



SEKSUAALISUUS, SEKSIELÄMÄ JA PARISUHDE AIVOVAMMAN JÄLKEEN



Aivovammaliitto

Sisällys

LUKIJALLE	3
SEKSUAALISUUS, SEKSIELÄMÄ JA PARISUHDE	4
Määritelmiä seksuaalisuudesta	4
Seksuaalisuus ja seksielämä parisuhteessa	4
Vastuu nauttimisesta on itsellä	5
SEKSUAALISUUS, SEKSIELÄMÄ JA PARISUHDE AIVOVAMMAN JÄLKEEN	6
Aivojen eri osien vammautumisen seuraukset aivoissa	6
Vamma otsalohkossa	6
Vamma ohimolohkossa	7
Otsa- ja ohimolohkojen välisten yhteyksien vaurioituminen	7
Päälakilohkon vaurioituminen	8
Vauriot hypotalamuksessa ja mantelitulmakkeessa	8
VAIKUTUKSET SEKSIELÄMÄSSÄ	8
1. Fyysiset vaikeudet	9
2. Kognitiiviset vaikeudet	9
3. Emotionaaliset vaikeudet	10
4. Käyttäytymisen ongelmat	10
Muita mahdollisesti ilmeneviä vaikeuksia:	10
Miehille tyypillisiä vaikeuksia	11
Naisille tyypillisiä vaikeuksia	11
SEKSUAALIONGELMIEN VAIKUTUKSET VAMMATTOMAAN KUMPPANIIN – VINKKEJÄ SEKSIELÄMÄN VIRKISTÄMISEEN JA ITSEHOITTOON	13
1. Puheeksi ottaminen kumppanin kanssa	14
2. Puheeksi ottaminen asiantuntijoiden kanssa	14

Lukijalle

Vaikean sairastumisen tai vammautumisen jälkeen ihminen joutuu rakentamaan minuutensa ja identiteettinsä uudelleen sekä opettelemaan uusia tapoja toimia niiden mukaisesti. Myös aivovamman aiheuttamia seksuaalisuuden ja seksielämän muutoksia pitäisi ottaa nykyistä aktiivisemmin ja avoimemmin puheeksi sekä vertaisten että asiantuntijoiden kanssa.

Tiedemiehet ovat nykyisin yhtä mieltä aktiivisen seksielämän terveysvaikutuksista. Se muun muassa vahvistaa sydäntä ja ihmisen immuunijärjestelmää, parantaa kivun hallintaa, muuttaa aivojen ja kehon kemiaa lisäämällä hormonien eritystä sekä pitää meidät nuorina ja notkeina. Lisäksi seksielämässä vapautuu elimistöömme endorfiinia, joka torjuu stressiä, ahdistusta ja masennusta. Tutkimusten perusteella myös tiedetään, että ihmisen mieli ja aivot ovat aktiivisia toimijoita seksuaalisuudessamme. Seksielämä siis vaikuttaa meidän aivoihin ja päinvastoin. Näin ollen sillä voi olla vaikutuksia myös kuntoutumiseen aivovamman jälkeen.

Tämän kirjasen tavoitteena on rohkaista ja motivoida aivovamman saaneita ja heidän kumppaneitaan pohtimaan seksuaalisuuttaan, seksielämäänsä ja parisuhdettaan. Jokainen voi puhua sanoilla, jotka sopivat juuri itselle ja tuntuvat tutuilta. Ei ole oikeaa tai väärää kokemusta, on vain kokemuksia, joita jakamalla voi syntyä keskustelua ja erilaisia näkökulmia asioihin.



Seksuaalisuus, seksielämä ja parisuhde

Määritelmiä seksuaalisuudesta

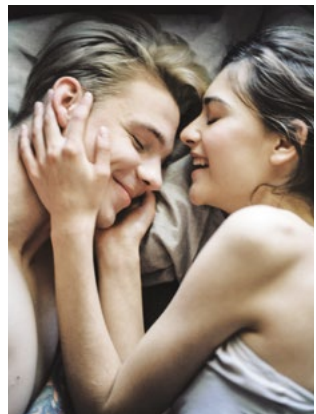
Seksuaalisuus on olennainen ja erottamaton osa ihmistä kaikissa elämän vaiheissa. Ihminen kaipaa tunneyhteyttä toiseen ihmiseen. Seksuaalisuus on kykyä jakaa ja vastaanottaa tunteita, hellyyttä ja läheisyyttä sekä ilmaista kokemaansa erilaisissa elämäntilanteissa.

Seksuaalisuus on yhtä monimuotoinen ilmiö kuten ihminen itsekkin. Tärkeää on kokea oma kehonsa hyväksyttynä, olla lähellä toista ihmistä, olla hellyyden kohteena sekä tulla lohdutetuksi. Omaan kehoon ja seksuaalisuuteen tietoisesti suhtautuminen antaa itsevarmuutta ja vapautta toteuttaa omannäköistään seksuaalisuutta. Seksuaalisuudesta, läheisyydestä ja hellyydestä saa nauttia.

Seksuaalisuus ja seksielämä parisuhteessa

Parisuhteita ja tapoja määritellä parisuhde on monenlaisia. Eri ihmisille sopii erilaiset tavat olla suhteessa. Kumppanin kanssa kannattaa keskustella siitä, mikä on itselle ja juuri meille sopiva tapa olla suhteessa, minkälaisia arvoja on tai mitä kumppanilta toivoo.

Parisuhteessa läheisyys, intiimiys sekä seksielämä ovat molempien kumppaneiden vastuulla. Seksuaalisuudesta ja seksistä keskusteleminen on tärkeää toimivalle seksielämälle. On hyvä oppia sanomaan, mitä ja miten haluaa sekä kiinnostua toisen tarpeista että kuunnella niitä. Myöskään huumoria ei tule unohtaa. Tärkeää on myös arvostus, kunnioitus, hellyys ja huomioon ottaminen.



Parisuhteen alussa seksuaalisella halulla ja vetovoimalla voi olla suurempi merkitys, kun taas ajan kuluessa rinnalle tulevat lisäksi kiintymys sekä toisen arvostaminen ja tukeminen eri tavoin. Sitoutuessaan parisuhteeseen yksilö tekee ratkaisun liittyä yhteen kumppaniin psyykkisesti ja fyysisesti. Parisuhteessa kannattaa vaalia yhteisiä sopimuksia, jotka lisäävät luottamusta ja turvallista oloa. Nämä yleensä lisäävät myös tyytyväisyyttä seksielämään.

VASTUU NAUTTIMISESTA ON ITSELLÄ

Vastuu omasta nautinnosta on jokaisella itsellään. Jos ei itse tiedä, mitä haluaa tai kerro sitä kumppanilleen, ei voi olettaa kumppanin tietävän näistä asioista. Tietoisuus omasta kehostaan ja omista seksuaalisista tarpeistaan



mahdollistaa vastaavanlaisen kontaktin myös toiseen. Keskusteleminen auttaa ymmärtämään omia ja kumppanin ajatuksia ja tarpeita. On luonnollista, että seksuaalinen halu vaihtelee ajan ja tilanteen mukaan välillä pitkiksikin ajoiksi. Esimerkiksi sairaudet ja vammat vaikuttavat seksuaalisuuteen, haluun ja niiden toteuttamiseen. Tällöin mahdollisuus keskusteluun ja tuen saamiseen muuttuneessa tilanteessa ovat merkityksellisiä. Seksuaalisuudesta on lupa puhua.

Seksuaalisuus, seksielämä ja parisuhde aivovamman jälkeen

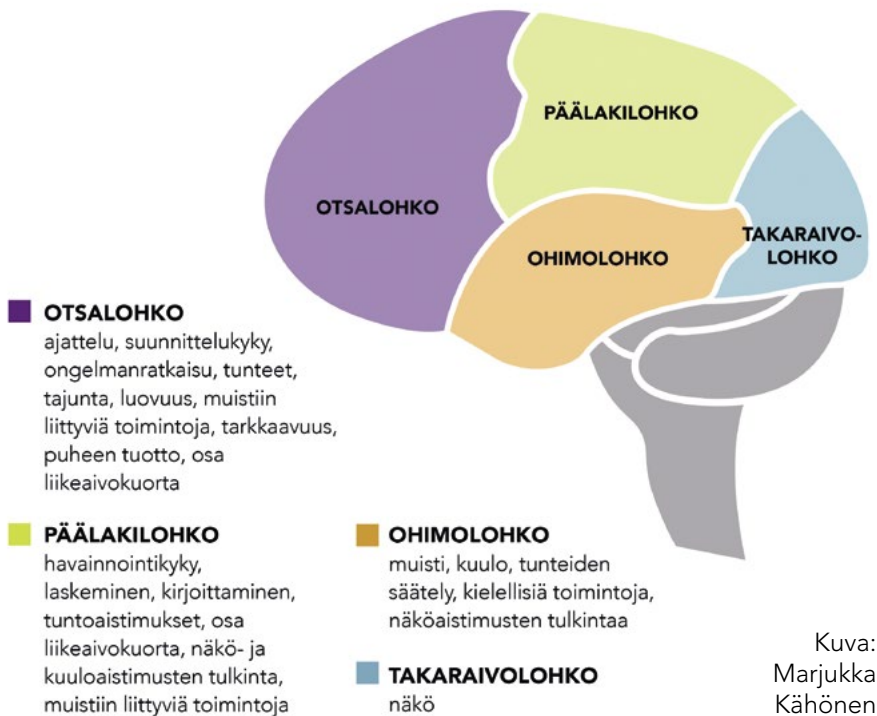
Aivojen eri osien vammautumisen seuraukset aivoissa

Aivojen eri osilla on erilaisia tehtäviä seksuaalisuuden ja seksielämän ohjauksessa. Näiden vaurioituminen voi aiheuttaa sen, etteivät ne kykene suoriutumaan tehtävistään samalla tavalla kuin aiemmin. Tutkimusten mukaan muuttunut seksuaalinen käyttäytyminen voi olla suurin muutos vammautumisen jälkeen. Aina primaarisia eli ensisijaisia ja sekundaarisia eli toissijaisia ongelmia ei voida kuitenkaan erottaa. Suuret elämänmuutokset saattavat aiheuttaa jo sellaisenaan muutoksia ihmisen seksuaalisuudessa ja sen toteuttamisessa, jolloin emotionaaliset ja kognitiiviset muutokset saattavat olla suurin syy muutoksiin. Siksi mahdolliset muutokset seksuaalisuudessa ja parisuhteessa on tärkeä ottaa puheeksi ammattilaisen kanssa.

Aivot osallistuvat seksuaalisen halun säätelyyn. Halu perustuu ulkoihin ja sisäisiin ärsykkeisiin, jotka välittyvät aivoihin aistien avulla. Myös erilaisilla hormoneilla on suuri merkitys seksuaalisuudessa ja seksuaalisen halun syntymisessä. Testosteroni ylläpitää ja voimistaa seksuaalista halua. Estrogeeni muun muassa huolehtii kehon ja sukuelinten hyvinvoinnista. Oksitosiini eli niin kutsuttu rakkaushormoni auttaa kiihottumisessa. Serotoniinilla on tärkeä rooli seksuaalisen itsetunnon kohottamisessa. Dopamiini puolestaan herkistää genitaalialueiden refleksitoimintaa.

Vamma otsalohkossa

Otsalohko ohjaa käyttäytymistämme ja sosiaalisia taitojamme. Vamma tällä alueella voi aiheuttaa monenlaisia muutoksia seksuaalisuudessa. Tyypillisimpiä niistä ovat vaikeudet aktivoitumisessa, motivoitumisessa, spontaaniudessa, mielihyvän kokemisessa ja seksuaalisessa kiihottumisessa. Otsalohkovamma voi muuttaa vammautuneen persoonallisuutta. Tämä voi vaikuttaa hänen käyttökseen ja sitä



kautta muuttaa tuttua tapaa olla seksuaalisessa yhteydessä itseensä ja toiseen. Persoonallisuuden muutos voi tuoda mukanaan myös tilanteisiin sopimatonta seksuaalista käyttäytymistä.

Vamma ohimolohkossa

Ohimolohkojen vammat voivat aiheuttaa lisääntyntä tai vähentyntä seksuaalista kiinnostusta ja tunteita sekä aiheettomia seksuaalisia epäilyjä ja/tai mustasukkaisuutta.

Otsa- ja ohimolohkojen välisten yhteyksien vaurioituminen

Otsa- ja ohimolohkojen välisten yhteyksien vaurioituminen voi aiheuttaa vääränlaisia tulkintoja toisen kehonkielestä ja vaikeuttaa tunteiden lukemista. Tämän vuoksi vammautuneella ihmisellä voi olla vaikeuksia ymmärtää ja tulkita, onko vuorovaikutustilanteissa kysymys kiinnostuksesta seksuaaliseen toimintaan vai ei. Lisäksi yhteyksien vaurioituminen voi lisätä vaikeuksia ylläpitää tunneyhteyttä kumppaniin ja intiimiin kanssakäymiseen.

Päälakilohkon vaurioituminen

Päälakilohkon vaurioituminen voi aiheuttaa vammautuneelle muuntuneita tuntemuksia genitaalialueilla. Tuntemukset voivat olla uudenlaisia, ärsyttäviä ja jopa kivuliaita.

Vauriot hypotalamuksessa ja mantelitimakkeessa

Hypotalamus vaikuttaa siihen, miten aivot ohjaavat ja säätelevät seksuaalisia toimintojamme. Vauriot hypotalamuksessa voivat aiheuttaa myös hormonaalisia muutoksia.

Mantelitimake osallistuu tunteiden säätelyyn. Sen vauriot voivat aiheuttaa vaikeuksia tunteisiin ja tuntemuksiin, jotka ovat yhteydessä seksuaaliseen hyvinvointiin. Näitä ovat esimerkiksi orgasmituntemukset ja mielihyvän kokeminen.

Vaikutukset seksielämässä

Aivovamman vaikutukset voidaan jakaa neljään pääryhmään, joista jokainen voi aiheuttaa seksuaalitoimintojen häiriöitä ja/tai ongelmia myös seksielämässä. Näitä ovat:

1. Fyysiset: kuinka keho toimii
2. Kognitiiviset: kuinka yksilö ajattelee, oppii ja muistaa
3. Emotionaaliset: kuinka yksilö tuntee ja
4. Käytökselliset: kuinka yksilö toimii eri tilanteissa

Vaikutukset ovat monelta osin samat sukupuolesta riippumatta. Fysiologian vuoksi miehillä ja naisilla on myös erilaisia seksuaalitoimintojen häiriöitä.

1. Fyysiset vaikeudet

Tasapaino-ongelmat ja **huimaus** voivat aiheuttaa vaikeuksia löytää sellaisia asentoja, joissa voi nauttia tai toteuttaa seksuaalisuuttaan.

Väsytys (Fatiikki) voi aiheuttaa vaikeuksia aloittaa tai jatkaa aloitettua seksiä itselle merkityksellisellä tavalla.

Hormonaaliset ongelmat. Muutokset hormonituotannossa ja tasapainossa voivat muuttaa kiinnostusta seksiin tai vaikeuttaa kiihottumista.

Kivut. Koskettaminen ei tunnu hyvältä/tuntuu pahalta. Jatkuvat kivut häiritsevät.

Virtsan karkailu voi aiheuttaa häpeää, epävarmuutta ja epämukavuutta ennen seksiä, sen aikana tai sen jälkeen.

Toispuolinen heikkous tai halvaus ja liikkumisvaikeudet voivat vaikeuttaa esileikkettä, itsetyydytystä tai yhdyntää.

Kommunikaatio-ongelmat. Vammautuneen voi olla vaikea ilmaista tarpeitaan, toiveitaan ja tyytyväisyyttään.

Lisäksi **lääkkeiden sivuvaikutuksista** voi syntyä ongelmia myös seksielämään. Lääkkeistä on aina tärkeää keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

2. Kognitiiviset vaikeudet

Muistiongelmiin vuoksi aikaisemmat yhteiset kokemukset, mieltymykset ja tavat unohtuvat. Voi olla, ettei vammautunut muista kumppaniaan ja/tai heidän yhteisiä aiempia tapojaan toteuttaa yhteistä seksiä. Aloitteellisuuden ja motivaation puute vaikuttaa myös spontaanisuuteen.

3. Emotionaaliset vaikeudet

Masennus voi latistaa kiinnostusta myös seksiä kohtaan. Masennus voi aiheuttaa itsetunto-ongelmia.



Mielialavaihtelut. Kumppanin on vaikea tulkita toisen mielialoja, eikä kumppani pysy perässä. Toisaalta kiinnostus seksiin voi olla jatkuvaa.

Itsearvostusongelmat. Vammautunut voi kokea itsensä epäviehättäväksi ja ei-haluttavaksi, vaikka olisikin kiinnostunut ja kykenevä seksiin.

Empatiakyvyn puute voi tuoda mukanaan sen, ettei vammautunut ymmärrä eikä kykene vastaamaan kumppanin tunteisiin. Tämä voi aiheuttaa kumppanille vaikeuksia ja ärtymystä.

4. Käyttäytymisen ongelmat

Estottomuus voi ilmetä tilanteisiin sopimattomana käytöksenä, kuten kosketteluna, ehdotteluna tai kommentointina.

Vihan hallinnan vaikeudet voivat aiheuttaa sen, että kumppanin kiinnostus seksiin vähenee. Seksuaalinen käytös voi olla myös aggressiivista.

Muita mahdollisesti ilmeneviä vaikeuksia:

- Yksinäisyys, vaikeus löytää /ylläpitää parisuhdetta
- Kommunikaatiovaikeudet puolisoiden välillä
- Vähentynyt seksin ja läheisyyden määrä
- Seksin koetun laadun heikkeneminen
- Vähentynyt mielihyvä/tydytys
- Madaltunut tai lisääntynyt halu
- Orgasmiongelmat

Miehille tyypillisiä vaikeuksia

Tutkimusten mukaan miesten kokemia tyypillisimpiä seksuaalisia ongelmia ovat riittämätön kiinnostus seksielämää kohtaan, haluttomuus, aloitekyvyn puute, orgasmivaikeudet, erektio-ongelmat, asento- ja liikkumisvaikeudet, tunto-ongelmat ja tyytymättömyys omia genitaalejaan eli sukuelimiään kohtaan

Psyykkiset ongelmat, kuten matala mieliala ja masennus, aiheuttavat epävarmuutta ja vaikuttavat sekä fyysiseen suoriutumiseen että siitä saatavaan tyydytykseen. Erektiolääkkeiden saannin helpottuminen on vähentänyt itsetunto-ongelmia ja helpottanut orgasmien saantia.

Naisille tyypillisiä vaikeuksia

Naisten tyypillisiä seksielämässä koettuja ongelmia ovat riittämätön kiinnostus seksiä kohtaan, haluttomuus ja kiihottumisen ongelmat, orgasmiongelmat, limakalvojen kuivuus, sopivien asentojen löytämisen hankaluus, tunto-ongelmat ja kuukautisissa tapahtuneet muutokset

Ahdistus ja masennus vähentävät sekä halukkuutta että mahdollisuuksia saada orgasmi. Myös lääkkeiden sivuvaikutukset voivat aiheuttaa näitä erityisesti naisille.





Seksuaaliongelmien vaikutukset vammattomaan kumppaniin – vinkkejä seksielämän virkistämiseen ja itsehoitoon

Aivovamma voi tuoda parisuhteeseen monenlaisia ongelmia ja haasteita. Jos niitä ei kyetä ratkaisemaan, voi parisuhteeseen tulla lisäksi muita kuormittavia asioita. Harvoin aivovamma on kuitenkin ainoa syy parisuhteen päättymiseen.

Usein kuulee, että aivovamman seurauksena kiintymys puolisoiden välillä lujittuu ja parisuhteen merkitys korostuu. Tämä tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan parisuhdetta molempien kumppaneiden kannalta ja tehdä siihen myös muita kuin vain aivovamman kannalta tärkeitä muutoksia. Kun yhdessä mietitään, miten arki aivovamman jälkeen otetaan vähitellen haltuun, on uskallettava ottaa mukaan myös kysymykset seksuaalisuudessa ja seksielämässä tehtävistä muutoksista.

Uudet roolit puheeksi

Aivovamman seurauksena saattavat kumppaneiden roolit parisuhteessa ja perheessä muuttua merkittävästi. Mahdollisimman pian aivovamman jälkeen on aloitettava puhuminen rooleissa väistämättä tapahtuneista muutoksista ja niiden toteuttamisesta. Tässä yhteydessä myös kysymykset seksuaalirooleista on uskallettava ottaa käsiteltäviksi. Uusien roolien oppimiselle ja niihin sopeutumiselle on annettava aikaa. Usein keskusteluihin tarvitaan asiantuntija-apua.



Apua kannattaa pyytää

Sekä seksuaalisuuteen ja seksielämään että parisuhteeseen ja perhe-elämään liittyviä, aivovamman seurauksena syntyneitä ongelmia ei kannata lähteä ratkomaan yksin. Käytettävissä olevat voimavarat tarvitaan muuhun arjen hallintaan. Useilla paikkakunnilla tarvittavaa apua on löydettävissä, kun kaikki syntyneet ongelmat otetaan rohkeasti puheeksi hoito- ja kuntoutustahojen kanssa.

1. Puheeksi ottaminen kumppanin kanssa

Jos jompikumpi kumppaneista on huolissaan parisuhteessa, seksuaalisuudessa ja seksielämässä tapahtuneista muutoksista, kannattaa asiasta keskustella. Hyvä lähtökohta on hankkia aiheesta tietoa, lukea aiheesta yhdessä ääneen ja pohtia, "pitäisikö meidän olla huolissamme". Varatkaa keskusteluun kahdenkeskistä aikaa riittävästi. Tavoitteena voi olla sopia, ryhdytäänkö toimenpiteisiin – ja jos, minkälaisiin toimenpiteisiin yhteisen seksielämän parantamiseksi ryhdytään.

2. Puheeksi ottaminen asiantuntijoiden kanssa

Jos keskinäinen puhuminen aiheesta on vaikeaa, on tärkeää ottaa asia ajoissa puheeksi asiantuntijoiden kanssa. Usein se auttaa ymmärtämään itseään ja toista. On hyvä myös huomata, että pariskunta usein käsittelee vamman aiheuttamaa elämänmuutosta eri aikaan.

Miettikää, mitä muutoksia on tapahtunut aivovamman seurauksena tai muutoinkin. Myös lääkehoitoon liittyvät kysymykset ja havainnot kannattaa kirjata ylös. Tärkeitä ammattiauttajia parisuhteeseen ja seksielämään liittyvissä kysymyksissä voivat olla:

- Neurologit ja neuropsykologit
- Pari- ja perhepsykoterapeutit
- Seksuaalineuvojat ja seksuaaliterapeutit
- Gynekologit ja urologit
- Fysioterapeutit ja toimintaterapeutit

Keskittykää yhdessä olemiseen ja toisistanne nauttimiseen!



Päivitystyö 2022:

*Suvi Patrikainen, toimintaterapeutti AMK,
seksuaalineuvoja, seksuaaliterapeutti, ratkaisukeskeinen
neuropsykiatrinen valmentaja,
pari- ja perhepsykoterapian opiskelija*

Alkuperäinen teksti:

*Seppo Kantola, Ryhmäpsykoanalyttikko,
psykoterapeutti VET (Valvira, Kela), seksuaalineuvoja*

Toimitustyö:

*Pia Kilpeläinen, viestintävastaava, päätoimittaja,
Aivovammaliitto ry*

Muistiinpanoja:



Aivovammaliitto

Aivovammaliitto ry on aivovammautuneiden ihmisten ja heidän läheistensä etujärjestö. Valtakunnalliseen Aivovammaliittoon kuuluvilla yhdistyksillä on toimintaa eri puolilla Suomea.

Lisää aivovammoista voi lukea ja toimintaamme mukaan lähteä osoitteessa

www.aivovammaliitto.fi tai soittamalla Aivovammaliiton järjestösihteerille numeroon 050 408 7095.

Lue lisää aivovammoista ja tule mukaan toimintaamme!

www.aivovammaliitto.fi
tiedotus@aivovammaliitto.fi
puh. 050 408 7095 /
järjestösihteerin

Kaikki yhteystiedot:
www.aivovammaliitto.fi