



Ikääntyminen ja
seksuaalisuus



Seksuaalisuus on ihmisessä aina läsnä riippumatta iästä tai elämäntilanteesta

- muuttaa iän myötä muotoaan

Seksuaalisuus ja sen kokeminen on kovin yksilöllistä

- vaikuttaa aiempi seksuaalinen aktiivisuus, asenne, sairaudet, lääkitys ja toimintakyky



Ikä tai toimintakyvyn
heikkeneminen eivät ole esteitä
seksuaalisuudesta nauttimiselle
-> haasteita voi tulla vastaan

Romantiikan ja hellyyden
kokemiselle ei ole yläikärajaa



Käsitykset ikäihmisten
seksuaalisuudesta ovat muuttuneet
viime vuosikymmeninä

Rikotaan myyttejä:

- ikäihmisten rakastelu on häpeällistä
- iän myötä kiinnostus seksiin vähenee
- ikääntyvät eivät kykene nauttimaan seksistä



Aktiivista seksielämää on oikeus jatkaa niin pitkälle kuin mahdollista.

Seksuaalisuus ei tarkoita vain seksiä eikä seksi yhdyntää.

Hyvä korostaa kosketusta, läheisyyttä, hyväilyä ja halaamista.



Seksuaalisella aktiivisuudella on myönteisiä terveysvaikutuksia, joten ikääntyvien seksuaalisuutta tulisi tukea ja edistää.

Ympäristö vaikuttaa paljon ikääntyneen seksuaaliseen käyttäytymiseen.

Tärkeää hoitohenkilökunnan hyväksyvä ja myönteinen suhtautuminen





Ikäihmisten yksityisyys on
tärkeää ottaa huomioon
hoitopaikoissa

Yksityisyyttä ja toiveita tulee
kunnioittaa aivan kuin
oltaisiin hänen kotonaan

Seksuaalisen aktiivisuuden selittäjiä

- hyvä terveys
- hyvä seksuaalinen itsetunto
- hyvä seksuaalinen toimintakyky
- aktiivinen aiempi seksielämä
- seksin arvostaminen
- pornografian käyttö
- nautinnolliset aiemmat kokemukset



Ikääntyvien seksuaalioikeudet

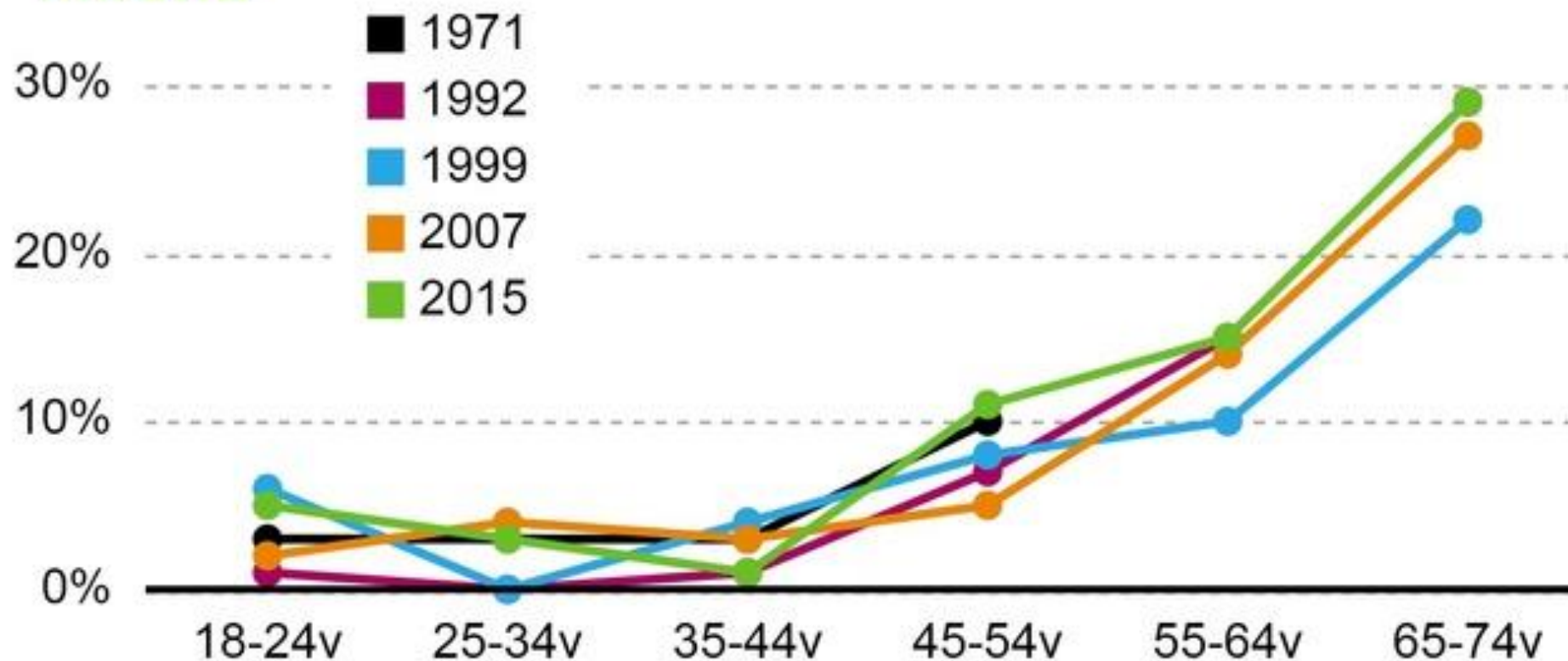
- Oikeus itse määritellä omat seksuaaliset tarpeensa
- Oikeus pyrkiä tyydyttävään seksielämään joko yksin tai yhteisymmärryksessä kumppanin kanssa tai pidättäytyä seksuaalisuutensa ilmaisemisesta niin halutessaan
- Oikeus oman seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen ilmaisemiseen
- Oikeus seksuaaliterveyttä koskevaan tietoon, neuvontaan ja terveyspalveluihin
- Pitkäaikaisessa laitoshoidossa tai muuten toisten hoidon varassa elävillä on samat oikeudet kuin kaikilla muillakin

Fyysiset muutokset ikääntyessä / miehet

- vaihdevuodet eli andropaussi voi aiheuttaa ongelmia
 - erektio ei ole enää niin vahva ja sen saaminen kestää pidempään
 - erektio voi yhtäkkiä lakata
 - siemensyöksy ei ole enää niin voimakas
- testosteronitaso voi laskea -> haluttomuus
- tärkeää hellyys, läheisyys ja pidennetty esileikki



On kokenut melko usein ongelmia erektion saamisessa tai sen ylläpitämisessä vuoden aikana



Fyysiset muutokset ikääntyessä / naiset

- vaihdevuodet
 - estrogeenituotanto hiipuu
 - hikoilu, kuumat aallot, unettomuus, mielialamuutokset -> seksuaalinen halu vähenee
 - limakalvot ohenevat, kuivuus -> yhdyntäkipu liukuvoide!
- lantionpohjalihakset heikkenevät
- yleisimmät ongelmat halun puute ja orgasmia vaille jääminen
- tärkeää kumppanuus, hellyys ja muu läheisyys



Tuntee seksuaalista halua ainakin muutaman kerran viikossa (%)



Hoitotyössä huomioitava

- seksuaalisuutta ei pidä kieltää
- yksityisyyden turvaaminen
- vältetään häpeän tunteen tuottamista
- tuetaan parisuhdetta ja seksuaalisuutta
 - kumppanin vierailut, mahdollistettava intiimit hetket
- seksuaalisesti virittäytyneet kommentit yleisiä
 - tarpeet jääneet tyydyttämättä
 - taustalla voi olla joku sairaus, ahdistusta tai ongelmia
- tärkeää kouluttaa henkilökuntaa





Jokainen meistä haluaa tulla
hyväksytyksi ja
rakastetuksi, jokainen kaipaa
kosketusta, kuulluksi ja
nähdyksi tulemista.

Lähteet

- Tarja Santalahti: Ikääntyneen seksuaalisuus
- Sari Mäki: opetusmateriaali (seksuaalieuvojakoulutus)