



Nainen, ikä ja seksi



Copyright © Invalidiliitto

Invalidiliiton julkaisuja O.20.

ISBN 952-9615-93-0

ISSN 1457-1471

Ulkoasu: Inka Happo/Puhuri

Piirroksat: Matti Remes

Paino: PrintMill, 2004

Helena Kangasniemi
Sari Räsänen Taina Hämäläinen

*Nainen, ikä
ja seksi*



SISÄLTÖ

JOHDANTO

IKÄÄNTYVÄN NAISEN SEKSUAALISUUS 8

MITÄ MINUSSA TAPAHTUU 10

– VAIHDEVUODET JA SEN OIREET

– MIKÄ MUUTTUU? 12

– MIKÄ AUTTAA, MITÄ TEHDÄ? 13

JOKANAISEN JUMPPAOHJEET
(IRROITETTAVA LIITE KESKIAUKEAMALLA)

HALU JA IKÄ 15

ELÄMÄN MUUTOSTILANTEET 17

– SAIRASTUMINEN

– KUMPPANIN KUOLEMA JA YKSINÄISYYS 19

NAISEN ELÄMÄÄ 21

MIHIN OTTAA YHTEYTTÄ, MISTÄ LISÄÄ TIETOA 22



JOHDANTO

Tämä opas on syntynyt Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Invalidiliiton Seksuaalisuus – elämän voima -projektin työn tuloksena. Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus (ILKK) on osaprojektissaan keskittynyt seksuaalisuuteen ikääntyessä. Teemasta on julkaistu myös kaksi muuta opasta: ”Mies, Ikä ja Seksi” sekä ”Piristystä parisuhteeseen, uutta hehkua makuhuoneeseen”.

Oppaan sisällön muotoutumiseen ovat vaikuttaneet ne 300 naista, jotka vuosina 2002 - 2003 kuntoutusjaksonsa aikana täyttivät aihetta käsittelevän kyselyn. Tästä lämmin kiitos heille. Kyselyn ja kuntoutujille pidettyjen ”seksuaalisuus osana elämää” keskusteluryhmien toteutuksesta vastasi osaprojektin vetäjä, psykologi ja seksuaaliterapeutti Sari Räsänen.

Opas on rakennettu vastaamaan kuntoutujien esiin nostamiin ikääntyvän naisen seksuaalisuutta askarruttaviin kysymyksiin.

Me oppaan kirjoittajat olemme työskennelleet lääkinnällinen kuntoutuksen parissa vuosia ja olemme työssämme kohdanneet usein heitä, joiden kohdalle elämässä on sattunut vakava kriisitilanne, äkillinen sairastuminen tai vammautuminen. Tämä näkökulma heijastuu myös tekstin sisältöihin. Ihmistä lähelle tulevalle työlle ”Mikään inhimillinen ei saa olla vierasta ja myös aroista asioista on voitava puhua”.

Seksuaalisuus osana elämää on yksi näistä teemoista

Helena Kangasniemi

YTM

Kuntoutussuunnittelija

Sari Räsänen

YTM/KM

Psykologi

Seksuaaliterapeutti

Taina Hämäläinen

Sairaanhoitaja

Seksuaaliohjaaja

IKÄÄNTYVÄN NAISEN SEKSUAALISUUS

Ihmisen seksuaalisuus muuttuu läpi elämän. Siihen miten seksuaalisuus ikääntyessä muuttuu vaikuttavat monet eri tekijät. Usein korostetaan ikääntymisen mukanaan tuomia biologisia muutoksia ja unohdetaan henkiset muutokset. Nämä kaksi kulkevat kuitenkin käsi kädessä.

Biologinen vanheneminen tuo mukanaan muutoksia ulkonäköön; iho rypistyy, lihakset veltostuvat ja hiukset harmaantuvat. Nainen voi kokea itsensä ei-haluttavaksi ja vähemmän seksikkääksi. Usein omat asenteet rajoittavat seksuaalisutta enemmän kuin itse fysiologiset muutokset. Naiselle erityisen tärkeää on sopeutuminen omaa kehoa koskeviin muutoksiin.

Seksuaalisuus ei liity vain nuoruuteen, kauneuteen ja terveyteen. Tyytyväisyys elämään ja kyky nauttia elämästä heijastuvat seksuaalisuuteen, seksuaaliseen halukkuuteen ja seksuaaliseen viehättävyyteen.

Itse asiassa naisella saattavat olla edessä seksuaalisesti elämänsä parhaat vuodet sillä;

- nuoruuden estot ovat karisseet
- keinot seksuaalisen tyydytyksen saavuttamiseen ja omat mieltymykset ovat selvillä
- orgasmin saanti helpottuu iän myötä
- on aikaa itselle ja ihmissuhteille

Seksuaalisuus on meille tärkeää ja jokainen meistä määrittelee seksuaalisuuden yksilöllisesti. Seksuaalisuuden kokemiseen vaikuttavat ihmisen luonne, seksuaalisuuden tarvetaso,

kasvatus, kokemukset, elämänhistoria ja ympäristö. Seksuaalisen nautinnon voi saavuttaa monella tavalla. Naiselle orgasmin saaminen ei ole helppoa. Tutkimusten mukaan 16 % naisista ei saa orgasmia lainkaan. Saadakseen orgasmin yhdynnässä useat naiset tarvitsevat oikeaa tunnelmaa, fantasioita, hyväilyä ja suoraa klitoriksen kiihottusta. Itsetyydytys on paras keino tutustua omaan seksuaalisuuteensa. Opastusta saat naisen seksuaalisuutta käsittelevistä kirjoista tai seksuaaliterapeuteilta. Erilaisista seksiapuvälineistä voi olla iloa ja apua. Naisille suunnattuja seksiapuvälineitä myyvät seksiliikkeet ja myös jotkin tavalliset postimyyntifirmat (esim. Ellos, H&M)



MITÄ MINUSSA TAPAHTUU

Vaihdevuodet ja sen oireet

Vaihdevuodet ajoittuvat keski-ikään ja merkitsevät naisen hedelmällisen elämänvaiheen päättymistä eli kuukautisten loppumista. Kuukautisten loppuminen johtuu naissukupuushormonin, estrogeenin tuotannon loppumisesta.

Estrogeenin tuotannosta huolehtivat munasarjat. Munasarjojen toiminta ehtyy vähitellen ja kuukautiset käyvät epäsäännöllisiksi kunnes loppuvat kokonaan. Kuukautisten loppumista kutsutaan menopaussiksi. Kuukautisten katsotaan loppuneen kun viimeisistä kuukautisista on kulunut yksi vuosi.

Milloin vaihdevuodet alkavat

- estrogeenitaso alkaa laskea hitaasti noin 35 - 40 ikävuoden välillä
- useimmiten kuukautiset loppuvat 45 - 55 ikävuoden välillä
- tavallisin ikä 50 - 51v

Vaihdevuosien alkaminen on hyvin yksilöllistä ja sitä voivat vauhdittaa mm.

- tupakointi
- laihduttaminen (yli 40 -vuotiailla)
- lyhyt kuukautiskierto
- stressaavat elämäkokemukset

Vaihdevuosien oireet

Vaihdevuosien edeltävät oireet vaihtelevat suuresti. Niiden varmin merkki on epäsäännölliset kuukautiset. Naisista noin 20% huomaa vaihdevuosien alkamisen vain kuukautisten epäsäännöllisyytenä, eikä kärsi muista vaihdevuosi-

oireista. Naisista 80 %:lla on myös muita vaihdevuosien varhaisoireita.

Oireet alkavat jo ennen kuukautisten loppumista ja yleensä ne pahenevat viimeisiä kuukautisia seuraavan vuoden aikana. Oireet kestävät keskimäärin 2 - 5 vuotta, mutta joskus pidempäänkin.

Tutkimusten mukaan seuraavat oireet voivat liittyä vaihdevuosien alkamiseen:

- lämmöntunne (kuumat aallot - hikoilu, yöhikoilu)
- uniongelmat (heräily yön aikana tai ”liian” aikaisin)
- voimattomuudentunne
- tarkkuuden, muistin ja keskittymisen heikkeneminen
- huimaus- ja tasapaino-ongelmat
- ärtyneisyys ja väsymys
- takaraivopäänsärky
- sydämentykytykset
- kuivat limakalvot (emättimen kostumisongelmat - kutina, kirvely ja yhdyntäkivut)
- virtsanpidätyskyvyttömyys

Naissukupuushormonin tuotannon loppuessa munasarjat jatkavat vielä miessukupuushormonien kuten testosteronin tuotantoa. Näin naisen hormonitasapaino muuttuu vähitellen miessukupuushormonivoittoiseksi, mikä voi aiheuttaa esim. karvoituksen lisääntymistä (viiksi- ja partakarvoitus, sääri- ja vatsakarvoitus) tai hiusrajan nousua ohimolla. Miessukupuushormonit ylläpitävät naisen seksuaalista halukkuutta.

Tärkeimmät fysiologiset vaihdevuosien jälkeiset muutokset kohdistuvat naisella virtsa- ja sukuelimiin, ihoon, luustoon ja sydän- ja verenkiertoelimistöön. Tässä oppaassa käydään lyhyesti lävitse vain ikääntymisen vaikutuksia naisen sukupuolielimiin.

MIKÄ MUUTTUU?

Kaikilla ikääntyvillä naisilla limakalvot kuivuvat. Naisen sukupuolielinten iho ja limakalvot tulevat kuivemmiksi ja ohenevat ikääntymisen myötä. Kuivat ja ohuet limakalvot ovat alttiita vaurioille ja saattavat aiheuttaa kipuherkkyyttä yhdynnässä.

Ikääntyessä myös lantionpohjan lihakset heikkenevät. Yhdessä virtsaputken ja virtsarakon limakalvojen ohenemisen kanssa tämä voi saada aikaan virtsankarkailua. Tavallisin virtsankarkailuoire ilmaantuu vähitellen ja taustalla voi olla useita altistavia tekijöitä. Lantionpohjan lihasten toimintakykyä heikentäviä tekijöitä voivat olla raskaudet, synnytykset, fyysisesti raskas työ, raskas liikunta harrastus, krooninen yskä, ylipaino, vaihdevuodet, gynekologiset leikkaukset ja perimä.

Virtsanpidätyskyvyttömyyden eli virtsainkontinenssin päätyypit ovat ponnistusinkontinenssi ja pakkoinkontinenssi. Ponnistusinkontinenssi ilmenee virtsan karkailuna esim. yskiessä, aivastaessa tai hyppiessä. Pakkoinkontinenssissa virtsaamistarve tulee pakottavan voimakkaana ja virtsaa karkaa, ellet ehdi WC:hen ajoissa. Molemmat inkontinenssimuodot voivat esiintyä myös yhdessä.

Työikäisistä suomalaisista naisista noin 20 % kärsii ponnistustilanteisiin liittyvästä virtsankarkailusta. Vaihdevuosien ja ikääntymisen myötä esiintyvyys saattaa nousta jopa 45 %:iin.

MIKÄ AUTTAA, MITÄ TEHDÄ?

Sukupuolielinten alueen ihon kuivumiseen voi käyttää taval-

lisia perusvoiteita. Emättimen limakalvojen kuivumiseen voi tarvittaessa kokeilla emättimeen laitettavia emätinpuikkoja. Yhdynnässä emättimen kuivuusongelmaan kannattaa apuna käyttää liukuvoiteita (esim. Venus tai K- Jelly). Näitä kaikkia saa ilman reseptiä apteekeista sekä liukuvoiteita myös seksiliikkeistä. Jos kipu- tai kuivumisongelma ei kotikonstein hoidu tai haluat tarkempaa ohjausta kannattaa asia ottaa puheeksi lääkärin kanssa. Ongelmiin on saatavissa apua myös lääkityksen kautta.

Virtsankarkailun ennaltaehkäisyyn voi myös itse vaikuttaa. Vahvistamalla lantionpohjan lihaksia virtsankarkailuongelmia voitaisiin välttää. Lantionpohjan lihaksilla on yhteyttä myös naisen seksuaalisen mielihyvän kokemiseen, siksi näitä lihaksia kutsutaan ns. ilolihaksiksi. Lantionpohjan lihasten supistukset stimuloivat miestä yhdynnän aikana, joten ne lisäävät myös miehen seksuaalisia tuntoaistimuksia yhdynnän aikana.

Ikääntyvälle naiselle suositellaan luustoa vahvistavia liikuntamuotoja. Tällaisia ovat mm. kuntosaliharjoittelu tai paljon hyppyjä sisältävät liikuntamuodot kuten aerobic. Luiden vahvistaminen on tärkeää niiden haurastumisen (osteoporoosin) ennaltaehkäisemiseksi. Nämä liikuntamuodot eivät kuitenkaan harjoita lantionpohjanlihaksia, pikemminkin heikentävät niiden toimintaa. Jokaisen naisen olisikin lisäksi hyvä ottaa lantionpohjanlihasten jumppa viikko-ohjelmaansa.

Tämän oppaan keskeltä löydät irrotettavan perusohjelman lantionpohjanlihasten harjoittamiseen. Lantionpohjanlihasten harjoitteluun voi apuna käyttää myös emätinkuulia. Emätinkuulia voi ostaa esim. Instrumentarium liikkeistä tai apteekeista.

Virsankarkailu oireiden ilmaantuessa keskustele lääkärisi kanssa virtsaamishäiriöstäsi. On tärkeää selvittää, mikä on karkailun taustalla. Esimerkiksi tulehdukset on suljettava pois. Hoitona käytetään lääkitystä - kuten estrogeenia ja rakkoo rauhoittavia lääkkeitä sekä yksilöllistä fysioterapiaa sarjahoitona. Fysioterapeutin antamaa inkontinenssihoitoa varten tarvitaan lääkärin hoitomääräys. Hoito kuuluu sairausvakuutuskorvauksen piiriin. Estrogeenihoito on tehokkain apu vaihdevuotensa ohittaneiden naisten virtsankarkailuoireisiin.

Hormonikorvaushoitoa käytetään yleisesti vaihdevuosisoireiden tai “liian” varhain alkaneiden oireiden hoitoon. Hormonikorvaushoidolla tarkoitetaan oman hiipunen naishormonituotannon (estrogeenin) korvaamista hormonihoitolla. Hormonihoidon teho vaihdevuosisoireiden hoitoon on yleensä hyvä. Hormonihoidon hyödyistä ja haitoista on viime aikoina keskusteltu paljon julkisuudessa. Estrogeeni suojaa elimistöä osteoporoosilta eli luukadolta, sydän- ja verenkierroelimistön sairauksilta sekä viimeaikaisten tutkimusten mukaan ehkä myös dementoitumiselta. Toisaalta kysymyksiä on herättänyt estrogeenihoiton mahdollinen syöpää lisäävä vaikutus.

Tällä hetkellä hoitoa suositellaan vaihdevuosisoireista kärsiville vaihdevuosi-ikäisille, sen elämänlaatua kohentavien seikkojen vuoksi. Ennen korvaushoidon aloittamista on syytä kartoittaa mahdolliset riskitekijät (gynekologinen syöpä, rintasyöpä ja laskimoveritulpalle altistavat tekijät).

Hoitomuotoja on valittavana useita: on tabletteja, laasteja ja geelejä. Niistä voidaan rakentaa jokaiselle yksilöllisesti sopiva lääkeyhdistelmä, ellei valmiista vaihtoehtoista sellaista löydy.

HALU JA IKÄ

Yleinen käsitys on, että seksuaalisessa halussa tapahtuu vanhemmiten vähenemistä. Tämä on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Mielenkiinto sukupuolielämään voi laantua monesta eri syystä, eikä ikä välttämättä ole naisella tärkein syy. Terveys, elämäntilanne ja käsitys itsestä vaikuttavat suuresti omaan seksuaaliseen kiinnostukseen. Jokaisella ihmisellä on oma halutasonsa. Halu ja kyky eroottiseen nautintoon ja orgasmiin säilyvät koko elinajan.

Noin 20 - 50 % naisista valittaa sukupuolista haluttomuutta. Vaihdevuosien aikaansaama estrogeenituotannon muutos ei sinänsä vaikuta naisen sukupuolista halua vähentävästi. Naissukupuolihormonin tuotannon loppuessa munasarjat jatkavat vielä miessukupuolihormonien tuotantoa, jotka ylläpitävät naisen seksuaalista halukkuutta. Juuri tästä syystä munasarjojen poistoa ei enää automaattisesti suositella kohdunpoiston yhteydessä.

Halua on naisella ennen muuta mielen, ei ruumiin asia. Halun voi menettää, sen voi tukahduttaa tai sitä voi vaalia ja ruokkia.

Ikääntymismuutokset voivat aiheuttaa haluttomuutta myös epäsuorasti. Emättimen kuivumisesta ja limakalvojen ohenemisesta johtuva epämiellyttävä tunne, jopa kipua yhdynnän aikana voivat aikaansaada ”haluttomuutta”. Pelko oman naisellisuuden ja viehätysvoiman vähenemisestä kehon ”rapistuessa” on yksi haluun vaikuttava tekijä. Nainen voi myös tulkita miehen erektio-ongelmat haluttomuudeksi itseään kohtaan. Tosiasiassa tilanne on usein päinvastainen; halua miehellä olisi, mutta kyky hiipuu. Miehellä ikäänty-

misen vaikutukset seksuaaliseen kykyyn ovat paljon suoraviivaisempia kuin naisella. Ikääntyessä mies tarvitsee usein yhä enemmän suoraa fyysistä (käsin tai suulla tapahtuvaa) kiihotusta.

Näissä tilanteissa avoin ja toista arvostava ja kunnioittava keskustelu pelastaa monelta väärinkäsitykseltä.

Erotiikalla ja aistielämyksillä on suora yhteys naisen haluun. Seksi sängyssä lauantaisin saunan jälkeen tekee seksistä rutiinia. Vaihtelu, uudet tilanteet ja kokeilut sekä kumppanin haluttavuuden osoittaminen tuovat piristystä parisuhteeseen.

Toisinaan kuulee naisilta väitteen, että kumppani haluaa aivan liian usein. Miehen ikääntyessä tälläkin kiihkolla on tapana tasaantua. Sanotaan, että vanhemmiten miehen ja naisen seksuaaliset tarpeet lähenevät toisiaan. Toisaalta tänä päivänä yhä useammin puhutaan miehen haluttomuudesta. Osaltaan ”kuva miehestä aina valmiina” ja ”naisesta vähemmän haluava osapuolena” on ollut seurausta meidän kulttuurimme suhtautumisesta naisen- ja miehen seksuaalisuuteen ja seksuaalisen halun sallittavuuteen.

Ympäristön asenteet vaikuttavat paljon seksuaalikäyttämiseemme. Aiemmin vallalla ollut käsitys, ettei seksi kuulu vanhuuteen on osaltaan vaikuttanut siihen, ettei ikääntyvien seksuaalisuudesta ole juuri puhuttu. Pikemminkin asiasta on vaiettu ikään kuin sitä ei olisi olemassakaan.

Seksuaalisuus on kaikenikäisten oikeus ja kaikilla on lupa nauttia siitä. Suhtautumalla positiivisesti ja uteliaasti elämään sekä ylläpitämällä seksuaalielämää, myös halu säilyy. Vanha sanonta ”nälkä kasvaa syödessä” pätee myös seksuaalielämään.

ELÄMÄN MUUTOSTILANTEET



SAIRASTUMINEN

Ikääntyessä kasvaa todennäköisyys sairastua tai kohdata kumppanin sairastuminen. Sairastuminen vaikuttaa seksuaalisuuteen aina jollain tavalla, vaikka vain hetkellisesti. Ihmiset reagoivat sairastumiseen eri tavalla ja eri sairaudet vaikuttavat seksuaalisuuteen eri tavoin.

Osalla sairaus vie alkuvaiheessa kaiken energian ja seksuaalisuus siirtyy hetkeksi syrjään. Toisilla seksuaalisuus on

keino osoittaa elinvoimaa ja seksuaalinen aktiivisuus kasvaa. Aina se kuitenkin herättää sekä itsessä että kumppanissa kysymyksiä, arkuutta ja pelkoakin. Psykkisellä asennoitumisella on usein suurempi vaikutus kuin itse sairaudella. Kumppanin kannustavuus muutostilanteessa suojelee ja tukee ihmisen herkästi haavoittuvaa seksuaalisuutta. Uusi tilanne vaatii opettelua ja kärsivällisyyttä molemmin puolin.

Sairaudet voivat vaikuttaa naisen seksuaalisuuteen monin eri tavoin. Osa sairauksista aikaansaa liikerajoituksia ja “pakottaa” opettelemaan uusia asentoja yhdynnän onnistumiseksi. Aivohalvaukset, jotkin lihassairaudet, MS ja selkäydinvammat vaikuttavat mm. oman kehon hallintaan. “Uuden” kehon käyttäytymisen tunteminen ja kehon hallinta rakastelun aikana vaatii totuttelua ja opettelua. Näihin sairauksiin liittyy usein lihasten spastisuutta (= jäykkyyttä), joka täytyy myös huomioida.

Tavallisia ovat myös tuntuu puutokset tai alentunut tuntoaistimus lantionpohjanlihaksistossa. Alentunut tunto vaatii usein voimakkaampaa ja pitkäkestoisempaa erogeenisten alueiden ärsytystä, jotta orgasmi olisi mahdollista (apuna voi käyttää hieromasauvaa). Jos tavallinen orgasmin saaminen on mahdotonta, yleensä kehon muut alueet herkistyvät ja niiden hyväily alkaa tuottaa seksuaalista mielihyvää.

Psykkiset sairaudet esim. masennus vaikuttavat ennen kaikkea seksuaaliseen haluun, mutta myös yleisemmin seksuaalisuuteen (orgasmikyky, intensiteetti yms.). Erilaisilla lääkkeillä tai lääkkeiden yhdistelmillä voi olla myös vaikutuksia seksuaalisuuteen. Jos huomaat näitä vaikutuksia, keskustele asiasta lääkärisi kanssa, jotta lääke voidaan vaihtaa mahdollisesti sinulle paremmin sopivampaan.

On myös tilanteita, joissa puolison sairaus estää tai muodostaa liian suuren riskin yhdynnälle. Yhdyntä ei onneksi

ole ainoa seksuaalinen nautinnon saamisen muoto. Usein naisen on itse asiassa helpompi saada orgasmi suuseksissä. (= naisen sukupuolielimen erityisesti klitoriksen hyväily suulla).

Osa ihmisistä menettää kokonaan kiinnostuksena seksuaalielämään ikääntymisen ja / tai sairastumisen myötä. Jos sinä itse ja kumppanisi olette tilanteeseen tyytyväisiä, ei asiassa ole sen kummallisempaa. Toisille lähellä oleminen, koskettaminen ja kumppanuus itsessään riittävät.

Jos sairastuessa/vammautuessa jokin seksuaalisuuteen liittyvä asia mietityttää niin kannattaa ottaa asia esille jo alkuvaiheessa hoitavan lääkärin tai muun hoitohenkilökunnan kanssa. Nykyisin seksuaalisuuteen liittyvät asiat otetaan puheeksi myös hoitohenkilökunnan taholta.

Eri vammaisjärjestöt ovat myös julkaisseet omia oppaitaan, joissa käsitellään sairauden vaikutusta seksuaalisuuteen.

-YKSINÄISYYS JA KUMPPANIN KUOLEMA

Naiset elävät tällä hetkellä keskimäärin noin neljä vuotta pidempään kuin miehet. Naisilla todennäköisyys jäädä yksin kasvaa iän myötä. Puolison kuolema voi lamaannuttaa seksuaalielämän ja -halun täysin. Yksinäisyys voi kohdata myös avioeron kautta. Vaikka kipinä myöhemmin uudelleen syttyisikin voi uuden kumppanin löytäminen olla hankalaa. Tässä tilanteessa pätee vanha sääntö "Kotoa ei kukaan tule hakemaan". Etsitpä sitten uutta kumppania, juttuseuraa tai vain kuuntelijaa, kannattaa lähteä toisten ihmisten pariin; harrastuksiin, retkille, erilaisiin tilaisuuksiin ja kerhoihin.

Ihminen voi kokea olevansa seksuaalisesti yksin myös parisuhteessa. Kumppani on voinut menettää kiinnostuksena ja kykynsä seksielämään. Jos olet tilanteeseen tyytymätön kannattaa asia ottaa yhdessä puheeksi esim. hoitavan lääkärin kanssa. Jos kysymys on miehen potenssiongelmissa vaivaan löytyy usein apu (pistoshoito tai muu lääkitys ja mahdolliset siitintä tukevat apuvälineet). Kannattaa muistaa, että tyydyttävään seksuaalielämään on myös muita keinoja kuin yhdyntä.

Sinä itse olet paras oman seksuaalisuutesi tuntija, jos olet tyytyväinen elämääsi ilman seksiä, ei myöskään siinä ole mitään epänormaalia.

NAISEN ELÄMÄÄ, EI SEN ENEMPÄÄ.....

Ihmiset ovat keskenään erilaisia. Se miten ikääntyminen vaikuttaa naisen seksuaalisuuteen vaihtelee. Ikä ja vaihdevuodet tuovat muutoksia sekä fyysisellä että henkiselällä tasolla. Myös ympäristön odotukset muuttuvat ja samoin nainen itse. Edessä on uusi elämänvaihe. Naisen täytyy vain ottaa se vastaan...

Lopuksi lyhyitä lainauksia kuntoutusjaksolla olleiden naisten omista kokemuksista:

Nainen 45v

Olen vapautuneempi kuin nuorena. Hyväksyn kehoni, uskallan heittäytyä ja nauttia, ei tarvitse enää näytellä.

Nainen 54v

Mitä vanhemmaksi tulee, sitä vapaampaa on seksielämä. Ei ole estoja ja osaa nauttia. Nuorempana oli ujo ja hävetti oma seksuaalisuus, vanhemmiten parani.

Nainen 68v

Nykyisin seksin harrastaminen on hyvin harvassa. En ole tyytyväinen seksielämään, se on ala-arvoista lähinnä miehen psyykkisen sairauden takia harventunut. Kumppani ei pysty saamaan erektiota. Nuorena sitä tykkäsi seksistä, torjutuksi tuleminen aiheuttaa pelkoja, olen ujo kertomaan haluistani. Fantasiassani rakastelen parhaan ystäväni kanssa.

Nainen 72v

Meillä oli hyvä parisuhde, mutta miehen sairastuttua kaikki loppui. Minua loukkaa se, että luullaan jottei vanhana enää tartte. Olen vieläkin mielestäni käyttökelpoinen, vaikka parasta ennen päivämäärä on ohi. Kyllä yksi kerta kuussa tekisi mukavaa. Tällä hetkellä on vaan läheisyys ja toisesta huolehtiminen.

MIHIN OTTAA YHTEYTTÄ

KOTIKUNNASSA

- terveyskeskuslääkäri /terveyskeskuspsykologi
- perheasiainneuvottelukeskukset

VALTAKUNNALLISESTI

- SEXPO säätiö: Puhelinneuvonta p. (09) 6866 4556
Neuvonnasta voit kysyä asioista, jotka liittyvät seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen. Puhelimessa vastaa seksuaalineuvontaan koulutuksen saanut sosiaali-/terveysalan ammattilainen. Puheluista maksat tavalliset puhelumaksut.

- Neuvontaa myös internetissä osoite: www.sexpo.fi

Nettiosoitteesta: www.seksologinenseura.net pystyt etsimään seksuaaliterapeutin yhteystiedot paikkakunnittain.

VAMMAUTUMINEN JA SEKSI

Invalidiliiton kuntoutuskeskuksissa työskentelee koulutettuja seksuaalineuvojia ja/tai -terapeutteja.

KIRJALLISUUTTA NAISEN IKÄÄNTYMISTÄ / SEKSUAALISUUDESTA:

Kari Heusala; Naisen seksuaalisuus

Marianne Hjerstrand; Aikuisen naisen terveys

Kaija Junkkari; Naisen parhaat vuodet

Maiju Kuhanen; Minä nainen

Ilka Kangas & Pirjo Nikander toim. Naiset ja ikääntyminen

Heikura Arja & Kinnunen Heini; “Seksi on elämää ja iällä ei oo mittään väliä”: omaishoitajan seksuaalisuus parisuhhteessa, jossa hoidettavana on dementoituva puoliso

Helena Kangasniemi, Sari Räsänen, Taina Hämäläinen

Nainen, ikä ja seksi

Opas on rakennettu vastaamaan kuntoutujien esiin nosta-
miin ikääntyvän naisen seksuaalisuutta askarruttaviin
kysymyksiin.

Me oppaan kirjoittajat olemme työskennelleet lääkin-
nälinen kuntoutuksen parissa vuosia ja olemme työssäm-
me kohdanneet usein heitä, joiden kohdalle elämässä on
sattunut vakava kriisitilanne; äkillinen sairastuminen tai
vammutuminen. Tämä näkökulma heijastuu myös teks-
tin sisältöihin. Ihmistä lähelle tulevalle työlle ”Mikään in-
himillinen ei saa olla vierasta ja myös aroista asioista on
voitava puhua”

ISBN 952-9615-93-0

Muita sarjan julkaisuja:

Mies, ikä ja seksi

Piristystä parisuhteeseen, uutta
hehkua makuuhuoneeseen

Selkäydinvamma, mies ja seksuaalisuus

Selkäydinvamma, nainen ja seksuaalisuus

Selkäydinvamma, nainen ja äitiys



Invalidiliitto ry

Lapin kuntoutuskeskus

Porokatu 32, 96400 Rovaniemi

P. (016) 3329 111, www.invalidiliitto.fi/ilkk