CP-VAMMA JA SEKSUAALISUUS

HENNA SUIKKI & PINJA ESKOLA

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle.....3

Seksuaalisuus ja seksi.....4

Intiimit ihmissuhteet.....6

Minäkuva ja itsetunto.....10

CP-vamman vaikutukset seksuaalisuuteen.....12

Peniksellisten erityispiirteet.....19

Vulvallisten erityispiirteet.....21

Seksin toiminnallinen toteuttaminen.....23

Perhesuunnittelu.....28

Mistä saat apua.....33

Lopuksi.....34

Teksti: Henna Suikki, Pinja Eskola
Taitto: Henna Suikki, SelkoSeks
Kuvitus: Ida Kinnunen
Yhteistyössä: Suomen CP-liitto ry
Ensimmäinen painos 2026

LUKIJALLE

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä, mutta eri tavoin tukea tarvitsevien ihmisten kokemukset seksuaalisuudesta, ihmissuhteista ja kehosta jäävät yhä harvoin kuulluiksi. Kokemus on yleinen myös ihmisillä, joilla on CP-vamma. Opas pyrkii osaltaan muuttamaan tätä.

Oppaassa ei ole yhtä oikeaa totuutta. CP-vamma on yksilöllinen ja elinikäinen, ja sen vaikutukset yksilöön vaihtelevat suuresti niin kehon toiminnan, arjen kuin vuorovaikutuksenkin näkökulmasta. Lukijan toimintakykyä ei oleteta, vaan vamman mahdollisista vaikutuksista kerrotaan kattavasti.

Seksuaalisuus ja intiimit suhteet merkitsevät eri ihmisille eri asioita eri elämänvaiheissa. Näillä sivuilla tarjotaan tilaa ja työkaluja oman seksuaalisuuden pohtimiselle. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voi tutkia oman kehon ja mielen toimintaa ilman lokerointia. Opas pyrkii tarjoamaan ajatuksia, joista jokainen voi valita itselleen sopivimmat. Mikäli jokin näkökulma tai ajatus ei vastaa ajatustasi, se ei se tee kummastakaan näkökulmasta huonompaa.

Tekstissä on pyritty neutraaliuteen ja inklusiivisuuteen. Lukijan sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista ei oleteta. Käytetty kieli jättää tilaa erilaisille tavoille kokea oma keho, halu, läheisyys ja identiteetti. Jokaisella on oikeus määritellä itse sukupuolensa ja se, keitä kohtaan kokee vetoa – tai kokeeko sitä lainkaan. Lisäksi käytämme termiä intiimit ihmissuhteet, joka voi tarkoittaa monenlaista yhteyttä toisiin ihmisiin: sen ei tarvitse noudattaa perinteisen parisuhteen mallia ollakseen merkityksellinen ja arvokas.

Oppaan tarkoituksena on tarjota helposti lähestyttävää, saavutettavaa ja sensitiivistä tietoa CP-vamman vaikutuksista seksuaalisuuteen ja seksiin. Opas on suunnattu ihmisille, joilla on CP-vamma, heidän läheisilleen, terveydenhuollon, kuntoutuksen ja sosiaalialan ammattilaisille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Toivomme, että opas lisää ymmärrystä, rohkaisee puheeksi ottamiseen ja vahvistaa ajatusta siitä, että seksuaalisuus kuuluu kaikille.

Lempeydellä

Henna ja Pinja

Oppaassa olevat kokemukset on koottu verkkokyselystä, joka toteutettiin oppaan suunnitteluvaiheessa.

SEKSUAALISUUS JA SEKSI

Jokaisella ihmisellä on oikeus saada seksuaalisuuteen liittyvää tietoa, tukea ja ohjausta – sekä oikeus määritellä itse, millainen rooli seksuaalisuudella, seksillä tai seksittömyydellä on omassa elämässä. CP-vamma ei poista ihmisen seksuaalisuutta eikä halua läheisyyteen, nautintoon tai ihmissuhteisiin, mutta se voi vaikuttaa siihen, millä tavoin seksuaalisuus koetaan ja eletään todeksi arjessa.

Seksuaalisuus on osa identiteettiä, kehosuhdetta, tunteita, vuorovaikutusta ja tapaa olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Seksuaalisuus kulkee mukana koko elämän ajan ja muovautuu kokemusten, elämänvaiheiden ja kehon muutosten myötä. Siihen liittyy fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia ulottuvuuksia, jotka kaikki vaikuttavat siihen, miten ihminen hahmottaa itsensä seksuaalisena olentona.

Seksuaalinen hyvinvointi tarkoittaa mahdollisuutta kokea oma seksuaalisuus myönteisenä ja omannäköisenä – ilman häpeää, syyllisyyttä tai jatkuvaa ulkopuolisuuden tunnetta. Se ei edellytä tietynlaista kehoa, toimintakykyä tai kokemusta, vaan tilaa tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Tähän liittyy seksuaalinen itsetunto: käsitys siitä, olenko minä riittävä, haluttava ja oikeutettu nautintoon ja läheisyyteen.

CP-vamman yksilölliset vaikutukset riippuvat esimerkiksi vamman tyypistä, lihasjänteyden vaihteluista, liikehallinnan haasteista, kivusta, väsymyksestä ja mahdollisista kommunikointiin liittyvistä tekijöistä. Fyysiset tekijät voivat vaikuttaa esimerkiksi asentoihin, kosketuksen kokemiseen, kehon reagointiin tai seksin toiminnalliseen toteuttamiseen. Samalla monille löytyy keinoja, mukautuksia ja monenlaisia tapoja toteuttaa seksuaalisuutta ja läheisyyttä omista lähtökohdista käsin. Lisäksi perhesuunnitteluun ja hedelmällisyyteen liittyvät kysymykset voivat herättää pohdintaa ja huolta.

Yhtä merkittäviä kuin fyysiset tekijät ovat psykososiaaliset ja ympäristön luomat vaikutukset. Miten eri tavoin toimivia kehoja katsotaan? Millaisia odotuksia, oletuksia tai rajoituksia ympäristö asettaa? Monille seksuaalisuuteen liittyvät haasteet eivät synny vain kehon toimintakyvystä, vaan myös siitä, että seksuaalisuudesta vaietaan, sitä ei oteta vakavasti tai sitä pidetään “epäolennaisena” osana kuntoutusta ja hoitoa.

Seksuaalisuuden näkökulmasta sukupuoli ja seksuaalinen suuntautuminen ovat keskeinen osa identiteettiä: miten kokee oman sukupuolensa esimerkiksi naisena, miehenä, tai esimerkiksi ei-binäärisenä. Ihminen voi identifioitua myös sukupuolettomaksi, jos ajatus sukupuolesta ei tunnu omalta. Seksuaalinen suuntautuminen kuvaa keitä kohtaan ihminen kokee romanttista ja/tai seksuaalista vetoa – tai kokeeko sitä lainkaan. Nämä asiat voivat olla selkeitä jo varhain tai ne voivat jäsentyä vähitellen elämän aikana. Oman identiteetin löytämiseen ei ole aikarajaa eikä tiettyä polkua. Jokaisella on oikeus pohtia ja määritellä oma identiteettinsä sekä ilmaista itseään haluamallaan tavalla. Määrittely voi tuoda selkeyttä ja helpotusta, mutta se ei ole velvollisuus.

Sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen suuntautumisen pohdinta ei aina saa tilaa vammaisen ihmisen elämässä. Lapsuudessa ja nuoruudessa lähipiirin sekä esimerkiksi lääkärien ja terapeuttien huomio on usein kohdistunut kuntoutukseen, arjen sujumiseen ja toimintakyvyn tukemiseen. Samalla on voinut jäädä vähemmälle huomiolle se, että myös identiteettikysymykset ovat osa kasvua. Joissain tilanteissa on jopa ajateltu, ettei seksuaalisuus tai sen eri ulottuvuudet kosketa vammaista henkilöä lainkaan. Tällöin teemoja ei ehkä ole otettu puheeksi ollenkaan.

Kun ympäristö viestii toistuvasti suoraan tai rivien välistä, ettei aihe kuulu henkilön elämään, voi viestin vähitellen sisäistää. Saatetaan ajatella, ettei tämä koske minua. Vaikka omia ajatuksia ja kokemuksia nousisikin pintaan, niiden tutkiminen ja sanoittaminen voi olla vaikeaa, jos tietoa ei ole saavutettavassa muodossa tai jos keskustelulle ei ole turvallista tilaa. Samalla ympäristö luo usein huomaamatta lokeroita: oletetaan tietty sukupuoli, tietty suuntautuminen, tietynlainen parisuhdemalli ja niihin liitetyt roolit. Tällaiset oletukset voivat huomaamatta rajata mahdollisuuksia tutkia ja rakentaa omaa identiteettiä omista lähtökohdista käsin.

Kyselymme mukaan seksuaalisuus otetaan edelleen liian harvoin puheeksi terveydenhuollossa ja kuntoutuksessa. Seksuaalineuvonta tai -terapia ei useinkaan kuulu automaattisesti vaikkapa kuntoutusjakson palveluihin, vaikka tarve on selvä.

INTIIMIT IHMISSUHTEET

Kunnioitus, suostumus, vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat intiimien ihmissuhteiden perusta. Olettamukset, pelot ja ennakkoluulot – sekä omat että toisten – on hyvä nostaa tarkasteluun. Avoin keskustelu toiveista, rajoista, tarpeista ja tunteista antaa suhteen kaikille osapuolille mahdollisuuden tulla kuulluiksi ja kohdatuksi, lisäten turvallisuuden tunnetta.

Jokaisella on oikeus omaan tahtiin, rajoihin ja omannäköiseen seksuaalisuuteen. Seksiin tai läheisyyteen ei kuulu painostus, vaatiminen tai syyllistäminen. Kenenkään ei tarvitse suostua mihinkään, mikä tuntuu epämukavalta tai väärältä. Intiimi suhde tai rakkaus toista kohtaan eivät velvoita seksuaalisiin tekoihin tai kokeiluihin.

CP-vamma voi aiheuttaa haasteita seksiakteihin tai muuhun seksuaalisuuden ilmaisuun, mutta kaipuu läheisyyteen, kosketukseen ja yhteyteen on usein silti olemassa. Kosketus ei ole vain esiaste seksille, vaan itsessään tärkeä ja merkityksellinen osa ihmissuhdetta. Läheisyyden ja kosketuksen vaaliminen arjessa voi helpottaa myös seksuaalista kohtaamista silloin, kun molemmat sitä toivovat.

Muutokset elämäntilanteissa, kehossa tai toimintakyvyssä voivat herättää epävarmuutta ja kysymyksiä ihmissuhteissa. Samanaikaisesti ne voivat tarjota mahdollisuuden tarkastella suhteen tilaa ja siihen liittyviä tarpeita sekä avata keskustelua aiheesta.

Keskeistä on mielen joustavuus: kyky tarkastella omia ajatuksia, uskomuksia ja totuttuja toimintatapoja sekä rohkeus kuvitella tulevaisuutta uudella tavalla. Seksuaalisuuden ja läheisyyden näkökulmasta tämä tarkoittaa, ettei kaikkea tarvitse tietää valmiiksi, eikä asioiden tarvitse tapahtua tietyssä järjestyksessä tai “oikealla tavalla”. Yhdessä oppiminen ja löytäminen voivat vahvistaa suhdetta.

CP-vamma voi vaikuttaa rooleihin intiimissä suhteessa, etenkin jos kumppani on vammaton. Avun ja hoivan tarve voi tulla osaksi ihmissuhdetta, ja monille se on luontevaa ja jaettua. Toisinaan se, että vammaton kumppani auttaa vammaista, voi muuttaa rakkaussuhteen hoivasuhteeksi ja viedä tilaa seksuaalisuudelta.

”Aihe on edelleen jossain määrin tabu; puhumista yleisesti tulisi helpottaa niin, että vammaisen henkilön olisi helpompi ilmaista mistä ja milloin kaipaa tietoa. Koulun ja tk:n henkilökunnan seksuaalikasvatuksen ja neuvonnan laajentaminen, sillä nyt se keskittyy pääosin ns. normaalilla toimintakyvyllä olevien ihmisten neuvontaan ja kuvaamiseen. En koe, että saisin tarvittaessa neuvontaa erilaisiin teemoihin esim. terveydenhuollosta, sillä heillä ei ole tarpeeksi tietoa.”

”Minun mielestäni olisi tärkeää, että asioista puhuttaisiin sillä tasolla, ettei ihmisellä olisi vammaa. Olen kokenut vähättelyä kyseisissä asioissa ja siten minusta on tullut todella arka puhumaan asioista kenenkään kanssa.”

”Mielestäni on tärkeää, että vammainen henkilö tulee kohdatuksi neutraalisti seksuaalisuuteen, seksiin, tai perhehaaveisiin liittyvissä kysymyksissä. Jos yleislääkärillä ei ole tietoa vamman vaikutuksista näihin, lääkäri voisi ohjata jonnekin mistä tieto löytyy. (esim. CP-liitto) Mielestäni on tärkeää tarjota tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista, mutta tulee antaa henkilön itse päättää, milloin, mitä ja kenen kanssa haluaa käsitellä. Ei ole pakko olla aina lääkäri, voi olla esim. Oma fyssari tai toimintaterapeutti, tai joku vammaiselle turvallinen henkilö.”

”Ihmisten ymmärrys ja tieto aseksuaalisuudenkirjosta, intersukupuolisuudesta, sekä transmaskuliinisuudesta on vähäistä. Puhumattakaan Cp-vammasta. Välillä tämä turhauttaa.”



On tärkeää pysähtyä pohtimaan tasapainoa. Avoin keskustelu avun tarpeesta, arjen järjestämisestä ja rooleista tukee sekä suhdetta että sen osapuolten yksilöllistä hyvinvointia. On myös tärkeää muistaa, että päivittäisissä toimissa avun on tärkeää tulla henkilökohtaiselta avustajalta.

Vammaisten on tavanomaista muodostaa intiimejä suhteita myös keskenään. Ne voivat olla tietyllä tapaa helpompia, sillä kumppanille ei tarvitse avata samalla tavalla vammaisuuden kokemusta, koska jotkut asiat voivat olla omakohtaisesti tuttuja, vaikka vamma olisi erilainen. On myös tärkeä muistaa, että vaikka henkilö tarvitsisi runsaasti fyysistä apua, hän voi silti yhtä lailla hoivata kumppaniaan ja osoittaa kiintymystä, seksuaalista halua, vetovoimaa tai rakkautta.

Seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyvä tuki kuuluu kaikille suhteen osapuolille. Tukea on hyvä tarjota sekä yhdessä että erikseen, jotta kaikki voivat käsitellä omia tunteitaan ja kysymyksiään turvallisesti.

”Luulin nuorena, ettei minua, vammaista naista, kukaan mies halua, jos en suostu seksiin. Itsetuntoni oli vuosia täysin sidottu seksuaalisuuteen ja seksiin harrastamiseen. Oikeasti kaipasin vain läheisyyttä, henkistä yhteyttä mutta sekoitin sen fyysiseen. Nyt olen hyvässä suhteessa, jossa on paljon läheisyyttä mutta ei penetratiivista seksiä ja olen onnellinen.”

YKSINÄISYYS

Jos vakituisia intiimisuhteita ei ole, voi kokea yksinäisyyttä, mutta yksinäisyys ei koske vain yksin eläviä. Sitä voi kokea myös suhteessa eläessä, jos läheisyyttä, kosketusta tai yhteyttä toiseen ei ole tai se ei vastaa tarpeita.

Yksinäisyys voi satuttaa. Ihminen voi toisinaan ajatella CP-vamman tekevän uusien ihmissuhteiden syntymisestä mahdotonta. Yksinäisyyden vuoksi henkilö voi kokea, että hänen on pidettävä kiinni hänelle huomiota osoittavasta henkilöstä riippumatta siitä, miten henkilö häntä kohtelee. On aina parempi olla ilman suhdetta kuin suhteessa, jossa ei tule nähdyksi, kunnioitetuksi ja kohdatuksi kaikkine puolineen.

Uusien ihmisten kohtaamiseen voi liittyä monia kysymyksiä: milloin kerron CP-vammasta, miten puhun avun tarpeesta, kelpaanko tällaisena? Näihin ei ole yhtä oikeaa tapaa. Joku kertoo tilanteestaan avoimesti jo varhain, toinen vasta myöhemmin tutustumisen edetessä. Jokaisella on oikeus edetä omalla tavallaan ja omaan tahtiin.

Yksinäisyyden kokemukset ja niihin liittyvät tunteet on otettava vakavasti. Mahdollisuus keskustella muiden CP-vammaisten kanssa voi vähentää yksinäisyyden kokemusta ja auttaa käsittelemään seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyviä kysymyksiä. Ammattilaisen tuki voi auttaa jäsentämään ajatuksia, vahvistamaan itsetuntoa ja löytämään keinoja kohdata toisia ihmisiä ilman, että CP-vamma määrittää kaikkea. Yksinäisyys ei ole merkki epäonnistumisesta vaan inhimillinen kokemus, johon on lupa saada tukea.



MINÄKUVA JA ITSETUNTO

Minäkuva ja kehosuhde ovat keskeinen osa sitä, miten ihminen hahmottaa itseään ja paikkaansa maailmassa. CP-vamman kanssa elävän suhde omaan kehoon on usein moniulotteinen ja elämänvaiheiden myötä muuttuva. Vaikka keho ei aina toimi odotetulla tavalla, se on silti oma, arvokas ja kokemuksia kantava.

CP-vamma voi herättää monenlaisia tunteita omaa kehoa kohtaan. Turhautumisen, surun tai ristiriitaisten tunteiden rinnalla voi olla myös hyväksyntää, ymmärrystä ja ylpeyttä siitä, mitä kaikkea oma keho on mahdollistanut. Kehosuhde ei ole joko–tai vaan usein sekä–että: samassa kehossa voi olla rajoitteita ja vahvuuksia, haurautta ja sitkeyttä.

Toimintakyvyn haasteet, kipu tai väsymys voivat vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee kehonsa ja oman toimijuutensa. Näihin kokemuksiin liittyvät tunteet ovat inhimillisiä ja ymmärrettäviä. Samalla on tärkeää muistaa, että CP-vamma ei määrittele ihmisen arvoa, haluttavuutta tai oikeutta nautintoon, läheisyyteen ja merkityksellisiin ihmissuhteisiin. Keho ei ole projekti, joka pitäisi korjata tai jonka tulisi olla tietynlainen tullakseen hyväksytyksi.

Minäkuva ei ole pysyvä ominaisuus vaan jatkuvasti muovautuva prosessi. CP-vamman kanssa eläessä tämä prosessi voi olla erityisen syvä ja yksilöllinen. Minäkuvaan vaikuttavat voimavarat, persoonallisuus, elämäntilanne ja eletyt kokemukset mutta myös se, millaista tukea ja hyväksyntää ihminen saa ympäriltään. Turvalliset ihmissuhteet, vertaistuki ja myönteiset kohtaamiset voivat vahvistaa tunnetta siitä, että on riittävä ja arvokas juuri sellaisena kuin on.

Minäkuvaan vaikuttavat myös yhteiskunta ja kulttuuriset käsitykset kehoista, toimintakyvystä ja seksuaalisuudesta. Normit siitä, millainen keho nähdään toivottuna, haluttavana tai kyvykkäänä, voivat huomaamatta siirtyä osaksi omia ajatuksia. Näiden sisäistettyjen odotusten tunnistaminen voi avata tilaa armollisemmalle suhtautumiselle itseä kohtaan. Itsetunnon vahvistuminen on keskeinen osa myönteistä minäkuvaa ja seksuaalista hyvinvointia. Vaikeina hetkinä omat vahvuudet voivat jäädä taka-alalle, mutta eivät katoa.

Lempeä ja kunnioittava suhtautuminen itseä kohtaan on taito, jota voi harjoitella ja vahvistaa. Keskustelut ammattilaisten, vertaisten tai luotettavien läheisten kanssa voivat tukea tätä matkaa, mutta minäkuvan rakentuminen tapahtuu aina ihmisen omassa tahdissa ja omista lähtökohdista käsin.

On tärkeää voida puhua CP-vammaan liittyvistä tunteista avoimesti ja turvallisesti. Tunnetyö ei vie pitkällä tähtäimellä voimia, vaan usein lisää sitä: se voi vahvistaa yhteyttä itseen, syventää kehosuhdetta ja luoda pohjaa myönteiselle itsetunnolle, seksuaaliselle itseluottamukselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Hetkellisesti tunnetyö voi kuitenkin uuvuttaa.

”Huonommuus ja häpeä vammattomiin verrattuna; vertaistuen puute; en koskaan (nuorena) tuntenut ketään toista cp-vammaista ja aristelin tapailla "terveitä". Tämä on vaikuttanut seksuaalisuuteenkin, mutta enemmän toki yleisesti ihmissuhteissa.”

”Pidän hyvänä asiana sitä, että mulla on ollut paljon eri seksikumppaneita. Ei sinänsä määrän takia vaan, että olen kohdannut eri tavoin viehättäviä ihmisiä ja erilaista seksuaalisuutta. Muiden kautta oppii myös itsestään. Ja flirttailemalla oppii kommunikaatiosta! Nautin myös valtavan paljon siitä, että olen viehättävä vammainen. Vammaisuus tuo oikeastaan paljonkin lisää mun seksuaalisuuteen. Hemiplegiassa kehon eri puolet tuntuvat aivan erilaisilta ja se tuntuu myös seksissä. Epätäydellisyys on hirmu kiinnostavaa ja viehättävää.”

”Olen kohdannut kumppaneita, joita vammaisuus ei ole haitannut ja saanut kokea olevani viehättävä ja haluttava. Olen huomannut, että kun kumppani on tuttu ja ei tarvitse hävetä tai pelätä omia oireita, olen rentoutunut ja seksi sujuu. Olen myös huomannut, että rajoitteistani huolimatta voin tyydyttää toisen”

”On kokemusta myös siitä, ettei perheessäni käyty murrosikää kanssani juurikaan läpi sen ollessa ajankohtainen (esim. kuukautisiin liittyvät perusasiat, kuten vuotoa ehkäisevät välineet.) Vaan otin selvää kaikesta itsenäisesti. Sain kuulla myös, että olen hankala perheeni jäsenille, kun tarvitsin apua esimerkiksi lakanoiden vaihtamisessa ja vaatteiden pesemisessä vuodon aikana. Vammaista ei saa syyllistää avuntarpeesta missään tilanteessa!!”

CP-VAMMAN VAIKUTUKSET SEKSUAALISUUTEEN

CP on usein lapsuudessa diagnosoitu, ja sen vaikutukset kehoon, minäkuvaan ja ihmissuhteisiin ovat ehtineet rakentua pitkän ajan kuluessa. Seksuaaliseen tyytyväisyyteen vaikuttavat muun muassa suhde omaan kehoon, mahdollisten nykyisten ja aiempien intiimisuhteiden laatu, kokemus omasta haluttavuudesta sekä aiemmat kokemukset kohdatuksi tulemisesta seksuaalisena olentona. Monet ovat saattaneet kasvaa ympäristössä, jossa seksuaalisuutta ei ole tunnistettu tai tuettu. Siksi tiedon saaminen, avoin keskustelu ja lupa tutkia omaa kehoa ja nautintoa ovat keskeisiä seksuaalisen hyvinvoinnin tukemisessa.

TUNTO JA KEHON HAHMOTUS

Vammaan voi liittyä poikkeavuuksia tuntoaistissa ja kehon hahmotuksessa. Kosketus ei välttämättä tunnu siltä kuin odottaa, ja kehon eri osien tunnistaminen, paikantaminen tai erottaminen toisistaan voi olla haastavaa. Tunto voi olla heikentynyt, mutta yhtä hyvin myös herkistynyt, jolloin kosketus tuntuu epämiellyttävältä, kutittavalta, kivuliaalta tai sekavalta. Seksuaalisissa tilanteissa tämä voi vaikuttaa siihen, millainen kosketus tuntuu hyvältä.

Kehon hahmotuksen haasteet voivat vaikuttaa myös turvallisuuden tunteeseen. Jos keho ei vastaa odotetulla tavalla tai omia rajoja on vaikea tunnistaa, voi seksuaalinen tilanne herättää epävarmuutta. Nautinto ei ole sidottu vain sukuelinten tuntemuksiin, vaan monille nautinto voi löytyä kehon muista osista, rytmistä, painosta, läheisyydestä tai mielikuvista. Oman kehon kuunteleminen ja kokeileva suhtautuminen voivat auttaa löytämään tapoja, jotka tukevat myönteisiä ja turvallisia kokemuksia.

SPASTISUUS JA SPASMIT

Spastisuus on yleinen ilmiö, ja se voi ilmetä lihasten jäykkyytenä, kankeutena tai vaikeutena rentoutua. Sen voimakkuus voi vaihdella päivän aikana ja reagoida esimerkiksi stressiin, väsymykseen, jännitykseen tai voimakkaisiin tunteisiin. Seksuaaliset tilanteet voivat vaikuttaa spastisuuteen eri tavoin: joillakin se lisääntyy, toisilla keho voi rentoutua tavallista enemmän. Reaktiot ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella tilanteesta toiseen.

Spasmit tarkoittavat äkillisiä, tahdosta riippumattomia lihassupistuksia, jotka voivat tulla yllättäen ja vaihdella kestoltaan ja voimakkuudeltaan. Spasmeja voi esiintyä eri puolilla kehoa, myös lantion ja sukuelinten alueella. Seksuaalisissa tilanteissa spasmit voivat vaikuttaa kehon rentoutumiseen, asentojen löytämiseen ja siihen, miten läheisyys kehossa tuntuu juuri sillä hetkellä. Lantion ja sukuelinten alueen spastisuus tai spasmit voivat vaikeuttaa tai estää penetraation tai tehdä siitä kivuliasta. Tämä voi herättää huolta, epävarmuutta tai pelkoa tilanteen ennakoimattomuudesta.

Kipu tai voimakas epämukavuus seksin aikana tai sen jälkeen voi vaikuttaa haluun, mielialaan ja turvallisuuden tunteeseen. Kun tunnistaa spastisuuden ja spasmit keholle tyypilliseksi toiminnaksi häiriön tai virheen sijaan, voi yhdessä kumppanin kanssa etsiä tapoja, jotka tukevat rentoutumista, ennakoitavuutta ja kehon kuuntelemista.

”Seksin harrastaminen yleensä tuntuu helpottavan itellä spastisuutta ja kipuja. Ja rentona pystyy olemaan nyt myös gynellä tai papakokeessa, ku eka oli en pystynyt olemaan rento kolme yritystä ja viimenen onnistu ilman jännitystä ja tajusin heti et se oli seksin ansiota. Seksiä oli tehty noin vuorokausi ennen kolmatta aikaa.”

MOTORISET HAASTEET JA LIIKKEEN HALLINTA

Motoriset haasteet voivat vaikuttaa liikkeen suunnitteluun, ajoitukseen, voimansäätelyyn ja kestävyyteen. Liikkeen aloittaminen, suunnan muuttaminen tai tietyn asennon ylläpitäminen voi vaatia huomattavan paljon keskittymistä ja energiaa, ja keho voi väsyä nopeasti. Keskittyminen voi kulua liikkeen hallintaan nautinnon tai läsnäolon sijaan.

Motorisen kontrollin vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi nykivinä, jäykkinä, hallitsemattoman tuntuisina ja suuria ponnistuksia vaativina liikkeinä. Liike ei aina käynnisty silloin, kun mieli käskee, tai se voi tapahtua viiveellä, epätarkasti tai eri tavalla kuin oli tarkoitus. Tämä voi tehdä koskettamisesta, rytmin löytämisestä tai asentojen vaihtamisesta haastavaa ja keho voi tarvita taukoja, tukea tai apuvälineitä, jotta tilanne voi jatkua mielekkäänä ja turvallisena.

Motoriset haasteet voivat vaikuttaa myös kokemukseen omasta toimijuudesta seksissä. Jos kumppani ottaa enemmän vastuuta liikkeistä, kosketuksesta tai tilanteen etenemisestä, voi kokea olevansa enemmän avun kohde kuin aktiivinen toimija. Tämä voi herättää ristiriitaisia tunteita: kiitollisuutta, turvaa, mutta myös surua, turhautumista tai riittämättömyyden kokemuksia – vaikka tilanne olisi molemmille hyväksyttävä ja toivottu.

Seksuaalisuuden toteuttaminen voi vaatia ennakointia, luovuutta, taukoja ja joustavuutta, eivätkä nämä vähennä seksin merkitystä, arvoa tai aitoutta. Seksi ei ole suorittamista tai tietynlaista liikettä. Toimijuus voi ilmetä monin tavoin: aloitteina, ilmeinä, sanoina, katseena, kosketuksen vastaanottamisena tai yhteisen rytmin rakentamisena.

”Myös yliliikkuvat nivelet tuovat haasteita. Vaikeuttavat osaa asennoista tavalla, että olkapää tms. meinaa mennä sijoiltaan. Kerran suihin otossa leukani meni sijoiltaan – ja joudun varomaan sitä nykyään myös joka kerta kyseisessä puuhassa.”

”Elän parisuhteessa vammattoman ihmisen kanssa. Kumppani itse ymmärtää hyvin ja pyrkii aina auttamaan, mutta itse koen joskus riittämättömyyttä, kun spastisuuden takia väsyn asentoihin, saatan kokea kipua, kun keho väsyy enkä pysty yhtä hyvin motorisesti toimimaan yhdynnässä. Etenkin aiemmin myös epävarmuutta siitä, onnistuuko hyvä seksi kanssani ollenkaan, mutta turvallisessa suhteessa seksiin liittyvät omat pelot saaneet hälvetä.”

KIPU

Kipu on monille osa arkea. Se voi liittyä lihaksiin, niveliin, virheasentoihin, ylikuormitukseen tai kehon epätasaiseen kuormittumiseen. Kipu ei ole vain fyysinen kokemus, vaan siihen liittyy usein myös tunteita, kuten turhautumista, huolta ja väsymystä. Pitkittynyt kipu voi vaikuttaa mielialaan, jaksamiseen ja seksuaaliseen haluun.

Seksissä kipu voi rajoittaa asentojen valintaa, liikkeiden määrää tai seksin kestoa. Pelko kivun pahenemisesta voi vähentää halua tai estää tai hankaloittaa rentoutumista. Kun kiputuntemusten olemassaolo tai niiden riski tiedostetaan ja niistä puhutaan avoimesti, voidaan löytää tapoja toteuttaa seksuaalisuutta kehoa kuunnellen ja sen rajoja kunnioittaen. Nautinto ja läheisyys eivät edellytä kivun sivuuttamista mutta eivät myöskään kivun poissaolemista.



Lisää tietoa pitkittyneestä kivusta saa helposti oppaasta Pitkittynyt kipu ja seksuaalisuus – nautinto osana elämää. www.selkoseks.fi

VIRTSARAKON JA SUOLEN TOIMINTA

Virtsarakon ja suolen toiminnan haasteet voivat herättää huolta ja epävarmuutta seksuaalisissa tilanteissa. Pelko virtsan tai ulosteen karkailusta voi lisätä häpeän tunteita ja vähentää seksiin innostumisen spontaaniutta. Seksuaalinen toiminta saattaa vaatia etukäteisvalmisteluja, jotka voivat tuntua kuormittavilta tai rajoittavilta.

Ennen seksiä voi helpottaa oloa, jos käy wc:ssä ja ajoittaa intiimin hetken aikaan, jolloin rakko tai suoli on yleensä rauhallinen. Jos käytössä on katetri tai suolentyhjennysrutiini, seksin voi suunnitella ne huomioiden.

Asennolla on merkitystä. Kylkiasento, tuettu selinmakuu tai lantion alla oleva tyyny voivat vähentää painetta rakkoon ja peräsuoleen. Tärkeintä on löytää asento, jossa keho saa tukea eikä ylimääräistä painetta synny. Rauhallinen eteneminen ja tauot voivat myös helpottaa, jos paineen tunne lisääntyy kiihottumisen myötä. Käytännön ratkaisut, kuten pyyhe tai kosteussuoja lakanan alla, lisäävät turvallisuuden tunnetta.

Huoli eritteistä tai kehon hallinnasta voi vaikuttaa minäkuvaan ja haluun tulla nähdyksi seksuaalisena. Kun näistä asioista voidaan puhua avoimesti ja käytännön keinoja löytyy, epävarmuus voi vähentyä. Monille keskeinen asia on eritteisiin ja kehon hallintaan liittyvän häpeän käsittely. Valmistelut ja hoitotarvikkeet eivät ole seksin vastakohta vaan keino mahdollistaa turvallinen ja nautinnollinen hetki. Näistä asioista puhuminen kumppanin kanssa voi vaatia rohkeutta, mutta se voi lisätä luottamusta ja helpottaa jännitystä.

” Ehdottomasti eniten haasteita ovat kuitenkin tuottaneet virtsatieinfektiot. Niistä pitäisi puhua KAIKILLE. Nykyään on onneksi estolääkitys, jota käytän tarpeen mukaan yhdynnän jälkeen.”

KOMMUNIKOINTI JA VUOROVAIKUTUS

Turvallinen seksuaalinen vuorovaikutus edellyttää mahdollisuutta ilmaista suostumusta, mielihyvää ja epämukavuutta. Puheen tuottamisen ja ilmaisun haasteet voivat vaikeuttaa toiveiden, rajojen ja tuntemusten sanoittamista. Jos kommunikointiin ei ole toimivia keinoja, vastuu tilanteen tulkinnasta voi siirtyä toiselle osapuolelle, mikä voi heikentää toimijuuden ja turvallisuuden kokemusta. Tämä lisää epävarmuuden ja väärinymmärrysten riskiä.

Siksi vaihtoehtoisten ja täydentävien kommunikointitapojen merkitys korostuu myös seksuaalisuuden äärellä. Kommunikointi ei rajoitu puheeseen, vaan se voi tapahtua eleiden, ilmeiden, katseen, kosketuksen, kehon jännittymisen tai rentoutumisen kautta sekä erilaisten kommunikoinnin apuvälineiden avulla. Kuvakommunikaatio, tukiviittomat, kommunikointisovellukset, ennakkoon sovitut merkit tai asteikot mielihyvän ja epämukavuuden ilmaisemiseen voivat tehdä intiimistä vuorovaikutuksesta selkeämpää ja turvallisempaa.

On tärkeää, että toimivia kommunikaatiokeinoja harjoitellaan ja sovitaan myös seksuaalisen tilanteen ulkopuolella. Kun molemmat tietävät, miten “kyllä”, “ei”, “odota” tai “tämä tuntuu hyvältä” ilmaistaan, luottamus ja tasavertaisuus vahvistuvat.



Suosittelemme tutustumaan kuvakommunikointimateriaaleihin www.selkoseks.fi.

SEKSUAALINEN HALU

Seksuaalinen halu voi vaihdella ja muuttua elämän eri vaiheissa. Halua voivat vähentää kipu, väsymys, spastisuus, kehonkuvaan liittyvät haasteet sekä aiemmat kokemukset. Myös käytössä olevat lääkitykset voivat vaikuttaa seksuaaliseen haluun. Siksi on tärkeää, että lääkkeiden mahdollisista seksuaalisuuteen liittyvistä haittavaikutuksista kerrotaan selkeästi ja ennakoivasti.

Haluttomuus ei välttämättä ole pysyvä tila, eikä se aina ole ongelma. Ongelmaksi se muodostuu lähinnä silloin, kun se koetaan uhkana omalle hyvinvoinnille tai ihmissuhteelle. Myös kumppanin haluttomuus voi vaikuttaa tilanteeseen. Avoin keskustelu, myötätunto itseä kohtaan ja paineettomuus voivat auttaa suhteessa seksuaaliseen haluun.

EPILEPSIA

Epilepsia voi olla vammaan liittyvä liitännäissairaus ja herättää huolta ja epävarmuutta intiimeihin tilanteisiin liittyen. Kohtauspelko, kehon ennakoimattomuus tai aiemmat kokemukset voivat vaikuttaa siihen, kuinka turvalliselta läheisyys tuntuu. Seksuaaliset tilanteet voivat sisältää voimakkaita aistiärsykkeitä, tunteita ja kehon reaktioita, jotka voivat toimia joillekin kohtauksia laukaisevina tekijöinä.

Pelko kohtauksen mahdollisuudesta kesken läheisyyden voi rajoittaa heittäytymistä tai halua, ja joskus huoli kohdistuu myös kumppaniin: “Mitä jos saan kohtauksen? Osaako toinen toimia oikein, vaikka pelästyisikin?” Ymmärrettävistä huolista ei tarvitse vaieta.

Epilepsialääkitys voi vaikuttaa seksuaaliseen haluun, vireystilaan, kehon tuntemuksiin tai mielialaan. Muutokset ovat yksilöllisiä, ja vaikutukset voivat vaihdella. Epilepsialääkityksellä voi olla myös vaikutuksia hedelmällisyyteen ja hormonitoimintaan. Jos lääkitys tuntuu vaikuttavan merkittävästi seksuaalisuuteen tai hyvinvointiin, asiasta on tärkeää keskustella hoitavan tahon kanssa.

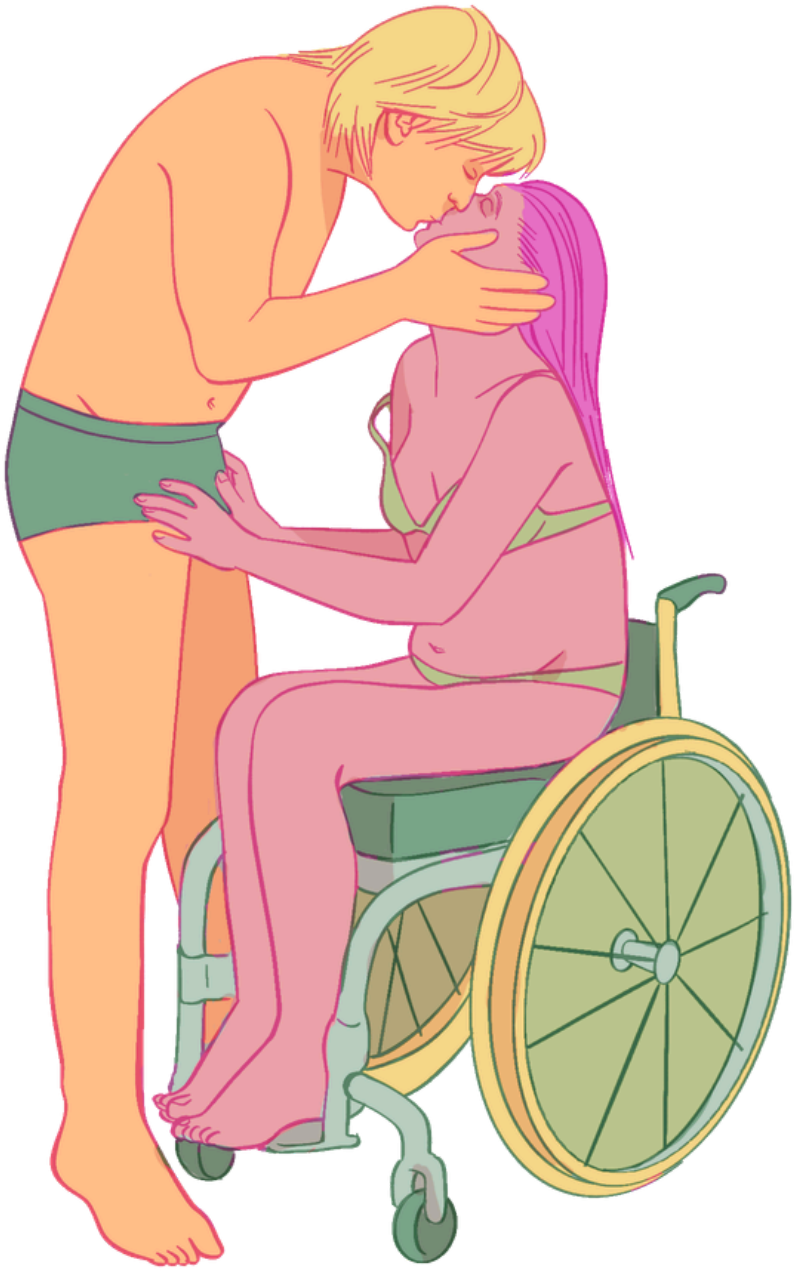
Kohtausten ennakoitavuus, avoin keskustelu kumppanin kanssa ja tieto omista laukaisevista tekijöistä voivat lisätä luottamusta ja vähentää pelkoa. Seksuaalisuuden toteuttaminen ei edellytä riskinottoa, eikä läheisyys ole suorittamista. Se voi rakentua myös rauhallisesta kosketuksesta, läsnäolosta ja yhteydestä toiseen.

FATIIKKI JA VÄSYMYS

Fatiikki tarkoittaa syvää, kokonaisvaltaista väsymystä, joka ei helpotu levolla tai nukkumalla. Fatiikki on yleinen, mutta usein näkymätön kuormitustekijä. Keho voi kuluttaa paljon energiaa liikkeen hallintaan, asentojen ylläpitämiseen ja arjen suoriutumiseen, jolloin voimavarat voivat olla rajalliset seksuaalisuuden toteuttamiselle.

Väsymys vähentää halua, keskittymiskykyä ja kykyä olla läsnä hetkessä. Seksuaalisuuden ilmentäminen voi tuntua vaativan enemmän energiaa kuin sillä hetkellä on käytettävissä. Kehon tarve voimien säästämiseen ei tarkoita kiintymyksen tai kiinnostuksen puutetta. Väsymys voi vaikuttaa myös kehon tuntemuksiin ja reaktioihin. Liike voi tuntua raskaammalta, kipuherkkyys voi lisääntyä, ja kehon palautuminen voi olla hitaampaa. Seksuaaliset tilanteet voivat vaatia taukoja, ennakointia ja joskus myös suunnittelua ajankohtaan, jolloin energiaa on enemmän.

Fatiikki voi vaikuttaa kokemukseen omasta riittävyydestä ja toimijuudesta. Huoli jaksamisesta, toisen odotusten pettämisestä tai taakkana olemisesta voi nostaa päätään. Tällaiset ajatukset ovat ymmärrettäviä, mutta ne eivät määritä ihmisen arvoa tai oikeutta läheisyyteen. Intiimi oleminen voi mukautua kulloisiinkin voimavaroihin, eikä kaavoja tarvitse noudattaa.



PENIKSELLISTEN ERITYISPIIRTEET

Neurologiset ja motoriset erityispiirteet voivat vaikuttaa erektioon, siemensyöksyyn ja seksuaaliseen toimintaan. Vamma ei itsessään estä erektion tai orgasmin kokemista. Sen sijaan kehon jänteys, liikkeen hallinnan haasteet, tuntoaistin poikkeavuudet, väsymys ja mahdollinen lääkitys voivat vaikuttaa erektion saamiseen, ylläpitämiseen ja sen tuntemiseen.

Erektio voi olla epävakaa, lyhytkestoinen tai vaikeasti ennakoitava. Joillakin erektio syntyy helposti, mutta sen ylläpitäminen on haastavaa esimerkiksi spastisuuden, tahattomien liikkeiden tai kehon nopean kuormittumisen vuoksi. Toisilla erektio vaatii enemmän aikaa, rauhaa ja turvallisuuden tunnetta. Erektioon liittyvät kokemukset voivat herättää epävarmuutta, erityisesti jos keho ei toimi kulttuuristen odotusten mukaisesti tai jos seksikokemuksia on vähän. Epävarmuus uusien kumppaneiden kanssa on yleistä.

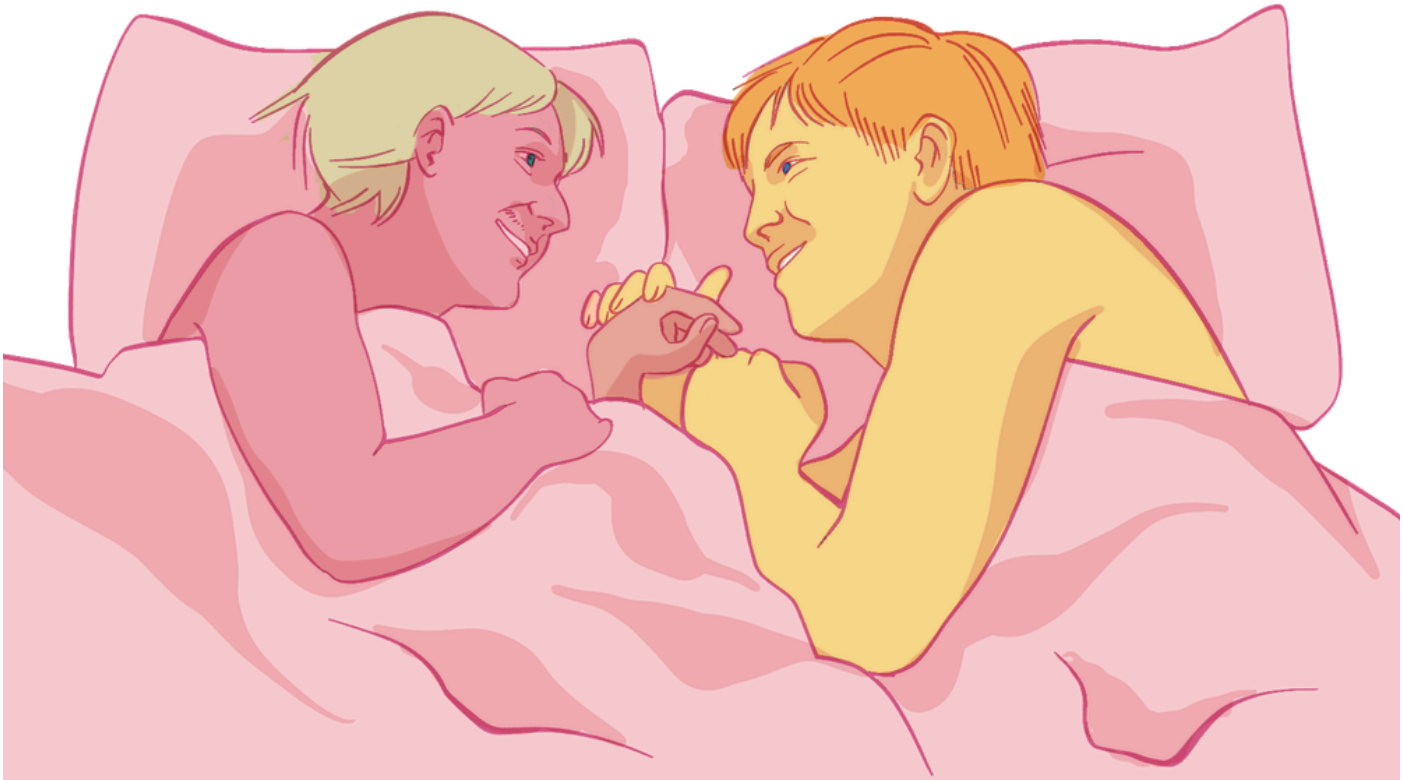
Erektio ja seksuaalinen kiihottuminen eivät ole pelkästään sukuelimiin liittyviä ilmiöitä, vaan ne rakentuvat koko kehon, mielen ja vuorovaikutuksen kokonaisuudesta. Psyykkiset tekijät, kuten jännitys, stressi, suorituspaineet tai huoli kehon toiminnasta, sekä vireystila tai ympäristön rauhallisuus, voivat vaikuttaa erektioon merkittävästi.

Siemensyöksy voi tapahtua ennenaikaisesti, viivästyneesti tai olla vaikeasti saavutettavissa. Siemensyöksy ja orgasmi eivät aina tapahdu samanaikaisesti, eivätkä ne ole toisistaan riippuvaisia. Orgasmi voi ilmetä kehollisesti, emotionaalisesti tai mielikuvien tasolla ilman siemensyöksyä. Siemensyöksyn puuttuminen tai erilainen toteutuminen ei tarkoita nautinnon puuttumista. Se voi herättää huolta erityisesti silloin, jos mielessä on lapsihaaveita ja perheellistyminen.

Peniksen stimulaatiota voi muuttaa kehon tuntemusten mukaan: ärsykkeen voimakkuus, kesto ja rytmi voivat vaikuttaa ratkaisevasti kokemukseen. Joillekin lempeä ja pitkäkestoinen kosketus toimii parhaiten, toisille voimakkaampi tai rytminen stimulaatio. Myös erilaisten välineiden, kuten vibraattorien, penispumpun tai penisrenkaan, käyttö voi tukea erektiota ja nautintoa.

Erektiohäiriöiden hoidossa on tärkeää huomioida kokonaisvaltainen tilanne. Suun kautta otettavat erektiolääkkeet voivat olla mahdollinen hoitovaihtoehto, mutta niiden käyttöä arvioitaessa tulee ottaa huomioon muu lääkitys, mahdolliset sivuvaikutukset ja yleinen terveydentila.

Lääkkeet eivät itsessään aiheuta erektiota, vaan niiden vaikutus edellyttää seksuaalista halua ja kiihottumista. Koska lääkkeet helpottavat erektion saamista ja pysymistä, auttavat ne usein myös stressistä tai jännityksestä aiheutuviin vaikeuksiin. Tällöin lääkkeiden avulla saatu onnistumisen kokemus voi lisätä varmuutta jatkossa, jolloin lääkeapua ei välttämättä enää tarvitse. Paikallishoidot eli hoitomuodot, joissa vaikuttava lääke kohdistetaan suoraan penikseen esimerkiksi pistoksen avulla, voivat joissakin tilanteissa olla vaihtoehto, mutta niiden soveltuvuus arvioidaan aina yksilöllisesti terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.



VULVALLISTEN ERITYISPIIRTEET

Kuukautiskierto on useimmilla CP-vammaisilla biologisesti normaali, mutta arjessa siihen voi liittyä erityisiä haasteita. Spastisuus, kipu, väsymys ja kehon kuormittuminen voivat voimistua kuukautiskierron eri vaiheissa, ja kuukautiskivut voivat tuntua voimakkailta tai vaikeasti hallittavilta. Kuukautisiin liittyvä apu, hygienia ja kehon hallinta voivat vaatia enemmän energiaa ja tukea, mikä voi vaikuttaa suhtautumiseen omaan kehoon ja seksuaalisuuteen. Mikäli kuukautiskiertoon liittyy poikkeavaa kipua, runsaita vuotoja tai pitkittyviä häiriöitä, on tärkeää keskustella asiasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

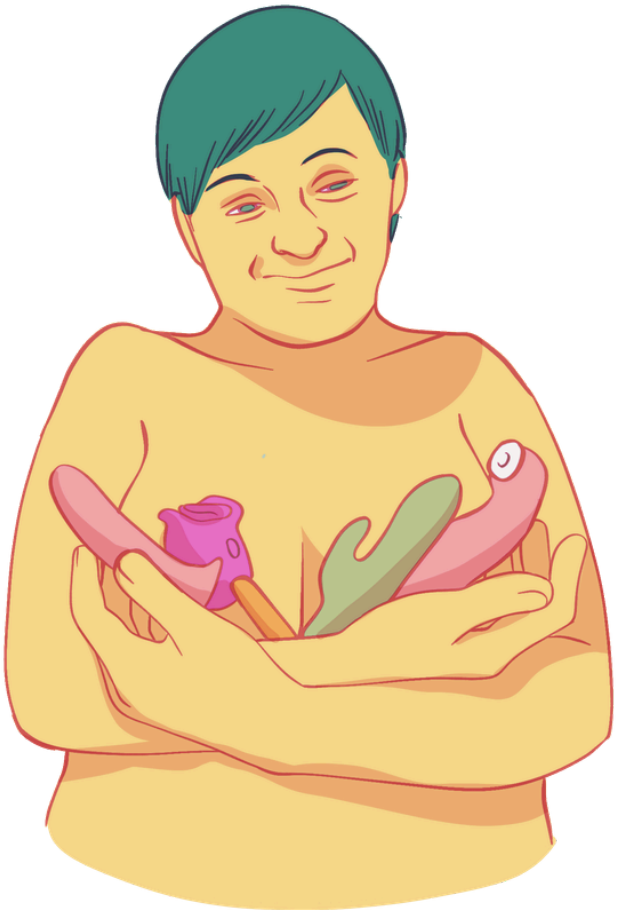
Emättimen kostumiseen vamma voi vaikuttaa epäsuorasti. Seksuaalinen kiihottuminen ja kostuminen eivät ole pelkästään hormonaalisia tai paikallisia ilmiöitä, vaan ne liittyvät hermoston toimintaan. Usein rentoutuminen ja turvallisuuden tunne tukevat kostumista, ja esimerkiksi spastisuus, kipu, jännitys, suorituspaine tai huoli kehon toiminnasta voivat vähentää limakalvojen kosteutta. Myös tietyt lääkitykset, kuten spastisuuteen tai mielialaan vaikuttavat lääkkeet, voivat vaikuttaa kostumiseen. On kuitenkin tärkeää tietää, että kostuminen ei ole suora mittari halulle tai suostumukselle. Keho voi reagoida kostumalla myös stressaavissa, pelottavissa tai painostavissa tilanteissa. Vastaavasti kostumisen puuttuminen ei tarkoita haluttomuutta. Kehon automaattiset reaktiot eivät kerro siitä, mitä ihminen itse haluaa tai mihin hän suostuu.

Liukuvoiteen käyttö on tärkeää ja suositeltavaa osana kaikkea sukuelinten hyväilyä ja seksuaalista toimintaa. Liukuvoiteen käyttö ei ole merkki kehon toimimattomuudesta vaan keino tukea kehon hyvinvointia. Liukuvoide vähentää kitkaa, suojaa limakalvoja ja tekee kosketuksesta miellyttävämpää, erityisesti silloin, kun keho on jännittynyt tai kostuminen on vähäistä. Seksivälineiden käytön yhteydessä liukuvoide on välttämätöntä.

Tuntoaistin poikkeavuudet voivat vaikuttaa siihen, miten vulvan ja emättimen alueen tuntemukset koetaan. Kosketus voi tuntua heikosti, voimakkaasti tai epämiellyttävästi, ja tuntemusten tulkitseminen voi olla haastavaa. Tämän vuoksi limakalvojen ärsytys, tulehdukset tai pienet vauriot eivät aina tunnu selkeästi. Limakalvojen hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää, ja toistuvien tulehdusten tai ärsytyksen yhteydessä on syytä hakeutua lääkärin arvioon. Tarvittaessa paikalliset hoidot, kuten estrogeenia sisältävät valmisteet, voivat tukea limakalvojen terveyttä.

Virtsarakon toimintaan liittyvät tuntemukset voivat sekoittua seksuaalisiin aistimuksiin. Emättimeen kohdistuva paine esimerkiksi penetraation tai seksivälineiden käytön yhteydessä voi tuntua virtsaamistarpeena tai epävarmuutena pidätyskyvystä. Tämä voi vaikeuttaa rentoutumista ja orgasmin saavuttamista. Kokemusten tunnistaminen ja niistä keskusteleminen voivat auttaa erottamaan kehon erilaisia viestejä toisistaan ja vähentää pelkoa.

Seksuaalista stimulaatiota kannattaa muokata aistituntemusten mukaan. Erilaiset välineet, kuten vibraattorit, paineaaltostimulaattorit tai muut tuntoa vahvistavat välineet, voivat auttaa löytämään miellyttäviä aistimuksia myös alueilta, joilla tunto on heikentynyt tai muuttunut. Joillekin lempeä, pitkäkestoinen stimulaatio toimii parhaiten, toisille voimakkaampi tai rytminen ärsyke. Myös liukuvoiteissa voi olla stimulaatiota lisääviä ainesosia, jotka voivat voimistaa tuntemuksia.



SEKSIN TOIMINNALLINEN TOTEUTTAMINEN

Seksin merkitys on jokaiselle yksilöllinen. Joillekin seksuaalisuus elää ensisijaisesti läheisyytenä, kosketuksena ja tunneyhteytenä, eikä seksin toiminnallinen toteuttaminen ole keskiössä. Toisille taas kehollinen nautinto, seksin eri muodot ja seksuaalinen ilmaisu ovat tärkeä osa hyvinvointia ja identiteettiä.

Seksuaalisuus ja seksi voivat parhaimmillaan toimia voimavarana arjessa ja lisätä kehonmyönteisyyttä, itsetuntoa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä edellyttää mahdollisuutta omannäköiseen seksuaalisuuden toteutumiseen. Seksin toiminnallinen toteuttaminen ei useinkaan seuraa kulttuurisia oletuksia spontaanista, vaivattomasta ja suorituslähtöisestä seksistä. Sen sijaan se voi rakentua ennakoinnista, tauoista, välineistä ja kehon jatkuvasta kuuntelemisesta.

Jokaisen keho on omanlaisensa. Silti seksuaalisuuden toiminnalliset mallit ja mielikuvat voivat olla pitkälti opittuja vammattomasta normista. Nautinnon, kehollisuuden tai erilaisten reaktioiden moninaisuuden ymmärtäminen ja niiden tutkiminen eivät ole itsestäänselvyyksiä. Seksuaalisuuden uudelleenmäärittely voi vaatia aikaa, luvan antamista ja joskus myös surutyötä sen suhteen, millaista seksin on kuvitellut olevan.

SOOLOSEKSI

Sooloseksi voi olla tärkeä ja turvallinen tapa tutustua omaan kehoon ja sen tapoihin kokea nautintoa. Kehon tuntemukset voivat vaihdella, ja sooloseksin avulla voi rauhassa tunnustella, millainen kosketus tuntuu hyvältä, missä kehon osissa tunto on herkkä ja millaiset ärsykkeet tukevat kiihottumista ja rentoutumista. Tuntopuutokset tai poikkeavat tuntemukset eivät tarkoita nautinnon puuttumista, vaan joskus nautinto voi löytyä kehon alueilta, joita ei alun perin osannut ajatella seksuaalisiksi.

Sooloseksi voi auttaa sanoittamaan omia tarpeita ja toiveita kumppanille. Kun oma keho ja sen reaktiot tulevat tutummiksi, on helpompi kertoa toiselle, millainen kosketus tuntuu hyvältä ja millainen ei.

ORGASMI JA NAUTINTO

Orgasmi ja nautinto voivat saada monenlaisia muotoja, eivätkä ne aina vastaa kulttuurisia oletuksia tai esimerkiksi median seksikuvauksia. Nautinto ei ole kaava, jota kaikkien tulisi seurata, eikä orgasmi ole mittari onnistumiselle. Vammaan liittyvät erityispiirteet voivat vaikuttaa siihen, millainen stimulaatio tuntuu hyvältä, miten keho reagoi ja kuinka helposti orgasmin saa.

Orgasmin saaminen voi vaatia enemmän aikaa, rauhaa ja ennakoitavuutta tai erilaista stimulaatiota. Joillekin kosketus voi olla herkkää, toiset tarvitsevat voimakkaampaa tai erilaista ärsykettä. Kehon reaktiot voivat vaihdella päivästä toiseen, eikä se tee kokemuksesta vähemmän aitoa tai merkityksellistä.

Kaikille orgasmi ei ole seksin keskiössä, ja seksi voi olla miellyttävää, vahvistavaa ja merkityksellistä myös silloin, kun orgasmi ei ole mahdollinen tai ajankohtainen. Orgasmikeskeisyys voi jopa estää muun nautinnon kokemista, jos huomio siirtyy läsnäolosta suoritukseen tai “onnistumiseen”. Nautinnon syntyminen monesta asiasta, kuten läheisyydestä, kosketuksesta tai erilaisista aistituntemuksista, katseesta, mielikuvista, hengityksen rytmistä tai yhteydestä toiseen ihmiseen, on usein hyvin merkityksellistä. Myös erilaisten roolien ottaminen voi kiihottaa.

Ihmiset nauttivat erilaisista asioista, ja nautinnon etsimisessä vain mielikuvitus ja aktin osapuolten rajat ja rajoitteet asettavat raamit, joiden sisällä toimia. Vammaisuus ei tarkoita, että roolin tulisi olla tietynlainen tai että tulisi syttyä tietyistä asioista. Joillekin seksuaalisuutta ja nautintoa rikastuttavat erilaiset leikit ja roolit, kuten BDSM-maailma, joka on kattotermi erilaisille eroottisille käytännöille, joissa keskiössä voivat olla valtasuhteet, roolit, kipu, alistuminen tai aistikokemukset. Siinä keskeistä on suostumus, turvallisuus ja luottamus. Joillekin siihen voi liittyä kipua, alistamista tai aistikokemuksia, toisille taas leikkiä vallan ja kontrollin teemoilla. Seksin moninaisuus tarkoittaa, ettei ole olemassa yhtä oikeaa tai “normaalia” tapaa olla seksuaalinen – jokainen saa määritellä sen itse, omien rajojensa ja toiveidensa mukaisesti.

Monet kivun kanssa elävät saattavatkin rentoutua esimerkiksi suostumuksellisesta kivun vastaanottamisesta. Vastaavasti esimerkiksi sidonta voi auttaa tunnistamaan ja tunnustelemaan oman kehon rajoja uudella tavalla. Köydet voivat myös rauhoittaa.

On täysin hyväksyttävää ja normaalia tutustua siihen, mistä itse pitää. BDSM-maailmaan tutustuessa erityisen tärkeäksi nousee turvataitojen hallinta, oman kehon ja mielen tunteminen sekä selkeät rajat seksiä toteuttavien kumppanien kanssa. Leikkiin kannattaa lähteä vain luotettavan henkilön kanssa ja edetä rauhallisesti, kysyen toiselta ja itseltä, miltä asiat tuntuvat.



Suosittelemme Rampaseksiä-podcastin jaksoa #3 “Kinkyys – kuuluuko se myös vammaisille?” sekä muita podcastin kinkyteemaisia jaksoja ja audioblogeja. (Spotify, Supla, YouTube)

> ***”Epäonnistumisen pelko, kun uupumus ja kipu vaivaavat. Noloja tilanteita kun spastisuus haittaa asennoissa pysymistä. Pelko siitä pysyykö rakko hallinnassa orgasmin hetkellä.”***

AISTIT, MIELI JA MIELIKUVITUS

Seksuaalinen nautinto ei aina perustu fyysiseen tekemiseen. Kun painopiste ei ole fyysisessä tekemisessä, aistien rooli voi korostua. Kuulo, haju, maku ja näkö voivat vahvistaa kiihottumista ja mielihyvää. Aistien harjoittelu voi tarkoittaa tietoista huomion suuntaamista siihen, miltä kosketus tuntuu, millainen ääni tai tuoksu herättää miellyttäviä tuntemuksia tai millainen ympäristö tukee rentoutumista.

Mielen ja mielikuvituksen rooli seksuaalisuuden toteuttamisessa voi olla tärkeä. Fantasiat, muistot ja mielikuvat voivat tukea kiihottumista ja orgasmin kokemusta, vaikka kehon reaktiot olisivat erilaisia kuin odottaisi. Joillekin orgasmin kokemus siirtyy enemmän kehollisesta kokemuksesta mielen ja tajunnan tasolle. Kun suorituspaineet vähenevät, tilaa jää uteliaisuudelle, leikille ja nautinnolle.

SEKSIN JA NAUTINNON VÄLINEET

Seksin ja nautinnon välineet voivat tarjota keinoja tuottaa nautintoa itselle tai kumppanille silloin, kun kehon liikkeet, voima tai kestävyys ovat rajallisia. Ne voivat myös tuottaa aistimuksia, joita ihminen ei kykenisi ainakaan samalla intensiteetillä tuottamaan. Markkinoilla ei ole erikseen määriteltyjä “virallisia” seksin apuvälineitä, eivätkä lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinekäytännöt kata seksuaalisuutta yhdenvertaisesti. Käytännössä välineiden käyttö perustuu yksilöllisiin tarpeisiin ja luovuuteen. On hyvä muistaa, että erilaisista arjen apuvälineistä voi myös olla hyötyä makuuhuoneessa. Vaikkapa henkilönosturia voi hyvin käyttää hyödyksi asennon löytämisessä ja ylläpitämisessä.

Seksivälineitä on valtava määrä, ja niiden käyttöä rajoittavat lähinnä käytön turvallisuus ja aktin osapuolten rajat. Valmistajan suositus ei määritä välineen ainoaa käyttötapaa, ja monia välineitä voi käyttää eri puolilla kehoa. Välineiden valinnassa voi pohtia, millainen ärsyke tuntuu miellyttävältä, kuinka välinettä on mahdollista pitää kädessä tai miten tukea kehoa sen käytön aikana. Siksi olisikin hyvä päästä liikkeeseen tai kutsuille puhumaan asiantuntevan henkilön kanssa välineeseen liittyvistä tarpeista ja omista rajoitteista.

Välineiden käyttö ei ole merkki epäonnistumisesta, vaan toisenlainen mahdollisuus nautinnon kokemukseen sekä joissain tilanteissa mahdollisuus kiertää toimintakyvyn rajoja. Jos hienomotoriikka ei ole vahvuus, voi vibraattorin tai muun välineen käyttö ratkaista tilanteen. On hyvä muistaa, että välineet kuuluvat myös monen vammattoman seksielämään, eivätkä ne ole kumppanin kilpailijoita vaan apulaisia matkalla nautintoon.



Lisätietoa seksin ja nautinnon välineistä saa www.selkoseks.fi

”Seksilelut on ollut helppo tapa tutustua omaan seksuaalisuuteen. Toivoisin myös, että eri apuvälineistä mitkä voisi auttaa seksissä (ei pelkästään seksileluista) puhuttaisiin enemmän.”

ASENNOT, TUKI JA KEHON KUORMITUS

Kehon liikerajoitukset, spastisuus, motorisen kontrollin vaikeudet ja kivut voivat vaikuttaa siihen, millaiset seksiasennot ovat mahdollisia tai tuntuvat hyvältä. Esimerkiksi lonkkien rajoittunut liikkuvuus tai lisääntynyt lihasjänteys voivat tehdä jalkojen avaamisesta vaikeaa, jolloin tietyt perinteiset asennot eivät ole mahdollisia tai tuntuvat epämukavilta. Myös selän, niskan tai hartioiden kuormittuminen voi rajoittaa asentoja, joissa keho joutuu kannattelemaan painoa pitkään.

Joissakin asennoissa kehon jännitys voi lisääntyä nopeasti, mikä usein voimistaa spastisuutta tai kipua. Toisinaan keho hakeutuu tahtomattaan eri asentoon kuin oli tarkoitus tai asennon ylläpitäminen vaatii niin paljon keskittymistä, että nautinto jää taka-alalle. Myös asennon vaihtaminen kesken tilanteen on hankalaa, jos keho reagoi hitaasti tai jäykistymällä.

Asentojen löytäminen voi vaatia kokeilua ja aikaa. Seksiä ei tarvitse toteuttaa sängyssä, eikä asennon tarvitse olla kuvastoista opittu. Saa olla luova. Erilaiset tyynyt, rullat, pehmeät tuet, tuolit tai nojapinnat voivat auttaa kehoa asettumaan asentoon, jossa lihasjänteys lievittyy ja keho tuntuu turvalliselta. Esimerkiksi lantion tai reisien tukeminen voi helpottaa rentoutumista, ja selän tai kyljen tukeminen voi vähentää kuormitusta.

Kuormituksen säätely on keskeinen osa myönteisiä seksuaalisia kokemuksia. Seksin aikana ja sen jälkeen keho voi väsyä, ja palautumiseen voi kulua aikaa. Joillekin pienet tauot, asennon keventäminen tai tilanteen jakaminen lyhyempiin hetkiin tukevat jaksamista ja nautintoa. Kehon kuunteleminen ja ajoissa pysähtyminen voivat ehkäistä kipua ja uupumusta sekä tukea turvallisuuden tunnetta.

Olennaista on, että aktit mukautuvat kehon tarpeisiin, ei toisin päin. Toimiva asento on sellainen, jossa keho saa olla tuettu, hengitys kulkee ja läsnäolo on mahdollista – riippumatta siitä, miltä asento näyttää ulospäin.

AVUSTAMINEN SEKSISSÄ

Jos seksin fyysinen toteuttaminen on vaikeaa, voi joissakin tilanteissa olla mahdollista pyytää siihen ulkopuolista apua. Avustaja voi olla henkilökohtainen avustaja tai muu sovittu henkilö, ja asiasta on aina sovittava etukäteen. Avustamisessa on selkeät rajat: ketään ei saa pakottaa avustamaan, ja avustaja ei osallistu seksiin vaan avustaa esimerkiksi asentojen löytymisessä tai välineiden käytössä. Avustajalla on myös oikeus ilmaista kesken avustamisen, ettei hän halua tai voi enää auttaa. Avustaminen edellyttää luottamusta ja selkeitä pelisääntöjä.

Suosittelemme Rampaseksiä-podcastin jaksoa #15 Avusteinen intiimiys. (Spotify, Supla, YouTube)

VUOROVAIKUTUS JA ROHKEUS OLLA NÄKYVÄ

Seksin toiminnallinen toteuttaminen kietoutuu vahvasti vuorovaikutukseen. Tunteiden, tarpeiden, huolien ja toiveiden jakaminen voi tuntua pelottavalta, erityisesti jos aiemmat kokemukset ovat olleet ohittavia tai vähätteleviä. Kunnioitus, myötätunto ja uteliaisuus ovat seksin keskeisiä ominaisuuksia. Keskustelutaitoja voi harjoitella, ja joskus ulkopuolinen tuki, kuten ammattilaisen kanssa keskustelu, voi auttaa löytämään sanoja ja rohkeutta.

PERHESUUNNITTELU

Kaikilla ihmisillä on lähtökohtainen oikeus perhesuunnittelua koskeviin palveluihin. Perhesuunnitteluun liittyvän tuen tulee perustua yksilölliseen tilanteeseen, ei oletuksiin toimintakyvystä, vammasta tai tuen tarpeesta.

Ehkäisyä on tärkeää käyttää silloin, kun raskaus ei ole toivottu – mutta myös silloin, kun suhteessa ei eletä keskenään sovitussa yksiavioisuudessa. Seksitaudeilta suojaavat ainoastaan kondomit ja suuseksisuojat, kun niitä käytetään oikein ja jokaisessa tilanteessa. On hyvä muistaa, että seksitaudit voivat tarttua kaikessa limakalvokontaktissa, ei pelkästään yhdynnässä.

Jos ei elä suljetussa suhteessa, vaan tapaa useampia kumppaneita, on samanaikaisissa suhteissa tai kumppanilla on muita kumppaneita, seksitautitesteissä on suositeltavaa käydä säännöllisesti. Mitä useampia ihmisiä seksuaaliseen verkostoon kuuluu, sitä tärkeämpää on huolehtia suojautumisesta ja omasta sekä toisten terveydestä.

Raskaudenehkäisyyn on useampia vaihtoehtoja, ja niistä on saatava saavutettavaa ja ajantasaista tietoa terveydenhuollon ammattilaiselta. CP-vamma ei sinänsä rajoita ehkäisymenetelmien käyttöä, mutta kehon liikkuvuus, mahdolliset verisuoniriskit, lääkitykset ja arjen sujuvuus voivat vaikuttaa siihen, mikä ehkäisymuoto on sopivin. Hormonaaliset ehkäisymenetelmät, kierukat ja kondomi voivat kaikki olla vaihtoehtoja yksilöllisen tilanteen mukaan.

CP ei lähtökohtaisesti vaikuta hedelmällisyyteen. Peniksellisillä vamma ei yleensä heikennä siittiöiden muodostumista tai siemennesteen laatua, eikä vulvallisilla vamma estä raskaaksi tulemista. On hyvä muistaa kuitenkin, että siittiöiden muodostuminen toimii parhaiten hieman kehon lämpötilaa viileämmissä olosuhteissa, minkä vuoksi kivekset sijaitsevat kehon ulkopuolella. Pitkä yhtäjaksoinen istuminen voi nostaa kivesten lämpötilaa, ja joidenkin tutkimusten mukaan tämä voi heikentää siittiöiden laatua ja liikkuvuutta. Siksi arkeen kannattaa mahduttaa taukoja: nousta välillä ylös, liikkua ja antaa keholle – ja myös kiveksille – hieman viileämpää ilmaa, jos se oman toimintakyvyn puitteissa on mahdollista. Pienetkin tauot istumisesta voivat olla hyödyksi sekä yleiselle terveydelle että lisääntymisterveydelle.

Myös seksuaalisuuden toiminnalliset haasteet, kuten erektioon, siemensyöksyyn tai yhdyntään liittyvät vaikeudet, voivat vaikuttaa siihen, miten raskaaksi tuleminen käytännössä on mahdollista. Näissä tilanteissa perhesuunnittelun tukeminen ei tarkoita vain lääketieteellisiä ratkaisuja vaan myös seksuaalineuvontaa, vaihtoehtojen kartoittamista ja riittävää aikaa.

Mikäli raskaaksi tuleminen ei onnistu toivotulla tavalla, on perusteltua ohjautua lapsettomuustutkimuksiin. Vamma ei ole este lapsettomuushoidoille. Hoitopolussa on tärkeää huomioida myös fyysinen jaksaminen, kehon kuormittuminen sekä mahdollinen avuntarve hoitojen aikana.



Lisätietoa perhesuunnittelusta löydät esimerkiksi Sivuvaunu-oppaasta (Opas vammaisille äideille ja äitiydestä haaveileville sekä ammattilaisille). Ladattavissa ilmaiseksi www.rusettiry.fi/sivuvaunu.

RASKAUS

CP-vamma ei ole este raskaudelle. Raskauden suunnittelussa ja sen aikana on tärkeää kohdata henkilö kokonaisuutena riskin tai poikkeuksen sijaan. Vamman vaikutukset raskauteen ja kehoon, samoin kuin se, miten raskaus vaikuttaa vamman oireisiin, on pyrittävä ottamaan huomioon hoitoa ja tuen tarpeita moniammatillisesti mietittäessä. Keskiössä on avoin keskustelu hoitoon osallistuvien tahojen sekä odottajan välillä. Tarpeita on syytä kartoittaa raskauden eri vaiheissa. Yksilöllisyyden huomioimisen ja riittävän tuen sekä avoimesti kohdatuksi tulemisen ansiosta raskaus voi olla turvallinen ja merkityksellinen kokemus.

Raskauden edetessä keho muuttuu, ja nämä muutokset voivat tuntua kehossa voimakkaammin. Spastisuus, lihaskivut, kuormitus ja kokonaisvaltainen väsymys voivat lisääntyä, ja kehon painopisteen siirtyminen voi vaikuttaa liikkumiseen, tasapainoon ja turvallisuuden tunteeseen arjessa. Myös jo aiemmin toimivat liikkumis- tai selviytymiskeinot voivat tarvita mukauttamista raskauden edetessä.

Raskaus voi lisätä apuvälineiden, fysioterapian ja muun kuntouttavan tuen tarvetta. Fysioterapian avulla voidaan esimerkiksi tukea kehonhallintaa, lievittää kipuja ja ennaltaehkäistä ylikuormitusta. Vaikka lisääntynyt tuen tarve voi olla shokki, saatu apu säästää voimavaroja ja kehoa sekä opettaa toimimaan uudessa, väliaikaisessa tilanteessa.

Virtsarakon ja suolen toimintaan liittyvät haasteet voivat voimistua raskauden aikana, kun kasvava kohtu painaa virtsarakkoa ja peräsuolta. Tämä voi lisätä virtsankarkailua, virtsaamistarvetta, virtsatieinfektioiden riskiä sekä suolen toiminnan häiriöitä, kuten ummetusta. Ennaltaehkäisevä ohjaus, säännöllinen seuranta ja tarvittaessa lääkitys voivat tukea raskauden sujuvuutta ja arjen hallintaa.

Raskauden aikana on tärkeää seurata myös alaraajojen turvotusta ja laskimotukosriskiä. Liike, asennon vaihtelu, asentohoito ja tukisukat voivat olla osa arkea ja tukea verenkiertoa. Yksilölliset ratkaisut haasteisiin löytyvät usein pienistä, arkea helpottavista muutoksista.

SYNNYTYS

CP-vamma ei ole este alatiesynnytykselle eikä sektiolle. Synnytystapa arvioidaan aina yksilöllisesti, ja päätökseen vaikuttavat useat tekijät, kuten lantion liikkuvuus, lihasjänteys, mahdolliset liikerajoitukset, kehonhallinta sekä synnyttäjän oma toive ja kokemus omasta kehostaan. Joissakin tilanteissa suunniteltu sektio voi olla hyvä vaihtoehto ja sektiota voi toivoa myös itse. Olennaista on tehdä päätökset synnytyksestä yhteistyössä synnyttäjän kanssa, ei oletusten pohjalta.

Spastisuus, lihastyön poikkeavuudet tai motorisen kontrollin haasteet voivat vaikuttaa synnytyksen eri vaiheisiin, erityisesti ponnistusvaiheeseen. Ponnistaminen voi vaatia enemmän ohjausta, aikaa tai vaihtoehtoisia asentoja, ja joskus keho ei reagoi ponnistusohjeisiin odotetulla tavalla. Synnytyksessä voidaan hyödyntää erilaisia asentoja, tukia ja apuvälineitä, jotka helpottavat kehon työskentelyä ja tukevat synnytyksen etenemistä.

Synnytyksessä kivun kokeminen ja kehon reaktiot ovat yksilöllisiä. CP-vamma voi vaikuttaa kivun aistimiseen, kehon rentoutumiseen ja siihen, miten keho reagoi supistuksiin tai kosketukseen. Siksi kivunlievityksen monipuolisista vaihtoehdoista on tärkeää keskustella etukäteen synnytyssairaalan kanssa. Etukäteiskeskustelu auttaa varmistamaan, että synnyttäjän tarpeet ja toiveet tulevat huomioiduiksi myös tilanteissa, joissa kommunikaatio voi olla haastavaa.

Selkeä synnytyssuunnitelma tukee turvallisuuden tunnetta ja auttaa hoitohenkilökuntaa ymmärtämään synnyttäjän kehon erityispiirteitä. Suunnitelmaan voidaan kirjata esimerkiksi toiveita synnytysasennoista, kivunlievityksestä, liikkumisesta, avustamisen tarpeesta sekä siitä, miten kehoa on hyvä koskettaa tai tukea. Myös tukihenkilön rooli ja hänen tapansa auttaa voidaan tehdä näkyväksi etukäteen. Synnyttäjä on tärkeä kohdata aktiivisena toimijana.

VANHEMMUUS

Vanhemmuuteen on saatavilla monenlaisia tukipalveluja, ja vanhemman tuen tarve ei ole poikkeus vaan luonnollinen osa perheiden moninaisuutta, oli tuen tarve kenellä tahansa perheessä.

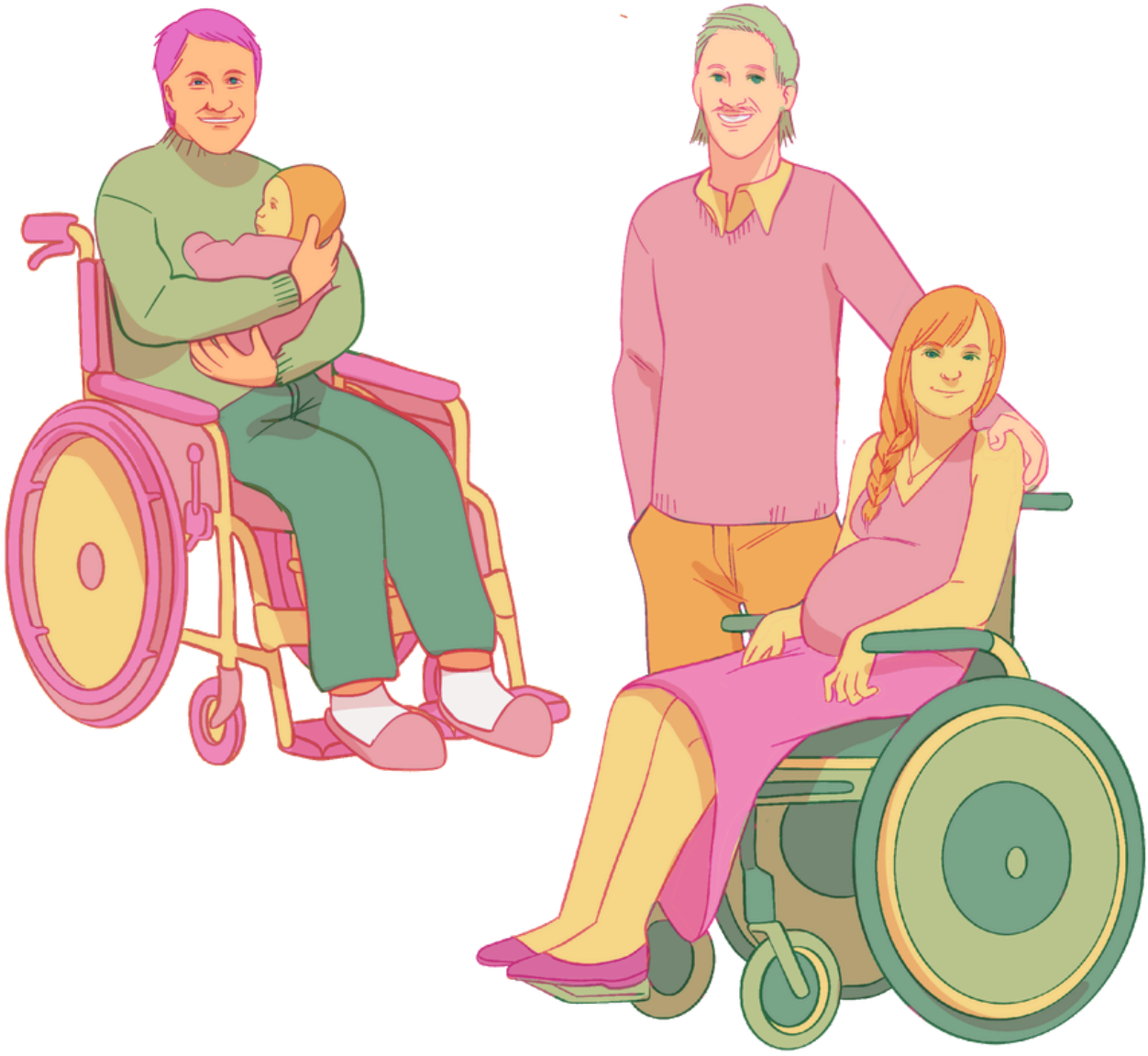
Äitiysneuvola ja lastenneuvola ovat keskeisessä roolissa perheen tukemisessa jo odotusaikana ja lapsen synnyttyä. Neuvoloissa voidaan keskustella arjen sujumisesta, jaksamisesta ja käytännön järjestelyistä avoimesti ja ennakoivasti. Vammaispalvelut voivat tarjota tukea esimerkiksi henkilökohtaisen avun, liikkumisen tuen ja asunnon muutostöiden muodossa. Usein on hyödyllistä aloittaa keskustelut tukimuodoista jo ennen vauvan syntymää, jotta arki ei kuormitu liikaa elämän suuren muutoksen keskellä.

Valmistautuminen vauva-arkeen etukäteen helpottaa usein arkea merkittävästi. Tarvittavien apuvälineiden kartoittaminen, kodin esteettömyyden arviointi ja avun järjestäminen luovat turvallisuutta ja ennakoitavuutta. Pienetkin muutokset, kuten vauvanhoitotason korkeuden säätäminen tai apuvälineiden sovittaminen omaan kehoon, voivat tehdä arjesta sujuvampaa ja tukea vanhemman toimijuutta.

Vanhemmuus ei edellytä tietynlaista kehoa tai tapaa toimia. Olennaista on kyky vastata lapsen tarpeisiin – usein yhdessä muiden ihmisten, läheisten ja palvelujen kanssa. Hoiva, turva ja kiintymys rakentuvat vuorovaikutuksesta, eivät fyysisestä suoriutumisesta. Jokainen perhe rakentaa oman tapansa olla vanhempi.

Eri tavoin tukea tarvitsevat vanhemmat kohtaavat toisinaan epäilyä, ennakkoluuloja tai kyseenalaistamista. Tällaiset asenteet voivat kuormittaa perhettä. Siksi oikea-aikainen tieto, ammattilaisten sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen asenne ovat keskeisiä perheen hyvinvoinnin ja vanhemmuuden vahvistamisen kannalta. Kun vanhempi tulee nähdyksi kykenevänä ja arvokkaana toimijana, myös lapsen etu toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla.

”Havahduin keväällä siihen, etten ole nähnyt erilaisia äitejä. Minulla ei ole mitään käsitystä, miten vamma voi vaikuttaa perheellistymiseen, sillä siitä ei ole puhuttu missään. Kaipaisinkin käytännön tietoa esim. vammaisjärjestöiltä ja terveydenhuollon henkilöstöltä ja erilaisten äitien representaatioita mediaan.”



MISTÄ SAAT APUA

Saavutettava, ajantasainen ja asiallinen tieto seksuaalisuudesta kuuluu kaikille. CP-vamma ei poista tarvetta puhua seksuaalisuudesta, ihmissuhteista, kehosta tai vanhemmuudesta, eikä se vähennä oikeutta saada näihin liittyvää tukea. Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset voivat muuttua elämän eri vaiheissa, ja omien mietteiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset eivät ole liian pieniä, liian arkaluontoisia tai “vääränlaisia”. Oikeus tietoon, tukeen ja kuulluksi tulemiseen kuuluu kaikille.

Tukea voi hakea omalta hoitavalta taholta, kuten perusterveydenhuollosta, erikoissairaanhoidosta tai kuntoutuksen parista. Fysioterapeutti, toimintaterapeutti, lääkäri, hoitaja tai psykologi voivat olla oikeita tahoja keskustelulle – vaikka seksuaalisuus ei olisikaan heidän varsinainen erityisalansa. Seksuaalisuudesta puhuminen kuuluu kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, ja kysymysten esille ottaminen voi ennaltaehkäistä ongelmien kasaantumista ja vaikeutumista. Tukea saa myös CP-liitosta, ja seksuaalineuvonta on osa CP-liiton toimintaa.

Yksityisellä sektorilla toimii seksuaalineuvojia ja seksuaaliterapeutteja, joiden vastaanotolle voi hakeutua yksin tai yhdessä kumppanin/kumppaneiden kanssa. Seksuaalineuvonta ja -terapia tarjoavat tilan käsitellä kehoon, nautintoon, haluun, rajoihin, vuorovaikutukseen ja minäkuvaan liittyviä teemoja turvallisesti ja luottamuksellisesti. Tarvittaessa voi olla hyödyllistä etsiä ammattilainen, jolla on ymmärrystä vammaisuudesta tai tarkemmin tietystä vammatyypistä. Jos valitun ammattilaisen osaaminen tai toimintatavat eivät vastaa tarpeita, on sallittua etsiä toista ammattilaista tai pyytää lisäohjausta.

Seksuaalisuuteen liittyvä tuki on aina yksilöllistä. Se, mikä on yhdelle merkityksellistä, ei ole välttämättä sitä toiselle. Ammattilaisen tulee kohdata ihmisen omat tarpeet, elämäntilanne ja toiveet. Kaikkien suhteeseen osallistuvien mukaan ottaminen keskusteluihin voi olla erityisen tärkeää, sillä seksuaalisuus rakentuu usein vuorovaikutuksessa. Yhteinen tieto voi vähentää epävarmuutta, lisätä ymmärrystä ja tukea tasavertaista suhdetta.

LOPUKSI

Seksuaalisuus ei ole valmis, muuttumaton osa identiteettiä, vaan se muovautuu läpi elämän. On tärkeää, että jokainen saa tilaa etsiä ja löytää omat tapansa kokea läheisyyttä, nautintoa ja rakkautta ilman, että muiden odotukset tai normit rajoittavat sitä. Joskus seksuaalisuuteen ja seksiin liittyy murheita ja huolta mutta myös iloa ja uuden löytämistä.

Toivomme, että opas rohkaisee kysymään, ihmettelemään ja puhumaan – itselle sopivalla tavalla. Seksuaalisuus kuuluu kaikille, ja sen äärellä ei tarvitse olla yksin. Tukea kannattaa hakea matalalla kynnyksellä.



LÖYDÄT MEIDÄT MYÖS SOMESTA JA VERKOSTA!

@SELKOSEKS
WWW.SELKOSEKS.FI

@KYNANIEKKA
WWW.KYNANIEKANSALAISETMIETTEET.COM

@CPLIITTO
WWW.CP-LIITTO.FI