

Puhutaan seksistä

25.5.2022

Tuire Saloranta

Perhesuunnittelun vastuulääkäri

Vantaan tk

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Seksuaalineuvoja

Sidonnaisuudet

- **terveyskeskuslääkäri Myyrmäen terveysasemalla v 2004 ->**
- **Vantaan ehkäisy- ja perhesuunnitteluvastuulääkäri 2014->**
- **HY kliininen opettaja v 2017 ->**
- **Luentopalkkioita Sandoz, Bayer, advisory board Exeltis**
- **Tutkimusrahoitus, HUS/ERVA, Suomen Läketieteen säätiö, Syly**
- **GPF:n hallituksen jäsen**
- **Lääkäriliiton valtuuskunnan jäsen**

Miksi lääkärin tulisi puhua seksistä?

- Seksi on osa elämää
- Seksi on osa kaikenikäisten elämää
- Seksi on osa elämää, vaikka olisi sairauksia
- Jotkut lääkkeet voivat haitata seksielämää
- Seksi ja seksuaalisuus ovat tärkeitä hyvinvoinnille

Miksi seksistä
on vaikea puhua
vai onko?

- Intiimiä
- Tabu
- Ei ole tapana puhua
- Epävarmuus
- Tiedon puute
- Mitkä sanat sopivat omaan suuhun, mitä asiakas ymmärtää?
- LUVAN ANTO!

Seksuaalisuus

- Intiimiä, toisaalta universaalia
- Perustana kokemus itsestä hyväksyttävänä, kelpaavana, arvokkaana
- Elämänvoima
- Kipinä
- Alkuvoima
- Nautinto
- Voimavara
- Kehollisuus

Seksuaalisuus hyvinvoinnin perustana

- Ihminen voi hyvin, kun:
 - on sinut itsensä kanssa
 - saa hyväksyntää sellaisena kuin on
 - arvostaa omaa kehoaan
 - saa ja antaa nautintoa
- Kun arvostaa ja kunnioittaa itseään, voi kunnioittaa muita
- Seksuaalisuuden perusta on oman arvon ja itsestä huolehtimisen oppimisessa
- oman kehon hyväksyminen ja arvostaminen

Oma seksuaalisuus

- Kaikilla on:
 - ennakko-oletuksia
 - estoja
 - asenteita
- Jotta seksistä voi puhua luontevasti, täytyy usein näitä omia ajatuksiaan pöyhiä ja tuulettaa
- Ammattilaiselle on tärkeää kohdata asiakkaan/potilaan tilanne ilman ennakko-oletuksia, tuomitsemista tai torjuntaa

Luvananto

- Usein nonverbaalista
- Annetaan lupa puhua, lupa kysyä, lupa olla sellainen kuin on

Sukupuoli ja seksuaali- identiteetti

- Sukupuoli on määrittelykysymys: cismainen, cismies, transnainen, transmies, intersukupuolinen, aseksuaali, transvestiitti... Määritellä saa vain itse!
- Seksuaali-identiteetti on se kehen tuntee vetoa, samaan sukupuoleen, toiseen sukupuoleen, ei kehenkään...
- Yksilön hyvinvoinnin kannalta tärkeää päästä nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään

Vähemmistöstressi:
kokemus siitä, että on aina
marginaalissa,
yhteiskunnan reunoilla, ei
täysin hyväksyttävä

Miksi puhua seksistä terveysasemalla?

- Potilailla kynnys puhua: odottavat, että ammattilainen kysyy
- Seksin terveyshyödyt
- Lääkkeiden ja sairauksien seksihaitat (SSRI!!)
- Seksi ja seksuaalisuus on iso osa ihmisen hyvinvointia. Merkitys parisuhteelle, elämänlaadulle, itsestä huolehtimiselle, itsetunnolle, stressin siedolle...

Miten puhua seksistä?

- Luottamuksellinen tila ja tilanne
- Avoin, ei-olettava suhtautumistapa
- Neutraalit sanat (kumppani, ei oletuksia sukupuolesta)
- Suorat kysymykset: Etsi sanat, jotka sopivat omaan suuhusi!
- Kysy, anna lupa puhua
- Kysy onko ongelmia
- Kysy ainakin onko lääkkeestä, sairaudesta tms. ollut seksuaalista haittaa

Masennuslääkkeet ja seksi...

SSRI: seksihaittoja esiintyy jopa yli 60 %:lla käyttäjistä (orgasmivaikeus, erektiovaikeus...)

- Paremmin siedettyjä tratsodoni, mirtatsapiini, bupropioni, agomelatiini, vortioksetiini aiheuttavat vähemmän tai ei lainkaan seksuaalisia haittoja.

Duloksetiinikin on paremmin siedetty, mutta ei haitaton.

- Muista partneri! Haluttomuus ei usein haittaa halutonta, mutta kumppania kyllä.

Erektio

SYNTYY, KUN

- Stimulus saa kiihottumaan ja peniksen verenkierron kiihtymään
- On rento
- Peniksen verenkierto ja hermot toimivat

EI ONNISTU, JOS

- Jännittää
- Parisuhde sakkaa
- Verenkierto ei riitä
- Hormonit uupuu

Erektiohäiriö

- tärkeä mahdollisuus tarttua verisuoniriskitekijöihin!
 - Peniksen pienet verisuonet ahtautuvat plakeista vuosiakin sepelvaltimoita ennen
 - Riskitekijöiden (tupakka, RR, kolesterolit, sokerit) hoito tärkeää!
- **Use it or lose it!**

Yhdyntäkivut

- Yleinen ongelma
- Ehkä 7-8% alle 40-v naisista

Yhdyntäkivut

- Emättimen suuaukon kipu voi estää yhdynnät ja vaikuttaa elämänlaatuun
- Pitkään jatkunut matalahormonisten yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käyttö altistaa
- Hiivatulehdus voi edesauttaa
- Hiivan häätöhoito
- Fysioterapia

Lantionpohjan lihakset

- Tärkeitä sekä miehen että naisen seksuaalisessa nautinnossa
- Tärkeitä myös vartalon kannattelussa (selkävivot yms), virtsan pidätyskyvyn ylläpitäjänä
- Treenillä voidaan vaikuttaa: synnytyksestä palautuminen, virtsan karkailu, selkävivot, orgasmikyky
- <http://www.pelvicus.fi/tulostettavaa.html>

Seksin elämänlaatu ja terveyshyödyt

- ❖ Oksitosiini nousee
- ❖ Verenpaine laskee
- ❖ Parisuhdetyytyväisyys kasvaa
- ❖ Tyytyväisyys mielenterveyteen paranee
- ❖ Mieliala kohenee
- ❖ Lantionpohjan lihasten kunto paranee
- ❖ Yhdynnät vähentävät verenpaineen nousua stressitilanteissa

Klitoris

