

Selkä, seksuaalisuus ja seksi



Työryhmä

Kirjoittajat:

Jari Kannisto, THM

Kirsi Töyrylä-Aapio, fysioterapeutti, TtM

Anu Parantainen, fysioterapeutti,
uroterapeutti, seksuaalineuvoja

Kirsi Porras, sairaanhoitaja,
erityistason seksuaaliterapeutti (NACS)

Kristina Sarkkinen, fysioterapeutti, uroterapeutti,
erityistason seksuaaliterapeutti (NACS)

Kuvittaja: Fasterfaster Graphics

Taitto: Suunnitteluyksikkö Luoja

Julkaisija: Selkäliitto ry

4. päivitetty painos 2017

Hyvä lukija

Seksuaalisuus on henkilökohtainen, intiimi ja monimuotoinen asia. Seksuaalisuuteen liittyy mielikuvia, läheisyyttä, kosketusta, hellyyttä, intohimoa sekä kokemusta naiseudesta, miehisyydestä tai muunsukupuolisuudesta. Seksuaalisuus on osa minuutta ja minäkuvaa. Seksuaalisuuden hyväksyminen ja kyky ilmaista sitä tuottaa tyydytystä ja tukee hyvinvointia. Se voi myös vähentää stressiä ja unettomuutta ja näin auttaa kivun hallinnassa. Terveellisillä elämäntavoilla (unella, ravinnolla, liikunnalla ja painonhallinnalla) voi vaikuttaa myönteisesti omaan seksuaalisuuteensa.

Seksuaalielämä voi olla monille 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 tuntepuutosia, erektiohäiriöitä tai kipua. Joskus selkäsairauksiin saattaa liittyä myös rakon ja suoliston toimintahäiriöitä, jotka ilmenevät virtsaamisongelmina tai virtsan ja ulosteen pidätysongelmina. Näistä ongelmista kannattaa puhua terveydenhuollon ammattilaisille ja pyrkiä löytämään yhdessä ratkaisu ongelmiin.

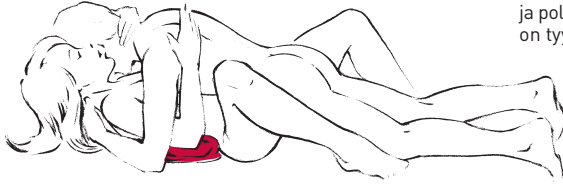
Selkäsairauksien aiheuttama kipu ja kipuun usein liittyvä masennus voivat vaikuttaa seksuaaliseen haluun, seksuaalitoimintoihin,

minäkuvaa ja parisuhteeseen. Sairastuminen ja sairaudet voivat muuttaa seksuaalisuutta. Selkäkivun lievittämiseen tarkoitetut lääkkeet voivat vaikuttaa heikentävästi seksuaaliseen haluun, kiihottumiseen, erektioon tai orgasmiin. Näihin ongelmiin voi saada apua.

Tutkimusten mukaan seksuaalisen kiihottumisen aikana erittyä mielihyvähormoneja, jotka lievittävät myös kipua. Selkävaivat voivat aiheuttaa pelkoa esimerkiksi siitä, että rakastelu 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.

Erilaisia seksiasentoja

Mielihyvän tunne koetaan ja mielikuvat muodostetaan aivoissa. Rakastelu on seksuaalinen leikki, jonka aikana voi nauttia kyvystä hyväksyä ja nauttia omasta ja kumppaninsa kehosta. Seksiä on monenlaista. Eri asentojen kokeileminen voi auttaa löytämään sellaisen asennon, jossa häiritsevää alaselkäkkipua ei koeta. Asentojen muuttaminen voi tarjota myös mukavaa ja antoisaa vaihtelua totutulle seksielämälle. Asentoja kannattaa muokata tyynyillä, petauspatjoilla ja peitoilla – mielikuvitusta käyttäen. Pyyheliinarullaa tai tyynyjä voi käyttää selinmakuulla lantion alla ja/tai polvien alla. Toisinaan yhdyntä voi olla kivuttomampaa, jos alusta on joustamaton esimerkiksi pöytä tai lattia. Alla esitetyt asennot kuvaavat yhdyntäseksiä, mutta monet niistä sopivat myös hyväilyseksiin ja apuvälineiden käyttöön riippumatta kumppanin sukupuolesta.



Asento 1.

Selkäoireinen on selinmakuulla, lonkat ja polvet koukussa. Selän tai lantion alla on tyyny. Kumppani on päällä.

Asento 2.

Selkäoireinen on selinmakuulla, tyynyt ovat pään, alaselän ja polvien alla. Kumppani on hajareisin selkäoireisen päällä polvet koukussa.

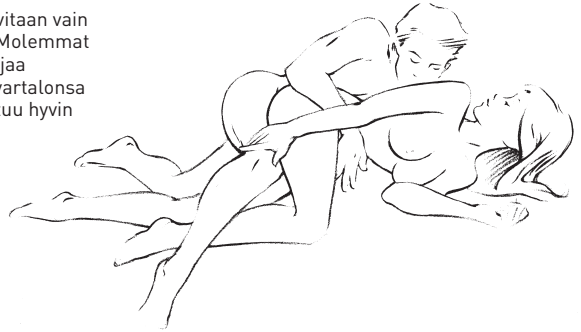


Asento 3.

Selkäoireinen on selinmakuulla, kumppani on päällä, lonkat ja polvet ovat koukussa ja selkä alla makaavan kasvoja päin. Selkäoireisen alaselän ja pään alla on tyynyt.

Asento 4.

Rennon, hyvin tuetun asennon, jossa tarvitaan vain pientä liikettä, saa hyvin kylkimakuulla. Molemmat ovat kylkimakuulla. Mies on takana ja nojaa naiseen. Molemmat voivat hallita oman vartalonsa asennon. Klitoriksen hyväily käsin onnistuu hyvin lisäten seksuaalista kiihottumista.

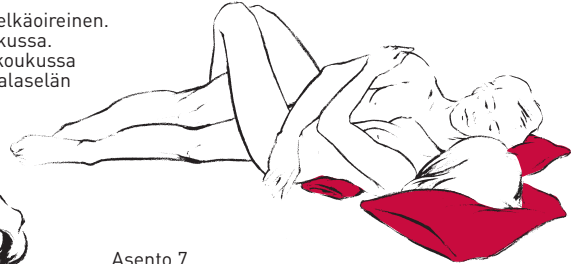


Asento 5.

Selkäoireinen on vatsamakuulla (tyyny voi olla vatsan alla). Jos selän taaksetaivutus on parempi asento, niin hän voi kohottautua vielä kyynärnojaan. Kumppani on päällä yläraajat ojennettuina.

Asento 6.

Tässä asennossa kumpi tahansa voi olla selkäoireinen. Mies on kylkimakuulla lonkat hieman koukussa. Nainen on selinmakuulla polvet ja lonkat koukussa (jalat miehen lantion yli). Naisella voi olla alaselän alla pieni pyyhe rullana.



Asento 7.

Selkäoireinen on polviseisonnassa (tyyny polvien alla) jalat hieman auki. Hän nojaa esim. pehmeätä tuolia tai sänkyä vasten (kyynärnojassa). Kumppani on takana polviseisonnassa.



Asento 8.

Selkäoireinen istuu tukevalla tuolilla. Tuolin on hyvä nojata seinää vasten. Kumppani on polvistuneena hänen eteensä jalkojen väliin, tyyny polvien alla. Selkäoireinen voi pitää toista jalkaa lattialla ja toista polvea koukussa, alaselän takana voi olla tyyny. Jalkapohja saa tukea kumppanin 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. 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 antoisan hetken. Hieronta saattaa myös tuntua hyvältä ja rentouttaa miellyttävästi.

Tee aloite

Aloitteen teko kuuluu molemmille osapuolille. Kerro kumppanillesi toiveestasi rakastella tai halusta seksuaaliseen läheisyyteen.

Etsi sopiva aika

Pitkään jatkunutkipu johtaa usein väsymykseen. Toisinaan myös jotkut lääkkeet lisäävät väsymystä. Itse tiedät parhaiten, milloin kivut ovat lievimmillään ja milloin olet virkeimmilläsi.

Ajoita lääkkeen otto oikein

Kipulääke kannattaa 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 olottuvuuden seksielämään. Kokeilkaa erilaisia asentoja, jotta löydätte mukavat ja kivuttomat asennot.

Pyydä apua ongelmatilanteissa

Jotkut lääkkeet voivat aiheuttaa seksuaalisen halun vähenemistä, emättimen limakalvojen kuivumista tai erektiovaikeuksia. Tänä päivänä näitä häiriöitä voidaan hoitaa. Seksuaalisen halun puutetta voidaan hoitaa lääkkeillä ja/tai seksuaaliterapialla. Emättimen limakalvojen kuivuutta voidaan lievittää esimerkiksi apteekissa ja kauppoissa myynnissä olevilla hoitavilla tuotteilla. Saatavilla on erektiolääkkeitä, jotka ovat tehokkaita ja helppoja käyttää. Kannattaa keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Apuvälineet käyttöön

Erilaiset apuvälineet voivat tuoda vaihtelua seksielämään. Ota asia rohkeasti puheeksi kumppanisi kanssa, koska seksuaalinen kiihottuminen on hyvin yksilöllistä. Apuvälineitä löytää joistakin apteekeista, tavarataloista, verkkokaupoista ja erotiikkaliikkeistä.

Muista muut mahdollisuudet

Jos yhdyntä tuntuu vaikealta kipujen takia, on monia muita tapoja nauttia seksuaalisuudesta ja läheisyydestä. Kehossa on useita kohtia, joita koskettamalla voi saavuttaa mielihyvän tunteita. Rakasteluun voi kuulua kumppanin hyväileminen käsin tai suulla. Itsetyydytys on hyvä keino löytää nautinto omasta kehosta.

Seksuaalineuvonta ja seksuaaliterapia

Seksuaalineuvonta on seksuaalisuuteen liittyvää tiedon antamista, erilaisten yhdyntäasentojen, itsetyydytystapojen tai seksivälineiden käytön ohjaamista ja neuvomista. Ota rohkeasti puheeksi lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin vastaanotolla seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat. Seksuaalineuvonnan asiantuntijoita löytyy useista eri hoitopisteistä.

Jos asioita haluaa pohtia syvällisemmin, voi hakeutua seksuaaliterapiaan. Terapian avulla voi oppia ymmärtämään seksuaali-ongelmien taustalla vaikuttavia asioita. Yleisimpiä syitä hakeutua terapiaan ovat seksuaalisen halun puute, erektiohäiriö, siemensyöksyyn liittyvät ongelmat sekä kivulias yhdyntä. Seksuaaliterapiaa voi toteuttaa yksilö- ja pariterapiana. Seksuaaliterapeutteja työskentelee sekä kunnallisella puolella että yksityisinä ammattinharjoittajina.





Selkäliitto

Lisätietoa ja materiaalitulaukset

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