

2021

# HENGITYSSAIRAUS JA SEKSUAALISUUS

TÄMÄ OPAS ON LAADITTU HENGITYSSAIRAUTTA  
SAIRASTAVIEN SEKSUAALISUUDEN TUEKSI

PIRKKO MOISIO

# SISÄLLYS

Johdanto.....	2
Mitä on seksuaalisuus?.....	3
Hengityssairaus ja seksuaalisuus.....	5
Miten tukea omaa seksuaalisuuttaan.....	7
Myönteinen suhtautuminen omaan seksuaalisuuteen..	7
Mitä minä tarvitsen?.....	8
Mitä me tarvitsemme?.....	8
Lantionpohjan hyvinvointi.....	9
Lantionpohjan harjoittelu.....	10
Tunnista lantionpohjan lihakset.....	10
Lantionpohja ja yskiminen.....	10
Läheisyys ja seksi.....	11
Seksuaalinen halu.....	12
Hengityssairaus ja seksi.....	13
Opi kuuntelemaan kehoasi.....	13
Asentovinkit hengityssairaalle.....	14
Asentovinkit.....	15
Seisten.....	15
Istuma-asennot.....	15
Keinu.....	16
Poikittain.....	16
Apua seksiin.....	17
Lopuksi.....	19
Lähteet.....	20

# JOHDANTO

Ihana, kun löysit oppaani äärelle! Sinulla nimittäin on käsissäsi harvinainen teos. Opas, jota ei ole aiemmin tehty ja jota on kaivattu. Opas hengityssairautta sairastavien seksuaalisuudesta. Seksuaalisuus, seksi ja seksuaalinen hyvinvointi voivat tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille ja näiden merkitys voi muuttua iän, elämän eri vaiheiden ja terveydentilan myötä. Yksilöllisten erojen ja seksuaalisten muutosten ymmärtäminen on tärkeää ja tämän oppaan tarkoitus on tuoda näitä asioita näkyväksi. Kun ymmärtää omaa seksuaalisuuttaan ja kokee olevansa hyväksyty, voivat jo nämä itsessään lisätä seksuaalista hyvinvointia. Hyvän elämänlaadun ylläpitämiselle on ratkaisevan tärkeää antaa hengityssairautta sairastaville ja heidän kumppaneilleen sekä läheisilleen tietoa keinoista parantaa heidän seksuaalista hyvinvointiaan. Oppaan tarkoituksena on lisätä heidän ymmärrystään seksuaalisuudesta, hengityssairauden mahdollisista vaikutuksista seksuaalisuuteen sekä antaa vinkkejä seksuaalisuuden ylläpitämiseksi. Varhain saatu tieto auttaa muun muassa niin arjen sujumiseen kuin sopeutumiseen muuttuvan seksuaalisuuden kanssa.

Oppaan sisällön olen koonnut vuonna 2020 Hengitysliitossa pidettyjen ”Seksuaalinen hyvinvointi sairastaessa” – verkkoluentojen sisällön sekä kokemustoimijoiden kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta. Opas on seksologian jatko-opintojeni opinnäytetyö, jonka olen koonnut erillään Hengitysliiton työstäni. Opinnäytetyön aiheen valintaan työ Hengitysliitossa ja haluni tukea hengityssairaiden hyvinvointia vaikutti kuitenkin vahvasti. Olen työskennellyt Hengitysliiton sisäilmatoiminnassa vertaistoiminnan parissa useamman vuoden ajan ja kohtaamieni ihmisten parisuhdetilanteet, ja seksuaalisuus on vuosien aikana noussut esille moneen otteeseen. Koin tärkeäksi tuottaa tietoa seksuaalisuudesta luetun oppaan muodossa.

Hyviä lukuhetkiä toivottaen,

## **Pirkko Moisio**

Seksuaaliterapeutti, seksuaalineuvoja sekä hyvinvointivalmentaja

# MITÄ ON SEKSUAALISUUS?



**S**eksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyttä ja jokaisen ihmisen perusoikeus. Jokainen yksilö rakentaa omaa seksuaalisuuttaan syntymästä elämänsä loppuun saakka. Seksuaalisuus muuttuu muun muassa elämäntilanteen ja -kokemusten, ihmissuhteiden, erilaisten sairauksien, lääkitysten, hormonaalisten muutosten, liikerajoitteiden ja iän tuomien muutosten myötä.

Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt seksuaalisuutta vuonna 2006 seuraavasti: "Seksuaalisuuteen kuuluvat biologinen sukupuoli, sukupuolinen identiteetti ja roolit, seksuaali-identiteetti, erotiikka, mielihyvä, läheisyys ja lisääntyminen. Seksuaalisuutta koetaan ja ilmaistaan ajatuksissa, fantasioissa, toiveissa, uskomuksissa, asenteissa, arvoissa, käyttäytymisessä, rooleissa ja ihmissuhteissa. Vaikka seksuaalisuus voi sisältää kaikki nämä ulottuvuudet, niitä ei aina ole, koeta tai ilmaista. Seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuuriset, eettiset, oikeudelliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät."

Seksuaalisuus on siis osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja on terminä hyvin moniulotteinen. Seksuaalisuus ei tarkoita seksiä, vaan seksi on toimintaa seksuaalisuudessa, joka tuottaa mielihyvää mielen ja kehon tasolla. Seksuaalisuus taas on merkittävä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se on ymmärrystä itsestä ja se muuttuu sekä kehittyy läpi koko elämän. Seksuaalisuus ei katoa, vaikka omaan elämään ei kuuluisi seksuaalisia tekoja.

Hengitysliitto on määritellyt seksuaalisuutta 2021 seuraavasti: "Parhaimmillaan seksuaalisuus on elinvoimaa, joka ravitsee ihmistä ja hänen ihmissuhteitaan. Tasapainoinen ja eheä seksuaalisuus näkyy elävänä perusvireenä ja kykynä luoda aitoja ihmiskontakteja. Ihminen pystyy tekemään paljon oman ja läheisen hyvinvoinnin sekä seksuaalisuuden eteen sairaudesta huolimatta. Tärkeää on muun muassa omahoidon toteuttaminen, arjen rutiinit ja itselle tärkeiden sekä iloa tuottavien asioiden tekeminen päivittäin."

## Seksuaalioikeudet

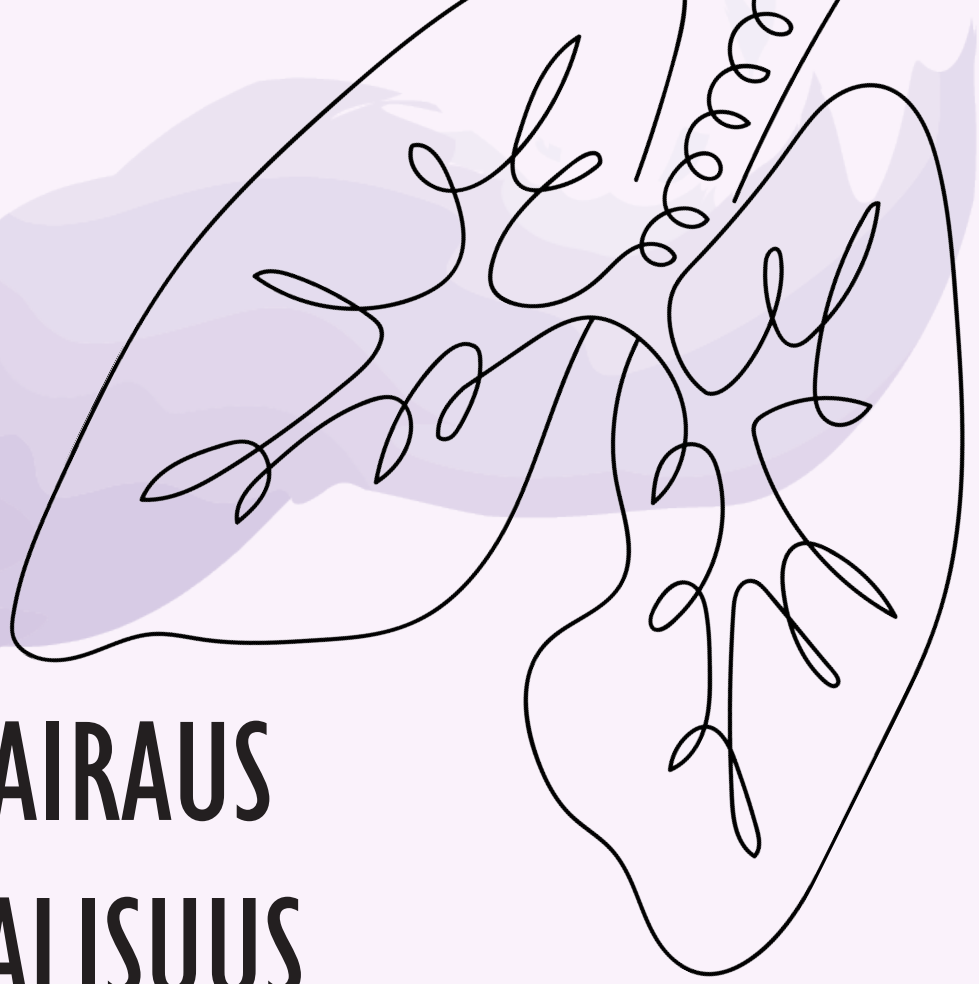
Jokaisella ihmisellä on oikeus tietoisesti ja vastuullisesti päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia ja näitä oikeuksia tulee kunnioittaa, jotta voidaan ylläpitää hyvää seksuaaliterveyttä.

WHO on määritellyt seksuaalioikeuksiksi oikeudet saada seksuaalisuuteen liittyvää tietoa, seksuaaliopetusta, oikeus kehon koskemattomuuden kunnioittamiseen, kumppanin valintaan ja päätöksentekoon seksuaalisesta aktiivisuudesta, oikeus tavoitella tyydyttävää, turvallista ja nautinnollista seksuaalielämää ja olla vapaa pakottamisesta, riistosta ja väkivallasta.

## Seksuaaliterveys

WHO:n määritelmän mukaan ”seksuaaliterveydellä tarkoitetaan seksuaalisuuteen liittyvää fyysistä, emotionaalista, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvoinnin tilaa. Tämä tila voidaan saavuttaa sairauksista, toimintahäiriöistä tai vammautumisesta huolimatta. Positiivinen ja kunnioittava suhtautuminen omaan sekä muiden seksuaalisuuteen ja seksuaalisuhteisiin on hyvän seksuaaliterveyden edellytys. Hyvä seksuaaliterveys lisää mielihyvää sekä parantaa ihmissuhteita, kommunikaatiota ja oman seksuaali-identiteetin ilmaisua.”





# HENGITYSSAIRAUS JA SEKSUAALISUUS

**H**engityслиiton mukaan yleisin hengityssairaus Suomessa on krooninen keuhkoputkentulehdus. Hengityssairaus termiä käytetään, kun puhutaan astmasta, keuhkohtaumataudista ja uniapneasta sekä harvinaisista hengityssairauksista ja työperäisistä hengityssairauksista kuten asbestoosi ja homepölykeuhko. Hengityssairaudet aiheuttavat keuhkoihin monenlaisia toimintahäiriöitä. Hengityssairauksiin voi liittyä hengenahdistusta, pitkittynyttä yskää, väsymystä, lisääntynyttä limaneritystä, vinkuvaa hengitystä tai toistuvia hengitystietulehduksia.

Miellyttävä ja tyydyttävä seksielämä on tärkeää monille hengityssairautta sairastaville ihmisille iästä riippumatta. Seksuaalisen toiminnan ongelmiin vaikuttavat tekijät ovat monimutkaisia ja toisiinsa yhteydessä. Hengityssairautta sairastavan seksuaalisuuteen voivat muun muassa vaikuttaa hormonaaliset toimintahäiriöt, liikunnan vähyys, rasitushengenahdistus, sairauden tuomat psykologiset ja sosiologiset seuraukset sekä yleiset lääkkeiden haittavaikutukset.

Uniapneaan liittyy usein äänekkäs ja katkeileva kuorsaus, unenaikaisia hengityskatkoksia sekä jatkuvaa päiväaikaista väsymystä. Nämä voivat aiheuttaa uudenlaisia järjestelyitä parisuhteessa, kuten nukkumisjärjestelyt eri huoneissa. Myös päiväaikaisella väsymyksellä on merkittäviä vaikutuksia niin ihmissuhteisiin kuin yksilön kokemaan seksuaalisuuteen sekä itse seksiin. Kokemustiedon mukaan uniapneaan käytettävää PAP-laitte hoitoa ei koeta hankalana vaan hyvänä asiana silloin, kun PAP-laitteen käyttö on helppoa ja löytyy sopiva maski. Hyvät yöunet laitteen kanssa lisää sairastavan omaa hyvinvointia ja jaksamista ja tätä kautta vaikuttaa positiivisesti myös seksuaalisuuteen. Laitteen käyttöönotto voi kuitenkin aluksi pelottaa ja nostaa esimerkiksi häpeän tunteuksia.

Hengityssairautta sairastavilla voi olla myös muita sairauksia, jotka voivat olla myös liitännäissairauksia. Nämä muut sairaudet ja niiden hoito voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen. Hengityssairauden edetessä saattaa tulla sairastavan elämään myös happihoito sekä palliatiivisen hoidon suunnitelma, joiden tavoitteena on elämänlaadun parantaminen ja tämän myötä myös seksuaalisuuden tarpeet voivat muuttua. Osalla hengityssairauden edetessä saattaa tulla hoitovaihtoehdoksi myös keuhkonsiirto.

Hengityssairauteen liittyvät moninaiset oireet ja lääkitysten vaikutukset voivat vaikuttaa yksilön kehonkuvaan, itsetuntoon ja viehättävyyteen. Miehillä esimerkiksi hengityssairauteen liittyvä kehon hapen puute voi johtaa erektiohäiriöön tai impotenssiin. Naisille hengityssairaus voi vaikuttaa libidoon ja seksuaaliseen haluun. Hengityssairaus tai sen oireet voivat tuottaa myös häpeän tunnetta ja hankaluuksia ilmaista itseään seksuaalisesti. Hengityssairaus ja sen oireet voivat tuoda pelkoa ja paljon kysymyksiä myös sairastavan kumppanille ja muille läheisille.

”Tavoitteena on, että sairaudesta huolimatta ihmisellä on tasapainoinen ja hyväksyvä suhde omaan itseensä ja seksuaalisuuteensa.”

Hajusteiden käyttö voi haastaa elämää osalla hengityssairautta sairastavia ja tuo esimerkiksi kiusallisiksi koettuja tilanteita ihmissuhteisiin. Hajusteet voivat pahentaa hengityssairausta oireita ja toisten hajusteiden käytöstä huomauttaminen voidaan kokea hankalaksi. Asioiden puheeksi ottaminen ja kuulluksi tuleminen kuitenkin helpottaa molempuolista ymmärrystä ja on oleellinen osa ihmissuhteen etenemiselle sekä luottamuksen syntymiselle.

”Tavoitteena on, että sairaudesta huolimatta ihmisellä on tasapainoinen ja hyväksyvä suhde omaan itseensä ja seksuaalisuuteensa.” (Hengityслиitto 2021) Tärkeää on oppia omasta hengityssairautta ja siitä, miten se vaikuttaa arkeen ja seksuaalisuuteen sekä oppia puhumaan omasta tilanteestaan avoimesti kumppanin kanssa.



# MITEN TUKEA OMAA SEKSUAALI- SUUTTAAN



**H**engityssairauksien hoitoon käytettävillä lääkityksillä voi olla omat vaikutuksensa yksilön seksuaalisuuteen. Lääkitysten vaikutuksia ei käsitellä tässä oppaassa tarkemmin. Sairaus tai sen lääkehoito ja ikä voivat aiheuttaa haluttomuutta tai toiminnallisia ongelmia seksiin. Näihin ongelmiin löytyy apua. Voit keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä ongelmista muun muassa lääkärin tai seksuaaliterapeutin kanssa. Avoin keskustelu sairauden tai lääkitysten vaikutuksista seksuaalisuuteen ja omien kokemusten sanoittaminen helpottavat ja nopeuttavat avun löytymistä. Hengityssairautta sairastavan sitoutuminen sairautensa hoitoon ja omahoitoon sekä huolehtiminen omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ovat tärkeitä myös seksuaalisuuden näkökulmasta.

Seuraavaksi tässä oppaassa esitellään vinkkejä, joiden avulla voi itse vaikuttaa seksuaaliseen hyvinvointiinsa.

## MYÖNTEINEN SUHTAUTUMINEN OMAAN SEKSUAALISUUTEEN

Hyväksyvä suhtautuminen omaan kehoon ja kehon muuttumiseen sekä omaan hengityssairauteen ja ikääntymiseen lisäävät seksuaalista hyvinvointia. Omaan muuttuneeseen kehoon voi tutustua rohkeasti aina uudelleen. On myös hyvä muistaa, ettei hengityssairaus määrittele ihmistä, sitä kuka hän on. Ihminen ei ole yhtä kuin sairautensa, vaan jokainen on yksilöllinen ja moniulotteinen. Sairauden takaa on hyvä tunnistaa muun muassa omat luonteenpiirteensä, mielenkiinnon kohteet, harrastukset ja arvot elämässä.

Silläkin on väliä, miten puhuu itselleen. Jos puhetapa itsestä on kovin moittiva ja negatiivinen, on sillä negatiiviset vaikutukset myös yksilön seksuaalisuuteen. Armollisuus ja myönteinen suhtautuminen itseään kohtaan tukee hyvinvoivaa seksuaalisuutta. Jos tunnistaa omassa toiminnassaan negatiivista suhtautumista itseensä ja omaan kehoonsa, on hyvä opetella puhumaan itsestään lempeämmin kuin hyvästä ystävästään.



## MITÄ MINÄ TARVITSEN?

Yksilön sisäinen hyvinvointi vaikuttaa myös seksuaaliseen hyvinvointiin. Positiivinen ja kunnioittava suhtautuminen omaan ja muiden seksuaalisuuteen ovat oleellinen osa seksuaaliterveyttä. Jokaisen tulisi pohtia, miten tämä toteutuu omassa elämässä. Omien tarpeiden ja rajojen tunnistaminen on myös tärkeää ja on hyvä muistaa tehdä asioita, jotka tukevat omaa hyvinvointia. Nämä tukea tuovat asiat vaihtelevat jokaisella yksilöllisesti. Yhdet viihtyvät ystävien seurassa, toiset luonnossa ja kolmannet urheilevat aktiivisesti.

Tapaa ystäviä, harrasta, hakeudu vertaistuen pariin ja tee asioita, jotka tukevat juuri sinun hyvinvointiasi.

### POHDITTAVAKSI

Hyväksynkö itseni ja hengityssairauteni tuomat muutokset?

Osaanko ottaa omaa aikaa?

Kaipaavatko jotkin asenteeni tai arvoni muutosta?

Mitkä asiat tuovat elämääni iloa?

Mitkä asiat tukevat hyvinvointiani?

Miten ylläpidän terveyttäni ja toimintakykyäni?

Mitkä harrastukset ovat minulle tärkeitä?

Miten kohtelen itseäni?

Miten kohtelen läheisiäni ja muita ihmisiä?

## MITÄ ME TARVITSEMME?

Sairaus ja sairastuminen on kriisi, joka voi tuoda muutoksia arjen tehtäviin, muuttaa persoonallisuutta, työ- ja toimintakykyä sekä ihmissuhteita. Myös roolit suhteessa voivat muuttua erilaisten hoitotoimenpiteiden tai omaishoitajuuden kautta. Sairaus voi kuitenkin myös syventää suhdetta entisestään. Sairauden vaikutukset ihmissuhteisiin ovat aina yksilöllisiä.

Suhteessa on tärkeää positiivinen ja kunnioittava suhtautuminen omaan ja toisen seksuaalisuuteen. Avoin ja kuunteleva kommunikointi kumppanin kanssa tukee hyvinvoivaa suhdetta. Hengityssairauden vaikuttaessa elämään voidaan suhteessa ottaa yhdessä selvää sairaudesta ja sen vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn sekä arkeen.

Suhteessa tunteista ja tarpeista kertominen, lupa puhua ja tulla kuulluksi, on oleellista hyvinvoinnin kannalta. Yhdessä tekeminen, keskustelu ja ajatusten vaihto tukee tunneyhteyden säilyttämistä kumppaneiden välillä. Se, että on halu ottaa aikaa myös suhteelle ja pysähtyä kumppaninsa äärelle, luo tunteen jostain erityisestä. Se kertoo, että ”sinä olet minulle tärkeä”.

### POHDITTAVAKSI

Mitä meille tapahtuu?

Miten hengityssairaus vaikuttaa suhteeseemme?

Muuttaako hengityssairaus roolejamme?

Miten tuen omaa hyvinvointiani?

Miten voin tukea toista?

Annammeko toisillemme omaa tilaa ja yksityisyyttä? Entä onko suhteelle omaa aikaa?

Miten tuemme yhteistä, parisuhteemme hyvinvointiamme?

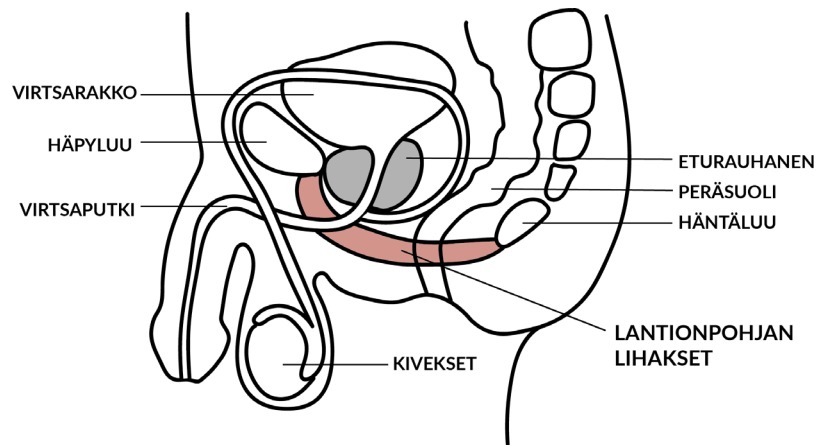
Mitkä ovat meidän yhteiset juttumme?

## LANTIONPOHJAN HYVINVOINTI

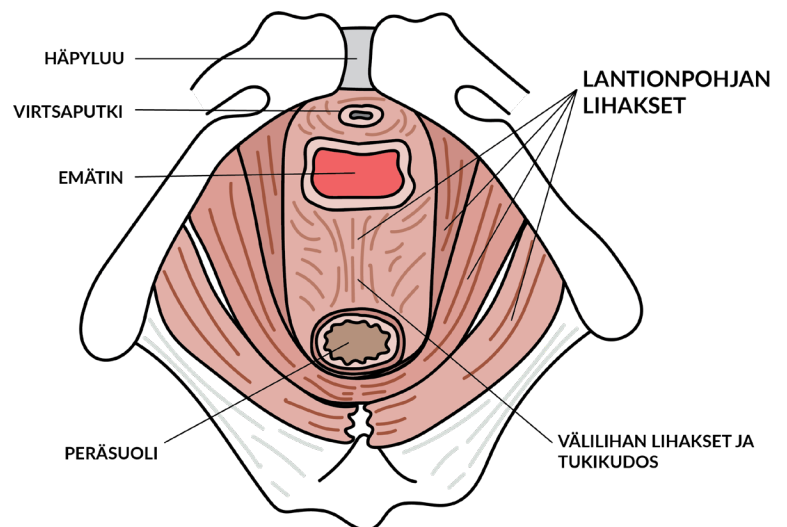
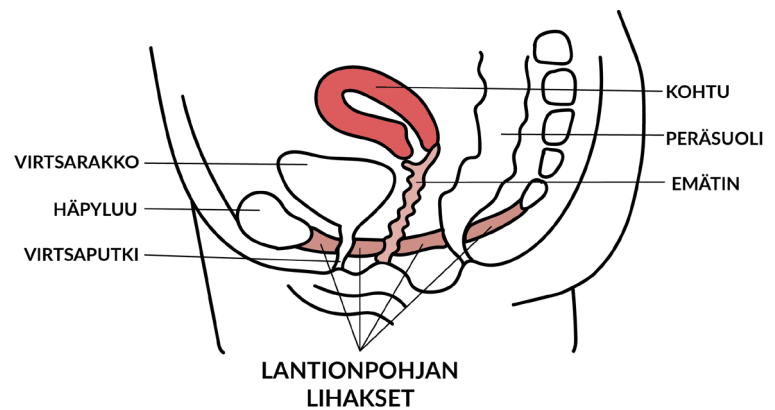
Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joiden toimintaan voi jokainen itse vaikuttaa. Holvimainen lihasryhmä lantionpohjalla tukee supistuessaan virtsaputken ja peräaukon sulkeutumista estäen virtsan, ilman tai ulosteen karkaamisen, sekä naisilla että miehillä.

Lisäksi lantionpohjan lihakset huolehtivat kehon asennon hallinnasta yhdessä muiden vartalolihasryhmien kanssa. Hyvin toimivat lantionpohjan lihakset lisäävät seksuaalisen mielihyvän kokemista ja esimerkiksi miehillä parantavat erektiota. Lihasryhmä heikkenee iän, sairauksien ja joidenkin eturauhastoimenpiteiden myötä. Ylipainolla, ruokavaliolla ja vessatavoilla on vaikutusta näiden lihasten toimintaan. Lihasryhmä myös heikkenee, jos sitä ei käytä. Raskaudet/synnytykset ja ummetukseen liittyvä ponnistaminen voivat entisestään heikentää lihaksia.

Heikot lantionpohjan lihakset voivat aiheuttaa peräsuolen tai synnyttielinten laskeumia. Säännöllisellä harjoittelulla lisätään lantionpohjan alueen verenkiertoa, tuntoa ja kuntoa. Tämä taas voi lisätä seksuaalista nautintoa sekä helpottaa orgasmin saamista. Lantionpohjan hyvinvointi on tärkeää sukupuoleen katsomatta.



Kuva 1. Miehen lantionpohjan lihakset



Kuva 2 ja Kuva 3. Naisen lantionpohjan lihakset

# LANTIONPOHJAN HARJOITTELU

Riittää, kun tekee päivittäin 20–30 lantionpohjan supistusliikettä. Harjoituksesta kannattaa tehdä päivittäinen tapa, mutta on hyvä pitää myös lepopäiviä. Liian kireät lantionpohjan lihakset voivat aiheuttaa kipua lantion tai selän alueelle, joten lihasten rentouttaminen on yhtä tärkeää.

Lantionpohjan lihaksia voi harjoittaa niin kävelyllä, maaten kuin istuen ja tv:tä katsellen. Esimerkiksi pilates, jooga, hiihto, luistelu ja lajit, joissa tulee syvien vartalonlihasten työskentelyä ovat myös hyviä liikuntamuotoja lantionpohjan lihaksille. Lantionpohjan lihaksia kannattaa supistaa myös ennen nostoa ja noston aikana, vaikka taakka olisi kevytkin. Eli seuraavan kerran, kun jotakin tipahuttaa lattialle, muista lantionpohjan lihakset!

## TUNNISTA LANTIONPOHJAN LIHAKSET

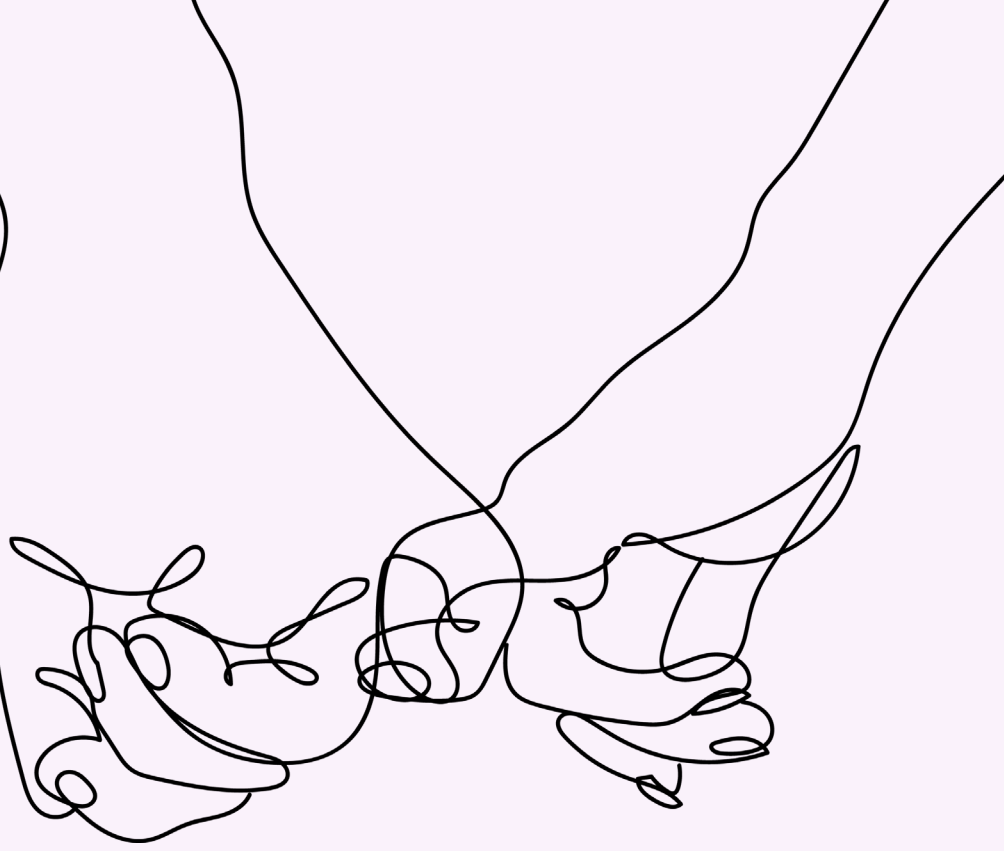
Supista peräaukko, (emättimen aukko), virtsaputki ja pidä supistusta 5 sekuntia. Tauko, tunnista lihasten rentoutuminen ja toista. Hengitä normaalisti.

## LANTIONPOHJA JA YSKIMINEN

Harjoittele lantionpohjan lihasten supistamista yskimiseen ja aivastamiseen liittyen sekä nenää niistäessä ja niiden aikana.

1. Supista ensin lantionpohjan lihakset ja tee sitten vasta suoritus eli aivastus, yskäisy tai nenän niisto.
2. Rentouta lihakset kymmeneen laskien.
3. Toista nopea supistus 5–8 kertaa.
4. Rentouta lihakset suoritusten välillä kymmeneen laskien.

# LÄHEISYYS JA SEKSI



**A**seksuaalisuus on siis sitä, mitä me olemme ja seksi sitä, mitä me teemme. Seksi ei ole pelkkää yhdyntää ja edelleen yhdyntäkeskeinen kuvitelma on muotoutunut monelle seksielämästä. Seksi on paljon muutakin. Se on läheisyyttä, käsi- ja suuseksiä, itsetyydytystä yksin tai kumppanin syleilyssä. Voi halailla, suudella, hieroa, silittää ja kosketella. Sylistä ja läheisyydestä voi löytää lohtua ja iloa sairauden keskellä. Läheisyyttä kumppanin kanssa voi kokea aamulla halatessa, lauantaiaunassa tai iltaisin sohvalle lähekkäin tv:tä katsellessa. Seksin määrä ei mittaa onnellisuutta, sillä suhteeseen voi olla hyvin tyytyväinen, vaikkei siinä olisi fyysistä läheisyyttä.

Seksin ollessa tärkeää ja kun se halutaan pitää mukana elämässä, on hyvä muistaa antaa armollisuutta, aikaa ja hellyyttä sekä itselleen että kumppanilleen. Seksiin liittyvät ajatukset ja tunteet saattavat pelottaa, joten näistä kannattaa keskustella avoimesti kumppanin kanssa. Sairaus ei ole este intiimisuhteelle, läheisyydelle tai seksille, mutta vaatii usein sopeutumista niin sairastuneelta itseltään kuin kumppaniltakin. Avoin keskustelu toiveista, läheisyydestä ja seksistä sekä näihin liittyvistä peloista luo yhteenkuuluvuutta, tunneyhteyttä sekä helpottaa toisen lähellä olemista.

Oikeastaan tärkeintä seksuaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on puhuminen. Jos hengityssairautta sairastava on sinkku, kannattaa kertoa rohkeasti uusille kumppaneille, miten hengityssairaus voi vaikuttaa arkeen, seksuaalisuuteen ja myös seksielämään. Suhteessa olevien osapuolten tulisi kyetä keskustelemaan ajatuksistaan, tunteista ja peloista avoimesti, jotta molemmat tulevat kuulluksi ja löytyy yhteisiä ratkaisuja tyydyttävän seksielämän ja sopivan läheisyyden muodon löytämiseksi.

Jos keskustelu ei jostain syystä luonnistu, apua saa seksuaalineuvonnasta ja seksuaali- tai parisuhdeterapiasta. Tiukkaan istutetut roolikäsitykset, seksuaalisuuteen sekä seksiin liittyvät myytit ja uskomukset saattavat estää yksilöitä etsimästä juuri heille sopivia tapoja toteuttaa seksielämäänsä.

## SEKSUAALINEN HALU

Kontulan ja Kumpulan (2011) mukaan ”seksuaalisessa halussa on kullekin ihmiselle luontaisia ja synnynnäisiä eroja. Jos nämä luontaiset halut ovat parisuhteen osapuolilla lähellä toisiaan, toimivaa seksuaalielämää on helpompi ylläpitää. Parisuhteen aikana esille tulevat ongelmat voivat toki vaikuttaa osapuolten haluihin. Jommastakummasta osapuolesta voi tulla ainakin joksikin aikaa suhteen vähemmän haluava osapuoli. Intohimon ylläpito suhteessa tarvitsee osapuolilta kykyä ilmaista kiintymystä ja ihailua sekä taitoa rakentavasti ratkaista ristiriitoja.”

Aloitteen tekeminen ja seksuaalisen halun osoittaminen koetaan tärkeiksi, mutta nämä voivat toisinaan olla haasteellisia. Monesti halu herää, kun kokee ja huomaa olevansa haluttava kumppaninsa silmissä. Seksuaaliseen haluun vaikuttavat kuitenkin monet eri tekijät. Hengityssairauden ja mahdollisten liitännäissairauksien oireet, pelko hengenahdistuksesta ja näiden vaikutukset itsetuntoon tai kehonkuvaan voivat vaikuttaa seksuaaliseen haluun ja aloitteen tekoon. On hyvä tunnistaa nämä vaikutukset itsessään ja pysähtyä miettimään, mistä oma halu rakentuu.

”Intohimon ylläpito suhteessa tarvitsee osapuolilta kykyä ilmaista kiintymystä ja ihailua sekä taitoa rakentavasti ratkaista ristiriitoja.”

### POHDITTAVAKSI

Millainen tarve minulla on olla haluttu?

Millainen tarve minulla on kokea halua kumppania kohtaan?

Onko suhteessani jotakin sellaista, joka estää myönteisyyden kokemisen tai toisen lähellä olemisen?

Mitkä asiat saivat aiemmin haluni heräämään?

Onko jokin muuttunut?

Annanko itselleni luvan haluta?

Haluttomuuden pitkittyessä ja arkea haitatessa tai huomattessaan haluttomuuden liittyvän omaan lääkitykseen on hyvä hakeutua terveydenhuollon ammattilaisen puheille tai esimerkiksi seksuaali-neuvojan vastaanotolle.



# HENGITYSSAIRAUS JA SEKSI

Ohio State Universityn mukaan seksi ei nosta verenpainetta tai hengityksen sykettä vaaralliselle tasolle. Heidän mukaansa seksi ei ole fyysisesti sen raskaampaa kuin parin porrasvälin nouseminen. Hengityssairaana on kuitenkin hyvä ottaa huomioon muutama seikka, jotka esittelen seuraavaksi.

Jos hengityssairauteen kuuluu runsasta limaneritystä, on hyvä huolehtia limanirrotuksesta ennen seksiä. Tämä toiminta vähentää myös hengästyminen seksin aikana. Liman irrotukseen löytyy hyviä vinkkejä Hengityслиiton nettisivuilta ja YouTube-kanavalta:

<https://www.hengityслиitto.fi/hengitysterveys-ja-sairaudet/hengitysterveys/hengittaminen/limanpoistoharjoitukset/>

Hengityssairaana on hyvä oppia tunnistamaan hengästyminen ja hengenahdistuksen ero. Hengästyminen ja hengityksen tihentyminen on normaalia seksin aikana ja yleensä harmitonta. Jos seksin aikana kokee hengenahdistusta, voi rohkeasti pitää tauon ja turvautua muunlaiseen läheisyyteen halutessaan.

Jos hengityssairauteen on kotona käytössä lisähappea, kannattaa happivirtaus pitää samalla tasolla kuin muutenkin liikkuesssa. Happiletkun tulee myös olla tarpeeksi pitkä.

Jos hengityssairauteen on käytössä avaava lääke, oman lääkärin kanssa voi ottaa puheeksi, voisiko sitä käyttää ennen seksiä ja seksin aikana hengästyminen vähentämiseksi. Avaavan lääkkeen käyttö voi olla tarpeen myös, jos astma on huonossa hoitotasapainossa tai astma on vaikeahoitoinen. Avaavaa lääkettä kannattaa pitää tarvittaessa lähellä seksin aikana.

## OPI KUUNTELEMAAN KEHOASI

Hengityssairauteen liittyvä väsymys voi vaikuttaa seksuaaliseen haluun. Opi kiinnittämään huomiota kehon signaaleihin huomataksesi, mitkä asiat ja toimet lisäävät väsymystä ja mihin aikaan päivästä kokee eniten väsymystä. Koska seksi voi viedä paljon energiaa, seksiä kannattaa harrastaa siihen vuorokauden aikaan, jolloin energiatasot ovat korkeammalla. Seksi voi olla toimivinta myös silloin, kun hengityssairauteen käytettävä pitkävaikutteinen lääke on huipussaan. Seksi on palkitsevinta ja helpointa silloin, kun on levännyt ja malttaa tarvittaessa pitää taukoja seksin aikana. Väsymystä voi myös estää välttämällä alkoholia ja raskaita aterioita ennen seksiä.

Myös liitännäissairauksien hoitoon käytettävistä lääkkeistä kannattaa ottaa selvää, miten ne voivat vaikuttaa seksiin. Myös käytettävien lääkkeiden yhteisvaikutukset tulee huomioida. Lääkkeiden haittavaikutukset kannattaa lukea lääkeselosteista ja ottaa rohkeasti puheeksi lääkärin kanssa.

## ASENTOVINKIT HENGITYSSAIRAALLE

Hengityssairaahan on hyvä muistaa, että joissain asennoissa rintaan kohdistuu painetta, mikä vaikeuttaa hengittämistä. Kannattaa siis kokeilla seksiasentoja, joissa pystyy olemaan pystyssä. Myös kumppania on hyvä ohjeistaa välttämään asettamasta painoa hengityssairautta sairastavan rintakehälle.

Asennon valinta voi vaikuttaa myös energian kulutukseen ja hengityssairaahan väsymiseen. Kyljellään olevat asennot kuluttavat vähemmän energiaa, joten niitä kannattaa suosia, jos väsyminen on ongelma. Kumppani, jolla ei ole hengityssairautta, voi ottaa seksissä aktiivisemmän roolin, jos mahdollista.

Ennen seksiä voi sopia yhdessä kumppanin kanssa turvasanan tai -liikkeen (esimerkiksi kaksi nopeaa taputusta kumppanille), jos on tarve keskeyttää seksi. On hyvä muistaa, ettei tarvitse hävetä, jos seksi ei joka kerta onnistu tai sen joutuu keskeyttämään syystä tai toisesta.

## SEISTEN

Tämä asento sopii etenkin silloin, jos molemmat osapuolet sairastavat hengityssairautta. Asennossa molemmat voivat olla pystyasennossa, mutta halutessaan edessä oleva voi nojata esimerkiksi pöytää vasten. Tämä asento sopii hyvin myös selkäoireiselle, kun hän on edessä olevan paikalla. Jos molempien polvet kestävät, asentoa voi kokeilla polvillaan ollen myös lattialla vaikkapa sohvaan tai sänkyyn nojaten. Polvillaan olevissa asennoissa on hyvä muistaa laittaa tyyny polvien alle suojaamaan.



## ISTUMA-ASENNOT

Erilaiset istuma-asennot ovat hyvä vaihtoehto, kun hengityssairautta sairastava voi olla pystyasennossa. Myös silloin, jos molemmat osapuolet sairastavat hengityssairautta. Hyvä istuma-asento voi olla istuen joko tuolilla tai vaikkapa pöydän kulmalla ja kumppani on tällöin edessä lattialla polvillaan tai seisten, riippuen istuimen korkeudesta. Tässä asennossa kumppani huolehtii liikkumisesta, joten tämä asento kuluttaa vähemmän energiaa istuvalta osapuolelta. Tämä asento mahdollistaa myös molempien kiihottamisen ja hyväilyn käsin.





## KEINU

Tässä asennossa toinen osapuoli istuu toisen päällä ja keinuttelee itseään. Tämä asento sopii mainiosti myös silloin, kun alla olevan osapuolen liikkuvuus on vähäistä. Tässä asennossa ei kohdistu myöskään painoa kummankaan rintakehään ja molempien kädet ovat vapaana hyväilyyn.



## POIKITTAIN

Tämä asento ei rasita niveliä ja molempien kädet ovat vapaana tutkimusmatkoille kumppanin keholla. Selällään oleva voi halutessaan laittaa tyyntyn tukemaan lantionsa alle. Jos toiveena on olla enemmän lähekkäin, voi tästä asennosta siirtyä helposti vaikkapa lusikka-asentoon.

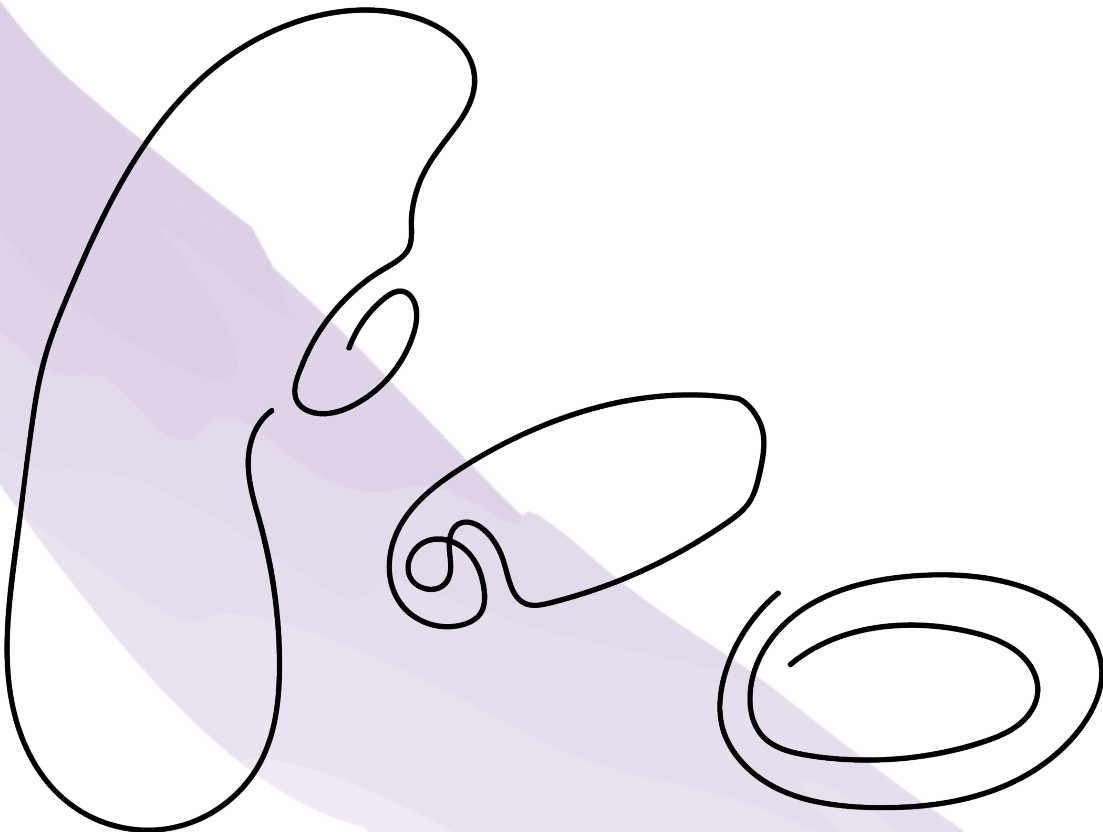


## APUA SEKSIIN

Hengityssairautta sairastavilla käytössä olevat lääkkeet voivat vaikuttaa limakalvojen kuivuuteen, joten hieronta öljyt ja liukuvoiteet voivat olla hyvä apu seksiin ja lisätä nautintoa. Etenkin naisilla intiimialueiden limakalvojen hoito lisää hyvinvointia ja seksuaalista nautintoa. Liukuvoiteet sopivat kaikenlaiseen hyväilyyn sekä kostumisen tueksi. Apteekissa myytävä Ceridal-öljy on hyvä vaihtoehto silloin, jos kondomia ei ole tarvetta käyttää. Vesipohjaiset liukasteet sopivat parhaiten kondomin sekä seksivälineiden kanssa käytettäväksi.

Erilaiset vibraattorit, penisrenkaat ja kiihottimet voivat tuntua myös mukavilta vaihtoehdoilta. Etenkin erilaiset vibraattorit lisäävät naisen kiihottumista. Vibraattoreissa on erilaisia värinänopeuksia, joista voi valita itselleen sopivimmat. Nykyään seksin apuvälineet ovat myös kauniita ja tyylikkäitä. Apuvälineistäkin on hyvä puhua ja sopia yhdessä kumppanin kanssa. Välineitä voi käyttää myös yksin ja näin antaa itselle aikaa nautinnolle.

Seksin apuvälineistä löytyy paljon hyviä vaihtoehtoja ja ne löytyvät hyvin varustelluista apteekeista sekä näiden myyntiin tarkoitetuista kivijalkaliikkeistä tai verkkokaupoista. Verkkokaupoista tilattaessa tuotteet tulevat yleensä huomaamattomassa postipaketissa.



”Meidän arkihellyytenä on ollut yli 52 vuotta aamuhali. Joka aamu aamutoimien jälkeen halaamme pitkään toisiamme. Siitä on mukava aloittaa päivä.”

-Hengityssairautta sairastava mies



# LOPUKSI

Oulasmaan ja Riihosen mukaan olemme kaikki yksilöitä, ja seksuaalinen halu herää eri aistimusten kautta. ”Joillekin avainsana on rakkaudellinen ilmapiiri. Toisille visuaalinen ärsyke, haju tai ääni on tärkeä osa kiihottavaa seksielämää.” On tärkeää havainnoida itseään sekä kumppaniaan, mikä juuri sinun ja teidän seksuaalisuutenne herättää ja mitkä asiat ylläpitävät omaa seksuaalista hyvinvointia.

Toivon, että tämä opas toi ymmärrystä, uusia näkökulmia seksuaalisuuteen ja myös vinkkejä kokeiltavaksi omassa elämässä. Seksuaalisuus on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme, joten pidäthän siitä huolta.

Ystävällisin terveisin,

Pirkko Moisio

info@pirkkomoi.com  
www.pirkkomoi.com



## LÄHTEET:

### Kirjat:

Godson, S. ja Agace, M. (2003), Seksikirja, WSOY

Kontula O. & Kumpula S. (2011), Halu ei katoa, mutta muuttuu kypsässä iässä, Teoksessa Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus, Leinonen Anne ja Syrjälä Jaana (toim.), Väestöliitto, 27

Oulasmaa, M. & Riihonen, R. (2017), Sexfullness – Yhdessä jaettu nautinto, Jyväskylä: Docendo Oy

### Internet:

Connell, Dr. K. (2019). Sexuality and COPD. Healthline. Haettu 25.4.2021 osoitteesta <https://www.healthline.com/health/copd/sex#Strategies-for-Improving-Your-Sex-Life>

Hengityssairaudet. Hengitysliitto. Haettu 25.4.2021 osoitteesta <https://www.hengitysliitto.fi/hengitysterveys-ja-sairaudet/hengitys-sairaudet/>

Ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Hengitysliitto. Haettu 25.4.2021 osoitteesta <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengityssairaus-ja-arki/ihmissuhteet-ja-seksuaalisuus/>

Levack, W. (2014). Sexual wellbeing for people with chronic obstructive pulmonary disease: relevance and roles for physiotherapy. New Zealand journal of physiotherapy. Haettu 25.4.2021 osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/280964321\\_Sexual\\_wellbeing\\_for\\_people\\_with\\_chronic\\_obstructive\\_pulmonary\\_disease\\_relevance\\_and\\_roles\\_for\\_physiotherapy](https://www.researchgate.net/publication/280964321_Sexual_wellbeing_for_people_with_chronic_obstructive_pulmonary_disease_relevance_and_roles_for_physiotherapy)

Palonen, P. Aukee, P. (2017). Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. Duodecim, Käypä hoito. Haettu 25.4.2021 osoitteesta [Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje \(kaypahoito.fi\)](http://lantionpohjan.lihasten.harjoitteluohje.kaypahoito.fi)

Patino, M. (2015) Sex and Lung Disease. Lung health institute. Haettu 25.4.2021 osoitteesta <https://lunginstitute.com/blog/sex-and-lung-disease/>

Seksuaalisuus ja seksi. (2018) Terveyskylä. Haettu 25.4.2021 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/itsehoito/seksuaalisuus-ja-seksi>

Sexual health. World health organization. Haettu 25.4.2021 osoitteesta [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2)

### Kuva:

Sivu 18, Haettu 17.4.2021 Unsplash, Joe Yates. Julkaistu 14.12.2017

HENGITYSSAIRAUS JA SEKSUAALISUUS

2021

Pirkko Moisio