



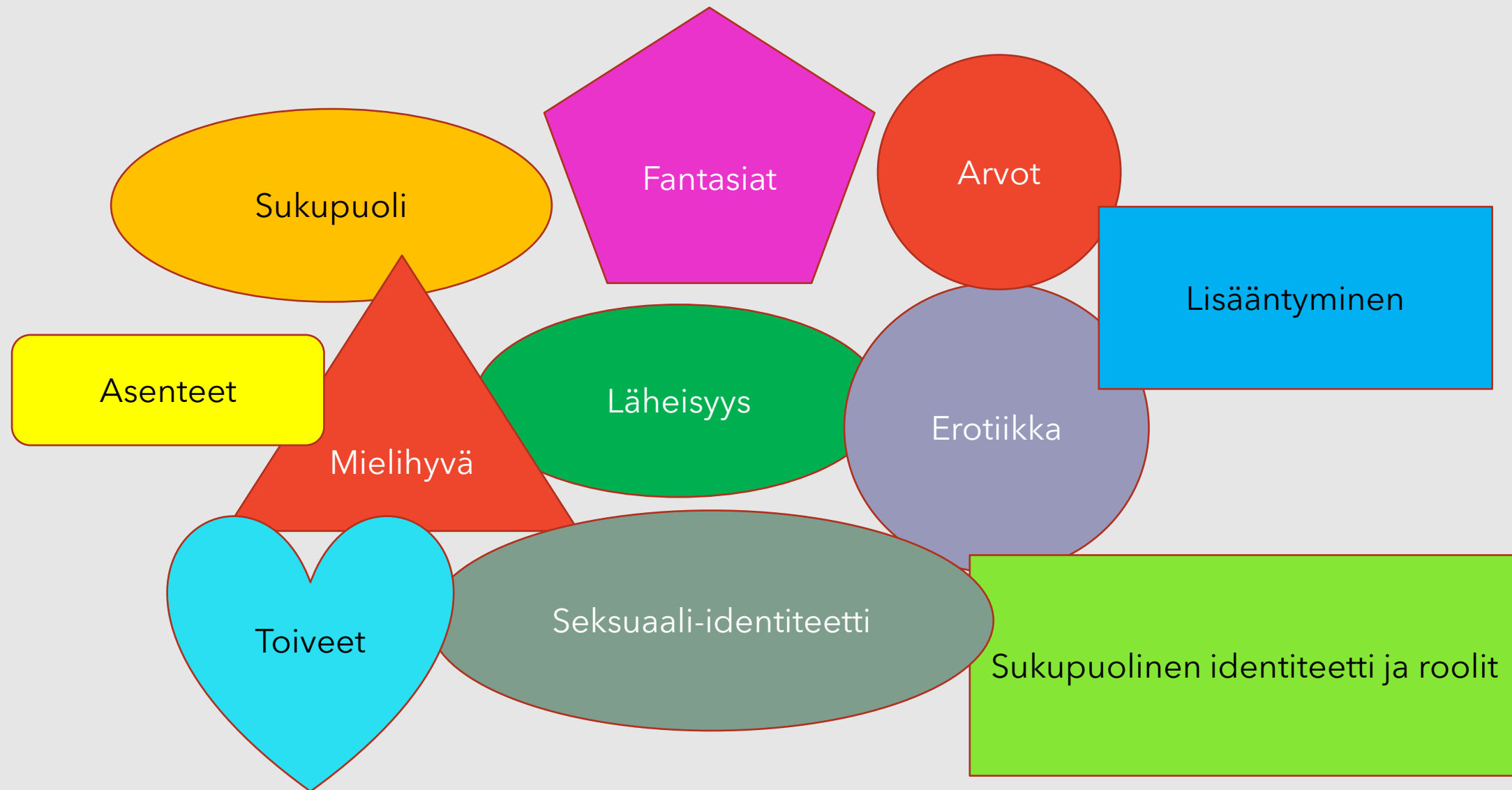
SEKSUAALISUUS JA NIVELRIKKO

Pirkko Moisio
28.4.2020

Kuka olen?

- Pienyrittäjä: PirkkoMoi, Seksuaalineuvoja 2018 ja tuleva seksuaaliterapeutti 2021. Hyvinvointivalmentaja 2016.
- Vastaanotto Oulussa.
- Seksuaalineuvontaa ja -terapiaa sekä hyvinvointivalmennusta, rentoutusohjausta myös etäyhteydellä.
- Ihana hetki - kutsujen esittelijä: www.ihanaa.fi
- Lisätietoja kotisivuilta: www.pirkkomoi.com





Seksuaalisuus

- Keskeinen osa ihmisenä olemista koko elämän ajan. Siihen kuuluu biologinen sukupuoli, sukupuolinen identiteetti ja roolit, seksuaali-identiteetti, erotiikka, mielihyvä, läheisyys ja lisääntyminen. Seksuaalisuutta koetaan ja ilmaistaan ajatuksissa, fantasioissa, toiveissa, uskomuksissa, asenteissa, arvoissa, käyttäytymisessä, rooleissa ja ihmissuhteissa. Vaikka seksuaalisuus voi sisältää kaikki nämä ulottuvuudet, niitä ei aina ole, koeta tai ilmaista. Seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuuriset, eettiset, oikeudelliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät. (WHO:n määritelmä)

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus voi olla tyydytyksen lähde, mutta voi tuottaa myös kipua ja turhautumista.

- Voi liittyä väkivaltaa, erilaisia traumoja, kielteistä kontrollointia.

Ihminen on seksuaalinen olento syntymästä elämänsä loppuun saakka.

- Rakennuspalikoita kootaan koko elämämme ajan.

Erottamaton osa ihmisyyttä ja jokaisen ihmisen perusoikeus.

- Osa hyvinvointia, elämänlaatua ja terveyttä.

Ymmärrys omasta itsestä, kuka minä olen?

Seksi = toiminta seksuaalisuudessa, tuottaa mielihyvää mielen tai kehon tasolla

Seksuaalioikeudet



Osa ihmisoikeuksia.



Keskeinen sisältö: jokaisella ihmisellä ja parilla on oikeus tietoisesti ja vastuullisesti päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista.

Oikeus saada seksuaalisuuteen liittyvää tietoa, seksuaaliopetusta, oikeus kehon koskemattomuuden kunnioittamiseen, kumppanin valintaan ja päätöksentekoon seksuaalisesta aktiivisuudesta, oikeus tavoitella tyydyttävää, turvallista ja nautinnollista seksuaalielämää ja olla vapaa pakottamisesta, riistosta ja väkivallasta. (WHO 2002)



WHO (2002): kaikkien seksuaalioikeuksia tulee kunnioittaa, jotta voidaan saavuttaa ja ylläpitää hyvä seksuaaliterveys.

Seksuaaliterveys

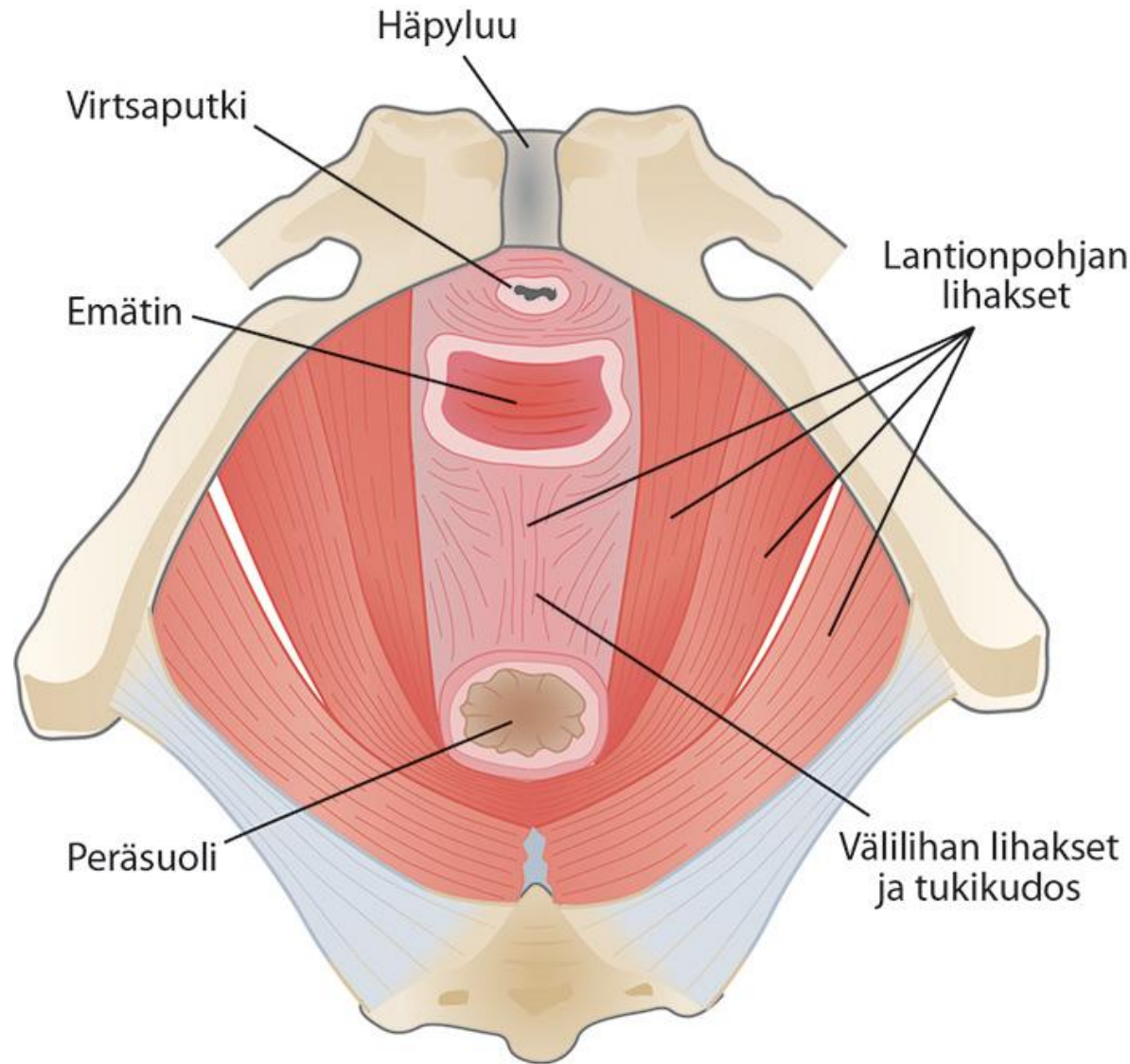
- Seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.
- Voidaan saavuttaa sairauksista, toimintahäiriöistä, vajavuuksista tai vammautumisesta huolimatta.
- Positiivinen ja kunnioittava suhtautuminen seksuaalisuuteen ja seksuaalisuhteisiin on hyvän seksuaaliterveyden edellytys.
 - Lisää mielihyvää sekä parantaa ihmissuhteita, kommunikaatiota ja oman seksuaali-identiteetin ilmaisua.
- Hyvä seksuaaliterveys edellyttää, että kunnioittaa sekä omia että toisen seksuaalioikeuksia.

Muuttuva keho

- Ikääntyminen.
- Hormonaaliset muutokset.
- Naisilla synnytykset, myös lapsettomuus voi vaikuttaa kehonkuvaan.
- Painon vaihtelut.
- Sairaudet.
- Leikkaukset ja niiden tuomat arvet.
- Lääkityksen vaikutukset.
- Stressi ja univaje syövät haluja.

”Minä, ihana yksilö!” – Kuinka ylläpitää omaa seksuaalisuuttaan?

- Sinä et ole sairaus, se on vain osa sinua.
- Hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon ja kehon muuttumiseen sekä sairauteen ja ikääntymiseen. Omaan kehoon tutustuminen rohkeasti.
- Armollisuus itseään kohtaan. Miten puhut itsellesi?
- Omien tarpeiden ja rajojen tunnistaminen: ’Mitä minä haluan?’
- Positiivinen ja kunnioittava suhtautuminen omaan ja toisen seksuaalisuuteen.
- Avoin ja kuunteleva kommunikointi puolison/partnerin kanssa.
- Rakkauslihaksista huolehtiminen.



Lantionpohjan lihakset (ilo- ja rakkauslihakset)

Tukevat lantion alueen sisäelimiä ja vaikuttavat myös kehon tasapainoon.

Tukevat virtsaputken ja peräaukon sulkeutumista estäen virtsan tai ulosteen karkaamisen.

Lihasuryhmä heikkenee, jos sitä ei käytä. Ikäntyminen, raskaudet/synnytykset ja ummetukseen liittyvä ponnistaminen voivat entisestään heikentää lihaksia. Heikot lantionpohjan lihakset voivat aiheuttaa peräsuolen tai synnyttimien laskeumia.

(Kuva: © *Suomalainen Lääkäriseura Duodecim*)

Lantionpohjan harjoitteet (ilo- ja rakkauslihakset)

- Hyödyllisiä sekä naiselle että miehelle.
- Säännöllisellä harjoittelulla lisää lantionpohjan alueen verenkiertoa, tuntoa ja kuntoa. → lisää seksuaalista nautintoa sekä helpottaa orgasmin saamista.
- Ehkäisee ja hoitaa virtsankarkailua.
- Riittää, kun teet päivittäin 20-30 lantionpohjan supistusliikettä.
- **Sisäinen suudelma**, hissiliike, imaisu: Supista peräaukko, emättimen aukko, virtsaputki ja pidä supistusta 5 sek. Tauko, tunnista lihasten rentoutuminen ja toista. Muista hengittää. 😊
- Harjoitella voi seisten, istuen, maaten.
- Tee harjoituksesta päivittäinen tapa, mutta pidä myös lepopäiviä.

Lantionpohjan harjoitteet (ilo- ja rakkauslihakset)

- Harjoittele lantionpohjan lihasten supistamista yskimiseen ja aivastamiseen liittyen sekä nenää niistäessä ja niiden aikana.
 - Muista supistaa lihakset ensin ja tee sitten vasta suoritus.
 - Toista nopea supistus 5-8 kertaa.
 - Rentoudu suoritusten välillä 10 laskien.
- Supista lantionpohjan lihaksia ennen nostoa ja noston aikana, vaikka taakka olisi kevytkin.
- Kävelyllä, töissä, tv:tä katsellen tai vaikka tälläkin hetkellä siellä ruutujen ääressä.
- Pilates, jooga, hiihto, luistelu ja lajit, joissa tulee syvien vartalonlihasten työskentelyä.
- Naisille apuvälineitä harjoitteluun: Esimerkiksi Kegel harjoituspallo, neljä palloa 15 - 55 g (www.ihanaa.fi)

Nivelrikko ja seksi

- Sairaus ei ole este intiimisuhteelle tai seksille, mutta vaatii usein sopeutumista niin sairastuneelta itseltään kuin kumppaniltakin.
- Esimerkiksi kipu on haaste, mutta ei sulje seksiä tai läheisyyttä pois. Toisen sylistä löytää lohtua ja iloa.
- Keskustele avoimesti kumppanisi kanssa toiveistanne ja peloistanne. Älä pelkää epäonnistumista. Jos keskustelu ei jostain syystä luonnistu, apua saa seksuaalineuvonnasta ja/tai -terapiasta.
- Tärkeintä pitää seksi mukana elämässä: armollisuutta, aikaa ja hellyyttä.
- Tarvittaessa voi ottaa myös kipulääkkeen hyvissä ajoin ennen seksiä.
- Erilaisia apuvälineitä voi kokeilla: hierontaöljyt ja liukuvoiteet voivat lisätä nautintoa. Esimerkiksi vibraattorit voivat tuntua mukavilta vaihtoehdoilta.

Apuvälineet

- Suojaus: kondomit, naisten kondomi, suuseksisuoja.
- Kuulat
- Liukuvoiteet: kaikenlaiseen hyväilyyn ja kostumisen tueksi.
 - Apteekissa myytävä Ceridal-öljy.
 - Vesipohjaiset liukasteet sopivat kondomin ja seksivälineiden kanssa käytettäväksi.
- Klitoriskiihottimet: etenkin ensimmäiseksi vibraattoriksi.
- Vibraattorit
- Dildot
- Penisrenkaat, vibralla tai ilman. Penistuet.
- ...ja paljon muuta!
- Muista puhdistaa välineet!

Nivelrikko ja seksi

- Seksi ei ole pelkkää yhdyntää: käsi- ja suuseksi, itsetyydytys esim. puolison kainalossa. Voi halailla, pussailla, hieroa, silittää ja kosketella.
- Yhdyntäasennot, joissa ei kohdistu painoa: erilaiset kylkiasennot, kuten lusikka-asento.
- Selkäoireinen: kylkiasennot. Mies kylkimakuulla lonkat hieman koukussa, nainen selin makuulla polvet ja lonkat koukussa (jalat miehen lantion yli ja alaselän alla voi olla pyyherulla).
- Liikerajoitteisille, selkävaivaisille ja sydänsairaalle vähiten kuormittava: seisoma-asento, jossa kumppani on pöytätasolla.
- Istuen tuolilla, puoliso polvillaan.
- Tyynyä on hyvä käyttää apuna esim. polvillaan ollessa ja eri asennoissa selkää tukemassa.

Kirjavinkit ja lähteet

- Meskanen Katariina, Strengell Heidi. **Rakas keho.** Tuuma-kustannus, 2019.
- Oulasmaa Minna, Pesonen Mika. **Hehkua elämään - kuusi onnesi avainta.** Docendo, 2016.
- Oulasmaa Minna, Riihonen Riikka. **Sexfulness.** Docendo, 2017.
- Tanskanen Elina. **Parempaa seksiä.** Tammi, 2017.
- Kontula Osmo. **Mielen seksuaalisuus - matka kiihottumisen alkulähteille.** Duodecim, 2017.
- Leinonen Anne, Syrjälä Jaana. **Kosketuksen kaipuu - kypsän iän seksuaalisuus.** Väestöliitto, 2011.
- Heusala Kari. **Naisen seksuaalisuus.** ja **Miehen seksuaalisuus.** LIKE.
www.kaypahoito.fi



Nautinnollista kevättä!

Yhteydenotot:
info@pirkkomoi.com
044 236 1648

P.S. Koodilla pirkkomoi saat
www.ihanaa.fi ostoksistasi
-10% alennuksen!