

OPAS
HYVÄÄN
ARKEEN

Seksuaalisuus

Tutkimusmatkalla omaan kehoon



SUOMEN MS-LIITON JULKAISUJA

SEKSUAALISUUS – TUTKIMUSMATKALLA OMAAN KEHOON

Suomen MS-liiton julkaisusarja n:o 29

1. painos 2006 Marja Ylikylä, Minna Aallontie ja Marjut Ojala

2. uudistettu painos 2012

ISBN 978-952-9797-65-3

ISBN 978-952-9797-66-0 (pdf)

Työryhmä:

Fysioterapeutti Marja Ylikylä, seksuaalineuvoja

Fysioterapeutti Minna Aallontie, seksuaalineuvoja

Kiitämme Maskun neurologisen kuntoutuskeskuksen kuntoutujia
käsikirjoituksen kommentoinnista.

Kuvat: Hilkka Korhonen

Taitto: Mari Oksanen

Paino: Vammalan Kirjapaino Oy 2012



Suomen MS-liitto ry

Vaihemäentie 10

PL 15, 21251 Masku

puh. (02) 439 2111

tiedotus@ms-liitto.fi

www.facebook.com/msliitto

www.ms-liitto.fi

SISÄLLYS

LUKIJALLE	4
SEKSUAALISUUDESTA	4
NEUROLOGISET OIREET JA SEKSUAALISUUS	9
LÄHEISYYTTÄ, LÄMPÖÄ, ELÄMYKSIÄ	18
HELLITTELYHOITOJA, NAUTINTOJA, LEIKKIÄ JA ILOJA	19
APUA KANNATTAA HAKEA.....	20

LUKIJALLE

Seksuaalisuus on perustarve ja jokaisella on oikeus toteuttaa sitä parhaaksi katsomallaan tavalla, muita loukkaamatta.

Tässä oppaassa on tietoa seksuaalisuudesta ja neurologisen sairauden vaikutuksista siihen. Oireita käsittelevissä luvuissa on keskitytty erityisesti MS-taudissa esiintyviin oireisiin, mutta oppaasta hyötyvät myös muut neurologisia sairauksia sairastavat.

Oppaan on tarkoitus antaa neuvoja ja rohkaisua, jonka avulla yksin tai yhdessä kumppanisi kanssa voit nauttia entistä paremmin seksuaalisuudestasi.

Kappaleiden yhteydessä on esitetty kysymyksiä, joiden avulla voit pohtia omaa tilannettasi, parisuhdettasi sekä omia toiveitasi suhteessa seksuaalisuuteen.

SEKSUAALISUUDESTA

Seksuaalisuus on osa persoonallisuuttamme. Se koostuu monista asioista, kuten miehenä ja naisena olemisesta, itsetunnosta, turvallisuudesta, hellyydestä, läheisyydestä, aistinautunnoista, fyysisestä halusta ja tyydytyksestä. Seksuaalisuus ei ole aivan sama asia kuin seksi. Ihminen voi elää elämänsä seksuaalisesti tyytyväisenä nauttien miehisyydestään tai naisuudestaan, vaikka ei harrasta kahdenkeskistä seksiä tai elä parisuhteessa. Tyydytyksen tarve ja sen toteuttamiskeinot ovat mitä moninaisimpia. Jotta seksuaalisuudesta voi nauttia, on tärkeää pohtia, mikä sopii itselle.

Yleisin seksuaalisen suuntautumisen muoto on heteroseksuaalisuus eli miehen ja naisen välinen suhde. Muita melko yleisiä seksuaalisuuden muotoja ovat homoseksuaalisuus (mies ja mies tai nainen ja nainen) ja biseksuaalisuus (kiinnostus kumpaankin sukupuoleen). Mitä avoimemmin asioista keskustellaan, sen helpompi ihmisten on toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan.

POHDITTAVAKSI

Miten koet oman seksuaalisuutesi; mitä asioita siihen liittyy?

Mitä mielestäsi on naisellisuus ja miehisuus?

Mitä asioita mielestäsi liittyy seksuaalisuuteen ja seksiin?

Seksuaalisuus yksin ja yhdessä

Seksuaalisuus on kyky ja halu iloita oman kehon tuntemuksista. Se on voimavara, jonka voi löytää aina uudelleen. Seksuaalisuutta voi tuntea siitä riippumatta, onko kumppania tai ei. Läheisyyttä ja lämpöä löytää ihmissuhteista. Tärkeää on, että hyväksyy itsensä ja tilanteensa. Ilman parisuhdettakin voi elää tyytyväisenä nauttien omasta kehostaan.

Jokaisen on itse löydettävä seksuaalinen mielihyvä ja tyytyväisyys. Mielikuvitus voi olla paras väline. Mielikuvissa voi kokea tilanteita, joihin ei todellisuudessa antautuisi. Sen avulla voi korvata sitä, mikä todellisuudessa voi olla mahdotonta. Mielikuvilla voi tuoda lisäännitettä ja piristystä seksuaalisuuteen.

Itsetyydytykseen eli masturbaatioon saattaa tänäkin päivänä liittyä tarpeetonta pelkoa, häpeää ja ennakkoluuloja. Saatetaan kuvitella, että seksi parisuhteessa olisi parempaa kuin itsetyydytys. Itsetyydytys on osa luonnollista seksuaalisuutta ja usein se kuuluu myös parisuhteeseen.

POHDITTAVAKSI

Mieti seksiin liittyviä mielikuvia ja fantasioitasi/unelmia, joita haluaisit toteuttaa.

Mitä itsetyydytys merkitsee sinulle?

Parisuhteen tulisi olla tasavertainen suhde, jossa kummallakin on mahdollisuus antaa ja saada rakkautta. Molempien huomioiminen ja kuuleminen on yhtä tärkeää. Puhuminen on keino selvittää esimerkiksi kiel-

teisistä tunteista, peloista, kateudesta ja mustasukkaisuudesta. Tärkeää on kunnioittaa toista ja hänen tunteitaan, antaa niihin lupa ja samalla muistaa, että on kyse kahdesta ihmisestä.

Sairaus ei sekään tee kahta ihmistä yhdeksi, vaan kummallakin on oikeus ja velvollisuus vastata omasta itsestään ja elämästään. Kyse on sovittelusta, yhdessä elämisen opettelusta.

Parisuhteen ongelmien selvittäminen on elämää. Sairastuminen on vain yksi kriisi elämän moninaisuudessa. Se voi kuitenkin olla vaikea asia. Asioiden selvittäminen voi vaatia kyyneleitä sekä loukkaantuneiden tunteiden ja pahan mielen purkamista.

Kun kohtaa vaikeuksia, olosuhteisiin pitää puuttua. Liikkumista ja toimintakykyä rajoittavat ongelmat ja sairauden aiheuttamat elämäntilanteen muutokset, kuten sairausloma tai pidempi työkyvyttömyys, saattavat hankaloittaa parisuhdetta. Kriisitilanteiden kohtaaminen ja vaikeuksien selvittäminen on kiperä asia, mutta se voi paitsi muokata parisuhdetta uudelleen, myös syventää sitä.

POHDITTAVAKSI

Millaisia tarpeita ja toiveita sinulla on seksuaalisuuden suhteen?
Mitä voisit tehdä saadaksesi tilanteen itseäsi tyydyttäväksi?

Sairastuminen

Seksuaalisuus on kaikille arka ja haavoittuva asia. Sairastuessa voi tuntea, että on ylitsepääsemättömän tilanteen edessä. Sairaus voi muuttaa seksuaalisuuden kokemista ja ilmentämistä psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti.

Henkilökohtaisen hallinnan tunne voi heiketä sairastuessa. Sairastunut saattaa ajatella olevansa kykenemätön nauttimaan seksuaalisuudesta. Voikin olla, että seksi ei sovi juuri siihen hetkeen. Vaikka suoriutuisikin yhdynnästä ”temppuna”, seksi voi menettää tärkeän merkityksensä elämän voimavarojen tuottajana.

Tavoitteena on nautinto, jonka saavuttaminen ei edellytä yhdyntää. Kun on hyvä olla, on myös energiaa arkeen.

Jokainen kokee vaikeat tilanteet omalla tavallaan, ja selviytymiskeinoja on erilaisia. Joskus selviytymiseen saatetaan tarvita ulkopuolista tukea. On hyvä muistaa koetut elämän hyvät hetket ja surra pois ne asiat, jotka on menettänyt tai joista on joutunut luopumaan. Muutoksilla on usein myös myönteinen vaikutus.

POHDITTAVAKSI

Onko sairaus muuttanut omaa suhtautumistasi seksuaalisuuteen?
Mitkä ovat vahvuutesi? Entä kumppanisi vahvuudet?



Läheisen huoli

Sairastumiseen liittyy kriisin eri vaiheiden läpikäyminen, jolloin tunteet vaihtelevat rajusti. Tähän voi liittyä katkeruus sairastumisesta ja elämänhallinnan menettämisestä. Sairastunut voi pelätä kumppanin hyväksynnän menettämistä, oman viehätysvoiman vähenemistä ja sairauden tuomia muutoksia seksuaalisuuteen.

Esimerkiksi MS-tautiin sairastutaan usein melko nuorella iällä. Mikäli lasten saaminen ei ole ajankohtaista tai toivottavaa, seksuaalisuudesta pystyy nauttimaan vapautuneesti, kun ehkäisy on kunnossa. Toisaalta tulevaisuus voi askarruttaa myös toivotun perheen perustamisen suhteen. Raskauteen ja synnytykseen liittyvistä asioista on tällöin hyvä käydä ennalta keskustelua lääkärin kanssa.

Lähellä oleva kumppani käy läpi samoja asioita. Hän saattaa kokea itsensä avuttomaksi. Hänen pelkonsa sairastuneen voinnista ja tulevaisuudesta voi kuluttaa voimavaroja niin, että kumpikaan ei jaksaa ajatella seksiä. Keskustelut kahden kesken tai ammattihenkilön, esimerkiksi seksuaalineuvojan tai psykologin, kanssa auttavat saamaan asioille oikeat mittasuhteet.

Jos sairastuneen toimintakyky muuttuu, kumppanin rooli saattaa vaihtua avustajan tehtäväksi. Roolinvaihto avustajasta seksikumppaniksi ei välttämättä ole helppoa ja aina se ei edes onnistu. Keskustelu ja tarvittaessa ulkopuolisen tuen järjestäminen hoitotoimenpiteisiin voi helpottaa tilannetta. Saattaa käydä myös niin, että alun perin eroottisena alkanut parisuhde muuttuu vuosien myötä hoivasuhteeksi ja seksuaalisuudella ei enää ole kummallekaan osapuolelle samanlaista merkitystä kuin ennen.

POHDITTAVAKSI

Pystytkö puhumaan tunteistasi ja asioistasi avoimesti?
Miten kykenet parhaiten tukemaan kumppaniasi?
Miettikää yhdessä elämänne hyviä asioita ja pyrkikää löytämään uusia mahdollisuuksia toisen huomiointiin.

NEUROLOGISET OIREET JA SEKSUAALISUUS

Seksuaalista kehitystä ja käyttäytymistä säätelevät aivojen keskukset sijaitsevat aivojen pohjaosissa. Laajaa tunne-elämää säätelevää hermoverkostoa sanotaan limbiseksi järjestelmäksi. Seksuaalinen mielihyvä, ihas-tuminen ja rakkauden huumo koetaan sen alueella. Aivojen keskeistä merkitystä seksuaalisuudessa osoittaa, että erektio ja seksuaalinen kiihottuminen, jopa orgasmi, voidaan saada aikaan pelkän aivotoiminnan tuloksena mielikuvien avulla.

Sairausten vaikutukset sukupuolielämään voivat olla merkittäviä, mutta ne ovat yksilöllisiä. Seksi ja seksikkyyden liittyvät mielissämme herkästi ulkoisiin seikkoihin. Seksuaalisuuden salat piilevät kuitenkin niin syvällä aivojen suojusta, että harvat aivosairaudet pystyvät tyystin vaurioittamaan seksuaalisuutta.

MS-tauti ei itsessään vaikuta seksuaaliseen haluun. MS-muutokset selkäytimen alueella saattavat kuitenkin aiheuttaa naisilla orgasmivaikeuksia ja miehillä myös erektio-ongelmia. Seksuaalielämää häiritsevät neurologiset oireet ovat tavallisia MS-tautia sairastavilla. Oireiden aiheuttamia haittoja voidaan hallita monin keinoin.

POHDITTAVAKSI

Onko MS-tauti vaikuttanut omaan seksuaalisuuteesi?
Toivoisitko saavasi ulkopuolista apua seksuaalisuuteen
liittyvissä kysymyksissä?

Uupumus

Yksi MS-taudin yleisimpiä ja haittaavimpia oireita on uupumus eli fatiikki, joka vaikuttaa moniin päivittäisiin toimintoihin ja niistä selviytymiseen. Väsähtäneisyyden tunne on voimakas suhteessa rasituksen todelliseen määrään. Arkiaskareet kuten siivous, kaupassa käynti ja ruuan laitto saattavat viedä suhteettoman paljon voimia. Ruumiillinen rasitus, stressi



ja kuumuus pahentavat usein uupumusta. Vireystila voi vaihdella päivän aikana ja päivästä toiseen.

- Uupumuksesta on hyvä puhua kumppanin kanssa. Tilannetta helpottaa kun molemmat tietävät, milloin väsymys on haittaavinta.
- Uupumusoireita voidaan jossain määrin helpottaa lääkityksellä. Kysy asiasta lääkäriltäsi.
- Uupumuksen tunnistamista on hyvä harjoitella. Se vaatii aikaa ja oman kehon tuntemista.
- Kehon viilentäminen voi helpottaa uupumusta. Esimerkiksi viileä suihku, kylmät pyyhkeet tai huoneen lämpötilan alentaminen voivat auttaa.
- Liikkumisen apuvälineiden käytöllä voi saada helpotusta omaan jaksamiseensa.
- Rakasteluajankohdan siirtämistä vireämpään ajankohtaan kannattaa kokeilla.
- Rakastellessasi anna kumppanillesi lupa ”tehdä töitä” ja nauti siitä.
- Seksiapuvälineiden käyttö voi nopeuttaa kiihottumista esileikin aikana.

Liikkumisvaikeudet

Lihashyökkäykset ja tasapaino-ongelmat vaikuttavat liikkumiskykyyn. Apuvälineiden käyttäminen saattaa heikentää minäkuvaa ja luoda epävarmuutta omasta viehätysvoimasta. Liikkumiskyvyn muutokset voivat vaikuttaa merkittävästi seksuaaliseen identiteettiin ja kehonkuvaan. Naiseuden tai miehisyyden kokeminen voi muuttua ja itsetunto olla koetuksella.

- Kannattaa puhua omista tuntemuksista.
- Keskustelu kumppanin kanssa on tärkeää palautteen saamiseksi ja mahdollisten vääristyneiden käsitysten korjaamiseksi.
- Älä unohda hoitaa itseäsi.

Lihaspöyryisyys

- Lihaspöyryisyys eli spastisuus on MS-taudin yleinen oire, joka vaikeuttaa liikkumista ja päivittäisistä toiminnoista selviytymistä.

Tavallisimmin lihasjäykkyyttä on alaraajoissa. Spastisuusoireiden myötä yhdyntäasentoja, sekä läsnäolon ja kosketuksen tapoja saat-
taa joutua hakemaan uudella tavalla. Seksuaalinen kiihottuminen
saattaa lisätä spastisuutta. Toisaalta laukeaminen voi laukaista
spastisuuden.

- Spastisuudesta on joskus hyötyä esimerkiksi asennon säilyttämi-
sessä. Yleensä pyritään kuitenkin spastisuuden lieventämiseen.
- Esileikeissä voi kokeilla rentouttavaa hierontaa tai hyväilyä.
- Kannattaa kokeilla erilaisia yhdyntäasentoja. Esimerkiksi tyynyt
saattavat helpottaa asennossa pysymistä.

Tuntomuutokset

Tuntohäiriöt eli parestesiat esiintyvät joko tuntopuutoksina tai vääristy-
neinä, joskus herkistyneinä tuntoelämyksinä. Kosketus voi tuntua jopa
kipuna. Kehon eri alueet saattavat reagoida eri tavalla ja aistimukset voi-
vat vaihdella päivittäin.

Sukupuolielinten ja reisien tuntohäiriöt ovat tavallisia MS-tautia sai-
rastavilla. Tuntohäiriöt voivat vaikuttaa oleellisesti seksuaalisuuteen ja
esimerkiksi orgasmin kokemiseen. Tunnon heikentyminen on yleisem-
pää kuin tunnon muuttuminen epämiellyttävän herkäksi. Myös käsien
tuntohäiriöt vaikuttavat oleellisesti siihen, mitä aistimuksia omien käsi-
en kautta saa ja mitä toiselle antaa.

- On mahdollista opettelemalla ja harjoittelemalla herkistää uusia
erogeenisesti tuntevia alueita. Tunnon herkistämiseen kannattaa
käyttää koko kehoa.
- Tuntopuutosalueita voi herätellä sivelyin, taputuksin tai vaikkapa
suihkulla. Hieromasauvaakin voi käyttää. Tutustumalla oman
kehon erogeenisiin alueisiin saattaa löytää uusia herkkiä alueita ja
kehon osia.
- Parisuhteessa on tärkeää, että molemmat tietävät tuntomuutoksista
ja osallistuvat niiden kartoittamiseen. Selvittääkää yhdessä, missä
tunto on tallella, missä heikentynyt tai mistä se puuttuu kokonaan.
- Liukuvoiteita kannattaa kokeilla myös käsiin. Kun käsien lihasvoima
on heikko, se parantaa kosketuksen herkkyyttä.

Vapina

Voimakas vapina on hankala ja kiusallinen oire. Se rajoittaa ja vaikeuttaa päivittäisiä toimintoja kuten hygienian hoitoa ja pukeutumista. Vapina voi vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja itsetuntoon. Pään vapina estää katsekontaktin, käsien kontrolloimaton liike voi tehdä mahdottomaksi lempeän kosketuksen.

- Vapinasta huolimatta rakasteleminen onnistuu kokeilemalla erilaisia asentoja ja tyyntyen tukea.
- Rentoutumisen harjoittelu ja lihasjännityksen lieventäminen helpottavat vapinaoiretta.
- Fysioterapeuttisi tai toimintaterapeuttisi voi auttaa löytämään keinoja vapinaoireen lieventämiseksi.

Kipu

Kipu ei juuri koskaan ole MS-taudin vaikein oire, mutta sitä kuitenkin ilmenee. Kolmoishermostärsäkyä esiintyy MS-tautia sairastavilla useammin kuin muilla. Apuvälineen käyttämiseen voi liittyä erilaisia rasituskipuja hartioissa, raajoissa ja selässä. Jatkuva särky vaikuttaa mielialaan, jaksamiseen ja seksuaaliseen haluun. Kivut vievät voimia ja seksielämä voi tuntua toisarvoiselta.

- Läheisille kannattaa kertoa kivuista ja mahdollisuuksien mukaan pyrkiä löytämään keinoja, jotka helpottavat oloa.
- Kipua voidaan yrittää lievittää lääkkeillä, erilaisilla rentoutumiskeinoilla, asentohoidoilla ja fysioterapian kipuhoidoilla.

Näköongelmat

MS-tautiin voi liittyä erilaisia näköongelmia kuten silmävärve (silmän tahaton edestakainen liike), näön hämärtyminen, kaksoiskuvat, kipu silmien takana, katseen kohdistamisvaikeus sekä liikearkuus. Rasituksen tai lämmön nousun yhteydessä näköhäiriöt saattavat korostua.

- Näköongelmien ollessa huomattavia muiden aistien merkitys kasvaa.

- Tunto-, haju- ja makuaisti voivat korvata visuaaliset aistimukset ja näin voi löytää uusia mielihyvän kokemuksia.
- Eroottisesta kirjallisuudesta voi nauttia myös kuuntelemalla.

Mielialan muutokset

Sairastumisen tuomat elämänmuutokset saattavat aiheuttaa mielialan vaihteluja ja masennusta. Masennus ja tunnetilojen vaihtelut heijastuvat herkästi seksin alueelle. Masentunut ei esimerkiksi jaksa kiinnostua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Toisaalta myös seksuaalisuuteen liittyvät muutokset ja hankaluudet heijastuvat mielialaan.

- Masennusta voidaan hoitaa lääkityksellä. Joskus parhaan avun saa puhumalla läheisille tai ammatti-ihmiselle, esimerkiksi lääkärille tai psykologille.
- Sekin on totta ja siihen on lupa, että seksi ei aina maita.

Kognitiiviset oireet

Osalla MS-tautia sairastavista ilmenee kognitiivisia eli ajatteluun ja tiedonkäsittelyyn liittyviä oireita, joita ovat esimerkiksi muistamisen ja keskittymisen vaikeudet. Lievätkin kognitiiviset oireet sekä epätietoisuus niistä voivat heijastua seksuaalisuuden alueelle. Myös läheiset saattavat olla huolissaan ja hämmentyneitä oireiden aiheuttamasta käyttäytymisestä.

- Mahdollisten kognitiivisten oireiden luonteen ja laajuuden ymmärtäminen helpottaa sekä sairastunutta että kumppania.
- Neuropsykologilta voit saada apua ja tukea kognitiivisten oireiden ymmärtämiseen ja niiden kanssa elämiseen.

Rakon ja suolentoiminnan ongelmat

Virtsan, suolikaasun ja ulosteen karkailu ovat kiusallisia ongelmia – oman kehon hallinnan puute aiheuttaa ahdistusta. Karkailu voi hävettää. Sosiaalinen kanssakäyminen saattaa vähentyä jo siitä pelosta, että vaatteissa

on ”ylimääräisiä” hajuja. Mielenkiinto seksiin saattaa heiketä jo pelkäänsen sen vuoksi, että pelkää rakon tyhjentyvän kesken yhdynnän.

- Keskustelu kumppanin ja lääkärin kanssa on tarpeen tilanteen kartoittamiseksi ja hoidon aloittamiseksi.
- Useita rakon ja suolen toimintahäiriöitä pystytään hoitamaan.
- Uroterapeutti on erikoistunut rakontoiminnan häiriöiden selvittelyyn ja antaa ohjausta hoidoissa.
- Fysioterapialla selvitetään lantionpohjan lihasten toimintaa. Lantionpohjan lihasharjoittelulla pyritään vaikuttamaan lihasten hallintaan, voimaan ja tuntuun. Hoidolla on merkitystä myös seksin nautittavuuteen. Omatoimisella harjoittelulla voi aktivoida lantionpohjan lihaksia.



Orgasmin, erektion ja kiihottumisen vaikeudet

Erektiohäiriöitä esiintyy yli puolella MS-tautia sairastavista miehistä. Naisilla ongelmia ovat riittämätön emättimen kostuminen ja orgasmi-vaikeudet, joihin liittyy klitoriksen herkkyyden väheneminen tai tuntoherkkyys.

Vaihdevuosina naisen estrogeenin tuotanto hiipuu. Se aiheuttaa limakalvojen kuivumista, mikä saattaa tehdä yhdynnän hankalaksi. Tuoloin myös virtsarakon ja virtsaputken limakalvot kuivuvat, mikä voi lisätä virtsatieinfektion riskiä. Estrogeenin puutteesta johtuvaa limakalvojen kuivuutta voi helpottaa joko paikallisesti tai verenkierron kautta vaikuttavalla hormonikorvaushoidolla. Muihinkin vaihdevuosien aiheuttamiin oireisiin on olemassa erilaisia korvaushoitoja, mutta hoitojen soveltuvuudesta kannattaa aina keskustella lääkärin kanssa. Liukastusvoiteita kannattaa käyttää limakalvojen kostuttamiseen. Näin yhdyntä helpottuu ja kosketusherkkyys lisääntyy.

Miehille voi iän myötä tulla erektiöhäiriöiden lisäksi myös muita oireita, kuten väsymystä, aloitekyvyttömyyttä, mielialan laskua, seksuaalista haluttomuutta ja ylimääräistä hikoilua. Erektiohäiriöitä voidaan hoitaa lääkkeillä, joita saa lääkärin reseptillä. Markkinoilla on suunta otettavia lääkkeitä. Käytössä on myös pistoshoitoja ja virtsaputkeen laitettavia puikkoja. Lääkitystä mietittäessä on syytä huomioida myös kumppanin tarpeet. Naisen kiihottumisvaikeuksiin lääkkeitä vasta kehitellään.

- Erektio- ja orgasmihäiriöiden hoidossa on tärkeää selvittää häiriön syy. Keskustelu kumppanin ja tarvittaessa lääkärin kanssa on tarpeen tilanteen kartoittamiseksi.
- Kun oppii tunnistamaan herkät alueensa, voi löytää uusia mielihyvän alueita ja on mahdollista kertoa toiselle, mikä tuntuu hyvältä. Liukastusvoiteena voi käyttää mitä tahansa hajustamatonta tai lisäaineetonta perusvoidetta tai öljyä. Niitä löytää apteekeista, erotiikkaliikkeistä ja tavarataloista.
- Kannattaa miettiä omia elämäntapoja. Tupakoinnin lopettamisella, alkoholin vähentämisellä, liikkumisen lisäämisellä sekä yleiskunnon kohentamisella on myönteistä vaikutusta seksuaaliseen hyvinvointiin. Stressin välttäminen ja riittävä lepo ovat myös tärkeitä.

Sukupuolinen haluttomuus

Alentunutta sukupuolista halukkuutta on noin puolella MS-tautia sairastavista. Lisääntyntä halukkuuttakin saattaa esiintyä. Selvitettäessä ongelmien syitä, tulee aina ottaa huomioon elämäntilanteeseen ja parisuhteeseen liittyvät tekijät. Motivaatio, odotukset ja toiveet sekä sukupuolivietin laatu ja voimakkuus ovat kaikilla yksilöllisiä ja muuttuvat elämän myötä.

Haluttomuuden syitä voivat olla esim. sairaus, uupuminen, vihan ja syyllisyyden tunteet, stressi tai mielialan muutokset. Seksuaalista haluttomuutta voivat lisätä parisuhteessa tapahtuneet muutokset, suorituspainneet ja epäonnistumisen pelko. Sairaus vaikuttaa minäkuvaan ja itseään saattaa olla vaikea nähdä viehättävänä ja haluttavana.

Monilla lääkkeillä, esimerkiksi hormoni- ja masennuslääkkeillä, voi olla vaikutusta seksuaaliseen haluun. Lääkitykseen liittyvät asiat kannattaa aina ottaa puheeksi lääkärin kanssa ja selvittää myös eri lääkkeiden yhteisvaikutukset.

Seksissä on tärkeää muistaa osapuolten itsenäisyys. Jokaisella tulee olla mahdollisuus kieltäytyä seksistä niin halutessaan. Oma keho on yksityistä omaisuutta.

Seksiin pakottaminen tai painostaminen voi kariuttaa parisuhteen. Pakottamalla ei synny mielihyvää, nautinto katoaa ja läheisyys muuttuu ahdistavaksi. Kun pakko on poissa, voidaan yhdessä keskittyä aistimuksiin ja tunteisiin.

Haluttomuus voi kenelle tahansa aiheuttaa huonommuuden tunteita, mustasukkaisuutta ja välien kiristymistä. Monesti puhuminen on paras esileikki. On harvinaista, että kumpikin haluaisi jatkuvasti saman verran, samaan tapaan ja samaan aikaan.

Ihmiset ovat erilaisia myös seksuaalisen kiinnostuksen suhteen. Jotakin seksi ei yksinkertaisesti kiinnosta. Ongelma syntyy, jos kumppanin tarpeet ovat erilaiset eikä toimivaa ratkaisua löydy.

- Haluttomuudesta huolimatta hellyyden ja läheisyyden merkitys on suuri.
- Kosketus on yksi keino kertoa rakkaudesta, tapa antaa ja saada lohdutusta ja tukea.
- Halun heräämiseen tarvitaan aikaa; aika olla, kiireettä tutusta toiseen, jutustella, tunnustella kenenkään häiritsemättä. On tärkeää

löyttää oma eroottisuutensa ja viritellä haluaan, antaa itselleen lupa kiihottua ja uskaltaa.

- Parhaimmillaan rakastelu on rentoa leikkiä ilman päämäärää, antautumista omista ja kumppanin aistimuksista nauttimiseen.
- Parisuhteen sisäinen avoimuus on tärkeää. Moniin ongelmiin löytyy hyvä ratkaisu keskustelemalla kumppanin, ystävien tai ammattiauttajan kanssa.

POHDITTAVAKSI

Annatko itsellesi luvan oman kehosi elämyksiin ja omaan nautintoon?
Mitkä asiat antavat sinulle hyvänolon tunnetta – mistä nautit?

LÄHEISYYTTÄ, LÄMPÖÄ, ELÄMYKSIÄ

Itselleen kannattaa antaa mahdollisuus kokeilla, leikkiä ja innostua uusista erilaisista asioista – ja ottaa myös huumori mukaan. Elämässä voi olla pitkiä aikoja, jolloin seksuaalisuus on hukassa eikä kiinnostusta löydy. Lähtökohta seksuaalisuuden herättelemiseksi on halu muutokseen. Tämä halu pitää löytyä ennen kuin muutosta saa aikaiseksi.

On hyvä pohtia, mikä omassa elämässä on tärkeää ja mistä saa tyydytystä. Itsetyydytys on normaalia, ihan tavallista ja aivan hyväksyttävää. Itsetyydytyksen avulla oppii tuntemaan kehonsa ja sen herkät alueet. Seksuaalisuus on kykyä iloita omasta itsestä.

Kannattaa myös miettiä, mistä nauttii, mitkä asiat tuottavat mielihyvää. Näitä tuntemuksia voi saada esimerkiksi kauniilla alusasulla, pukeutumisella, haju- ja partavesillä, väreillä, ruualla ja juomalla. Valokuvat ja mielikuvat, tuoksut, kokemukset – kaikki itselle tärkeät asiat – tuottavat mielihyvää. Saatavana on myös eroottista kirjallisuutta, elokuvia ja musiikkia, jotka voivat antaa uusia kokemuksia seksuaalisuuteen. Kannattaa katsella ympärilleen!

HELLITTELYHOITOJA, NAUTINTOJA, LEIKKIÄ JA ILOJA

Itseen ja kumppaniaan voi helliä monin tavoin. Ihminen tarvitsee kosketusta. Esimerkiksi hieronta tuottaa nautintoa ja on hyvä keino herkistää kosketusaistia. Hieroa voi hitain vedoin, kaarin tai pyörityksin, toinen käsi kosketuksessa toisen ihoon. Ihosta saa palautetta omiin käsiin. Hieronnassa kannattaa käyttää hyväntuoksuista voidetta tai öljyä. Se tekee kosketuksestakin erilaisen. Rentouttava hieronta tuottaa suurta nautintoa ja mielihyvää kenelle tahansa.

Hieronta rentouttaa, kiihottaa, innostaa ja ilahduttaa ja voi olla eroottista. Latausta ja tuntemusta voi löytää koko kehon alueelta, varpaatkin saattavat olla hyvin herkätkä kosketukselle. Pitää vain uskaltaa koskettaa ja tulla kosketetuksi. Liukasteet voi ottaa osaksi yhteistä leikkiä. Jos kiihottuminen tuottaa vaikeuksia, kannattaa käyttää enemmän aikaa hellyyteen ja hyväilyihin.

Seksi on aikuisten leikki. Leikkiessä voi käyttää seksuaalisuuteen liittyviä apuvälineitä uusien tuntemuksien ja vaihtelun saamiseksi ja antamiseksi. Miehillä ja naisilla löytyy erilaisia apuvälineitä, esimerkiksi miehille erektion kestoon vaikuttava penisrengas tai naisille klitoriskiihotin. Molemmille on erilaisia vibraattoreita tuntoaistimusten herkistämiseen.

Apuvälineistä saa tietoa mm. seksivälineoppaista ja -kaupoista. Seksivälinekaupoissa on yleensä asiantunteva ja asiallinen henkilökunta ja laajat valikoimat. Kannattaa tutustua välineisiin ja pyytää neuvoja. Tietoa ja tuotteita löytyy myös internetistä.

POHDITTAVAKSI

Onko hieronta kotiloissa tuttua?

Onko hieronta sinulle rentouttava, miellyttävä kokemus?

Millaisesta kosketuksesta sinä nautit?

Tiedätkö, miten voit halutessasi tilata tai ostaa seksin apuvälineitä?

Millaiset seksin apuvälineet sinua kiinnostavat?

Uskalla!

APUA KANNATTAA HAKEA

Mahdollisten ongelmien kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Seksuaalisuuteen liittyviin ongelmiin kannattaa lähteä hakemaan apua ja keskustella avoimesti. Keskustelun aloittaminen vaatii uskallusta ja yritystä. Kaikissa parisuhteissa voi olla seksiongelmia. Ongelmat eivät siis välttämättä johdu sairaudesta.

Ammattihenkilökunnan kanssa asioista puhuminen voi auttaa. Ongelmiin saattaa löytyä ratkaisu, jota ei ole osattu kuvitellakaan.

- Älä vertaa itseäsi muihin.
- Olet ainutlaatuinen.
- Löydä seksuaalisuutesi ja nauti.
- Käytä mielikuvitustasi, sitä sinulta ei kukaan ota pois.



[illegible]



Mielen seksuaalisuus

Matka kiihottumisen alkulähteille

Osmo Kontula

Tämä jännittävä ja kiehtova tutkimusretki eroottisuuden ja kiihottumisen maailmaan nojaa tuoreimpiin tutkimuksiin mielen seksuaalisuudesta ja käytännön kokemuksiin psykoterapeuttisesta hoitotyöstä. On mahdollista luoda kumppanin kanssa seksuaalinen ja emotionaalinen liitto, joka tyydyttää syvimpiä tarpeitamme ja tuottaa jopa eroottisia huippukokemuksia.

1. painos 2012, 165 s., ISBN 978-951-656-423-7

Sh. 23 €



Seksuaalisuus

Dan Apter, Leena Väisälä, Kari Kaimola (toim.)

Seksuaalisuus on tarkoitettu käsikirjaksi neuvonta- ja terapiatyötä tekeville, lääkäreille, psykologeille sekä sosiaali- ja terveysaloilla työskenteleville perus- ja täydennyskoulutukseen sekä tietoteokseksi kaikille aihepiiristä kiinnostuneille.

1. painos 2007, 478 s., ISBN 978-951-656-215-8

Sh. 87 €



Joustava mieli parisuhteessa

Arto Pietikäinen

Kirja auttaa lukijaa rakentamaan tai ylläpitämään elinvoimaista ja omien elämänarvojen näköistä parisuhdetta. Se esittelee uusimpia käyttäytymisterapian menetelmiä, joiden avulla voi kohentaa omaa parisuhdettaan joko yhdessä tai itsenäisesti. Sen tutkitusti toimivaksi osoitettujen harjoitusten avulla voi vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä muita ihmisiä kohtaan ja omiin tunnereaktioihinsa. Kirja on tarkoitettu kaikille niille, jotka haluavat rikastuttaa omaa tärkeintä ihmissuhdettaan.

1.-4. painos 2012, 343 s., ISBN 978-951-656-409-1

Sh. 33 €



KUSTANNUS OY
DUODECIM
tieto parantaa

Saatavana Duodecimin verkkokaupasta <http://verkkokauppa.duodecim.fi> ja kirjakaupoista kautta maan.

www.duodecim.fi



ms-liitto.fi