

AIVOVAMMAN VAIKUTUKSET SEKSUAALISUUTEEN




LUKIJALLE

Aivovamman saaminen aiheuttaa muutoksen, joka vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin ja ihmisen koettuun identiteettiin. Erilaiset tunteet, pelot ja pettymykset, kysymykset ja odotukset ovat normaaleja – myös liittyen ihmissuhteisiin, läheisyyteen ja seksuaalisuuteen. Vaikeneminen ei poista murheita, ja keskustelu seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä olisi tärkeä mahdollistaa.

Seksuaalisuutta ajatellaan herkästi vain seksinä tai seksuaalisten toimintojen toteuttamisena, mutta seksuaalisuus kattaa paljon muutakin. Seksuaalisuus on vapautta itsemme tuntemiseen ja ilmaisuun, vuorovaikutukseen ja suhteisiin. Seksuaalisuus, siihen liittyvät toiminnot ja itsensä ilmaisu kuuluvat kaikille riippumatta yksilöllisistä ominaisuuksista tai elämäntilanteesta. Jokaisella on oikeus päättää, miltä oma seksuaalisuus ja seksi näyttää. Joidenkin ihmisten elämässä seksuaalisuus tai seksi ei näyttele suurta roolia ja sekin on täysin normaalia. Seksuaalioikeudet ovat universaaleja ihmisoikeuksia ja perustuvat kaikille kuuluvaan vapauteen, arvoon ja yhdenvertaisuuteen.

Tämän oppaan tarkoituksena on olla keskustelun herättäjä ja mahdollistaja sekä tiedon antaja. Oppaan tavoitteena on auttaa sekä aivovamman saaneita ihmisiä, heidän läheisiään että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia keskustelemaan aiheesta osana kuntoutusta, hoitoa ja terveydenhuoltoa.




AIVOVAMMA, SEKSUAALISUUS JA SEKSI

Aivovammalla tarkoitetaan ulkoisen voiman aiheuttamaa aivokudoksen vaurioitumista. Aivovamman oirekuva on hyvin monimuotoinen ja yksilöllinen. Aivovamma ei välttämättä näy ulospäin ja oirekuva voi koostua useista moniulotteisista neuropsykologisista ja neuropsykiatrisista oireista.

Ensisijaisesti onkin aina tärkeä ymmärtää, miten aivovamma näyttäytyy yksilöllisesti ja millaisia kysymyksiä se tuo mukanaan arkeen. Ei ole suoraa linjaa, miten vaurio vaikuttaa ja yksilölliset vaihtelut ovat aina suuria.

Seksuaalisen toimintakyvyn muutokset ovat tutkimusten mukaan yleisiä aivovamman saaneilla ihmisillä. Jopa yli 50 % aivovamman saaneista ihmisistä kokee jonkinlaisia seksuaalisen toimintakyvyn muutoksia vammautumisen jälkeen. Akuutissa vaiheessa seksuaalisuuteen liittyvät mietteet voivat jäädä luonnollisesti taka-alalle, mutta muuttunut elämäntilanne voi herättää kysymyksiä myös hyvinkin nopeasti. Tähänkään ei ole yhtä oikeaa vastausta, milloin seksuaalisuudesta kysyminen tai keskustelu olisi oikea-aikaista.

Aivovamma voi vaikuttaa seksuaalisuuteen monien eri tekijöiden kautta. Erilaiset fyysiset, psyykkiset ja kognitiiviset oireet sekä psykologiset tunne-elämän ja käyttäytymisen muutokset näkyvät jokaisella ihmisellä yksilöllisesti ja niiden merkitys seksuaaliseen toimintakykyyn on jokaisella erilainen.



Kun keskustelemme seksuaalisuudesta, on tärkeä kartoittaa mitä seksuaalisuus ja seksi tarkoittaa kenenkin kohdalla. Seksin ajattelu vain emätin-penis-yhdynnäksi jättää paljon käsitteen ulkopuolelle. Seksi voi tarkoittaa yksilölle aivan jotain muuta. Seksi on hyvin yksilöllisesti määriteltävissä ja tärkeää onkin keskustelussa avata, mitä seksin ajatellaan olevan, mitä siltä toivotaan ja mitkä asiat koetaan siinä haasteeksi.

Sooloseksi...käsiseksi...suuseksi...pariseksi...ryhmäseksi...
anaaliseksi...seksi välineiden kanssa...yhdyntäseksi...
hyväilyseksi...BDSM-seksi...

Miltä sinun ja teidän seksi näyttää? Mitkä asiat siihen kuuluvat ja mitkä tuntuvat vieraammilta? Miten totut seksitavat ovat muuttuneet ja mitä uusia tapoja olette löytäneet?

Vammautumisen jälkeen totut seksitavat ja rutiinit voivat joutua tarkastelun ja muutoksen alle. Uusien toimintamallien löytäminen ja hyväksyminen vaatii luottamusta ja ymmärrystä sekä itseä että mahdollista kumppania tai kumppaneita kohtaan. Toimintamallien muutokset voivat alkuun tuntua epäonnistumiselta, mutta tärkeintä seksissä on avoin ja rohkea vuorovaikutus - myös itsensä kanssa.



FYYSISET TEKIJÄT

- Halvausoireet
- Kipu
- Liikerajoitukset
- Spastisuus ja jäykkyys
- Kehon nykiminen ja/tai tahattomat liikkeet
- Tasapaino
- Väsymys
- Tuntoaistimukset pinta- ja asentotunnossa
- Aistitiedon käsittely

KOGNITIIVISET TEKIJÄT

- Kommunikointi, mahdollinen afasia
- Hahmottaminen (kehon tai ympäristön)
- Muisti
- Toiminnanohjaus
- Keskittyminen

PSYYSKIISET TEKIJÄT

- Suhde omaan kehoon
- Identiteetti ja sen muutokset
- Itsetunto
- Mieliala
- Tunne-elämä

SOSIAALISET TEKIJÄT

- Perheen ja ihmissuhteiden sisäiset roolimutokset
- Kumppanin tai kumppanien roolit
- Toimijuus yhteisöissä
- Uusien suhteiden luominen
- Käyttäytymisen muuttuminen



Mikäli kehossa on laajoja asento- tai pintatunnon puutoksia, niitä voi ilmetä myös genitaalien alueella, ja niiden vaikutus nautintoon täytyy huomioida.

Kaikki edellisellä sivulla kuvatut tekijät voivat olla aivovamman seurauksena muuttuneita tai tuottaa haasteita - myös seksuaalisuuden toteuttamisessa. Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen vaihtelee ja muuttuu myös oireiden vaihdellessa ja kuntoutumisen edetessä. On tärkeää keskustelussa käydä läpi, mitä yksilöllisesti oirekuvassa on milloinkin nähtävillä ja miten ihminen kokee oireidensa vaikuttavan elämäänsä ja seksuaalisuuteensa. Muuttunutta elämäntilannetta ja sen tuomia uusia ulottuvuuksia kohtaan on hyvä opetella olemaan lempeä.

Edellisen sivun listan avulla voi pohtia, miten kyseisiä oireita on näkyvillä ja miten ne vaikuttavat seksuaalisuuteen tai seksiin. On hyvä unohtaa normatiiviset ajatukset ja käsitykset ja pohtia, millaisia mahdollisuuksia seksin ja nautinnon toteuttaminen voi pitää sisällään. Seksin ja nautinnon monimuotoisuudesta on hyvä hankkia tietoa ja asiaa voi pohtia ammattilaisen tuella. Tärkeää olisi löytää ratkaisuja ja mahdollisuuksia pelkkien haasteiden tilalle ja pohtia, miten oman näköistä seksuaalisuutta olisi mahdollista toteuttaa.



HALU JA SEN MUUTOKSET

- Halu voi vaihdella tilanteesta riippuen.
- Halu voi vähentyä tai lisääntyä.

SEKSIN TOIMINNALLINEN TOTEUTTAMINEN

- Kiihottuminen
- Erektioon ja kostumiseen liittyvät muutokset
- Asentojen ylläpitäminen ja vaihtaminen
- Fyysisten tekijöiden vaikutukset

ORGASMIN SAAMINEN

- Orgasmin saavuttaminen voi muuttua tai vaatia erilaista stimulaatiota kuin aiemmin.



Seksuaalitoimintojen haasteet voivat näkyä seksuaalireaktioiden eri vaiheissa. Seksin toteuttaminen ei ole vain fysiologinen toiminto tai konkreettinen akti, vaan siihen kuuluvat myös erilaiset psyykkiset tekijät.


Nämä tekijät voivat vaikuttaa esimerkiksi haluun ja sen vaihteluihin. Haluun vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä ja haluttomuus määritellään seksuaaliseksi toimintahäiriöksi kun tilanne on kestänyt yli puoli vuotta ja häiritsee ihmistä itseään. Aivovamman yhteydessä voi esiintyä myös estottomuutta ja halun lisääntymistä.

Keho voi tuntua oudolta ja uusien toimintatapojen löytyminen voi olla haastavaa. Mielialalla on vahva yhteys seksuaalisten toimintahäiriöiden kokemukseen. Sekä fyysinen että psyykinen väsymys vaikuttaa moniulotteisesti arkeen ja ihmissuhteisiin, mutta myös seksuaaliseen haluun ja toimintakykyyn.

Vammautuminen vaikuttaa myös läheisiin ihmisiin ja mahdollisen kumppanin tai kumppanien seksuaalisuuteen ja seksin toteuttamiseen. Seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten käsittely olisi tärkeää aina yhdessä, jotta yhteinen kokemus ja ymmärrys voisi vahvistua.

Opitut mallit seksistä vaikuttavat siihen millaisia paineita seksiin voi kohdistua. Seksi voi muuttua suoritukseksi ja siinä voidaan kokea epäonnistumista, jos yhdyntä tai orgasmi ei toteudu totutulla tavalla. Seksiin liittyvien rutiinien ja myyttien purkaminen on hyödyllistä yksin sekä yhdessä kumppanin kanssa. Myös seksuaalisuuden ja seksin merkitys voi muuttua vammautumisen seurauksena.

Edellisen sivun listan avulla voi pohtia, missä seksuaalireaktioiden vaiheissa muutoksia on näkyvillä (halu, toiminnallinen toteuttaminen, orgasmi) ja mihin vaiheisiin toivoisi apua tai tukea.



TUKEA LÄHEISELLE

Läheisellä ihmisellä, kumppanilla tai kumppaneilla on oikeus saada riittävästi asiallista ja oikeaa tietoa seksuaalisuudesta ja aivovamman mahdollisista vaikutuksista siihen. Kun läheinen ihminen saa aivovamman, tilanne voi herättää kumppanille huolta, pelkoa ja pohdintoja myös mahdollisuuksista toteuttaa omaa seksuaalisuutta.

Läheisen ihmissuhteen roolit voivat muuttua ja yhteisesti koettu ja jaettu seksuaalisuus saada uusia ulottuvuuksia. Auttamisen ja hoivaamisen tarve voi vaikuttaa erotiikkaan ja seksuaaliseen kipinään ihmisten välillä. Muutosten käsittely ja avun saaminen läheiselle on tärkeää ottaa huomioon kuntoutuksessa ja terveydenhuollossa.

Seksuaalisuus vahvistuu usein suhteessa toiseen ihmiseen. On hyvä pohtia, mitä suhteelta tai seksiltä toivoo ja miten kaikkien suhteen osapuolien toiveita voidaan kuulla ja tukea. Jos vuorovaikutukseen liittyy haasteita ihmissuhteessa, kannattaa hakeutua ammattilaisen vastaanotolle etsimään yhteisiä keinoja edistämään suhteen hyvinvointia.



PUHEEKSI OTTAMISEN TÄRKEYS

Seksuaalisuudesta keskusteleminen vaatii turvallista ympäristöä. Aihe on herkkä ja tunteita herättävä. Seksuaalisuudesta keskustelua auttaa myönteinen tunneside ihmisten välillä ja tunneyhteyden vahvistaminen helpottaa herkistä aiheista puhumista. Turvallisen ja lämpimän tunneyhteyden avulla pystymme kuulemaan toista ja olemaan läsnä toisen ajatuksille.

Kuntoutuksessa ja terveydenhuollossa olisi tärkeää kyetä keskustelemaan seksuaalisuuden teemoista. Aihe nähdään tärkeäksi osaksi ihmisen kokonaisvaltaista huomiointia, mutta valitettavan usein asian vieminen käytäntöön koetaan edelleen hankalaksi. Terveydenhuollossa on usein perusajatuksena, että asiakkaat ottavat vastaanotolla esille aiheet, joista haluavat keskustella. Asiakkaat odottavat kuitenkin ammattilaiselta keskustelun aloitusta ja lupaa puhua seksuaalisuudesta. Ammattilainen pystyy luomaan turvallista tilaa seksuaalisuudelle esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvällä huoneentaululla tai julisteella.

Joten oletpa asiakas tai ammattilainen, ota aihe rohkeasti puheeksi!

Omien ajatuksien ja tunteiden läpikäynti on hyvä keino valmistautua seksuaalisuuteen liittyviin keskusteluihin.

Mitä ajattelet seksuaalisuudesta ja seksistä? Mitä käsitteet tarkoittavat sinulle?

Miten haluaisit kohdata toisen ihmisen aiheen äärellä?

Onko joku seksuaalisuuteen liittyvä aihe hankala?

Mikä aihe tuntuu helpommalta?

Miksi haluaisit keskustella tästä asiasta toisen ihmisen kanssa?

Oman seksuaalisuuden pohdinta ja hyväksyminen edistää seksuaalisuuden tunnistamista toisessa ihmisessä. Omat seksuaalisuuteen liittyvät asenteet, tunteet ja arvot on hyvä tiedostaa, koska ne vaikuttavat aina vuorovaikutustilanteisiin.

Keskustelun aloituksia aivovamman saaneelle ihmiselle tai hänen läheiselleen:

Haluaisin keskustella kanssasi seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, joita olen pohtinut. Onkohan nyt hyvä hetki jutella?

Toivoisin tietoa ja tukea liittyen seksuaalisuuteen. Voisinko sinulta kysyä näistä asioista?

Haluaisin pohtia sinun kanssasi meidän yhteistä seksuaalisuutta ja seksielämää. Mitä ajatuksia sinulla on tähän aiheeseen liittyen?

Seksuaalisuudesta ja seksistä keskusteleminen tulisi olla kaikille ihmisille mahdollista - myös heille, jotka tarvitsevat kommunikointiin puhetta tukevia tai korvaavia menetelmiä, kuten esimerkiksi kuvakommunikaatiota. Selkokuvien saatavuuden varmistaminen on usein läheisen ihmisen tai ammattilaisen vastuulla.

Lisätietoa seksuaalisuuteen liittyvistä selkokuvista saat esimerkiksi www.selkoseks.fi tai www.papunet.net.



Kaikilla kuntoutukseen ja hoitoon liittyvillä ammattilaisilla on velvollisuus ottaa seksuaalisuus puheeksi ja auttaa eteenpäin tarvittaessa.



Keskustelun aloituksia sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselle:

Minulla on teille tietoa (esimerkiksi kirjallista ohjausmateriaalia) vammanne vaikutuksista seksuaalisuuteen ja siitä, kuinka seksuaalisuutta voidaan huomioida hoidon yhteydessä. Onko nyt sopiva hetki keskustella asiasta? Voimme palata myös myöhemmin asiaan.

Onko vamma vaikuttanut jollain tavoin läheisiin ihmissuhteisiin?

Vamma tuo mukanaan erilaisia toimintakyvyn muutoksia myös seksuaalisuuteen liittyen. Haluaisitteko keskustella seksuaaliterveyttä ja seksuaalista toimintakykyä edistävästä asioista?

Oletteko havainneet seksuaalisen toimintakyvyn muutoksia vamman jälkeen? Millaisia nämä muutokset ovat olleet?

On luonnollista ja tavallista, että vammautuminen ja kehon muutokset aiheuttavat erilaisia tunteita myös ihmissuhteisiin ja läheisyyteen liittyen. Minkälaisia tunteita teissä on herännyt?

Olen huomannut, että usein tässä tilanteessa herää seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä. Millaisia kysymyksiä tai ajatuksia teillä on mielessänne?

Yleensä aivovammalla on jonkinlaisia vaikutuksia myös seksuaalielämään. Mitä te ajattelette omasta tilanteestanne?



Puheeksi ottamista helpottaa, jos seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset on sisällytetty valmiiksi perustyöhön ja arviointilomakkeisiin.



SEKSIIN JA NAUTINNON VÄLINEET

Seksin ja nautinnon välineillä tarkoitetaan erilaisia tuotteita ja välineitä, joita käytetään rikastuttamaan seksiä sekä seksin toiminnallisen toteuttamisen apuna. Seksin välineisiin liittyy monella ajatuksia ja ennakkoluulojakin, mutta välineillä voi olla suuri merkitys seksuaalisuuden ja nautinnon toteuttamisessa ja hyvinvoinnin parantumisessa.

Seksin välineiden saatavuus ja valikoima on runsas. Verkkokauppoja selaillessa voi tulla eteen valinnan vaikeus sekä tiedon puute. Miten löytää itselle mieluisin tai sopivin tuote? Mistä mallista voisi olla eniten hyötyä juuri minulle? Seksuaaliterveyteen erikoistuneissa liikkeissä pääset tutustumaan tuotteisiin asiantuntevan myyjän kanssa. Välineitä myydään myös tuote-esittelijöiden ja seksologian alan asiantuntijoiden toimesta yksityisesti. Tuotteiden asiantuntijayrityksenä toimii esimerkiksi Amorin Oy. Amorin Oy:n asiantuntijoina toimivat vain seksologian alan ammattilaiset. Heidän kautta saat tilattua välineet, koulutukset, konsultaatiot sekä Amorin Opaalin. Lisää tietoa löydät sivuilta **www.amorin.fi**.

Mahdollisuus nautintoon - opas seksin ja nautinnon välineisiin -julkaisu vuodelta 2021 esittelee yleisimpiä seksin ja nautinnon välineitä. Oppaan avulla voit ottaa puheeksi välineet tai niihin liittyvät kysymykset kumppanin, terveydenhuollonammattilaisen tai asiakkaan kanssa. Oppaasta on tehty myös selkokielen versio.

Ilmaiset oppaat löydät osoitteesta
www.terapiaperhonen.com/materiaalit



MISTÄ PYYTÄÄ APUA?

Seksuaalisuuteen liittyvien mielteiden kanssa ei kannata jäädä yksin. Useissa sairaanhoitopiireissä, terveyskeskuksissa tai sairaaloissa toimii seksuaalineuvonnan vastaanottoja. Aiheen voi ottaa puheeksi myös millä tahansa terveydenhuollon vastaanotolla, jolloin tietoa oman paikkakunnan palveluista on helpommin saatavilla.

Seksuaalineuvoja ja -terapeutteja toimii paljon yksityisellä sektorilla ja heidän vastaanotolle kannattaa hakeutua seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten herätessä. Useat palveluntuottajat tarjoavat palveluitaan etävastaanottoina. Seksuaalineuvontaan ja -terapiaan voi kysyä maksusitoumusta omalta hoitavalta taholta.

Seksuaalineuvonnassa ja -terapiassa käsitellään keskustelun avulla seksuaalisuuden ja seksielämän erilaisia haasteita tai kysymyksiä. Ammatillaisen vastaanotolle voi hakeutua yksin tai yhdessä kumppanin tai kumppanien kanssa. Keskustelut ovat aina luottamuksellisia. Apua hakiessa palveluntuottajalta voi kysyä, onko hänellä tietoa aivovamman vaikutuksista ihmisen elämään tai ihmissuhteisiin.

Seksologian ammattilaisilta on saatavilla koulutusta ja konsultaatiota työyhteisöön. On todettu, että pienikin lisäkoulutus seksuaalisuudesta ja sen puheeksi ottamisesta lisää ammattilaisten pätevyyden tunnetta ja vuorovaikutustaitoja seksuaalisuudesta keskusteluun.

Olen mielelläni avuksi!

Henna



Lupa puhua



Lisää tietoa ja materiaalia:

Aivovammaliitto: Seksuaalisuus, seksielämä ja parisuhde aivovamman jälkeen -opas

Terapiaperhonen: Mahdollisuus nautintoon - opas seksin ja nautinnon välineisiin

Terapiaperhonen: Pitkittänyt kipu ja seksuaalisuus - nautinto osana elämää -opas

SelkoSeks: Suomen suurin seksuaalisuusteemainen selkokuvapankki

Kirjoittaja:

Henna Kekkonen

Erytistason seksuaaliterapeutti NACS

Toimintaterapeutti YAMK

© Terapiaperhonen, Henna Kekkonen 2022

Graafinen suunnittelu ja toteutus: Terapiaperhonen Oy

Kuvitus: Terapiaperhonen Oy

Yhteistyössä: Aivovammaliitto, Tatu ry, Amarin Oy

Ensimmäinen painos

Saatavilla painettuna: www.terapiaperhonen.com/kauppa

Paino: Savilahden Kirjapaino Oy, Mikkeli

Terapiaperhonen



Seksuaalineuvonta ja -terapia.

Koulutukset ja konsultaatiot seksuaalisuuden teemoista ja huomioimisesta.

Kuntoutus- ja terapiapalvelut Etelä-Savossa.
Palvelut saatavilla myös etäyhteydellä.

www.terapiaperhonen.com
@terapiaperhonen
puh. 050 344 7864

Yhteistyössä

AMORIN

Aivovammaliitto

