

Selkä, seksuaalisuus ja seksi



Työryhmä

Kirjoittajat:

Jari Kannisto, THM, projektipäällikkö,
Selkäliitto ry

Kirsi Töyrylä-Aapio, TtM, selkäneuvoja,
Selkäliitto ry

Anu Parantainen, fysioterapeutti,
uroterapeutti, seksuaalineuvoja

Kirsi Porras, sairaanhoitaja,
seksuaaliterapeutti, erityistaso (NACS)

Kristina Sarkkinen, fysioterapeutti

Kuvittaja: Fasterfaster Graphics

Taitto: Suunnitteluyksikkö Luoja

Julkaisija: Selkäliitto ry

3. painos



selkäneuvoja

projekti 2003-2006

Hyvä lukija

Seksuaalisuus on henkilökohtainen, intiimi ja monimuotoinen asia. Seksuaalisuuteen liittyy mielikuvia, läheisyyttä, kosketusta, hellyyttä, intohimoa sekä kokemusta naiseudesta ja miehisyydestä. Seksuaalisuus on osa minuutta ja minäkuva. Seksuaalisuuden hyväksyminen ja kyky ilmaista sitä tuottaa tyydytystä ja tukee hyvinvointia. Täten se voi myös vähentää stressiä ja unettomuutta ja näin auttaa kivun hallinnassa. Terveellisillä elämäntavoilla voi vaikuttaa myönteisesti omaan seksuaalisuuteensa.

Seksuaalielämä voi olla monille ihmiselle arka ja haavoittuva alue, josta varsinkin ongelmien ilmetessä on vaikeaa puhua. Se on sitä myös selkäoireiselle tai -sairaalle, jolle hyvän, ymmärtäväisen ja läheisen ihmissuhteen merkitys korostuu oireiden ja vaikeuksien myötä. Selkäoireisen kumppanilta tämä edellyttää yleensä myötäelämisen taidon kehittämistä.

Tämän oppaan avulla haluamme tukea sinua löytämään tapoja toteuttaa omaa seksuaalisuuttasi ja rohkaista samalla kokeilemaan erilaisia yhdyntäasentoja.

Oireilevan selän ja selkäsairauksien vaikutukset seksuaalisuuteen

Selkäoireet ovat luonteeltaan moninaiset. Selän alueen monimutkaisten rakenteiden ja hermotusten vuoksi kivun tarkkaa lähtökohtaa tai aiheuttajaa ei aina pystytä nimeämään. Selkäsairauksiin saattaa liittyä tilapäisiä tai pysyviä hermopuutosoireita, jotka voivat aiheuttaa ohimeneviä tai pysyviä tuntuuutoksia, erektiohäiriöitä tai kipua. Joskus selkäsairauksiin saattaa liittyä myös rakon ja suoliston toimintahäiriöitä, jotka ilmenevät virtsaamisongelmina tai virtsan ja ulosteen pidätysongelmina. Näistä ongelmista kannattaa puhua lääkärille tai hoitohenkilökunnalle ja pyrkiä löytämään yhdessä ratkaisu ongelmiin.

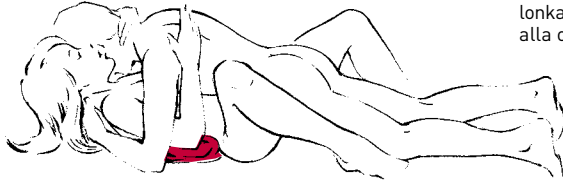
Selkäsairauksien aiheuttama kipu ja kipuun usein liittyvä masennus voivat vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen, seksuaalisiin

toimintoihin, minäkuvaan ja parisuhteeseen. Sairastuminen ja sairaudet voivat muuttaa seksuaalisuutta. Selkäkivun lievittämiseen tarkoitetut lääkkeet voivat vaikuttaa heikentävästi seksuaaliseen haluun, kiihottumiseen tai limakalvojen kostumiseen. Näihinkin ongelmiin voi saada apua.

Selkävaivat voivat aiheuttaa pelkoa esimerkiksi siitä, että yhdyntä lisää oireita. Avoin ja rehellinen keskustelu kumppanin kanssa auttaa sopivan ratkaisun löytämisessä. Sitä kautta voidaan pitää yllä molempia osapuolia tyydyttävää ja nautinnollista seksuaalielämää. Seksuaalinen aktiivisuus vaihtelee yksilöiden välillä sekä elämän eri vaiheissa. Jokaisella ihmisellä on myös mahdollisuus olla harrastamatta seksiä.

Erilaisia yhdyntäasentoja

Mielihyvän tunne koetaan ja mielikuvat muodostetaan aivoissa. Rakastelu on seksuaalinen leikki, jonka aikana voi nauttia kyvystä hyväksyä ja nauttia omasta ja kumppaninsa kehosta. Eri asentojen kokeileminen voi auttaa löytämään sellaisen asennon, jossa häiritsevää alaselkäkipua ei koeta. Sopivat asennot sallivat myös hyväilyn. Asentojen muuttaminen voi tarjota myös mukavaa ja antoisaa vaihtelua totutulle seksielämälle. Asentoja kannattaa muokata tyyneillä, petauspatjoilla ja peitoilla – mielikuvitusta käyttäen. Pyyheliinarullaa tai tyynejä voi käyttää selinmakuulla lantion alla ja/tai polvien alla. Toisinaan yhdyntä voi olla kivuttomampaa, jos alusta on joustamaton esim. lattia.



Asento 1.

Selkäoireinen nainen on selinmakuulla; lonkat ja polvet koukussa. Selän tai lantion alla on tyyne. Mies on päällä.

Asento 2.

Selkäoireinen mies on selinmakuulla, tyynt ovat pään, alaselän ja polvien alla. Nainen on hajareisin miehen päällä polvet koukussa.

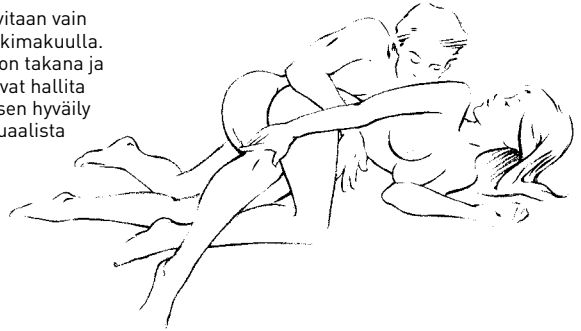


Asento 3.

Selkäoireinen mies on selinmakuulla, nainen on päällä, lonkat ja polvet ovat koukussa ja selkä miehen kasvoja päin. Miehen alaselän ja pään alla on tyynt.

Asento 4.

Rennon, hyvin tuetun asennon, jossa tarvitaan vain pientä liikettä, saavuttaa helpoimmin kylkimakuulla. Mies ja nainen ovat kylkimakuulla. Mies on takana ja nojaa naiseen. Sekä mies että nainen voivat hallita oman vartalonsa asennon hyvin. Klitoriksen hyväily käsin onnistuu hyvin lisäten naisen seksuaalista kiihottumista.

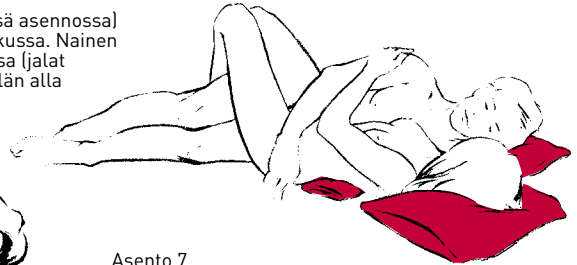


Asento 5.

Selkäoireinen nainen on vatsamakuulla (tyyny voi olla vatsan alla). Jos selän taakse taiputus on parempi asento, niin nainen voi kohottaa vielä kyynärnojaan. Mies on naisen päällä yläraajat ojennettuina.

Asento 6.

(Kumpi tahansa voi olla selkäoireinen tässä asennossa) Mies on kylkimakuulla lonkat hieman koukussa. Nainen on selin makuulla polvet ja lonkat koukussa (jalat miehen lantion yli). Naisella voi olla alaselän alla pieni pyyhe rullana.



Asento 7.

Selkäoireinen nainen on polviseisonnassa (tyyny polvien alla) jalat hieman auki. Nainen nojaa esim. pehmeätä tuolia tai sängkyä vasten (kyynärnojassa). Mies on naisen takana polviseisonnassa.



Asento 8.

Selkäoireinen nainen istuu tukevalla tuoliilla. Tuolin on hyvä nojata seinää vasten. Mies on polvistuneena hänen eteensä jalkojen väliin. Miehellä on tyyny polvien alla ja naisella tyyny alaselän takana. Nainen voi pitää toista jalkaa lattialla ja toista polvea koukussa. Jalkapohja saa tukea miehen reidestä.

Vinkkejä seksielämään

Keskustele ja luo läheisyyttä

Rakentava keskustelu tunteista, ajatuksista ja kokemuksista on tärkeää, koska se luo läheisyyttä ja läheisyyden kokeminen vähentää kipua myös rakastellessa. Tutustukaa toisiinne selkäkivun tuomassa muuttuneessa tilanteessa. Kumppanille puhuessa kannattaa käyttää lauseissa ”MINÄ” sanaa ”SINÄ” sanan sijasta. Sano mieluummin: ”Minusta tuntuu tosi hyvältä, kun halaat minua”, kuin ”Sinä et koskaan halaa minua”.

Osoita hellyyttä

Kerro kumppanillesi, mikä tuntuu hyvältä kosketukselta ja mikä tuottaa kipua. Voit ohjata kumppaniasi etsimään ja löytämään herkkiä alueita kehossasi. Voitte yhdessä tehdä tästä tutkimusmatkasta antoisan elämyksen. Hieronta saattaa myös tuntua hyvältä ja rentouttaa miellyttävästi.

Tee aloite

Aloitteen teko kuuluu molemmille osapuolille. Kerro kumppanillesi toiveestasi rakastella tai halusta seksuaaliseen läheisyyteen, koska kumppanisi ei aina voi lukea ajatuksiasi. Voit myös itse hyvällä itseäsi.

Etsi sopiva aika

Pitkään jatkunut kiputila johtaa usein väsymykseen. Toisinaan myös jotkut lääkkeet lisäävät väsymystä. Itse tiedät parhaiten, milloin kivut ovat lievimmillään ja milloin olet virkeimmilläsi. Rakastelu iltamyöhään ei välttämättä aina ole paras aika.

Ajoita lääkkeen otto oikein

Kipulääke pitää ottaa niin, että sen kipua poistava vaikutus on suurimmillaan rakastelun aikana. Keskushermostoon vaikuttavat kipulääkkeet voivat toisaalta aiheuttaa voimakastakin väsymystä tai turtumista, ja näiden kipulääkkeiden käyttö voi olla aiheellista vasta rakastelun jälkeen. Myös erektiolääkkeen otto tulee ajoittaa oikein.

Etsi ja löydä uusia asentoja

Erilaiset yhdyntäasennot voivat tuoda aivan uuden ulottuvuuden seksielämään. Kokeilkaa erilaisia asentoja, jotta löydätte mukavat ja kivuttomat asennot.

Pyydä apua ongelmatilanteissa

Jotkut lääkkeet voivat aiheuttaa seksuaalisen halun vähenemistä, naisilla emättimen limakalvojen kuivumista tai miehillä erektiovaikeuksia. Tänä päivänä näitä häiriöitä voidaan hoitaa. Seksuaalista haluttomuutta voidaan hoitaa lääkkeillä ja/tai seksuaaliterapialla. Emättimen limakalvojen kuivua voidaan lievittää esimerkiksi apteekissa ja kaupoissa myynnissä olevilla tuotteilla. Markkinoilla on erektiolääkkeitä, jotka ovat tehokkaita ja joustavia käyttää. Kannattaa keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ammatti-ihmisen kanssa ja hakea rohkeasti apua.

Apuvälineet rohkeasti käyttöön

Erilaiset apuvälineet voivat tuoda kaivattua lisäväriä seksielämään. Ota asia rohkeasti puheeksi kumppanisi kanssa, koska

seksuaalinen kiihottuminen on hyvin yksilöllistä. Apuvälineitä löytää erotiikka-liikkeistä, joistakin apteeekeista, tavarataloista ja postimyyntiliikkeistä.

Muista muut mahdollisuudet

Jos yhdyntä tuntuu mahdottomalta kipujen takia, on monia muita tapoja nauttia

seksuaalisuudesta ja läheisyydestä. Kehossa on useita kohtia, joita hyväilemällä voi saavuttaa mielihyvän tunteita. Kosketuksen merkitystä ei koskaan tulisi väheksyä. Rakasteluun voi kuulua kumppanin hyväileminen käsin, suulla tai itsetyydytys.

Seksuaalineuvonta ja seksuaaliterapia

Seksuaalineuvonta on seksuaalisuuteen liittyvää tiedon antoa ja luvan antamista seksuaalisuuteen liittyviin ajatuksiin ja mielikuviiin. Seksuaalineuvontaa on myös erilaisten yhdyntäasentojen neuvominen. Kysymykset voivat koskea itsetyydytystä, erilaisia kiihotustapoja tai asentoja, apuvälineitä tai seksuaalisesti virittävän materiaalin käyttöä. Ota rohkeasti puheeksi lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolla seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat, koska seksuaalineuvonnan asiantuntijoita on käytettävissä eri hoitopisteissä.

Seksuaaliterapia on lyhytterapiaa, jonka terapeuttinen tavoite on seksuaaliongelman tai -ongelmien ratkaiseminen. Seksuaaliterapia voidaan toteuttaa yksilö- tai pari-terapiaa. Yleisempiä syitä hakeutua seksuaaliterapiaan ovat seksuaalinen haluttomuus, erektiohäiriöt, siemen-

syöksyongelmat ja kiihottumisvaikeudet sekä kivulias yhdyntä. Seksuaaliterapia sisältää muun muassa tiedon jakamista ja elämäntapaan liittyvää neuvontaa. Seksuaaliterapeutteja työskentelee sekä kunnallisella puolella että yksityisinä ammatinharjoittajina.

Lisätietoja myös esimerkiksi

www.erektiovarmuus.fi

www.kontinenssifysioterapia.net

www.miesjanainen.info

www.seksologinenseura.net

www.seta.fi

www.sexpo.fi

www.vaestoliitto.fi



Selkäliitto

Lisätietoa ja materiaalitulaukset

Selkäliitto ry
selkaliitto@selkaliitto.fi
www.selkaliitto.fi
www.selkakanava.fi