

Opaslehtinen on osa Karelia-ammattikorkeakoulun kehittämistyötä: Halmepuro, Mira: Ikääntyvän naisen seksuaalisuus. Opaslehtinen ikääntyvän naisen seksuaalisuudesta Ankkurin napeiksi kutsutuille ikäihmisten itsehoito- ja palvelupisteille. Opaslehtisessä käytetyt lähteet löytyvät kehittämistyöstä

Kirjallisuutta:

- Väestöliitto. 2011. Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus.
- Korteniemi-Poikkela, E. & Cacciatore, R. 2011. Aikuisen naisen seksi.
- Kontula, O. 2008. Halu ja intohimo. Tietoa suomalaisesta seksistä.

Nettilinkkejä:

- <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus>
- http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta
- <http://inport2.invalidiliitto.fi/pdf/nainenikajaseksi.pdf>

Päivitetty 4.4.2013

Sisältö ja ulkoasu:
Terveystoimittajaopiskelija
Mira Halmepuro

Kannen kuva:
ClipArt

Ikääntyvän naisen seksuaalisuus



LUKIJALLE

Tämä opaslehtinen on tarkoitettu Sinulle, joka haluat pohtia omaa seksuaaliterveyttäsi ja saada samalla tietoa ikääntyvän naisen seksuaalisuudesta.

Opaslehtinen käsittelee ikääntyvän naisen seksuaalisuutta, elämänmuutosten vaikutusta seksuaalisuuteen, ikääntyvän naisen yleisimpiä seksuaalitoimintojen häiriöitä ja seksuaaliterveyden ylläpitämistä itsehoidollisin keinoin.

MITÄ SEKSUAALISUUS TARKOITTA?

- Se on osa jokaista ihmistä koko elinkaaren ajan.
- Se mukautuu läpi koko elämän kokemusten ja tilanteiden mukaan.
- Se pitää sisällään muun muassa seksuaalisen kehityksen, sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, nautinnon ja intiimiyden.
- Siitä voi nauttia esimerkiksi läheisyyden, halailun, suukottelun, ajatusten ja fantasioiden, itsetyydytyksen tai seksin avulla.
- FINSEX-tutkimuksen mukaan noin joka viides 65–69-vuotiaista suomalaisista naisista oli harjoittanut itsetyydytystä tutkimusta edeltäneen kuukauden aikana.

KUINKA VOIT ITSE EDISTÄÄ SEKSUAALITERVEYTTÄSI?

Tässä muutama vinkki:

- Tutustu itseesi. Käy läpi seksuaalihistoriaasi. Mitä tunteita se sinussa herättää?
- Ole läsnä itsellesi ja tarpeillesi. Tee asioita, jotka edesauttavat seksuaalista hyvinvointiasi, esimerkiksi pyydä läheisyyttä.
- Tutustu kehoosi. Hyväksy se sellaisena kuin se on. Sinä olet seksikäs! Kun huomaat sen itse, myös muiden on helpompi huomata se.
- Keskustele kumppanisi kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Avoin keskustelu vähentää väärinkäsityksiä ja pitää molemmat ajan tasalla kummankin toiveista ja ajatuksista.
- Uskalla sanoa EI. Älä pakota itseäsi tai kumppaniasi tekemään sellaista, mitä et halua.
- Pohdi, mitkä asiat vaikuttavat haluusi. Millainen läheisyys saa halun liikauttamaan ylös tai alas?
- Piristä rutiineja roolileikeillä, eroottisilla elokuvilla tai asennon vaihdolla!
- Harjoita lantionpohjan lihaksia. Se parantaa seksuaalisia tunteita.

Mitä sinä ajattelet seksuaalisuudesta?

SEKSUAALITOIMINTOJEN HÄIRIÖT

Seksuaalitoimintojen häiriöillä tarkoitetaan sukupuolisen halun, kiihottumisen ja sukupuolielinten toiminnan häiriöitä. Ne ovat yleisiä ikääntyvillä naisilla. Yleisimmät seksuaalitoimintojen häiriöt ikääntyvillä naisilla ovat seksuaalinen haluttomuus, emättimen kostumisongelmat ja orgasmivaikeudet. Seksuaalitoimintojen häiriöitä voivat aiheuttaa muun muassa

- jotkin sairaudet (esimerkiksi masennus, diabetes, neuropatia ja selkäydinvamma)
- jotkin lääkkeet (esimerkiksi psyykelääkkeet ja verenpainelääkkeet)
- psykososiaaliset tekijät (esimerkiksi parisuhdeongelmat tai ongelmat jokapäiväisessä elämässä)
- limakalvojen kuivuus.

Seksuaalitoimintojen häiriön hoito riippuu häiriön luonteesta. Erilaisia hoitomuotoja ovat esimerkiksi:

- psykologiset hoitomenetelmät, kuten seksuaalineuvonta ja pariterapia
- hormonihoito
- liukuvoiteet.

Vain osa seksuaalitoimintojen häiriöistä kärsivistä naisista hakee apua vaivaansa. Yleisin syy sille, etteivät naiset hakeudu hoitoon vaivansa vuoksi, on uskomus, että seksuaalitoimintojen häiriöt kuuluvat ikääntymiseen.

*Kärsitkö seksuaalitoimintojen häiriöstä?
Ota rohkeasti yhteyttä terveydenhoitajaan tai lääkäriin!*

IKÄÄNTYMINEN JA KEHON MUUTOKSET

Ikääntyminen vaikuttaa kehoon:

- Ihon kimmoisuus vähenee, minkä vuoksi ihoon tulee ryppyjä.
- Paino voi nousta entistä helpommin.
- Luut ja lihakset heikkenevät.
- Virtsa- ja sukupuolielimet veltostuvat ja kiihottuvat, mikä voi aiheuttaa esimerkiksi virtsan karkailua ja yhdyntäkipuja.
- Rintojen kimmoisuus vähenee.

Näitä kehossa tapahtuvia muutoksia voi hidastaa pitämällä itsestä huolta terveellisen ravinnon ja riittävän liikunnan avulla. Kaikkia muutoksia ei kuitenkaan voi estää, eikä siihen ole tarvettakaan. Jokainen nainen voi olla seksikäs, kun vain itse pitää itseään seksikkäänä. Keskity niihin asioihin, joista erityisesti pidät itsessäsi. Seksikkyyks koostuu paitsi ulkoisesta olemuksesta, myös omasta kokemuksesta ja ajatuksesta itsestä.

*Mitä näet, kun katsot peiliin?
Mitä haluaisit muuttaa itsessäsi?
Mistä erityisesti pidät itsessäsi?*

ELÄMINEN YKSIN TAI PARISUHTEESSA

Ikääntyvät naiset elävät miehiä useammin yksin. Tämä voi johtua siitä, että

- miehet kuolevat keskimäärin naisia nuorempina
- enemmistö elossa olevista miehistä on naimisissa
- naiset avioituvat miehiä harvemmin kumppanin kuoleman jälkeen
- uudelleen avioituminen tuntuu moraalisesti väärältä
- nainen on haluton etsimään uutta kumppania.

FINSEX-tutkimuksen mukaan joka kolmas 60–74-vuotiaista suomalaisista naisista eli yksin. Heistä noin 90 prosentilla ei ollut yhdyntöjä tutkimusta edeltäneen vuoden aikana. Parisuhteessa elävillä alle 70-vuotiailla naisilla oli keskimäärin yksi yhdyntä viikossa. Yli 70-vuotiailla oli puolestaan keskimäärin yksi yhdyntä joka toinen viikko. Osalla parisuhteessa elävistä naisista yhdynnät olivat jääneet kokonaan pois.

*Tunnetko olevasi yksinäinen?
Seuraa kaipaavia ihmisiä on paljon.
Missä voisit tutustua heihin?*

SAIRASTUMINEN JA SEKSUAALISUUS

Omat ja kumppanin sairaudet vaikuttavat haitallisesti seksuaaliterveyteen. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi:

- nivelsairaudet
- pidätyskyvyttömyys
- psyykkiset sairaudet
- neurologiset sairaudet, kuten dementia
- sydän- ja verisuonisairaudet
- diabetes
- syöpätaudit ja niiden hoitomuodot.

FINSEX-tutkimuksen mukaan noin joka kolmannessa yli 70-vuotiaiden parisuhteessa kumppanin sairaus häiritsi melko usein parin seksielämää. Kumppanin sairaus vähensi seksuaalista halukkuutta ja toimintakykyä.

*Jos yhdyntä ei onnistu, millä muilla tavoin voit kumppanisi kanssa ilmaista ja nauttia seksuaalisuudesta?
Keksikää yhdessä uusia tapoja!*