropaattiseksi kivuksi.

Peniksen kivut

Peniksen kipujen syyt ovat moninaisia ja taustatekijät tulisi aina selvittää. Kivut voivat ilmetä toiminnallisissa tilanteissa esimerkiksi erektio- tai virtsaamiskipuina tai jatkuvina kipuina peniksen varressa, esinahassa, terskassa tai kiveksissä. Kipu säteilee toisinaan välilihaan ja peräaukkoon. Kivun syy voi olla esimerkiksi tulehdus, ihosairaus tai seksitauti. Kivun taustalla saattaa olla myös seksuaalitrauma tai väkivallan kokemus. Kipu voi aiheuttaa erilaisia toiminnallisia seksuaalihäiriöitä, kuten erektio-, kiihottumis- tai orgasmihäiriöitä. Seksuaalihäiriöihin liittyy usein epäonnistumisen tunteita ja ne vaikuttavat voimakkaasti seksuaaliseen itsetuntoon. Peniksen kivut ovat aina syy hakeutua lääkärin vastaanotolle.

Eturauhanen sijaitsee lantionpohjassa virtsarakon alapuolella ja sen pääasiallinen tehtävä on tuottaa siemennestettä. Eturauhasen hyvänlaatuinen liikakasvu, eturauhassyöpä tai eturauhasen tulehdus ovat tavallisia kivun aiheuttajia.

ETURAUHASTULEHDUS ELI PROSTATIITTI on yleinen urologinen ongelma. Se oireilee kuumeiluna sekä kipuna rakon seudussa, alavatsalla ja kivesten takana. Kipu voi säteillä nivusiin, ristiselkään ja peniksen päähän. Pitkittynyt eturauhastulehdus aiheuttaa usein lantionpohjan lihasten jännittyneisyyttä. Myös virtsaamisongelmat ovat tyypillisiä. Oireet voivat aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa vakavammasta taudista, ja ne yhdistetään helposti ensin seksitautiin. Äkillisen eturauhastulehduksen taustalla on yleensä virtsaputken kautta eturauhaseen noussut bakteeri.

PITKITTynyttä lantion alueelle keskittynyttä kipua kutsutaan eturauhasperäiseksi kivuksi tai lantion kipuoireyhtymäksi. Kipu tuntuu yleensä lantiossa, alavatsassa, nivusissa ja välilihassa. Erektion ja siemensyöksyn häiriöt sekä virtsaamisvaivat ovat tavallisia. Kiputilan aiheuttaja on useimmiten tuntematon, mutta hoidossa tulee sulkea pois esimerkiksi tulehdukset ja seksitaudit. Pitkittynyt kiputila vaikuttaa kokonaisvaltaisesti mieleen ja kehoon. Siitä kärsivä hyötyy moniammatillisesta avusta, jossa tulee kuulluksi oireidensa kanssa.

Ympärileikkauksen ja muun sukuelinkirurgian aiheuttamat kivut

Ympärileikkauksella tarkoitetaan ulkoisten sukuelinten alueelle tehtyä leikkausta. Peniksen ympärileikkauksella tarkoitetaan peniksen esinahan poistamista kokonaan tai osittain. Vulvan ympärileikkauksella eli sukuelinten silpomisella tarkoitetaan klitoriksen sekä sisempien ja ulkoisten häpyhuulten poistamista kokonaan tai osittain.

Sukuelinten kirurgisia toimenpiteitä tehdään myös intersukupuolisille ihmisille. Intersukupuolisuudella tarkoitetaan joukkoa erilaisia luonnollisia variaatioita, joissa kehon synnynnäiset sukupuolitetut piirteet, kuten kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypilliset.

Sukuelinten kirurgisia toimenpiteitä ja ympärileikkauksia tehdään uskonnollisista, kulttuurisista ja kosmeettisista syistä. Peniksen ympärileikkaukseen voi liittyä lääketieteellisiä tekijöitä, joiden vuoksi leikkaus on suositeltava ja oireita helpottava. Leikkaustarve ja sen mahdolliset hyödyt ja haitat tulee aina arvioida yhdessä hoitavan lääkärin kanssa. Vulvallisten ympärileikkaukselle ei ole koskaan lääketieteellistä perustetta. Toimenpide on väkivaltainen, aina haitallinen ja useimmissa maissa laitton. Intersukupuolisille lapsille saatetaan tehdä kosmeettisia sukuelinleikkauksia. Ihmisoikeusjärjestöt kuitenkin vaativat, että intersukupuolisten lasten kohdalla tulisi pidättäytyä kosmeettisista leikkauksista, kunnes lapsi on sen ikäinen, että voi ottaa kantaa itseään koskeviin hoitoihin.

Ympärileikkaus ja sukuelinkirurgia voivat aiheuttaa psykologisia ja emotionaalisia haasteita ja vaikuttaa minä- ja kehonkuvaan, itsetuntoon, seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin. Leikkauksesta voi seurata kiputiloja, tulehduksia ja genitaalialueen tuntopuutoksia. Lisäksi voi ilmetä seksuaalisia toimintahäiriöitä, joista yleisiä ovat kiihottumis-, erektio-, siemensyöksy- ja orgasmivaikeudet. Peniksen ympärileikkauksessa menetetään esinahan terskalle antama suoja, jolloin peniksen iho voi karhentua tai paksuuntua. Tällä voi olla vaikutuksia tuntoaistiin ja kykyyn kiihottua. Peniksen ympärileikkauksen jälkeen ihon paksuuntuminen ja lisääntynyt mekaaninen hankaus voivat aiheuttaa virtsaputken suun kuroutumista.

Sukuelinkirurgian myötä leikkausarpeen voi muodostua kiinnikkeitä tai kuroutumia, jotka voivat tuottaa kipua ja haasteita seksuaalisuuden toteuttamiseen. Ilman lääketieteellistä perustetta tai ihmisen riittävään tietoon perustuvaa suostumusta tehtävä sukuelinten leikkaus voi olla traumatisoiva ja tuottaa pitkäaikaista haittaa hyvinvointiin, seksuaalisuuteen ja suhteisiin. Mikäli ympärileikkaukseen tai muuhun sukuelinkirurgiaan liittyy vaikeita kokemuksia tai seksuaalitoimintojen häiriöitä, on tärkeää hakeutua avun piiriin.



LÄÄKKEIDEN VAIKUTUKSET SEKSUAALISUUTEEN

Lääkehoito on usein osa kivun hoitoa. Lääkehoitoon vaikuttavat monet tekijät, kuten kivun luonne ja muut sairaudet. Lääkehoidon vaikutukset seksuaalisuuteen tai seksin toiminnallisuuteen voivat olla moninaisia ja niiden arviointi vaikeaa. Niistä tulisi kuitenkin aina keskustella terveydenhuollossa, kun lääkehoitoa pohditaan tai muokataan.

“Olennaista kivun lääkehoidossa on löytää kullekin yksilöllinen ja sopiva lääkehoitoratkaisu, jossa lääkehoidon haitat eivät ole liian suuret ja josta toisaalta on nähtävissä selkeä hyöty, joka näkyy kivun vähenemisenä ja toimintakyvyn paranemisena”.

Jukka Pekka Kouri, Ammattilaisen kipukirja 2020.

Pitkittyneen kivun hoidossa käytetään tavanomaisia kipulääkkeitä, kuten tulehduskipulääkkeitä ja parasetamolia, sekä vahvempia kipulääkkeitä, kuten opioideja. Hermovauriokivussa käytetään toisinaan masennus- ja epilepsialääkkeitä, jotka ovat osoittautuneet hyödylliseksi myös muiden pitkäaikaisten kiputilojen hoidossa. Masennuslääkkeitä voidaan käyttää osana kivunhoitoa sekä mielialaa kohentamaan että kipuviestin jarruttamiseksi hermosoluissa.

Kipua kokevilla ihmisillä on usein tilanteen aiheuttamaa masennusta, mihin voi liittyä seksuaalisen halun vähentyminen. Myös lääkkeet voivat aiheuttaa halun muutoksia ja seksuaalisuuteen liittyviä toimintahäiriöitä. Toisaalta lääkehoidon avulla kohentunut mieliala ja kivun helpottuminen voivat edesauttaa seksuaalihäiriöiden poistumista. Mielialan ja masennustilojen hoidossa voidaan käyttää SSRI-lääkkeitä, SNRI-lääkkeitä ja trisyklisiä masennuslääkkeitä.

SSRI- JA SNRI-LÄÄKKEIDEN yleisiä haittavaikutuksia ovat siemensyöksyn tai orgasmin estyminen, seksuaalisen halun muutokset sekä kiihottumisen tai erektion saavuttamisen vaikeudet. Seksuaalitoimintojen häiriöitä ilmenee jopa 20–40 %:lla SSRI-lääkkeitä käyttävistä. Yleensä haittavaikutukset häviävät lääkityksen vähentämisen tai lopettamisen jälkeen, mutta seksuaalitoimintojen haitat voivat olla pitkäkestoisempia.

TRISYKLISILLÄ MASENNUSLÄÄKKEILLÄ on keskeinen asema kivun hoidossa. Trisykliset masennuslääkkeet vaikuttavat keskushermostoon ja niiden haittavaikutuksina voi olla esimerkiksi väsymystä, sekavuutta ja univaikeuksia. Useat trisykliset masennuslääkkeet voivat aiheuttaa erektiohäiriöitä.

OPIOIDIEN käytöllä on merkittäviä vaikutuksia hormoneja tuottaviin elimiin. Opioidit voivat aiheuttaa testosteronitason laskua, jonka oireena voi olla muun muassa seksuaalisen aktiivisuuden vähentyminen, jaksamattomuus, lihasvoiman ja -massan heikkeneminen, erektiohäiriöt ja kuukautisten epäsäännöllisyys.

PREGABALIINI JA GABAPENTIINI kuuluvat epilepsialääkkeisiin, mutta niitä käytetään myös hermovauriosta johtuvan kivun hoidossa ja muissa pitkittyneissä kiputiloissa. Molemmissa lääkkeissä haittavaikutuksena voi olla erektiohäiriöitä, viivästynyt siemensyöksy ja orgasmivaikeudet. Toisaalta pregabaliini voi aiheuttaa myös seksuaalisen halun lisääntymistä.

MUIDEN LÄÄKKEIDEN VAIKUTUKSET seksuaalitoimintoihin ovat moninaisia. Beetasalpaajia käytetään sepelvaltimotaudin, tiettyjen rytmihäiriöiden, kohonneen verenpaineen ja sydämen vajaatoiminnan hoitoon. Niiden haittavaikutuksena voi esiintyä seksuaalisen halun vähentymistä ja erektiohäiriöitä. Psykoosilääkkeet salpaavat keskushermostossa välittäjäaineiden vaikutuksia ja voivat heikentää seksuaalista halua ja tyydytystä.

Vakavien sairauksien, kuten esimerkiksi syövän, vaikean epilepsian tai sydämen vajaatoiminnan kohdalla lääkehoidosta tinkiminen on vaikeaa, vaikka lääkkeet aiheuttaisivatkin haittavaikutuksia seksuaalisuuteen. Tasapaino lääkkeiden hyöty- ja haittavaikutuksien välille tulisi löytää esimerkiksi lääkemutosten kautta. Mikäli lääkehoidon muuttaminen ei ole mahdollista, on mietittävä muita vaihtoehtoja seksuaalisuuden tukemiseen. Tärkeää on, ettei terveydenhuollon ammattilainen ohita asiakkaan huolta, vaan etsii hänelle kokonaisvaltaista tukea.

Lääkärin kanssa on hyvä pohtia, miten lääkkeiden haittavaikutuksia voisi mahdollisesti vähentää, jos valmistetta ei voi vaihtaa tai lääkettä suositella eri tavalla. Voidaan kartoittaa, olisiko lääketauko sovittuina päivinä mahdollinen tai pystyykö annosta pienentämään tietyin väliajoin. Lääkäri osaa myös neuvoa, voiko lääkkeen ottaa vasta seksin jälkeen tai muulla tavalla suunnitellusti ajatellen seksuaalista toimintaa. Voi olla hyödyllistä ottaa käyttöön seksiä toiminnallisesti helpottavia välineitä, kuten tyynyjä, keinuja, dildoja, vibraattoreita tai muita nautinnon välineitä. Myös erektiolääkkeiden käyttöä osana toiminnallisen seksin onnistumista voi pohtia lääkärin kanssa. Seksuaalineuvonta ja -terapia ovat hyviä keinoja reflektoida seksiin liittyviä tunteita, ajatuksia ja uskomuksia yhdessä ammattilaisen kanssa.

“Olen itse sekä seksologian ammattilainen että kroonisista kivuista kärsivä henkilö. Olen kuullut aivan liian monta kertaa, miten lääkkeiden vaikutusta seksuaalisuuteen ei oteta lääkärin toimesta tosissaan.”

“Kaikki vaivaantuvat hirvittävästi jos edes mainitsen seksin. Tai että esim. rinnat ovat minulla liittyneet vain seksiin, en tarvitse niitä mihinkään jos tuntoa ei ole jne jne jne. Lääkkeitä määrätään ristiin, ja aina jokainen määrääjä jättää jotain kertomatta.”



PITKITTÄNYT KIPU JA IHMISSUHTEET

Pitkittynyt kipu voi vaikuttaa ihmissuhteisiin monin tavoin. Kipukokemus muuttaa suhdetta omaan itseen ja toimintakykyyn. Voi tulla myös tarve tarkastella sen hetkistä suhdettaan muihin ihmisiin ja ympäristöön. Kivun kohtaaminen omassa elämässä ja suhteissa koettelee jaksamista eri tavoin. Kipu voi myös haastaa ja vahvistaa mielen joustavuutta, eli kykyä tarkastella omia ajatuksia ja toimintatapoja, ja taitoa löytää uskoa tulevaisuuteen vaikeissa tilanteissa.

Suhde itseen

Suhde itseen on pitkäaikaisin suhde, joka ihmisellä on. Siinä näyttäytyvät tavat, joilla ihminen suhtautuu itseensä ja puhuu itsestään, arvostaa ja kohtelee itseään. Se heijastuu myös siihen, millä tavalla ihminen tulkitsee tilanteita sekä muita ihmisiä ja maailmaa ympärillään. Ihmisen persoona rakentuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa läpi elämän. Suhteissa muiden kanssa ihminen tulee omaksi itsekseen.

Kivun tuomat muutokset voivat haastaa käsitystä itsestä ja omasta elämästä. Sairastumisen, vammautumisen tai pitkittyneen kivun myötä kokemus omasta arvokkuudesta, toimijuudesta ja kyvykkyydestä voi muuttua. Usein kipu vaikuttaa ihmisen identiteetin kannalta tärkeisiin osa-alueisiin, kuten työhön, harrastuksiin tai seksuaalisuuden toteuttamiseen.



On hyvä pohtia, mitkä ovat omat tärkeät roolit elämässä ja millaiset asiat vahvistavat pärjäämistä niissä.

Jokaisen voimavarat ja selviytymiskeinot kivun kanssa eläessä ovat yksilölliset. Kipu voi aiheuttaa halua vältellä omaa kehoa tai kohdella sitä ankarasti. Tyytymättömyys omaan tilanteeseen purkautuu toisinaan vahingoittavana toimintana ja väkivaltana itseä kohtaan. Se voi ilmetä omien tarpeiden laiminlyömisinä, ankarana sisäisenä puheena tai itsen fyysisenä satuttamisena. Itseen kohdistuvan väkivallan kanssa ei pidä jäädä yksin, vaan hakea rohkeasti apua.

Vaikeassa tilanteessa omat myönteiset puolet ja vahvuudet herkästi unohtuvat tai jäävät vähemmälle huomiolle. Myötätuntoinen suhtautuminen itseä kohtaan auttaa kuuntelemaan omia tunteita ja tarpeita, mikä helpottaa vaikeiden tilanteiden sietämistä. Kokemus siitä, että saa olla turvallisesti omien tunteiden kanssa tuo lohtua ja toiveikkuutta. Myötätuntoa itseä kohtaan voi vahvistaa miettimällä, puhuisiko ystävälleen tavalla, jolla puhuu itselleen. On hyvä myös pohtia arvoja, joiden pohjalta haluaa kohdella muita, ja pyrkiä kohtelemaan itseään samojen arvojen mukaisesti.

Pitkittyneeseen kipuun ja erilaisiin sairauksiin liittyy kohonnut riski mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen. Mielenterveyden haasteet vaikuttavat aina ihmisen hyvinvointiin, seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin. Mielenterveyden häiriöihin on ensisijaisen tärkeää hakea apua.

Suhde muihin ihmisiin

Suhteessa toisiin ihminen tulee näkyväksi ja omaksi itsekseen. Hyvät ja läheiset ihmissuhteet tuovat mielihyvää, parantavat elämänlaatua ja ovat tärkeä voimavara ja tuki pitkittyneen kivun kanssa elävälle. Läheisellä ihmissuhteella tarkoitetaan tässä läheis-, pari- tai monisuhdetta, jossa osapuolet kokevat olevansa läheisessä tai intiimissä suhteessa toistensa kanssa.

Kipu vaikuttaa aina läheiseen ihmissuhteeseen. Sairastuminen tai vammautuminen voi käynnistää kriisin, joka herättää huolta ja pelkoa yhteisestä tulevaisuudesta ja mahdollisuuksista toteuttaa omaa ja yhteistä seksuaalisuutta. Joskus suhteessa on useampi kipua kokeva henkilö, joiden terveyteen liittyvät tarpeet tarvitsevat huomiota. Kun kipu kuormittaa elämää, hyvien vuorovaikutustaitojen merkitys suhteessa korostuu. Erimielisyydet esimerkiksi arjen hoitamisesta, kotitöiden jakamisesta, yhteisestä ja omasta vapaa-ajasta sekä läheisyydestä voivat haastaa ihmissuhdetta. Arjen erimielisyydet ja haasteet voivat heijastua myös seksuaalisuuteen. Omien toiminta- ja reagoititapojen ymmärtäminen on hyödyllistä ja vahvistaa kykyä tehdä omien arvojen mukaisia valintoja ja tukee selviytymistä vaikeissa tilanteissa.

Vuorovaikutukseen voivat tuottaa haasteita kivun aiheuttamat keskittymisen, tarkkaavaisuuden ja muistin muutokset. Kivun tuottama stressi saattaa herättää ärtymystä ja turhautuneisuutta suhteen kaikissa osapuolissa. Henkinen kuormitus voi purkautua vihana itseä tai toisia kohtaan. Kun tunnistaa tunteidensa taustalla olevia tarpeita ja tekijöitä, on helpompaa opetella säätelemään tunteitaan. Avoin keskustelu tarpeista ja tunteista tuo suhteen osapuolille mahdollisuuden tulla nähdyiksi ja kuulluiksi. Jos keskusteleminen tuntuu vaikealta, vuorovaikutustaitoja voi harjoitella esimerkiksi lukemalla aiheesta kirjoitetun kirjan tai yhdessä ammattilaisen kanssa. Varhaisessa vaiheessa haettu ulkopuolisen tuki ennaltaehkäisee suhteen kriisien ja riitojen kärjistymistä.

Toisinaan läheisen suhteen roolit voivat muuttua. Kipua kokevan kumppani voi tuntea olevansa terapeutti tai hoitaja. Myös ulkopuoliset voivat tulkita osapuolten roolit virheellisesti: esimerkiksi apuvälineen kanssa liikkuvan henkilön kumppani saatetaan nähdä avustajana. Suhdedynamiikan muutos voi johtaa siihen, että kumppanit eivät enää koe olevansa tasavertaisia. Tämä saattaa vaikuttaa yhdessä jaettuun ja koettuun seksuaalisuuteen. Kumppanista tai läheisestä huolehtimiselle on tärkeää löytää sopiva tasapaino. Liiallinen huolehtiminen voi aiheuttaa kipua kokevalle tunteen kyvyttömyydestä ja taakkana olemisesta. On hyvä pohtia, mistä arkiaskareista kipua kokeva selviää itse, missä tarvitsee apua ja kuka avun antaa. Ihmiselle tärkeiden roolien vahvistaminen tukee myönteistä kokemusta omasta identiteetistä: on lupa olla vain läheinen tai puoliso.

Yhteisen ajan ja mielekkään tekemisen vaaliminen on tärkeää suhteen hyvinvoinnin kannalta. Vastaavasti erillisyys ja oma aika tukevat läheistä ihmissuhdetta ja seksuaalisuuden toteuttamista.

Läheisen osoittama rakkaus ja ymmärtävä suhtautuminen ovat merkittävä tuki kipua kokevalle. Jos läheinen suhtautuu oireisiin epäilevästi, kielteisesti tai mitätöiden, voi kipu voimistua. Riittävä tieto kivusta ja sen vaikutuksista tukee yhdessä selviytymistä. Avoin keskustelu vahvistaa suhteen intiimiyttä. Tilanteeseen sopeutuminen tuo mahdollisuuden rakentaa uudenlaista, merkityksellistä elämää. Silloin voi havaita, mitä kaikkea oman tai yhteisen elämän varrella on tapahtunut ja mistä kaikesta on selvitty. Tulevaisuuden suunnitteleminen ja pienistäkin asioista haaveileminen kannattaa - se voimistaa jatkuvuuden tunnetta ja lisää sitoutumista oman elämän tavoitteisiin ja ihmissuhteisiin.

"Olen kiitollinen miehelleni, joka ymmärtää minua ja jaksaa odottaa "hyvää päivää". Silloin nautimme molemmat!"

Läheisen kuormittuneisuus

Kipua kokevan läheiset ovat usein hyvin kuormittuneita. Tilanteen hyväksyminen ja siihen sopeutuminen voi olla pitkä tie läheiselle. Tällä on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi ja kannatelluksi oman vointinsa ja tarpeidensa kanssa. Jokainen reagoi ja toimii tilanteissa yksilöllisin tavoin, joihin vaikuttavat kulttuurista, omat elämäkokemukset ja hyvinvointi. Omien tunteiden ja reagoitapojen ymmärtäminen vahvistaa itsetuntemusta ja auttaa löytämään itselle sopivia toimintatapoja.


On luonnollista, että läheinen kokee avuttomuutta ja neuvottomuutta. Mikäli arjen kuormitus lisääntyy merkittävästi, riski mielenterveyden häiriöihin lisääntyy. On tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Jos tilanne herättää ahdistusta tai masennusta, ammattilaisen apu voi olla tarpeen.

Yksinäisyys

Yksinäisyydestä kärsii lähes jokainen elämänsä jossain vaiheessa. Yksinäisyydestä puhuttaessa voidaan tarkoittaa emotionaalista eli laadullista yksinäisyyttä. Tällöin ihminen kokee ulkopuolisuutta ja aidon yhteyden puuttumista toisiin. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sitä, että ihmisellä ei ole itselleen riittävää määrää sosiaalisia kontakteja. Yksinäisyydestä puhuttaessa on tärkeää erottaa valittu yksin oleminen ja yksinäisyyden kokemus. Kipua kokevilla yksinäisyyden kokemukset ovat tavallisia. Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisi muita ihmisiä, ja myös pari- tai monisuhteessa saattaa tuntea itsensä yksinäiseksi. Yksin elävällä yksinäisyyden kokemukset voivat korostua. Yksinäisyyden tuoma kärsimys saattaa voimistaa kivun kokemusta.

Yksinäisyyden kokemusta voi vahvistaa tunne siitä, että muut eivät ymmärrä kivun vaikutusta elämään. Tämä saattaa herättää kokemuksen näkymättömyydestä tai tunteen siitä, että aitoa yhteyttä muiden kanssa ei synny. Yksinäisyyteen liittyy usein kielteisiä ajatuksia itsestä ja muista ja tarve miellyttää muita. Kohtaamiset muiden kanssa voivat tuntua epäaidoilta, jos omien tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen on vaikeaa. Tunteiden ja tarpeiden ilmaisun harjoittaminen tukee itselle merkityksellisten ihmissuhteiden syntymistä. Suhteessa koettu yksinäisyys tuntuu usein erityisen haavoittavalta ja uhkaavalta. Jos kokee yksinäisyyttä suhteessa, on tärkeää ottaa yksinäisyyden kokemukset puheeksi kumppanin kanssa, ja kertoa, mitä kaipaa.

Toisinaan kipu vähentää esimerkiksi työhön tai harrastuksiin osallistumisen mahdollisuuksia ja yhteyden tunnetta toisiin ja lisää yksinäisyyden kokemuksia. On tärkeää löytää tapoja lisätä omaa osallistumista. Joillekin vertaistukiryhmät voivat olla merkittävä apu. Niiden myötä voi kokea, että ei ole tilanteessaan yksin, ja että omilla vaikeuksilla on merkitystä. Ammattilaisen tuella voi tarkastella yksinäisyyteen liittyviä tunteita ja kokemuksia ja tavoitella itselle merkityksellistä elämää.



PITKITTÄNYT KIPU JA KEHOSUHDE

Kehosuhteella tarkoitetaan ihmisen suhdetta omaan kehoonsa. Jokaiselle muodostuu elämän aikana omanlainen tapa olla kehossaan ja kuunnella sen viestejä. Suhde omaan kehoon on keskeinen osa seksuaalisuutta. Kehonkuva on osa kehosuhdetta ja tarkoittaa käsitystä omasta kehosta. Kehonkuva pitää sisällään havainnot, tunteet, tuntemukset, uskomukset ja asenteet, joita ihminen liittää kehoonsa.

Pitkittynyt kipu vaikuttaa ihmisen kokemukseen kehostaan. Sairastuminen tai vammautuminen käynnistää usein kriisin, johon kuuluvat shokin, reaktion, työstämisen ja käsittelyn sekä uudelleen suuntautumisen vaiheet. Tilanne voi herättää surua ja käynnistää luopumisen prosessin. On luonnollista, että kivun ja sen vaikutusten hyväksyminen vie aikaa. Kivun hyväksyminen ei tarkoita luovuttamista, vaan omien kokemusten ja tunteiden kohtaamista ja sallimista osaksi elämää. Tällöin voi vähitellen avautua uusille mahdollisuuksille ja suuntautua kohti tulevaisuutta.

Kehosuhde ja kehonkuva

Kehonkuva ja kehosuhde ovat keskeinen osa kokemusta itsestä ja vaikuttavat seksuaalisuuteen. Ihminen alkaa muodostamaan omanlaista tapaansa olla kehossaan jo ensimmäisten elinkuukausien ja -vuosien aikana. Kehosuhteeseen vaikuttavat monet elämäntilanteet ja -kokemukset. Stressi, sairaudet, kivut, vammautuminen ja ikääntyminen asettavat ihmisen tarkastelemaan suhdetta kehoonsa esimerkiksi muuttuneen toimintakyvyn myötä. Tavat, joilla ihmistä on hoivattu ja kosketettu, sekä vuorovaikutus, jossa on kasvanut ja kasvaa, vaikuttavat kokemukseen kehosta. Läheisessä suhteessa koettu arvostus, hyväksyntä ja turvallisuuden kokemukset voivat vahvistaa myönteistä kokemusta kehosta ja halua pitää siitä huolta. Lämmin ihmissuhde voi tarjota turvapaikan keholliselle epävarmuudelle ja tilaa tulla nähdyksi omana itsenään. Vastaavasti ihmissuhteissa koetut vaikeudet ja turvattomuuden kokemukset voivat vaikuttaa kielteisesti kehosuhteeseen. Kehon voidaan ajatella kantavan kehosuhdeperintöä sukupolvelta toiselle esimerkiksi koskettamisen tapojen kautta. Lisäksi kulttuurin ja yhteiskunnan käsitykset kehoista, seksuaalisuudesta ja toimintakyvystä sekä moninaisista identiteeteistä vaikuttavat siihen, millaisia asenteita kehoja kohtaan omaksutaan.

Kivun seurauksena kehon ulkonäkö ja toimintakyky voivat muuttua ja keho tuntua erilaiselta kuin aiemmin. Kipu saattaa muuttaa tapaa hahmottaa, kokea ja käyttää omaa kehoa tai kykyä luottaa siihen. Muutokset kehossa voivat herättää toivottomuuden tunteita ja kokemuksen siitä, että ei hallitse omaa kehoaan tai on taistelussa sitä vastaan. Tällaisessa tilanteessa kehoon saattaa liittyä vaillinaisuuden ja vieraantumisen tunteita. Kielteiset tunteet kehoa kohtaan heikentävät toisinaan seksuaalista halua ja nautintoa tai vaikeuttavat orgasmin saavuttamista. Toisaalta kipu ja vaikeat kokemukset voivat vahvistaa arvostusta kehoa ja sen voimavaroja kohtaan. Myönteinen kokemus omasta kehosta on yhteydessä suurempaan seksuaaliseen haluun ja nautintoon. Omien tuntemusten ja kokemusten myötätuntoinen havainnointi vahvistaa turvallista ja luottavaista suhdetta kehoon.

Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on tärkeä osa kehosuhdetta. Kehotietoisuudeksi kutsutaan kykyä havainnoida kehon aistimuksia, lihasjännityksiä, hengitystä ja tunnetason viestejä. Siihen kuuluu kokemus itsestä osana ympäröivää todellisuutta sekä suhde itseen ja muihin. Kehotietoisuuden avulla harjaantuu kehon viestien kuuntelemisessa ja oppii vastaamaan niihin luontevasti.

Hengityksen havainnoiminen on osa kehotietoisuutta. Itselle muodostunut tapa olla omassa kehossa ja kehoon liittyvät ajatukset ja uskomukset ilmenevät hengityksessä. Kipu vaikuttaa aina hengitykseen. On tavallista, että kipua kokiessa hengitys muuttuu pinnalliseksi. Hengitystä pidättämällä tai hyperventiloimalla ihminen voi tiedostamattaan pyrkiä pitämään sietämättömiä tunteita poissa tietoisuudesta. Luonnollinen hengitys voi estyä myös esimerkiksi lihasjännitysten tai lantionpohjan toimintahäiriöiden vuoksi. Oma hengitystä voi harjoitella havaitsemaan myötätuntoisesti ja hyväksyvästi. Rauhallinen hengitys tyynnyttää kehoa ja mieltä ja antaa tilaa tunteiden tunnistamiselle.

Tunteet ilmenevät aina myös kehossa ja vaikuttavat asentoihin, ilmeisiin, eleisiin ja liikkumiseen. Tunteilla on tärkeä rooli kivun kokemisessa ja siinä, millaisia merkityksiä kivulle annetaan. Keho voi joskus ilmaista muistoja ja tunteita kipuina tai epämiellyttävinä oireina. Havaitsemalla tunteiden kehollisia vaikutuksia voi löytää tapoja esimerkiksi rentouttaa ahdistuksen tunteesta jännittyneitä kehoa.

Aina tunteiden tehtävä ei ole tarkoituksenmukainen, ja kipuun liittyvä pelko ja kielteiset uskomukset voivat johtaa esimerkiksi liikkumisen välttelyyn. Kielteisten ajatusten seurauksena kipukokemus voimistuu ja avuttomuuden tunne lisääntyy. Tätä kutsutaan kivun katastrofoinniksi. Tällainen kierre ylläpitää tai voimistaa kivun kokemusta ja voi heikentää kehotietoisuutta.

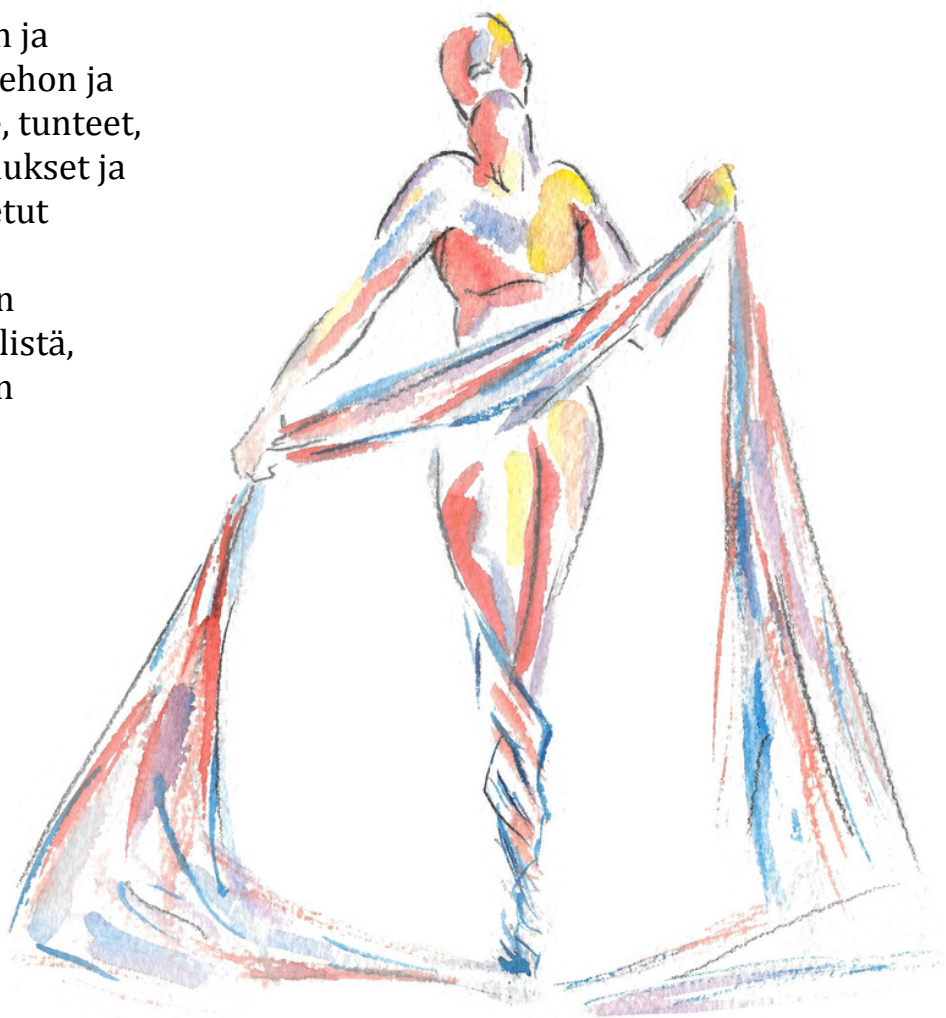
Kipu voi tuoda mukanaan pelon, turvattomuuden, häpeän, syyllisyyden, vihan, surun ja luopumisen tunteita. On luonnollista haluta pyrkiä pois itselle vaikeista tunnetiloista. Tunteiden sietämistä voi kuitenkin harjoitella. Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen tuo toiveikkuutta ja turvallisuutta.

Vireystila

Pitkittyneeseen kipuun liittyy kehon ja mielen stressireaktio, johon kehon autonominen hermosto reagoi vireystilan muutoksilla. Vireystilalla tarkoitetaan vireyden ja reagoinnin tilaa, joka vaihtelee luonnostaan päivän aikana.

Vireystilojen vaihteluun ja säätelyyn vaikuttavat kehon ja mielen kokonaistilanne, tunteet, aiemmat elämäkokemukset ja kiintymyssuhteissa koetut yhteisen säätelyn ja tynnytetyksi tulemisen kokemukset. On yksilöllistä, kuinka herkästi ihmisen hermosto virittyy.

Optimaalisella vireystilalla eli sietoikkunalla tarkoitetaan valppauden tilaa, jossa ihminen pystyy olemaan tietoinen hetkestä, oppimaan uutta, tekemään päätöksiä ja luomaan yhteyden muihin.



Sietoikkuna on palautumisen tila, jossa sydämensyke tasaantuu, hengitys rauhoittuu ja lihasjännitys rentoutuu. Tällöin hermosto on levollinen ja ihminen voi tavoittaa kehollisen turvallisuuden tunteen.

Ihminen voi reagoida kokemaansa vaaraan, stressiin tai turvattomaan tilanteeseen yli- ja alivirittymällä. Seksuaalisuuteen liittyvän häpeän tai pelon kokemus vaikuttaa kiihdyttävästi tai lamauttavasti ihmisen olotilaan. Ylivireystilassa elimistö valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan, joka ilmenee esimerkiksi korostuneena valppautena, aistien herkistymisenä, sykkeen ja verenpaineen kohoamisena, pinnallisena hengityksenä tai hengenahdistuksena, unihäiriöinä, kaoottisina ajatuksina sekä kehollisina jännitystiloina. Kun vireystila on liian alhainen, kehon toiminnot hidastuvat ja ihminen voi lamaantua. Olo voi tuntua väsyneeltä ja poissaolevalta ja tilaan voi liittyä apatian ja häpeän tunteita. Kokemus omasta kehosta voi olla irrallinen tai turta. Sekä yli- ja alivireystilaan voi liittyä myös muita oireita, kuten kiputiloja ja epämiellyttäviä kehollisia tuntemuksia. Yli- ja alivireystila vaikeuttavat kehon viestien tunnistamista.

Ylivireys

Ahdistus, katastrofointi, taistelu-pako-puolustautuminen, stressi, jännittäminen, kipu, pelko, pinnallinen hengitys, sykkeen kohoaminen, hikoilu, ylivalppaus, aistien herkistyminen, unihäiriöt

Sietoikkuna

Innostus, suuntautuminen kohti muita, kiinnostus, uteliaisuus, oppiminen, rauhoittuminen, luovuus, leikkisyys, rentoutuminen, tasainen syke, rauhallinen hengitys, turvallisuuden tunne

Alivireys

Voimattomuus, alakuloisuus, kipu, lamaantuminen, häpeä, väsymys, mielialan lasku, kiinnostuksen puute, apatia, unihäiriöt, turta olo, puutuneisuus

Vaikka olosuhteita ja tilanteita ei aina voi muuttaa, omaan olotilaan voi vaikuttaa vireystiloja säätelemällä. Tällöin kokemus omasta toimijuudesta ja vaikutusmahdollisuuksista kasvaa.

Vireystila ja seksuaalisuus

Autonomisen hermoston säätelytaidot ovat tärkeä osa seksuaalista hyvinvointia. Kivun aiheuttama stressi vaikuttaa kehoon ja autonomisen hermoston toimintaan yksilöllisesti. Aiemmat huonot kokemukset, kivun ja koskettamisen pelko tai tunnon muutokset voivat aiheuttaa henkistä ja fyysistä kuormitusta seksin aikana.

Vireystilojen muutokset vaikuttavat konkreettisesti seksuaalitoimintoihin. Erektion saaminen ja ylläpitäminen edellyttävät autonomisen hermoston parasympaattisen osan riittävää aktivaatiota. Erektion saaminen voi siis olla haastavaa, jos hermosto on ylivireystilassa. Seksuaalinen kiihottuminen ja orgasmin saaminen puolestaan edellyttävät riittävää sympaattisen hermoston aktivaatiota, jolloin alivireystila voi vaikeuttaa näitä toimintoja.

Turvalliseksi koettu tilanne, rauhallinen hengitys ja itselle mieluisa kosketus tai aistimukset voivat olla tapoja säädellä vireystiloja ja kipua. Sietoikkunan tilassa hermosto on levollinen ja kehollisen turvallisuuden ja rentouden tunteen saavuttaminen mahdollistuu. Tällöin voi kokea leikkisyyttä, yhteyttä ja halua hakeutua toisen luokse.

Kehosuhteen vahvistaminen

Kehonkuva ja kehosuhde ovat luonteeltaan muuttuvia. Myönteisempää suhdetta kehoon voi vahvistaa läpi elämän. Riittävän hyvä kehosuhde on arvostusta, ymmärtäväisyyttä ja huolenpitoa kehoa kohtaan. Omien arvojen mukaiset elintavat ja valinnat tukevat hyvinvointia. Läheisyys, hellyys, seksi ja nautinto yksin tai yhdessä vahvistavat myönteistä yhteyttä kehoon. Jokaisen keho on ainutlaatuinen, ja omaa kehoa kohtaan saa tuntea kaikenlaisia tunteita. Kehosuhteeseen saa kuulua tietynlainen keskeneräisyys ja hyvien ja vaikeampien aikojen vuorottelu.

Tärkeä osa kehosuhdetta on turvallinen yhteys omaan kehoon. Voi havainnoida, millä tavoin kipu, ajatukset, tunteet ja tilanteet vaikuttavat kehoon: hengitykseen, tuntemuksiin, ilmeisiin, eleisiin ja

asentoihin. On hyödyllistä, että kehon viestejä ja tuntemuksia ei arvoteta, vaan niille kaikille on yhdenvertaisesti tilaa. Itselle vaikeiden tunteiden kanssa oleminen edellyttää toisinaan harjoittelua. Tunteiden sietäminen voi kuitenkin lisätä pystyvyyden ja selviämisen kokemusta ja vahvistaa toiveikkuutta omassa tilanteessa. Neutraalimpi ja myönteisempi suhtautuminen kehoon helpottaa sen viestien kuulemistä ja niihin vastaamista.

Kipuun voi myös liittyä korostunutta oman kehon reaktioiden tarkkailua. Tällöin kehon aistimuksiin keskittyminen saattaa voimistaa epämukavia tai uhkaavia kokemuksia kehossa. Ympäristöön, toimintaan tai liikkumiseen keskittyminen ovat hyviä tapoja vahvistaa kehoysteyttä ilman, että epämukavuutta aiheuttava oman kehon tarkkaileminen korostuu.

Hengityksen havainnoiminen ja sen rauhoittaminen on aina mukana kulkeva keino omien tunne- ja vireystilojen säätelyyn. Rauhallinen hengittäminen auttaa tunteiden tunnistamisessa, lievittää kipua ja tynnyttää kehoa ja mieltä. Oma hengitystä havainnoiminen voi huomioida hengityksen rytmin ja syvyyden sekä sen tuottaman liikkeen kehossa. Rauhalliseen hengittämiseen on mahdollista keskittyä, kun ihmisellä on turvallinen olo.

Keinoja kehon ja mielen tynnyttämiseksi rauhallisen hengittämisen lisäksi ovat aktiivinen liikkuminen ja kehon ääriäivojen läpikäyminen käsin taputtamalla tai painelemalla. Turvallinen vuorovaikutus vaikuttaa myönteisesti omaan olotilaan ja kokemukseen itsestä. Vierellä oleminen ja rauhoittava kosketus lievittävät stressiä ja ahdistusta. Sisäistä turvallisuuden tunnetta voi lisätä myönteisten mielikuvien ja hyvien muistojen ajattelu. Huomion suuntaaminen aistihavaintoihin (haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja kosketusaistiin) voi olla tapa tynnyttää itseä ja olla läsnä tässä hetkessä. Hyvää oloa vahvistava liike ja liikunta ovat tärkeitä tekijöitä hyväksyvän kehotietoisuuden ja myönteisemmän kehosuhteen vahvistamisessa.

Kehon toiminnallisuuteen keskittyminen ulkonäön sijaan tukee myönteistä kehosuhdetta. Liikkuessa voi harjaantua tunnustelemaan ja tiedostamaan kehon asentoa, kehoon liittyviä ajatuksia ja tunteita sekä lihaksissa ilmeneviä jännityksen ja rentouden vaihteluita. Kehoa voi kuunnella myötätuntoisesti, ja tunnustella, millaiset liikkeet sille sopivat. Kipuun voi liittyä voimakasta väsymystä ja siksi liikunnan on hyvä olla omien voimavarojen mukaista ja kehoa kuuntelevaa. Itselle sopiva liikkuminen voi tuoda onnistumisen tunteita ja vahvistaa kokemusta siitä, että pystyy vaikuttamaan omaan tilanteeseensa.

Sisäiset uskomukset ja vaatimukset syntyvät usein kulttuurissa vallitsevien normien ja ihanteiden seurauksena. Jotta voi muodostaa uudenlaisia suhtautumistapoja tilanteeseensa, on tunnistettava haitalliset ja itseä rajoittavat uskomukset ja uskallettava luopua niistä. Keholle voi antaa luvan olla sellainen kuin se on, ja havaita, mitä mahdollisuuksia ja voimavaroja kehosta löytyy. Omaa kehoa ei tarvitse rakastaa, mutta siitä voi pyrkiä pitämään huolta ja opetella kohtelemaan sitä ymmärtävästi, hyväksyvästi ja kunnioittaen. Myötätunto ja ymmärrys oman kehon toimintaa, reaktioita ja aistimuksia kohtaan sekä arvostava ja turvallinen yhteys oman kehon kanssa ovat myös tärkeä osa seksuaalista hyvinvointia.



SEKSUAALISEN NAUTINNON JA HALUN MONINAISUUS

Seksuaalisuuden, seksin ja nautinnon merkitys osana omaa elämää ja identiteettiä on jokaiselle yksilöllinen ja vaihtelee elämän eri vaiheissa. Omaan seksuaalisuuteen, siihen liittyviin rooleihin ja nautintoon tutustuminen on jokaisen oikeus ja vahvistaa itsetuntemusta ja hyvinvointia.

“Halu kumppanin löytämiseen ja itsensä pitäminen haluttavana on hävinnyt kokonaan kroonisen kivun myötä. Aiheesta puhutaan vähän. Kaikki mitä aiheesta löytää, koskee ihmisiä, jotka jo parisuhteessa! Meitä sinkkuja on kuitenkin paljon. Oma naiseus on kadonnut kroonisen kivun myötä. Haluaisin, et seksuaalisuuteen ja naiseuteen otettaisiin myös tämä näkökulma.”

Pitkittänyt kipu voi muuttaa suhdetta seksuaalisuuteen ja nautintoon ja vaikuttaa kokemukseen itsestä seksuaalisena toimijana. Tämä saattaa herättää tarpeen pohtia kosketusta, läheisyyttä ja seksuaalisuuden toteuttamisen tapoja uudella tavalla. Surun, toivottomuuden tai hämmennyksen tunteet ovat luonnollisia, kun kokemus omasta seksuaalisuudesta muuttuu tai esimerkiksi itselle tärkeiden seksitapojen toteuttaminen ei onnistu totutulla tavalla. On tärkeää antaa itselleen aikaa käsitellä vaikeita tunteita ja lupa rakentaa uudenlaista suhdetta seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen.

Kyky olla myötätuntoinen itseä kohtaan on tärkeä seksuaalinen voimavara. Myötätuntoinen suhtautuminen omaan seksuaalisuuteen tarkoittaa sitä, että sallii itselleen kaikenlaiset seksuaalisuuteen liittyvät tunteet. Seksuaalisuuteen saattaa joskus liittyä häpeää, syyllisyyttä ja ankaria uskomuksia. On hyvä tarkastella, millaisia seksuaalisuutta tukevia tai kaventavia uskomuksia omaa, ja tarvittaessa haastaa niitä. Seksuaalisuuteen liittyvät uskomukset ja häpeä voivat purkautua turvallisessa ja myötätuntoisessa kohtaamisessa, jossa kokee tulevansa kuulluksi ja arvostetuksi. Seksuaalista itsetuntoa voi vahvistaa kannustavilla ajatuksilla, kuten: olen nautinnon arvoinen, nautinto on minulle turvallista, minun kehoni pystyy nauttimaan, olen arvokas ja haluttava, kehossani on paljon hyvää. Myönteistä seksuaalisuutta vahvistaa huomion kääntäminen niihin asioihin, jotka ovat seksuaalisesti merkityksellisiä, mieleisiä ja toimivia tällä hetkellä.

Oman nautinnon vaaliminen

Seksuaalisuus on alati muuttuva ja kehittyvä ominaisuus. Elämän eri vaiheissa on merkityksellistä tarkastella omaa seksuaalisuuttaan. Siihen tutustuminen syventää ymmärrystä itsestä ja tuo joustavuutta ja luovuutta seksuaalisuuden toteuttamiseen. Seksuaalisesti joustava mieli on tärkeä hyvinvoinnin lähde ja edesauttaa nautintoa.

Seksuaalisuuteen sisältyvät eroottiset ajatukset ja mielikuvat eli fantasiat, joilla leikitellä ja kokeilla rajojaan omassa mielessään. Seksuaalisen mielen maailmassa kaikki on luvallista ja mahdollista. Mielessä tapahtuvat asiat ovat omia eikä niitä tarvitse tuoda yhdessä jaetun seksuaalisuuden piiriin. Oman seksuaalisen mielen tuntemus tukee omiin toiveisiin, tarpeisiin ja haluun tutustumista. Fantasioiden avulla voi vahvistaa halua ja kiihottumista omassa ja yhteisessä nautinnossa.

Suhde omaan kehoon on yksi ihmisen seksuaalisuuden tärkeimmistä osista. Kehon ja sen anatomian tunteminen, kehon kunnioittava koskettaminen ja siitä huolehtiminen ovat tapoja vahvistaa itsearvostusta ja -tuntemusta sekä kehoyhteyttä. Omien henkisten, fyysisten ja seksuaalisten rajojen tunnistaminen on osa seksuaalista itsetuntemusta ja oman seksuaalisuuden vaalimista. Rajojen avulla ihminen pitää huolta itsestään ja kunnioittaa itseään. Rajat kertovat yksilöllisistä haluista, toiveista ja tarpeista. Ne auttavat suojautumaan satuttavilta ja vahingollisilta asioilta ja kokemuksilta. Selkeä käsitys omista rajoista ja luottamus siihen, että niitä kunnioitetaan, tuo mahdollisuuden nautintoon heittäytymiselle. On tärkeää tunnistaa millaisia rajoja itsellä on ja mitä esimerkiksi oma toimintakyky ja kiputilanne sallii juuri tällä hetkellä. Rajojen asettaminen ja niistä kiinnipitäminen on taito, jota voi harjoitella.

Aistit ja tietoisuustaidot nautinnossa

Aistien välityksellä olemme yhteydessä itseemme ja ympärillä olevaan maailmaan. Eroottisuudella voidaan tarkoittaa aistillista ja läsnä olevaa yhteyttä itseen ja toisiin. Eroottisuus on omille aisteille herkistymistä ja niiden tuomalle nautinnolle avautumista.

Aistien hyödyntämistä voi harjoitella suuntaamalla tietoisesti huomion niiden tuomiin tuntemuksiin ja havaintoihin. Tämä on erityisen

hyödyllistä, mikäli seksuaalisuuteen liittyy huolia, pelkoja tai kielteisiä ajatuksia itsestä tai omasta kehosta. Voi tutustua, millaiset tuntoaistimukset eli kosketuksen tavat, lämpötilat, välineillä tuotettava stimulaatio ja erilaiset materiaalit tuovat itselle mielihyvää ja nautintoa. Näköaistin avulla voi havaita, millaisten asioiden katselemisesta nauttii. Hajuaistilla on voimakas yhteys muistiin ja sen avulla voi päästä myönteisten mielleyhtymien ja itseä kiihottavien tuoksujen äärelle. Myös makuaistin tuomat nautinnot voivat olla tärkeä osa aistillisuutta. Kuuloaistin ja äänimaailmojen välityksellä voi luoda tunnelmaa ja saavuttaa monenlaisia olotiloja. Seksin aikaisia äänimaailmoja syntyy myös toiminnasta ja ihmisistä itsestään. On tavallista, että seksin aikana ilmeneviin ääniin ja ääntelyihin voi liittyä epävarmuutta tai häpeää. Seksiin kuitenkin saa kuulua monenlaisia kehon ja nautinnon ääniä. Äänen käyttäminen on hyvä tapa lisätä rentouden, vapauden ja nautinnon kokemuksia seksiin.

Poimi jokaisen aistin kohdalle asioita, jotka tuovat sinulle mielihyvää tai nautintoa.



Tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi antaa mahdollisuuden luopua seksiin liittyvistä uskomuksista, paineista tai nautintoa rajoittavasta sisäisestä kontrollista. Tietoisuustaidoiksi kutsutaan kykyä suunnata tarkkaavaisuus tietoisesti meneillään olevaan hetkeen ja suhtautua siihen hyväksyvästi. Huomion suuntaaminen hengitykseen, kosketukseen, kehon aistimukseen ja kehossa herääviin tuntemuksiin voi tarjota uudenlaisia mielihyvän, rentouden ja nautinnon kokemuksia. Rauhallinen hengitys lievittää seksin aikaista jännitystä ja kipuja.

“Puolison kipeä selkä aiheuttaa, että pienikin vihlaus kadottaa erektion välittömästi. Vaihdevuosissa itse kostuu hitaammin, puolison erektion nopea ja sekin loppuu kipuun ja puoliso kokee liukasteen käytön uhkana miehisydelleen - melko monimutkainen yhtälö.”

Seksi ja nautinto yhdessä

Yhteisen seksin tärkeitä aineksia ovat kunnioittava, myötätuntoinen ja utelias suhtautuminen omaa ja toisen kehoa ja nautintoa kohtaan sekä avoin keskustelu seksuaalisuudesta. Seksuaalisuuteen liittyvien tunteiden, tarpeiden, huolien ja nautintoa tuovien asioiden jakaminen on rohkeutta asettaa itsensä haavoittuvaiseksi ja paljaaksi toisen edessä. Yhtä lailla merkityksellistä on vaalia keskustelua yhteisen seksin hyvistä hetkistä ja erityisistä onnistumisista. On tavallista, että yksilölliset tarpeet ja mieltymykset eivät aina kohtaa. Keskustelemalla voi löytää osapuolten seksuaalisuutta kunnioittavia ratkaisuja. Seksiin ja nautintoon liittyvistä epävarmuuksista ja huolista puhuminen vaatii toisinaan harjoittelua. Apuna voi käyttää esimerkiksi seksistä ja suhteista keskustelemiseen tarkoitettuja kortteja, kirjoja, pelejä tai mobiilisovelluksia. Puhumista voi helpottaa, että seksiin liittyvistä asioista, huolista ja toiveista keskustellaan seksin ulkopuolella neutraalissa tilanteessa.

Kivun seurauksena herää joskus tarve tarkastella yhteisiä nauttimisen tapoja. Yhteiseen nautintoon voi halutessaan etsiä ja lisätä uusia virittäviä mielikuvia, välineitä tai seksin toteuttamisen tapoja. Virikkeitä löytää esimerkiksi yhdessä keskustellen,

eroottista kirjallisuutta tai videomateriaalia hyödyntäen tai ammattilaisen kanssa aihetta pohdiskellen. Erilaisilla asennoilla, roolileikeillä tai suostumuksellisella vallankäytöllä leikittelemisen voi olla kiihottavaa, vapauttavaa ja rentouttavaa. On tärkeää huomioida myös seksin ulkopuolella ilmaistava hellyys ja läheisyys ja vahvistaa sitä toisen huomioimisen, kunnioittavan kohtaamisen ja kuuntelemisen kautta. Kun kivut ovat kovia, fyysinen läheisyys voi tuntua epämukavalta. Tällöin toisenlaisen intiimiyden ja henkisen läheisyyden merkitys korostuu. Hyvää oloa tuova henkinen ja fyysinen läheisyys voi olla tärkeä voimavara ja toteutua myös suhteissa, joihin ei sisälly seksiä.

Jokaisen keho ja seksuaalisuus ovat ainutlaatuisia ja arvokkaita. Myönteinen suhde itseen tukee omien ja toisten rajojen tunnistamista ja kunnioittamista.

Seksiin ja nautintoon kuuluu aina itsen ja toisen kunnioitus. Seksiin ei kuulu painostus, suostuttelu, vaatiminen, syyllistäminen, velvoittaminen tai pakottaminen, eikä siihen tule koskaan joutua suostumaan vasten omaa tahtoa. Seksin aikana ja siitä keskusteltaessa tulee voida ilmaista omat rajansa ja luottaa siihen, että tulee kuulluksi.

Joskus oman suostumuksen tai kieltäytymisen ilmaiseminen ja rajojen tunnistaminen voivat tuntua vaikeilta. Siihen voivat vaikuttaa monet tekijät, kuten sisäistetyt, kulttuuriset toimintatavat, aiemmat kokemukset, tilanteessa vaikuttavat valtasuhteet, pelko tai lamaantumisen, miellyttämisen tarve, pelko torjutuksi tulemisesta tai seksiin liittyvä häpeä. Näistä keskusteleminen turvallisen ihmisen, kumppanin tai ammattilaisen kanssa on tärkeää ja usein itseä helpottavaa.

**Väkivalta ei ole koskaan sitä kokevan syy.
Vastuu väkivallasta on aina tekijällä.**

Kivun tuomat muutokset seksuaalisuuteen ja seksiin herättävät usein kysymyksiä ja mietteitä. Joskus kipu voi ilmaantua äkillisesti seksin aikana ja aiheuttaa varovaisuutta ja jännittyneisyyttä seksiin. Toisinaan kumppani tai kumppanit voivat olla korostetun varovaisia kipua kokevaa kohtaan, jotta eivät seksin yhteydessä tuottaisi lisää kipua.

Suhteessa voidaan sopia esimerkiksi jokin merkki tai sana, joka tarkoittaa tauon pitämistä, asennon tai toimintatavan vaihtamista tai seksin keskeyttämistä. Kivuttomia seksitapoja voi kartoittaa myös yhdessä seksuaaliterapeutin, -neuvojan tai aiheeseen perehtyneen fysioterapeutin kanssa.

Kivun liitännäisoireena esiintyy voimakasta väsymystä, joka voi heijastua seksuaalisuuden toteuttamiseen. Myös kipulääkkeet aiheuttavat väsymystä ja muutoksia unenlaatuun. Hyvästä unihygieniasta huolehtiminen voi lievittää väsymystä ja siitä aiheutuvia oireita. Rentoutumis- ja hengitysharjoitteet ovat avuksi väsymyksen ja siitä aiheutuvan stressin hoidossa, lievittävät kehon jännitystiloja ja vapauttavat mielihyvähormoneita. Lisäksi voi huomioida, lisääntyykö väsymys seksin aikana. Tarvittaessa väsymystä voi oppia ennakoimaan ja seksiä tauottaa tai suunnitella tehtäväksi sopivana ajankohtana.

Yhdessä kohdatut vastoinkäymiset voivat parhaimmillaan lisätä yhteenkuuluvuuden ja intiimiyden tunteita suhteessa ja tuoda joustavuutta ja myötätuntoa yhteiseen seksuaalisuuteen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi seksiin liittyvien normien haastamista ja omien seksiin ja nautintoon liittyvien ajatusten ja uskomusten tarkastelemista. Pohdinnat voivat auttaa löytämään uudenlaisia nautintoja ja sopivia toimintatapoja seksiin.

Seksuaalinen halu ja sen muutokset

Seksuaalinen halu on moniulotteinen kokonaisuus, johon vaikuttavat fyysiset, psykososiaaliset, yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. Seksuaalinen haluttomuus tai halun vähäisyys on yleinen oire, joka voi liittyä moniin sairauksiin ja elämäntilanteisiin. Esimerkiksi kielteinen suhtautuminen omaan kehoon tai seksuaalisuuteen sekä kuormittuneisuus ja stressi vaikuttavat seksuaaliseen haluun. Haluttomuus määritellään seksuaaliseksi toimintahäiriöksi, kun tilanne on kestänyt yli kuusi kuukautta ja häiritsee ihmistä itseään. Hoidossa on aina tärkeää huomioida kokonaisvaltaisesti tilanteeseen vaikuttavat tekijät.

Haluun vaikuttavia tekijöitä



Pitkittynyt kipu ja sen aiheuttamat muutokset elämässä vaikuttavat seksuaaliseen halukkuuteen. Jos kokee oman haluttomuuden tai halun vähäisyyden ongelmaksi, on hyödyllistä tarkastella haluun vaikuttavia tekijöitä. Ne ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella eri tilanteissa ja elämänvaiheissa. Seksuaalisen halun muodostumisen kannalta tilanteessa tulisi olla riittävästi halua lisääviä tekijöitä. Samalla tulisi vähentää ja poistaa halua estäviä tekijöitä.

On luonnollista, että halun määrä vaihtelee. Joidenkin halu edellyttää pidempää herättelyä, riittävää stimulaatiota ja sopivia olosuhteita. Toisilla halu herää herkemmin ja välittömämmin. Halua lisääviä tekijöitä voivat olla myönteiset kokemukset nautinnosta, miellyttävät olosuhteet, materiaalit, aistinautinnot, läheisyys, fantasiat ja ylipäätään myönteinen suhtautuminen seksiin ja kumppaniin. Riittävä erillisuus suhteessa on usein merkityksellistä halun syttymisen kannalta. Jos seksiä ei ole ollut pitkään aikaan, halun herättely voi kestää kauemmin. Halua estäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi parisuhdetilanne, stressi, sairaudet, lääkkeet, kaavamainen ja epätyytyttävä seksi, vuorokaudenaika, mieliala, rajoittavat uskomukset tai seksiin liittyvä häpeä.

Haluttomuuden taustalla voi olla halua estävien tekijöiden kasautuminen. Omaan haluun tutustumalla ja kumppanin kanssa avoimesti keskustelemalla voi vaikuttaa halun syntymistä lisääviin ja estäviin tekijöihin.

Seksuaaliset toimintahäiriöt

Seksuaaliongelmilla ja seksuaalisilla toimintahäiriöillä tarkoitetaan seksuaalisen halun vähäisyyttä, kiihottumis-, orgasmi- ja erektiohäiriöitä sekä seksuaalista kipua. Kun oire on tilapäinen ja ohimenevä, puhutaan seksuaaliongelmasta. Tällaiset ongelmat liittyvät usein elämäntilanteisiin. Seksuaaliongelma määritellään häiriöksi, mikäli tilanne aiheuttaa henkilökohtaista ahdistusta, on toistuva tai pitkäkestoinen eikä ole seurausta sairaudesta. Ongelmat seksuaalisuuden alueella ovat yleisiä ja vaikuttavat monin tavoin elämänlaatuun.

Seksuaaliongelmien syntymiseen vaikuttavat erilaiset biologiset, psykologiset, yhteiskunnalliset, kulttuuriset sekä ihmissuhteisiin liittyvät tekijät. Esimerkiksi pitkittyneen kivun aiheuttama henkinen ja psyykinen kuormitus, fyysisten ja psykiatristen sairauksien hoidossa käytetyt lääkkeet, ihmissuhdehaasteet sekä aiemmat kaltoinkohtelun kokemukset voivat altistaa seksuaaliongelmien syntymiselle. Riittävä seksuaalinen stimulaatio, toimivat kiihottamisen tavat ja liukuvoiteen käyttäminen, seksuaalisesti kiinnostava kumppani, nautinnollinen seksi ja avoin seksipuhe suhteessa voivat lievittää esimerkiksi kiihottumiseen, erektioon tai orgasmiin kohdistuvia paineita. Opitut mallit seksuaalisuudesta ja seksikäyttäytymisestä vaikuttavat siihen, miten seksi käsitetään ja millaisia paineita seksuaaliseen toimintaan voi kohdistua. Seksi voi mielikuvissa muuttua suoritukseksi, jossa on onnistuttava. Seksin ei kuitenkaan tarvitse olla tietynlaista, sisältää yhdyntää tai tähdätä orgasmiin. Seksi voi suorittamisen ja päämäärien sijaan olla nautinnollista dialogia oman kehon kanssa tai kehojen välillä.

Seksuaaliongelmien pitkittyessä on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle. Hoitona voi toimia seksuaalineuvonta, seksuaali- tai psykoterapia, lantionpohjan fysioterapia ja tarvittaessa lääkitys tai sen muuttaminen.



SUOSTUMUKSELLINEN KIPU

Suostumuksellisella kivulla tarkoitetaan eri tavoin suostumuksellisesti tuotettuja fyysisiä kipuaistimuksia. Kipu voi olla itse tuotettua tai toisen ihmisen tuottamaa. Tekstissä aiheesta käytetään sanoja toivottu kipu ja suostumuksellinen kipu.

Suostumuksellinen kipu voi olla osa oman seksuaalisuuden toteuttamista, keskeinen osa omaa nautintoa tai tapa rentoutua ja kokea mielihyvää. Kivun tuottamiseen voi liittyä yhteisesti sovitulla valta-asetelmilla, vallankäytöllä ja rooleilla leikittelemisen sekä erilaiset nautintoa tuottavat eroottiset mielikuvat. Kivun voimakkuutta säätelemällä voidaan löytää itselle mieluisia kipuaistimuksia.

Kipua voidaan tuottaa monenlaisilla välineillä. Yleisimpiä ovat sitomiseen tarkoitettut köydet ja remmit sekä erilaiset piiskat, raipat, metalliset piikkiäörät ja neulat. Lisää tietoa välineistä löydät julkaisusta Mahdollisuus nautintoon - opas seksin ja nautinnon välineisiin.

“Olen tehnyt kipuhoitajan työtä ja kuulunut kivuntutkimusyhdistykseen ja seksin kivun lievittäväistä ominaisuuksista, bdsm kivunlievittäväistä ominaisuuksista on aivan liian vähän tutkimusta.”

Mitä suostumuksellinen kipu voi antaa kokijalleen?

Kipu on moniulotteinen ilmiö, jonka kokemiseen vaikuttavat muun muassa siihen liitetyt emootiot. Kun kipua osataan odottaa ja sille annetaan nautinnollinen tai eroottinen merkitys, se voi muuttaa tapaa, jolla kipua koetaan. Tuotettu kipu voi antaa kokemuksen oman kehon ja tilanteen hallinnasta, kun kivun voimakkuudesta, kestosta ja sijainnista on mahdollista päättää. Tuotetun kivun kautta voi löytää uudenlaisia nautintoja omasta kehosta, kokea erilaisia tuntoaistimuksia ja vahvistaa kehotuntemusta. Toivottu kipu voi syrjäyttää olemassa olevaa pitkittynyttä kipua, kun sen rinnalle tuotetaan toisenlaisia kipuaistimuksia.

Voimakkaan mielihyvän, rentoutumisen ja meditaation kaltaiset kokemukset ovat tavanomaisia suostumuksellisen kivun yhteydessä. Kun kipua tuotetaan, aivoissa vapautuu merkittäviä määriä mielihyvähormoneita. Joillekin kokemus tästä voi olla hyvin voimakas ja euforinen ja muuttaa tietoisuuden tilaa. Aivoissa psykologinen ja fyysinen kipu koetaan samoilla alueilla, joten psykologinen kipu osana toimintaa voi vahvistaa koettua nautintoa. Tällä tarkoitetaan suostumuksellisia, nöyryyttäviä tai alistavia elementtejä. Psykologisesta kivusta nauttiminen ei välttämättä sisällä fyysisen kivun tuottamista.

Mitä on hyvä huomioida ennen kivun tuottamista?

Toivotun kivun tuottaminen vaatii luottamuksellista suhdetta ja avointa kommunikaatiota. Jos suostumuksellinen kipu on itselle uutta, voi kokeilla ja tutkia omaan tahtiin, millaisesta kivusta pitää ja mitkä asiat kivun vastaanottamisessa itseä tällä hetkellä kiinnostavat.

Tilanteeseen liittyvistä toiveista, tarpeista ja rajoista keskusteleminen on tärkeä osa kivun tuottamista ja vahvistaa intiimiyttä ja nautinnollista kokemusta. Yksilöllisistä tarpeista on suositeltavaa keskustella aina ennen kivun tuottamista ja sen aikana. Tilanne tulee pystyä keskeyttämään tarvittaessa välittömästi. Keino turvallisuudesta huolehtimiseen ja rajojen kunnioittamiseen on esimerkiksi yhteisen turvasanan käyttö, jonka sanominen lopettaa toiminnan. Toinen vaihtoehto on liikennevalomalli, jossa vihreä merkitsee, että toimintaa voidaan jatkaa, keltainen, että toimintaa täytyy muuttaa tai siitä pitää taukoa, ja punainen, että on lopetettava välittömästi. Turvallisuutta vahvistaa oman kehon anatomian ja rajoitteiden tuntemus sekä käytettäviin välineisiin tutustuminen.

Ennen kivun tuottamista kannattaa sopia, millaista ja kuinka voimakasta kipua haluaa kokea, millä välineillä ja tavoilla sitä tuotetaan ja kuinka pitkäkestoisesti ja mihin kehon osiin toivoo kipua tuotettavan. Samalla voidaan huomioida, millaisia tarpeita osapuolilla on toiminnan jälkeen. Näitä voivat olla esimerkiksi läheisyys, tilanteen herättämistä ajatuksista keskusteleminen tai muu yhteinen tekeminen. Kipuaistimukset voivat nostattaa voimakkaita tunteita, joista on hyvä saada palautua. Toiminnan päätyttyä olo voi olla hyvin väsynyt tai päinvastoin pirteä, iloinen ja euforinen.

Jotkut saattavat kokea kivun tuoman euforian haihduttua mielialan laskua. Riittävä palautuminen yksin tai yhdessä vahvistaa turvallista ja nautinnollista kokemusta.

Oman nautinnon ulottuvuuksiin kannattaa tutustua rohkeasti yksin tai yhdessä. Mikäli kivun tuottamiseen liittyy itsetuhoisuutta tai ajatuksia itsensä vahingoittamisesta, on hyvä keskustella niistä ammattilaisen kanssa.



SEKSIN JA NAUTINNON VÄLINEET

Seksivälineillä tai -leluilla tarkoitetaan välineitä, joita käytetään ilon ja nautinnon vuoksi sekä seksin toiminnallisen toteuttamisen apuna. Niillä voi olla suuri seksuaaliterveyttä ja hyvinvointia parantava vaikutus. Välineillä voi monipuolistaa, syventää ja mahdollistaa omaa ja yhteistä nautintoa.

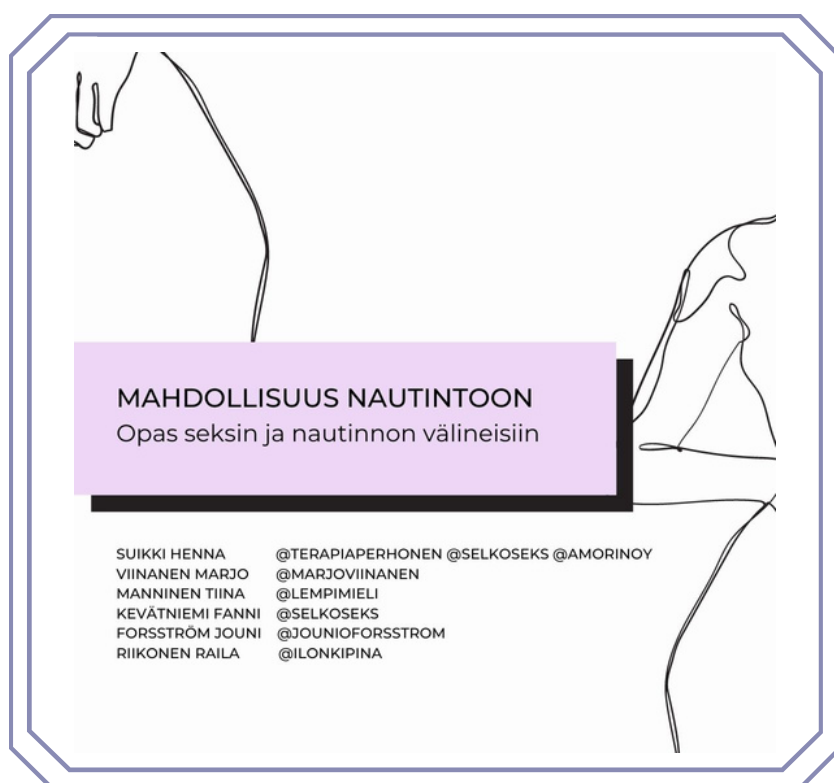
Kipu voi vaikuttaa itselle sopivan seksiasennon löytämiseen. On tärkeää löytää kehon ja mielen rentoutumista vahvistavia asentoja, jossa on mahdollisimman hyvä olla. Seksivälineillä voidaan helpottaa seksiin liittyviä asentovaikeuksia ja lievittää kehoon kohdistuvaa kuormitusta. Apuna voidaan käyttää erilaisia tukia, tyynejä ja muita välineitä. Moni saa apua kattoon kiinnitettävästä seksikeinusta, joka mahdollistaa yhdyntä-, suu-, sormi- ja hyväilyseksin selinmakuuasennossa. Samalla toinen osapuoli voi asettua istumaan tuolille tai olla polvillaan tai seisaallaan keinun edessä. Jos käytössä on henkilönostin ja nostoliina, voi niitä hyödyntää hyvän asennon löytämiseksi.

Välineistä voi olla apua yhdyntäkipuihin. Emättimeen tai peräaukkoon voi käyttää eri kokoisia ja eri materiaaleista valmistettuja puikkoja, sauvoja, dildoja, tappeja ja muita välineitä, joita käytetään liukuvoiteen kanssa. Ne voivat auttaa kiihottumisessa, intiimialueen lihasten rentouttamisessa ja mahdollistaa kivuttoman yhdynnän. Joitakin välineitä voi jäähdyttää pakastimessa tai lämmittää lämpimässä vedessä tuntoaistin herkistämiseksi tai turruttamiseksi. Kipu, sitä aiheuttavat sairaudet ja erilaiset lääkitykset voivat vaikuttaa peniksen erektioon, jolloin erektiotuet voivat olla apuna yhdynnän toteuttamisessa.

Seksin ja nautinnon välineitä myyviä liikkeitä on paljon ja niiden valikoima on runsas. Seksuaaliterveyskaupoissa ja erotiikkaliikkeissä työskentelee asiantuntijoita, joilta voi kysyä neuvoa sopivaa välinettä hankkiessaan. Kivijalkaliikkeissä välineitä on mahdollisuus katsoa ja tunnustella, mikä saattaa helpottaa ostopäätöstä. Välineitä ja seksuaaliterveystuotteita myydään myös tuote-esittelijöiden ja asiantuntijoiden toimesta.

Mahdollisuus nautintoon - opas seksin ja nautinnon välineisiin -julkaisu esittelee yleisimpiä seksin ja nautinnon välineitä neutraalisti ja sensitiivisesti. Oppaan avulla voi ottaa puheeksi välineet tai niihin liittyvät kysymykset kumppanin, terveydenhuollon ammattilaisen tai asiakkaan kanssa. Oppaan on kirjoittanut moniammatillinen tiimi, johon on kuulunut hoitotyön, kuntoutuksen ja seksologian asiantuntijoita.

Ilmaisen oppaan löydät osoitteesta www.terapiaperhonen.com/materiaalit.





AMMATTILAINEN SEKSUAALISUUDEN PUHEEKSI OTTAJANA

Hoito- ja kuntoutustyön ammattilaiset ovat ainutlaatuisessa asemassa ihmisen elämässä. Ammattilaiset toimivat ihmisten syvimpien asioiden äärellä, kun sairastuminen tai vammautuminen aiheuttaa huolia. Sairauden ja kivun hetkellä vuorovaikutustilanteet hoidossa ja kuntoutuksessa ovat tunteilla latautuneita. Terveystenhuollon vastaanotolla käsiteltävien asioiden kirjo vaihtelee ihmisen elämäntilanteen, kivun aiheuttajan ja sen asteen sekä mahdollisen koetun kriisin vaiheesta riippuen. Äkillinen sairastuminen tai vammautuminen laukaisee aina kokonaisvaltaisen kriisin.

Seksuaalisuuteen ja suhteisiin liittyvät teemat olisi tärkeitä ottaa puheeksi osana terveydenhuoltoa ja kuntoutusta. Seksuaalisuudesta keskusteleminen vaatii luotettavaa ja turvallista ympäristöä. Ammattilaisella on oltava herkkyyttä, sensitiivisyyttä ja ymmärrystä. Jos asiakas jää aiheeseen liittyvien huolien kanssa yksin, on vaarana, että erilaiset uskomukset ja virheelliset käsitykset jäävät elämään. Ne voivat myöhemmin aiheuttaa ahdistuneisuutta ja pelkoa sekä vaikeuttaa paranemista tai kuntoutumista.

Vaikka seksuaalisuus ymmärrettäisiin tärkeäksi osaksi ihmisen identiteettiä ja hyvinvointia, seksistä ja seksuaalisuudesta kysyminen ja keskusteleminen saattaa olla haastavaa sekä ammattilaiselle että asiakkaalle. On huolestuttavan yleistä, että asiakkaat kokevat tulleen sivuutetuiksi terveydenhuollossa seksuaalisuuteen liittyvien pulmien kanssa.

“Seksuaalisuutta, nimenomaan identiteetin ja ihmisyyden osana, ei mekaanisena jyytönä, merkitystä tulisi edelleen kyetä normalisoimaan osana ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista terveydenhuollossa. Ja pelkkä kohtaaminen ei riitä, tarvitaan myös valmiuksia tukea ihmistä oman seksuaalisuuden ja ihmisyyden toteuttamisessa, ja riittävyden kokemuksessa. Seksuaalisuus on voimavarana suuri voima, mutta mikäli koetaan taakaksi tai epäonnistumiseksi, suuri painolasti. Siksi sen positiivinen hyödyntäminen voi yksilön näkökulmasta olla ratkaisevan tärkeää.”

Terveydenhuollossa on usein perusajatuksena, että asiakkaat ottavat vastaanotolla esille asiat, joista haluavat keskustella. Asiakkaat odottavat kuitenkin ammattilaisen sanallista keskustelun aloitusta ja lupaa puhua seksuaalisuuteen liittyvistä huolistaan.

Seksuaalisuudesta keskustelemisen vaikeuteen on monia syitä.

Yleisimpiä ovat pelot siitä, että keskustelun toinen osapuoli kokee aiheesta kysymisen seksuaaliseksi häirinnäksi tai että se rikkoo toisen yksityisyyttä. Nolestuminen, tiedon ja taidon puuttuminen, ajan puute sekä erilaiset ennakkoluulot voivat vaikuttaa tilanteeseen. Myös oma suhtautuminen seksuaalisuuteen vaikuttaa haluun ja kykyyn ottaa se puheeksi.

“Kipukroonikoille pitäisi aina järjestää muutama tapaaminen seksuaalineuvojalle - tai terapeutille rutiinisti. Siellä voisi käsitellä aihetta seksuaalisuus, koska kivut vaikuttavat siihen aina! Myös fysioterapeuteille pitäisi olla paremmat valmiudet ottaa seksuaalisuus puheeksi, tulevat kuitenkin asiakkaan iholle. Erittäin tärkeä aihe! Oma kokemukseni on, ettei terveydenhuollossa oteta seksuaalisuutta kenenkään toimesta puheeksi. Ne harvat kerrat, kun itse on yrittänyt ottaa asiaa esiin, keskustelua eikä vastaantuloa aiheesta ei ole syntynyt.”

Sairastumisen jälkeen seksuaalisuuteen liittyvät aiheet voivat olla sairastuneen mielessä hyvinkin nopeasti. Joillakin ihmisillä seksuaalisuus tulee ajankohtaiseksi vasta kun sairastumisesta on kulunut pidempi aika. Seksuaalisuuteen liittyviä teemoja voi ottaa asiakkaan kanssa esille säännöllisin väliajoin. Vaikka asiakas ei siinä hetkessä kokisi aihetta tärkeäksi, hän voi palata siihen myöhemmin. Asiallisella ja myönteisellä keskustelulla ja oikealla tiedolla voi olla huomattavan tärkeä merkitys ihmisen elämään ja nautinnon löytämiseen.

“Vieläkin joissakin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa seksuaalisuuden puheeksi ottamisen kulttuuri voi olla vaikeaa. Monessa paikassa katsotaan, ettei seksuaalisuus kuulu juuri siihen työyksikköön. Se on kovin surullista. -- Koen, että nimenomaan ammattilaisen täytyy olla se, joka ottaa puheeksi ja viestittää että seksuaalisuudesta voi puhua, se kuuluu ihmisyyteen.”

Seksuaalisuudesta keskustelemiseen voi auttaa ei-tietämisen työkalu. Se tarkoittaa, että siirretään aiheesta olevat omat ennakkokäsitykset, oletukset ja ideat syrjään keskustelun ajaksi ja kysytään toiselta osapuolelta avoimia kysymyksiä, joihin tämä voi vastata omasta näkökulmastaan. Näin asiakas saa itse kertoa, mitä seksuaalisuus hänelle merkitsee ja miten hän haluaa sitä toteuttaa. Oletukset ja ennakkoluulot eivät anna tilaa avoimelle ja hyväksyväälle läsnäololle ja kuuntelulle. Kun muistuttaa itseään, ettei oikeastaan tiedä mitään asiakkaan seksuaalisuudesta, on helpompi kohdata ihminen yksilöllisesti ja avoimin mielin.

Ammattilaisen on tärkeää pohtia omia seksuaalisuuteen liittyviä asenteita, tunteita ja arvoja. Oman seksuaalisuuden hyväksyminen edistää seksuaalisuuden tunnistamista toisissa. Omien pohdintojen pohjalta vuorovaikutustilanteet työssä voivat helpottua ja asiakkailla on mahdollisuus tulla myös seksuaalisuutensa osalta huomioiduksi. Myös kouluttautuminen ja lisätiedon hankkiminen aiheesta on tärkeää. Työpaikoilla tarvitaan konkreettisia käytäntöjä ja työkaluja varmistamaan, että työntekijöillä on asiasta yhteinen näkemys ja eteen tulevien tilanteiden toimintamallit ovat jokaisen tiedossa. Tämä lisää myös ammattilaisen turvallisuuden tunnetta puheeksi ottamisen tilanteissa.

Seksuaalisuuden puheeksi ottamista voi helpottaa se, että esitieto- tai tutkimuslomakkeisiin sekä hoito- ja palvelusuunnitelmaan lisätään seksuaalisuuteen liittyvä kohta. Tällöin se tulisi automaattisesti käsittelyyn ilman että sen puheeksi ottaminen tai huomiointi olisi kiinni esimerkiksi ammattilaisen omasta rohkeudesta. Samalla se toisi asiakkaalle näkyväksi sen, että seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat osa kokonaisvaltaista hoitoa. Tämä voisi auttaa myös asiakasta itseään puhumaan asiasta.

“Aihetta sivuten, että kipukokemusta itsestään vähätellään oikeastaan joka paikassa ja on saatu täysin lytätty olo asian osalta. Siinä kohtaa ei synny oloa, että haluaisi avata varsinkaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita.”

Hyvän ammattilaisen ei tarvitse tietää vastauksia kaikkiin kysymyksiin. Riittää, että kuuntelee ja tarvittaessa kertoo, ettei tiedä, mutta on halukas etsimään vastauksia ja ohjaamaan eteenpäin. Vaikka seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset voivat olla ammattilaiselle liian vaikeita käsitellä tai puhua, ei asiakasta pidä jättää yksin häntä askarruttavien asioiden kanssa.

Better -malli puheeksi ottamisen apuna

JoAnn Mickin kehittämä Better-malli on työkalu seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen. Malli koostuu kuudesta osiosta.

Bring up the topic - Luodaan myönteinen ilmapiiri seksuaalisuuden puheeksi ottamiselle.

Explain - Sanoitetaan, miksi seksuaalisuuden puheeksi ottamista pidetään tärkeänä ja annetaan mahdollisuus kertoa mahdollisista huolenaiheista.

Tell - Käsitellään huolenaiheita ja etsitään niihin ratkaisuja. On tärkeää, että tässä vaiheessa ammattilainen tunnistaa omat tiedon ja taidon rajansa ja kertoo asiakkaalle, miten asiassa edetään, jos ammattilainen itse ei pysty auttamaan.

Timing - Sanoitetaan, että asiakas voi ottaa esille seksuaalisuuteen liittyvät asiat aina kun hänelle se parhaiten sopii. Aina ei välttämättä ole asiakkaalle paras aika puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, mutta on tärkeää, että asiakas tietää voivansa palata aiheeseen myöhemmin.

Educate - Annetaan konkreettista tietoa sairauden tai vamman vaikutuksista seksuaalisuuteen. Ohjaus voi olla hyvin konkreettisia ja sisältää esimerkiksi neuvoja apuvälineiden tai asentojen suhteen.

Record - Kirjaamisen vaihe. On tärkeää antaa asiakkaalle mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kirjataan asiakas- tai potilastietoihin.

| Better | Better-mallin vaiheiden sisältöalueet ja esimerkkikysymykset |
|--------------------|--|
| Bring up the Topic | Luodaan otollinen ilmapiiri asian puheeksi ottamiselle. Yksikön henkilökunnalla on tietoa, taitoa ja valmiuksia keskusteluun. <i>"Meillä on tapana keskustella kaikkien potilaiden kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä, onko teille herännyt kysymyksiä asiaan liittyen?"</i> |
| Explain | Puheeksi ottamisen tärkeyden perustelu ja vastausten löytymisen lupaaminen. <i>"Seksuaalisuus on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pyrimme löytämään vastauksen ongelmaanne jo täällä osastolla"</i> |
| Tell the patient | Asiakkaan huolen aiheen ja mahdollisuudet niiden ratkaisuun. <i>"Mikäli en osaa vastata kysymyksiinne, niin moniammatillinen henkilökuntamme on käytössänne. Varaamme teille halutessanne ajan tarvitsemallenne asiantuntijalle."</i> |
| Timing | Ohjauksen oikea-aikaisuus potilaan näkökulmasta. <i>"Olisiko nyt hyvä hetki keskustella näistä asioista? Voimme palata asiaan myös teille paremmin sopivana ajankohtana."</i> |
| Educate | Sairauden ja hoitojen vaikutukset seksuaalisuuteen. <i>"Sairauhdellanne ja sen hoidolla on useimmiten vaikutusta myös seksuaalisuuteen. Kävisimmekö asiaa läpi tämän materiaalin avulla? Onko teillä jo tässä vaiheessa kysymyksiä liittyen seksuaalisuuteen tai seksuaaliseen toimintakykyyn?"</i> |
| Record | Ohjaus- ja neuvontakeskustelun, käsiteltyjen näkökulmien ja vaikutusten kirjaaminen potilasasiakirjoihin. <i>"Mitä kirjaamme potilasasiakirjoihinne tästä keskustelusta?"</i> |

Taulukon lähde Sinisaari-Eskelinen, Maarit & Jouhki, Maija-Riitta & Tervo, Pirjo & Väisälä, Leena 2016. Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 53, 286–293.

"Olisi erittäin toivottavaa, että eri alojen ammattilaiset saisivat koulutusta ja sitä kautta rohkeutta, seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittelyssä asiakas/potilastyössä. Pelkkä puheeksiotto tai kuuntelu ei aina riitä, vaan myös konkreettisia neuvoja ja tietoa tarvitaan. Häpeän poistamisen ja aiheen normalisointi olisi tärkeää. Tuntuu epäoikeudenmukaiselta, etteivät seksuaaliterveys-/terapiapalvelut ole välttämättä kaikkien ulottuvilla tasapuolisesti esimerkiksi palveluiden saatavuuden tai hinnan vuoksi."

Entä jos ei ole sanoja?

Suomessa on noin 65 000 ihmistä, joilla on eriasteisia puhe- ja kommunikointivaikeuksia. Heihin kuuluu myös ihmisiä, jotka kärsivät pitkittyneestä kivusta osana sairautta tai toimintakyvyn rajoitetta. Seksuaalisuudesta keskusteleminen tulisi olla kaikille asiakkaille mahdollista - myös heille, joille kommunikaation keinot ja mahdollisuudet ovat rajalliset. Puhumiseen kannustetaan, mutta puhumattomuus ei aina ole oma valinta. Onkin parempi puhua kommunikoinnista, sillä kommunikaatiokeinoja on useita - puhe on niistä vain yksi.

Jos kommunikoinnissa on haasteita, voidaan käyttää puhetta tukevaa tai korvaavaa menetelmää, kuten kuvakommunikaatiota. Kuvat voivat olla visuaalisena tukena viestin vastaanottamisessa, tai niitä voidaan käyttää omaa puhetta tukevana menetelmänä. Jos puhetta ei ole lainkaan, kuvilla voi korvata sen kokonaan. Kun seksuaalisuudesta ja seksistä kommunikoimista edistetään, tulee muistaa ja huomioida kaikki ihmiset ja pitää kiinni esteettömyydestä ja saavutettavuudesta selkokuvien ja kommunikaatiomenetelmien avulla.



LOPPUSANAT

Pitkittyneen kivun kanssa eläminen on prosessi, joka haastaa käsitystä omasta totutusta monin tavoin. Kivun hyväksymiselle ja sen tuomiin muutoksiin sopeutumiselle on lupa antaa aikaa, jonka myötä löytää uudenlainen suhde omaan arkeen, seksuaalisuuteen ja minäkuvaan. Seksuaalisuuteen, seksiin ja kehoon liittyvien normien ja rutiinien purkaminen sekä uusien toimintatapojen kartoittaminen on usein merkityksellistä.

Kivun kanssa elämisessä toisen ihmisen tuki on tärkeää eikä omien mielteiden kanssa tarvitse jäädä yksin. Kannustamme lämpimästi hakeutumaan ammattilaisen vastaanotolle, mikäli seksuaalisuus herättää kysymyksiä. Tukea etsiessä voi ottaa yhteyttä oman sairaanhoitopiirin terveyskeskukseen tai sairaaloihin, joissa on seksuaalineuvonnan vastaanottoja tai seksuaalipoliklinikoita. Myös yksityisellä sektorilla toimii seksuaalineuvojia ja seksuaali- tai pariterapeutteja, joille on mahdollista varata aika. Useat palveluntuottajat tarjoavat tukea myös etävastaanottoina. Seksuaalineuvojan tai -terapeutin vastaanotolle voi hakeutua yksin tai yhdessä.

Työyhteisöön tai organisaatioon kannattaa pyytää koulutusta ja konsultaatiota seksologian ammattilaiselta. Työpaikan tai oman asiakasryhmän tarpeet huomioon ottava seksologian lisäkoulutus vahvistaa ammatillisen pätevyyden tunnetta ja helpottaa seksuaalisuuden puheeksi ottamista asiakkaiden kanssa omassa työssä.

Me kirjoittajat olemme mielellämme avuksi juuri Sinulle ja Teille!