

caafimaad | health | يتسوردهت | saxlami | sehat

VIGOR

تاجس | ؤاجسلا | terveys | ايتاغور | تاجس

SEKSUAALIKASVATUSKORTIT: AIKUISET

Onko normaalia, että avioliitossa ei ole lähes yhtään seksiä? Itse olen halukas, mutta vaimo muuttui haluttomaksi noin viisi vuotta sitten synnytyksen jälkeen.

- Seksuaalisen halun vaihtelu ja eriparaisuus ovat hyvin yleisiä. Raskausaika ja synnytys sekä sen jälkeinen elämä on usein monin tavoin erilaista kuin ennen. Esimerkiksi muutokset kehossa ja väsymys vaikuttavat usein seksuaaliseen haluun.
- On tärkeää, että toista ei painosteta seksiin. Keskustelkaa millaista seksiä ja läheisyyttä kumpikin kaipaa.
- Jos tilanne häiritsee sinua, niin on todella tärkeää, että puhutte asiasta avoimesti kumppanin kanssa.
- Keskustelun tulisi pysyä kunnioittavana, välttää toisen syyttelyä.
- Jos ette pysty puhumaan asiasta kahdestaan, niin voitte hakea tukea tilanteeseen esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiselta.

Olen 42-vuotias nainen, ja minulla on usein yhdyntäkipuja. Mistä ne voivat johtua ja mitä voin tehdä?

- Yhdyntäkivut johtuvat usein jännittämisestä tai limakalvojen kuivuudesta. On tärkeää, että seksin aikana olosi on turvallinen ja haluat seksiä. Kumppanin hyväilyt yleensä auttavat rentoutumaan. Liukuvoidetta on myös hyvä käyttää.
- Jos kivut ovat jatkuvia keskustele asiasta terveysasemalla ja varaa aika gynekologille.

Olen 33-vuotias ja elämäni on kaikin puolin hyvää. Minua ei kuitenkaan kiinnosta etsiä kumppania tai harrastaa seksiä. Mistä on kyse?

- Sinulla on oikeus elää ilman kumppania ja seksiä. Tärkeintä on kuunnella ja kunnioittaa omia tarpeita ja toiveita.
- Jos tilanne mietityttää sinua, sinun kannattaa keskustella asiasta esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Kiinnostuksen puutteen taustalla voi olla erilaisia tekijöitä erityisesti silloin, jos sinulla on aikaisemmin ollut kiinnostusta kumppaneita ja seksiä kohtaan.
- Kannattaa myös tutustua seksuaalisuuden moninaisuuteen, josta löytyy paljon tietoa myös internetistä. Esimerkiksi aseksuaali kokee vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia henkilöitä kohtaan.

Olen 50-vuotias mies. Vaimoni kanssa meillä on hyvä avioelämä. Minulla on kuitenkin nykyään erektiohäiriöitä. Onko vaivaan lääkitystä? Entä voiko lääkityksestä olla haittaa?

- Erektiohäiriö on yleinen ja usein kiusallinen oire. Monilla miehillä on haasteita erektion kanssa ainakin jossain vaiheessa. Erektiohäiriö ei ole sairaus eikä sen taustalla yleensä ole sairautta.
- Esimerkiksi epäterveelliset elämäntavat, tupakointi, päihteiden käyttö, ylipaino, suorituspaineeet, stressi ja parisuhdeongelmat voivat aiheuttaa erektiohäiriöitä.
- Jos asia painaa mieltäsi ja erektiohäiriö on ollut huolenaiheena useita kuukausia, kannattaa varata aika lääkärille tai urologille. He osaavat tehdä tarvittavat tutkimukset ja keskustella kanssasi mahdollisesta hoidosta.
- Kannattaa kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen myös silloin, jos et pysty avoimesti keskustelemaan puolisoasi kanssa aiheesta.

**Minusta tuntuu, että emättimeni ei ole
entisellään synnytyksen jälkeen.
Se on jotenkin löystynyt. Miten sen saa entiselleen?**

- Synnytyksen jälkeen emättimen kudokset venyvät. Emätin toipuu synnytyksestä, mutta joskus lantionpohjan lihaksia on hyvä jumpata. Jumppaaminen auttaa emättimen palautumisessa ja tämän myötä esimerkiksi virtsanpidätyskyvyssä. Lantionpohjan lihasten jumppaamisella on yleensä positiivisia vaikutuksia myös seksuaaliseen nautintoon.
- Terveystenhuollon ammattilaiset osaavat ohjeistaa sinua lantionpohjan lihasten jumppaamisessa.