

Tietoiseksi-hankkeen iltaluento

Ikääntymisen vaikutus seksuaaliseen hyvinvointiin



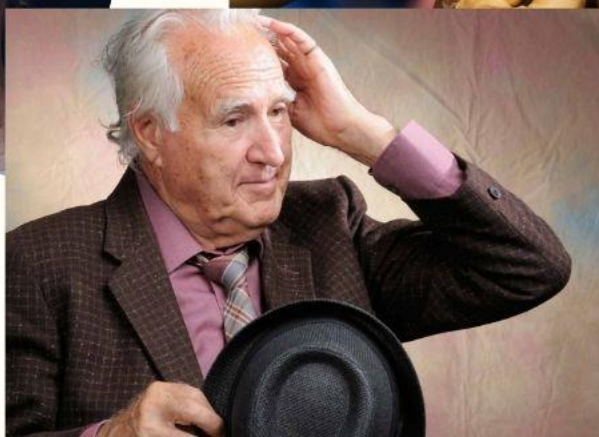


Maaret Meriläinen

**TOIMINTATERAPEUTTI,
SEKSUAALINEUVOJA,
MUISTITYÖN KEHITTÄJÄ**

www.senjaseni.fi
[@seksuaalineuvontaasenioreille](https://www.instagram.com/seksuaalineuvontaasenioreille)

Millainen on ikäihminen?



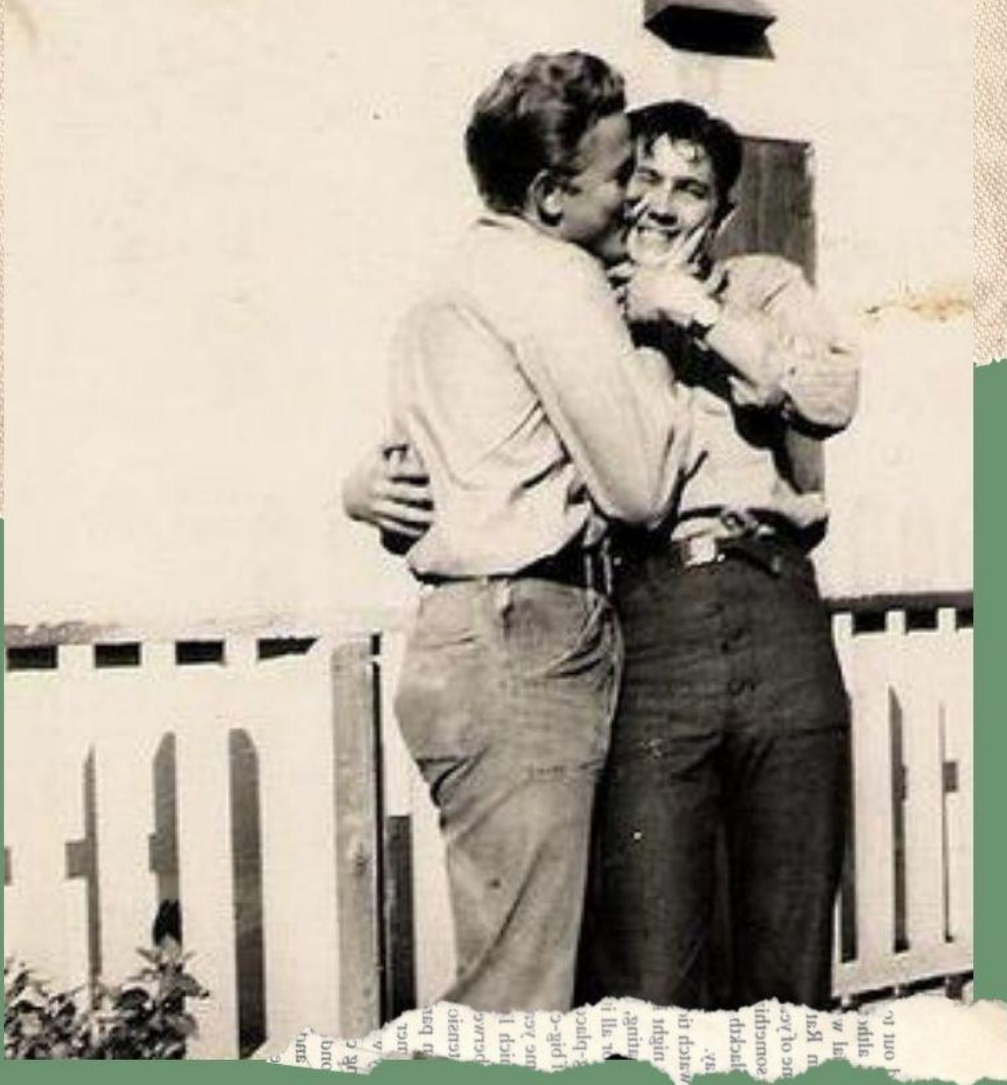


Seksuaalisuus ja seksi
-mitä eroa ja tarviiko näistä puhua?

Asenteet ja uskomukset

- "Kun ikää tulee, seksi loppuu."
- "Ikäihmisellä ei ole seksuaalisia tarpeita."
- "Ikäihmisten seksi on vastenmielistä ja sen näkeminen häiritsee."
- "Senioriseksi on cool. Niin kauan, kun et ole esimerkiksi vammainen tai muistisairas."
- "Mies on aina valmis seksiin ja nainen ei halua melkein koskaan."
- "Paljon seksiä haluava nainen on huono nainen."





Poimintoja menneiltä vuosilta

Naisen seksuaalihäiriöistä alettiin kiinnostua enemmän vasta 2000-luvulla

1990-luvulla saatiin aikaan laki, jonka mukaan raiskaus avioliitossa on rikos.

1971 homoseksuaaliset teot eivät ole enää rikos. 1981 homoseksuaalisuutta ei luokitella enää sairaudeksi.

Seksin hyvinvointivaikutuksia

- Hyvä kosketus rauhoittaa ja sen avulla voi viestiä välittämisestä
- Itsetunto vahvistuu.
- Hyvä seksi lähentää kumppaneita, ehkäisee mielialan laskua/masennusta, helpottaa univaikeuksia.
- Hyvän seksin aikana erittyy mm. oksitosiinia ja dopamiinia. Oksitosiini lisää mm. yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lievittää stressiä. Dopamiini aiheuttaa mielihyvän kokemuksia ja lisää energiaa.

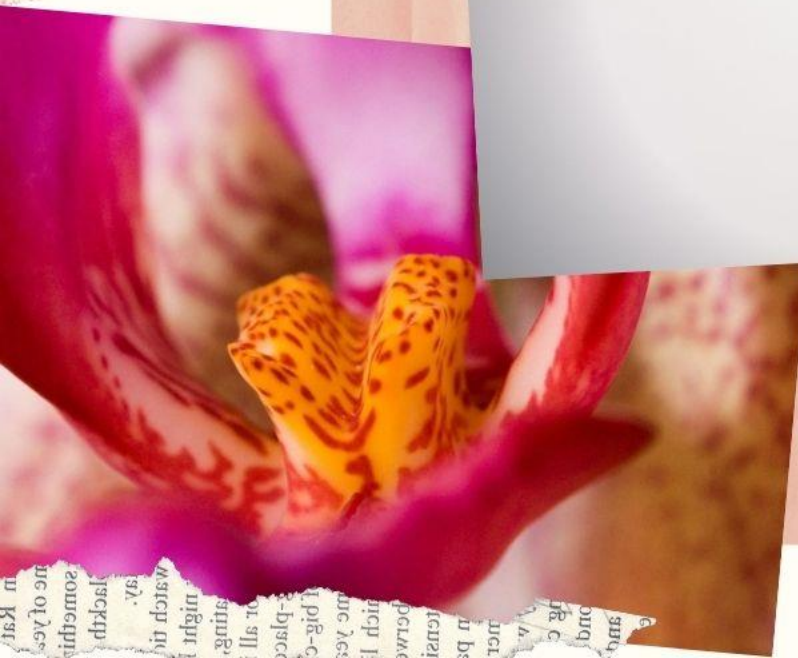
Seksin hyvinvointivaikutuksia

- Vastustuskyky paranee, sydänsairauksien riski pienenee, kipu vähenee, limakalvot pysyvät kunnossa.
- Kaloreita palaa :)
- Tyytyväisyys omaan seksielämään on yhteydessä koettuun onnellisuuteen ja siihen kuinka koemme parisuhteemme.

Seksuaali- terveydestä huolehtiminen



- Tutustu itseesi. Mistä pidät kehossasi ja mielessäsi?
- Keskustele kumppanin kanssa.
- Harjoita lantionpohjanlihaksia .
- Tuota seksuaalista nautintoa itsellesi.
- Tutustu erilaisiin mielihyvätuotteisiin (esim. vibraattori, penisrengas, geishakuulat...)
- Käytä liukuvoidetta
- Suojaudu seksitaudeilta.
- Pidä huolta mielen hyvinvoinnista ja elintavoistasi.
- Rohkene hakea apua, jos yhtään siltä tuntuu!



POHDITTAVAA

- Millaisena pidät tämän hetkistä seksuaaliterveyttäsi?
- Jos koet, että jokin voisi olla paremmin, mitä voisit sen eteen tehdä?
- Millaisesta kosketuksesta pidät?
- Millaisesta kosketuksesta et pidä?

Positiivisia muutoksia ikääntyessä



- Suhtautuminen omaan kehoon armollisempaa kuin nuorena.
- Omat ja kumppanin vajavaisuudet hyväksytään helpommin.
- Seksiä voi haluta enemmän ja se voi olla nautinnollisempaa kuin nuorempana.
- Huumori.
- Yhdyntäkeskeisyys vähenee.
- Aikaa ja rauhaa on enemmän.



Vaikka paljon on hyvää ja itse tehtävissä oman
seksuaalisen hyvinvoinnin eteen,
keho, voimavarat ja arki voi muuttua ikääntyessä joskus
nopeaakin.

- Erilaiset kivut, sairaudet, lääkitys ja liikerajoitteet vaikuttavat seksiin. Täytyy löytää uusia tapoja.
- Aistien herkkyyys heikentyy. Kiihottumiseen tarvitaan enemmän aikaa ja ärsykettä
- Huolet, murheet, pelot, menetykset, sairastumista johtuvat minäkäsityksen ja roolien muutokset aiheuttavat seksuaalihäiriöitä.
- PSYKKISET TEKIJÄT VAIKUTTAVAT ENEMMÄN KUIN FYYSISET

YLEISIÄ SEKSUAALIHÄIRIÖITÄ IKÄIHMISSILLÄ

- Ongelmia halussa, kiihottumisessa tai kyvyssä saada orgasmi.
- Yhdyntä sattuu tai jälkeen päin tuntuu hankalalta (liukuvoide!)
- erektiohäiriöt, ejakulaatio-ongelmat
- Halujen väliset erot sekä tästä johtuvat ristiriidat parisuhteessa.



Haluttomuuden taustalla voi olla esimerkiksi

PARISUHDEHAASTEET

Riidat, valtataistelu,
vastavuoroisen kommunikoinnin
haasteet...

EPÄONNISTUMISEN PELKO, KIVUT, HÄPEÄ, PELKO, SYYLLISYYS

Eletyn elämän traumat

HUONOT SEKSIKOKEMUKSET

PÄIHTEET, LÄÄKKEET, SAIRAUDET

MASENNUS, STRESSI, VÄSYMYS

mm. omaishoitotilanteet



Omaishoitajuus

IKÄIHMISET KOKEVAT
OMAISHOITAJUUDEN
USEIMMITEN LUONTEVANA
OSANA ELÄMÄÄ. SE EI SILTI
POISTA TILANTEEN RASKAUTTA.



Omaishoitajuus

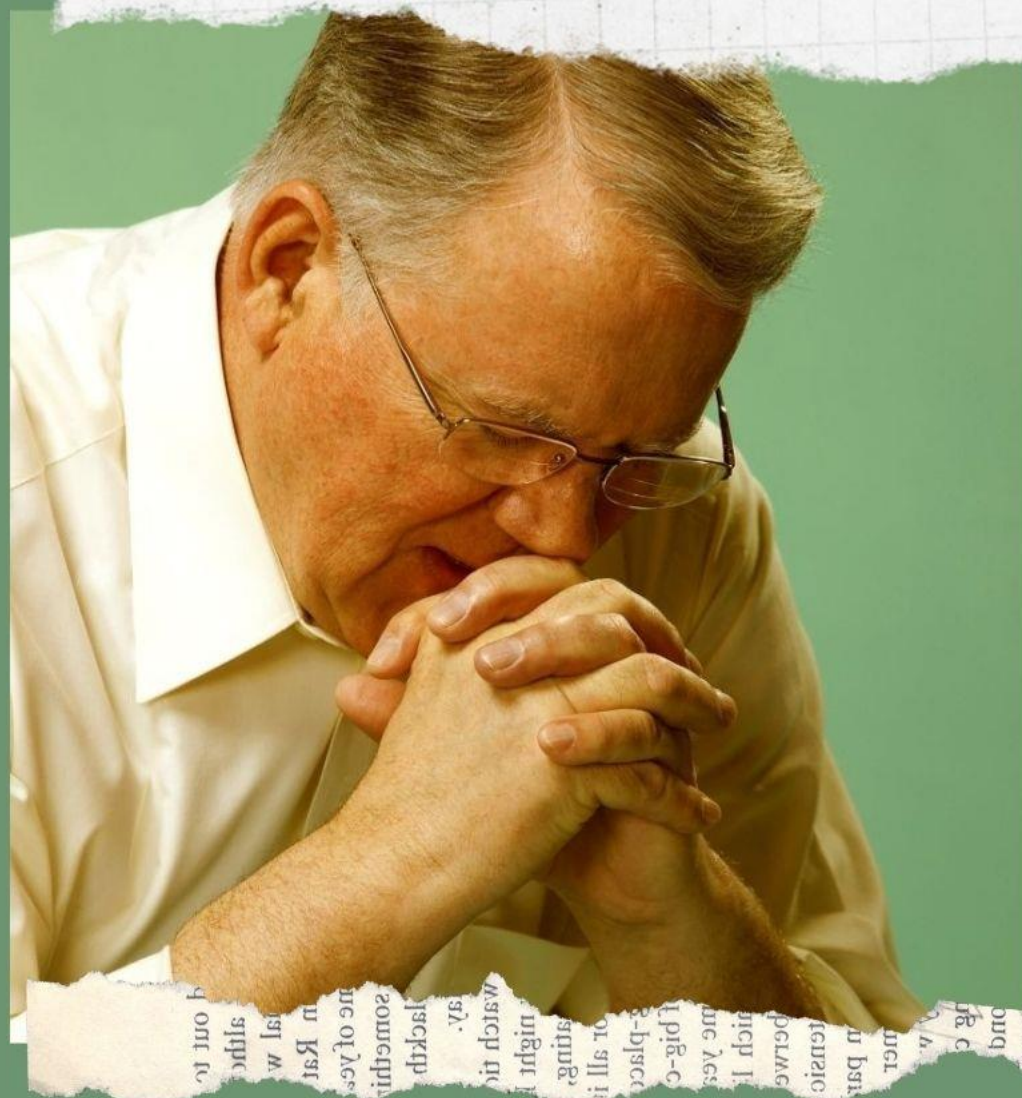
OMA KUMPPANI VOIDAAN NÄHDÄ
UUSIN SILMIN.

VOIMAVARAT KOETUKSELLA. ROOLIN
VÄLILLÄ VAIHTELU ON RASKASTA.

TASAVERTAISEN SUHTEEN KAIPUU.

SURU LUOPUMISISTA.

OMA HYVINVOINTI JA TARPEET
JÄÄVÄT TAKA-ALALLE.



Sairauksia, jotka vaikuttavat seksuaalisuuteen ja seksielämään

- Masennus
- Muistisairaudet
- Sydän- ja verisuonisairaudet
- Diabetes
- Eturauhasen liikakasvu ja urologiset syövät
- Rintasyöpä ja gynekologiset syövät
- ja monet, monet muut sairaudet



SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

- Henkinen tai fyysinen väkivalta ovat molemmat tuhoavia.
- Tilannetta voi "oppia" pitämään normaalina, eikä apua haeta.
- Suurella osalla ikääntyvistä seks.väkiv. uhreista on muistisairaus.
- Avun hakemisen esteitä on paljon! Väkivallan merkkejä voi havainnoida myös ulkopuolelta.



VAKAVASTA
AIHEESTA LOPUKSI
MUKAVAN
HARJOITUKSEN
PARIIN



The background of the image features a close-up of pink roses with delicate petals. Overlaid on this are several pieces of torn, aged paper in shades of cream and light brown, creating a layered, artistic effect. The text is presented in a clean, black, sans-serif font within a white rectangular area.

Laita soimaan sinulle/teille mieluista rauhallista musiikkia.

Mikäli teet yksin: Kuuntele musiikkia, sulje silmät, silitä itseäsi rauhallisesti eri puolilta kehoa. Käsivarsista, kämmenistä, kasvoista, reisistä... Hengitä syvään.

Mikäli teet kaksin: Istukaa peräkkäin siten, että takana oleva yltää koskettamaan edessä istuvan selkää, käsivarsia ja päätä. Edessä istuva sulkee silmät, hengittää syvään ja nauttii toisen rauhallisesta kosketuksesta. Voimaa ei tarvita, eikä lihaksia hierota. Aistikaa toinen lähellänne. Muutaman minuutin kuluttua vaihtakaa paikkoja.

Kiitos!

