

Podcast 4: Sairaus ja seksuaalisuus ja läheisyys

CHARLOTTA: Tervetuloa kuuntelemaan viimeistä osaa tästä meidän podcast sarjasta. Tänään me keskustellaan täällä Riina sun kanssa vähän läheisyydestä ja seksuaalisuuden näkökulmasta, kun kumppani tai molemmat kumppanit sairastaa. Mitä ajatuksia sinulle Riina herää tästä aiheesta?

RIINA: No tosi monenlaisia ja hyvin moneen suuntaan kulkeutuvia ajatuksia. Ajattelen, että seksuaalisuus on osa meitä ihmisiä, osa meidän elämää ihan kehdosta hautaan koko elämän ajan eikä se seksuaalisuus katoa ihmisestä, vaikka ihminen sairastuu tai tulee erityisen tuen tarpeita tai muunlaisia haasteita. Mutta tietysti voidaan ajatella, ja usein tiedetäänkin, että se sairaus vaikuttaa usein siihen seksuaalisuuteen hyvin monella tavalla ja esimerkiksi vaikka siihen, miten ihminen kokee itsensä seksuaalisesti tai seksuaalisena toimijana. Ajattelen, että jokaisella on oikeus siihen seksuaalisuuteen sairaudesta huolimatta ja siitä seksuaalisuudesta nauttimiseen ja myöskin oikeanlaisen tiedon saamiseen liittyen siihen seksuaalisuuden monenlaisiin kysymyksiin. Seksuaalinen kehitys ja biologinen sukupuoli tai seksuaalinen suuntautuminen tai sosiaalinen sukupuoli-identiteetti, ne kuuluu kaikki siihen seksuaalisuuteen. Jotenkin mietin, mitä sun mielestä Charlotta olisi hyvä tietää, kun puhutaan seksuaalisuudesta ja seurustelusta, jos vaikka itsellä tai kumppanilla on joku sairaus tai jotain erityistä tuen tarvetta? Mitä mietit siitä?

CHARLOTTA: No niin kuin tuossa kuvasit jo, että seksuaalisuus on osa meitä ihan koko meidän elämän ajan ja se vaikuttaa jotenkin jokaiseen osa-alueeseen meidän elämässä, että se ei ole mitenkään irrotettavissa ihmisestä, niin mun mielestä se on vaan tosi luonnollista, että jos tulee jotain sairautta niin se vaikuttaa myös siihen seksuaalisuuteen. Että, se on jotenkin vuorovaikutuksessa sen kaiken muun hyvinvoinnin kanssa. Jos yleensä ajatellaan, että me ollaan jotenkin semmoinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus niin minä kyllä lisäisin siihen kokonaisuuteen vielä sitten sellaisen seksuaalisen hyvinvoinnin. Sitten me tiedetään jo, että jos joku näistä hyvinvoinnin osa-alueista pettää niin sitten se vaikuttaa niihin kaikkiin muihinkin osa-alueisiin. Niin, mun mielestä tämä seksuaalinen hyvinvointi toimii samantyyppisessä vuorovaikutuksessa ja se on tosi tärkeä osa sitä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi mä ajattelen ehkä vielä, että etenkin nuorten kohdalla nuorten seurustelusuhteessa se on vielä sellaista tutustumista ja ollaan usein aika herkillä niin kuin muutenkin, että ei välttämättä tarvitse olla mitään sairautta tai erityisen tuen tarvetta. Mutta silti ollaan jotenkin auki ja herkillä seksuaalisuuden näkökulmasta, niin jos sitten siinä ei menekään joku asia sillä lailla kuin on toivottu tai ajateltu niin sitten voi tulla häpeän tai huonommuuden tunteita ja totta kai sitten se vaikuttaa siihen itsetuntoon. Se, miten sairaus vaikuttaa siihen, miten me nähdään itsemme, miten me koetaan itsemme, ajatellaanko olevamme arvokkaita ja ajatellaanko me, että me ansaitaan sitä nautintoa, se on varmaan semmoinen perimmäinen asia siellä. Mä ajattelen myös, että itsetunto on kaiken seksuaalisuuden ja seksuaalisen nautinnon pohjalla ja jos ne saa kolauksen niin se toki vaikuttaa myös kaikkeen muuhunkin. Kyllä sitten kaikki tällainen pitkäkestoinen kipu, hoidot ja sairaus vähän etäännyttää meitä omista kehoista tai voi tuntua välillä siltä, että mun kroppa on vaan toimenpiteiden kohde tai että tässä ei ole mitään muuta kuin kipua. Sitten on vaikea löytää ehkä semmoista tunneyhteyttä edes siihen omaan krooppaan, niin sitten että olisi läsnä jollekin toiselle vielä sillä keholla, niin se voi tuntua aika vaikealta.

RIINA: Tosi tärkeitä näkökulmia ja mietin, että keskusteleminen ja puhuminen näistä asioista on aika tärkeässä roolissa ylipäänsä tällaisessa tilanteessa. Minkälaiset asiat Charlotta sun mielestä voisi helpottaa puhetta seksuaalisuudesta ja seksistä seurustelukumppanin kanssa?

CHARLOTTA: No mä ajattelen, että kun mietitään vaikka sellaisia meidän seksitaitoja, niin kyllä puhuminen on niistä kaikista tärkein ja että sitä opettelee niin se varmasti lisää myös nautintoa ja turvallisuuden tunnetta. Ihan ensiksi se, että sä tiedostat ja tunnistat sen, miten tärkeää se on ja ehkä myös semmoinen näkökulma, että usein ajatellaan seksin olevan jotain semmoista, minkä pitäisi hyvässä ja toimivassa parisuhteessa vaan tapahtua jotenkin itsestään ja spontaanisti, mutta se ei kyllä aina mene niin. Joskushan voi olla, että vaikka tosi alkuhuumassa jotenkin tuntuu, että näin tää vaan soljuu ja sujuu ja vitsi tää on kivaa, mutta sitten jossain kohtaa yleensä tulee se hetki, kun se suhde muuttuu ja muuttaa muotoaan. Sitten pitää ihan oikeasti keskustella, että millaista seksiä me halutaan harrastaa ja mitä me halutaan tehdä, mistä sä tykkäät ja mistä mä tykkään sekä miten meidän mieltymykset eroaa. Siihen on useita erilaisia harjoituksia seksuaalisuuden saralla, myöskin vaikka Parisuhdekeskus Katajan sivuilla löytyy joitakin. Mutta sitten on myös esimerkiksi tällainen liikennevaloharjoitus, missä jaotellaan liikennevalojen mukaan semmoisia seksuaalisia tekoja tai seksiin liittyviä asioita. Punaisella merkataan ne, mistä ei tykkää ja mitä ei halua tehdä tai ei halua myöskään kokeilla ollenkaan. Sitten me voidaan laittaa keltaiseen kategoriaan semmoiset jutut, mistä me ollaan ehkä kiinnostuneita tai ei olla välttämättä vielä kokeiltu ja ehkä haluttaisi kokeilla tai ollaan kokeiltu, mutta me ei oikein vielä tiedetä, mitä mieltä me ollaan siitä. Sitten vihreällä on semmoiset asiat, mistä me tykkäämme, mistä me nautitaan ja mitä me halutaan tehdä. Kun tällaisien liikennevalojen mukaan jaottelee niitä asioita, niin sitä voi tehdä myös kumppanin kanssa, että kumppani tekee oman ja sitten itse tekee oman ja sitten niitä voi vähän verrata siinä, että ollaanko me jotenkin samanlaisia. Tosi harvat parit siis oikeasti on samanlaisia tai tykkää täysin samoista asioista, mutta siinä näkee helposti, että okei toi juttu, mikä on mulla vihreillä on sulla punaisella, tai meillä on tässä keltaisella sama juttu, että tämä voisi olla jotenkin kiva kokeilla. Ajattelen myös sen puhumisen helpottamiseen - mä siis tiedän että se on tosi vaikeata ja voi tuntua tosi vaikealta kun ollaan niin intiimillä alueella ja niin herkän asian äärellä - että ihan semmoinen puhumisen harjoittelu ja ennen kuin sitä keskustelua jo käydään voi ihan koittaa itseksensä ääneen puhua sen asian. Sen asian kun on kerran sanonut jo ääneen niin sitten se on helpompi sanoa uudestaan, ja puhuu siitä niin kauan, että sen jonkun tietyn asian sanominen ei tunnu enää vaikealta. Se on ehkä hyvä tiedostaa, että se on prosessi ja siihen voi mennä aikaa, että se alkaa tuntua luontaiselta. Me kuitenkin eletään semmoisessa yhteiskunnassa, missä on saatettu aika pitkään vaientaa kaikki seksuaalisuuteen liittyvät asiat tai on saatettu ajatella, että näistä ei saa puhua niin se on ihan luonnollista, että se ei sitten tunnu semmoiselta keskustelulta, mitä haluaa ihan silleen luontevasti käydä.

RIINA: Mä mietin tätä niin kuin pelon tai arkuuden tunnetta liittyen seksiin ja sairauksiin ja mietin, että minkälaisia asioita voisi ottaa huomioon, jos on pelkoa siitä, että siihen seksiin liittyy kipua tai jos se on ihan faktisesti totta, että seksin harrastaminen on tosi kivuliasta. Niin minkälaisia asioita voisi ottaa huomioon tällaisessa tilanteessa? Mitä mietit?

CHARLOTTA: Toi on tosi tärkeitä ja ihan siis oikeasti totta, että moneen sairauteen liittyy kipua, vaikka se ei välttämättä liittyisi sitten siihen yhdyntään. Esimerkiksi erilaisissa asennoissa oleminen saattaa sattua tai jotkut lääkitykset voi luoda esimerkiksi kiihottumisen vaikeutta tai orgasmikipua, mitä se ikinä onkaan. Niin toi on ihan tosi tärkeä ja hyvä kysymys, koska se on totta monen elämässä. Mä ajattelin, että kaikista tärkeintä on tuntea itsensä ja puhua avoimesti - jälleen tullaan siihen puhumiseen - että me tiedetään ja tunnetaan jotenkin oma keho ja parhaalla mahdollisella tavalla

tiedetään, miten se reagoi eri asioihin. Silloin me ehkä pystytään välttää sellaisia tilanteita, mistä kipua syntyy ja sitten ajattelen myös, että jos sitä kipua tulee niin pitää sitten viheltää se peli poikki siinä kohtaa. Toki sitten tämmöinen toivottu kipu on eri asia ja asia erikseen. Mutta jos se ei ole toivottua kipua ja liittyy vaikka siihen sairauteen nimenomaan, niin tosi tärkeätä olisi viheltää se peli niin kuin saman tien poikki siinä kohtaa ja olla avoin siitä tuntemuksesta, mikä on ja etsiä sitten ehkä jotain muita tapoja siihen läheisyyteen. Mikä se ikinä onkaan sitten se asia, mikä tuottaa kipua niin mieltii, että millä muulla tavalla me voitaisiin toteuttaa sitä seksuaalisuutta, olla yhdessä tai olla lähekkäin. Olla niin kuin silleen luovia sen kanssa.

RIINA: Joskus myös erilaiset mielen sairaudet voi tuottaa suhteeseen semmoisen tilanteen, että seksuaalisten halujen osalta saatetaan tuntea tosi voimakastakin eritahtisuutta tai eriparisuutta. Toinen kumppaneista saattaa haluta enemmän seksiä tai läheisyyttä ja toinen tuntuu ikään kuin katoavan jonnekin ihan muualle pois siitä läheisyydestä tai että jotenkin se seksuaalinen läheisyys ei tunnu hyvältä tai luontevalta siinä suhteessa. Miten sä Charlotta ajattelet tämmöisessä tilanteessa? Miten olisi hyvä toimia tai miten tämmöisessä tilanteessa voisi hyvä olla, että jos haluat halut eivät kohtaa?

CHARLOTTA: No ihan ensinnäkin mä ajattelen, että kenenkään ei tarvitse koskaan toisen mieliksi tehdä mitään sellaista, mihin ei ole valmis tai mitä ei halua tehdä. Semmoinen ajatus siitä, että itse ei halua, mutta nyt kumppanin mieliksi tässä harrastetaan sitten seksiä, niin semmoisesta ajatuksesta yrittäisin ehkä pyristellä eroon. Me jokainen ollaan kuitenkin lopulta itse vastuussa siitä omasta nautinnosta ja meillä on muitakin tapoja toteuttaa seksuaalisuutta kuin sen oman kumppanin kanssa. Aina voi harrastaa sooloseksiä tai muuta sitten, jos tuntuu siltä, että seksiä olisi saatava, mutta se oma kumppani ei sillä hetkellä halua. Niin ihan silleen first things first, mitään sellaista ei tarvitse tehdä, mitä ei halua tai mihin ei ole valmis. Sitten toi on tosi tärkeä näkökulma toi halujen eriparaisuus tai sellainen eritahtisuus, koska oikeasti missään suhteessa tai harvoin suhteessa ne halut kohtaa ihan täysin. Olla niin kuin ihan täysin aina samassa tahdissa niiden halujen kanssa, niin se on muutenkin aika epätavallista. On hyvä ehkä miettiä, että milloinkaan se on haluttomuutta ihan täysin vai milloin se on sitten vaan sitä halujen eriparisuutta. Sen haluttomuuden määrittelee kyllä sitten jokainen itse, että kukaan ei voi ulkopuolelta kertoa, että sinulla on nyt haluttomuutta tai sinä haluat liian vähän seksiä. Se ei välttämättä ihmistä itseään häiritse, että sitä seksiä ei toivo tai sitä ei halua, mutta sitten siinä kohtaa, jos rupeaa häiritsemään, niin sitten siihen on ehkä hyvä hakea jotain apua. Erilaiset lääkitykset voi aiheuttaa libidon laskua tai vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen muuten. Toki myös toisinpäin, että jotkut lääkkeet sitten myös lisää ja buustaa sitä seksuaalista halukkuutta, mutta ehkä tärkeintä on muistaa sellaisissa tilanteissa, kun on sitä halujen eriparisuutta, että se ei kerro kenestäkään kumppanista sillä lailla mitään, vaikka kumppani ei välillä haluaisi seksiä. Se ei tarkoita sitä, että olisi itse jotenkin epähaluttava tai että kumppani ei tykkäisi tai pitäisi sinua seksikkäänä. Silloin on kyse vaan semmoisesta, että me halutaan eri verran ja se on tosi OK ja tosi tavallista.

RIINA: Joskus kuulemme sanottavan tai kerrottavan, että se parisuhde on sen sairauden mukaantulon myötä muuttunut jotenkin semmoisesta romanttisesta tai läheisestä seksuaalisesta suhteesta enemmän niin kuin semmoiseksi hoivasuhteeksi. Mitä mietit Charlotta tämmöisestä tilanteesta?

CHARLOTTA: Toi on varmaan sellainen kysymys, mitä sitten monet pohtii varsinkin, jos on jotenkin ehkä vakavammin sairastunut tai silleen, että se sairaus vaatii paljon sellaista huolenpitoa toiselta. Totta kai se huolenpito on osa sitä parisuhdetta ja sitten jossakin kohtaa se on ehkä myös välttämätöntä. Tästä tullaan ehkä taas siihen, että jokainen sitten määrittelee sen itse, millaista sellaista romanttista tai seksuaalista läheisyyttä toivoo. Jos se, mitä ensisijaisesti toivoo ei ole

mahdollista jostain syystä, niin sitten voi miettiä, mitä se voisi olla muuten.

Esimerkiksi vaikka seksi, jos se ei enää onnistu sellaisenaan, miten sitä ennen on harrastettu niin sitten voi miettiä, että voidaanko me tehdä jotain täysin muuta tai ottaa sieltä jotain paloja ja vähän soveltaa tai voidaanko me jotenkin arjessa muuten osoittaa sitä hellyyttä silleen molemminpuolisesti. Ajattelen, että vaikka sitä sairautta on, niin se vastavuoroisuus on semmoinen jotenkin avainasia siinä. Ehkä se hoivasuhde saattaa muotoutua siitä, jos toinen vaan pajaa koko ajan ja se ei mene toiseen suuntaan. Ehkä tällaisia ajatuksia. Onko sulla Riina tähän jotain ajatusta tai lisättävää?

RIINA: Tosi hyviä ajatuksia ja näkökulmia ja jotenkin mä ajattelen sen, että sitten sovelletaan. Sitten itse jotenkin mietin myös sitä, miten seksuaalisuus ylipäänsä ilmenee ihmiselle. Sehän on hyvin paljon sitä, miten me katsotaan toisiamme, miten me ollaan toistemme lähellä, miten me puhutaan toisille ja miten me ollaan vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Seksuaalisuus on tosi paljon laajempi asia, kun vaan se seksin harrastaminen tai se niin kuin ihokkain oleminen, että seksuaalisuus on hyvin paljon kaikkea muuta ja sitä osaa pystyy vahvasti toteuttamaan siitä huolimatta, että on vaikka fyysisiä rajoitteita.

CHARLOTTA: Kyllä.

RIINA: Tekee mieli vielä tähän lopuksi nostaa jotenkin semmoinen voimavaranäkökulma Charlotta ja ajattelin, että mä kysyn sinulta, minkälaisia ajatuksia sinulla on siihen, miten sitten huolehtia siitä seksuaalisesta hyvinvoinnista suhteessa, jos toinen tai molemmat kumppaneista sairastaa. Miten pitää huolta siitä seksuaalisen kanavan auki pysymisestä?

CHARLOTTA: No ehkä mä taas nostan sen puhumisen ja juttelemisen tärkeyden ja että käydään sitä keskustelua ylipääntäänkin. Meidän seksuaaliset mieltymyksemme vaihtelee ihan tosi paljon elämän aikana muutenkin, että ei tarvitse edes olla mitään sairautta tai muuta sellaista isompaa, vaan ihan oikeasti ne meidän mieltymykset voi muuttua. Tietenkin ehkä sitten jos ajatellaan vielä nuorempana, kun vielä haetaan jotenkin omaa paikkaa ja sitä omaa nautintoa niin silloinkin voidaan tajuta, että mikä on eilen ollut kivaa niin se ei enää tunnukaan mukavalta. Tai se, mikä on ajatuksen tasolla vaikka aiemmin on tuntunut semmoiselta houkuttelevalta, niin nyt se ei enää tunnukaan ollenkaan semmoiselta, mitä haluaisi tehdä. Eli ehkä se ajatus siitä, että meidän mieltymykset ja meidän nautinnon tavat muuttuu koko ajan ja se on tosi ok ja silleen tavallista ja siitä kannattaa aina keskustella. Sitten vielä sellainen ajatus, että ei se sairaus aina ole siellä ainoastaan rajoittamassa sitä seksuaalisuuden toteuttamista tai se ei tee siitä seksistä välttämättä huonompaa, vaan se seksi ja seksuaalisuuden toteuttaminen ylipääntään voi olla myös reitti sellaiseen yhteyden löytämiseen itseensä ja omaan kehoon. Sitten voi nauttia, että vaikka se keho joskus tuottaa kipua ja erilaisia oireita niin tämä seksin ja seksuaalisuuden toteuttaminen, ne voikin olla jotenkin kanava semmoiseen, että itse asiassa tämä keho tekeekin tosi upeita asioita. Tällaisia näkökulmia mulla. Onko sinulla vielä Riina jotain lisättävää?

RIINA: Sinä kyllä jotenkin kokosit niin upeasti tuon ajatuksen. Siihen on kyllä vaikea pistää enää mitään lisää, ihan tosi upeasti sanottu. Mietin, että jos nyt pystyisin heittämään sulle jonkun sydän emojiin, niin heittäisin. Aivan huippuhyvin kiteytetty! Kiitos sulle Charlotta tosi paljon!

CHARLOTTA: Hei kiitos sinulle Riina! Olipa mukava tehdä sun kanssa tätä podcastia. Tää onkin nyt sitten meidän viimeinen jakso tätä sarjaa. Kiitos tosi paljon sulle, kun kuuntelit ja kiitos Riina sinulle myös tuosta sun asiantuntijanäkökulmasta ja mukavaa päivänjatkoa. Moikka!