



Lisätietoa: [www.endometrioosiyhdistys.fi](http://www.endometrioosiyhdistys.fi)

Linda Kukkonen, Saara Rusinen & Venla Virta, XAMK

## *Kun puolisolla on endometrioosi*

*Tietoa endometrioosista ja sen  
vaikutuksista parisuhteeseen sekä  
seksuaalisuuteen*



*Endometrioosiyhdistys ry*

## Mitä endometrioosi on?

Endometrioosi on hedelmällisessä iässä olevien naisten sairaus, jossa kohdun limakalvoa kasvaa kohdun ulkopuolelle. Toiselta nimeltään endometrioosia kutsutaan kohdun limakalvon sirottumataudiksi. Sen syy on tuntematon eikä siihen ole olemassa täysin parantavaa hoitoa.

Sairauden riskitekijöitä ovat geenit, lyhyt kuukautiskierto ja vuodon pitkä kesto sekä vuodon runsas määrä. Raskaus, hormonaaliset ehkäisymenetelmät sekä pitkä imetysaika suojaavat endometrioosilta.

### Oireet

- Kuukautiskipu ja kova kipu ennen kuukautisia
- Yhdyntäkipu
- Kipu virtsatessa tai ulostaessa
- Krooninen kipu lantion tai alavatsan alueella
- Ummetus tai ulostamispakko
- Väsymys
- Pahoinvointi
- Verivirtsaisuus
- Hedelmättömyys
- Vuotohäiriöt
- Turvotus

### Diagnosointi

Endometrioosi on erittäin alidiagnosoitu sairaus ja sen keskimääräinen diagnoosiviive voi olla 6-9 vuotta. Endometrioosi voidaan varmuudella diagnosoida vatsaontelon tähytyksellä. Selvän oirekuvan perusteella voidaan kuitenkin aloittaa lääkitys ennen varsinaista diagnoosia.

### Hoito

Hoito suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen sairastavan tarpeiden mukaan. Endometrioosin hoitona voidaan käyttää tulehduskipulääkkeitä, hormonivalmisteita tai leikkaushoitoa. On myös olemassa monia lääkkeettömiä kivunhoitomenetelmiä. Hoidosta kannattaa keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

## Miten yhdessä eteenpäin?

Puhuminen tunteista, tarpeista ja toiveista sairauden eri vaiheissa on tärkeää. Ajatukset on hyvä sanoa ääneen, jotta niitä voi yhdessä käsitellä.

Selviytymis- ja tukikeinoja voi olla esimerkiksi ajan ja tilan antaminen, keskustelu, vertaistuki, avoimuus sekä positiivinen ajattelu. Itselleen sopivat keinot löytyvät kokeilemalla.

Jokainen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä. Vastoin käymisten hyväksyminen voi helpottaa niistä ylipääsemistä. Surulle tulee antaa tilaa. Vaikeita asioita on lupa surra.

Puolison sairaus tulee ottaa aina tosissaan. Parisuhteen molempien osapuolten tunteet on tärkeä ottaa huomioon tasavertaisesti. Läsnäolo, kumppanuus sekä asioiden jakaminen ovat tärkeä osa parisuhdetta.

Kumppanin mukaan ottaminen päätöksentekoon tukee parisuhdetta. Endometrioosia koskevia asioita on hyvä käsitellä yhdessä, jotta kumpikaan ei tunne oloaan ulkopuoliseksi.

Apua ja tukea on tarvittaessa saatavilla. On mahdollista saada parisuhde- tai seksuaalineuvontaa sekä -terapiaa. Lisätietoa ja vertaistukea saat Endometrioosiyhdistys Ry:n Internet-sivuilta, johon linkki takasivulla.

Hae rohkeasti apua. Sinä kumppanina olet myös oikeutettu ammattilaisen apuun.





## Miten endometriooosi vaikuttaa parisuhteeseen?



Puolison sairastumista voi olla ensin hankala käsitellä. Tunteita voi olla aluksi vaikeaa pukea sanoiksi ja tunteiden heittäytyä laidasta laitaan on hyvinkin yleistä. Tätä ei siis kannata säikähtää.



Erilaiset turhautuneisuuden, huolen ja avuttomuuden tunteet ovat normaaleja, eikä niitä tarvitse peitellä. Parisuhteen molempien osapuolten tunteet ovat yhtä tärkeitä. Luottamus, turvallisuus ja ymmärrys ovat avainasioita toimivassa parisuhteessa.



Lapsettomuus voi koskettaa, vaikka ei oltaisi varmoja halutaanko lapsia vai ei. Niin lapsettomuus kuin endometriooosikin voi vaikuttaa mm. sairastavan kokemukseen omasta naiseudesta. Kuitenkin endometriooosin ollessa lievä voi raskaaksi tuleminen olla hyvinkin todennäköistä.



Endometriooosilla voi olla niin negatiivisia kuin positiivisiakin vaikutuksia moniin elämänalueisiin kuten seksiin, työelämään, läheisyyteen ja talouteen. Tuen ja avun antaminen sekä sen vastaanottaminen auttavat pääsemään erilaisista ongelmista yli.



On tärkeää hyväksyä omat tunteensa ja käydä niitä läpi yhdessä puolison kanssa. Tämän on tutkittu vahvistavan parisuhdetta ja tekevän siitä kestävämmän sairaudesta huolimatta.

*(Keltainen nauha on endometriooosin kansainvälinen symboli)*



Naisen kokiessa kipua seksin aikana voi yrittää kokeilla eri asentoja, tekniikoita tai apuvälineitä kuten liukuvoiteita. Esimerkiksi pitkään kestävänt rentouttavat rakasteluhetket, jotka eivät sisällä yhdyntää voivat olla yksi vaihtoehto.



Yhdessä rohkeasti eri keinoja kokeilemalla voi löytää tavan nauttia seksistä ilman kipuja. Jotkut sairastavat hyötyvät lämpöpakkausten tai kipulääkkeiden käytöstä ennen seksiä. Myös hieronta, rentoutus tai tyynyillä tukeminen hyvän asennon löytämiseksi voi olla avuksi.



Parisuhde on ihmisen tärkeimpiä suhteita: haastavin, mutta myös palkitsevin. Molemminpuolinen rakkaus on tärkeää, sillä sen vaikutukset elämässä kantavat pitkälle.

## Miten endometriooosi vaikuttaa seksuaalisuuteen?



Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä koko elämän ajan. Seksuaalisuuteen kuuluu seksuaalinen kehitys, sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, erotiikka, nautinto, intiimiys ja suvun jatkaminen.

*”Seksuaalisuus on sitä mitä olemme, seksi sitä mitä teemme”*



Parisuhteen seksuaalisuuteen kuuluu läheisyys, intiimiys ja seksuaalielämä. Omista tarpeista ja tunteista on tärkeä puhua, jotta toinen tietää mistä asioista itse pitää.



Monet asiat voivat horjuttaa seksuaalista halukkuutta esimerkiksi stressi tai kipu. Täytyy muistaa, että suhteessa on muitakin ihania ja voimaannuttavia asioita kuin seksi. Vakaalla pohjalla oleva suhde auttaa pääsemään vaikeista hetkistä yli.



Tutkimusten mukaan endometriooosilla ei ole aina vaikutusta suhteen onnellisuuteen tai seksuaalisuuteen.



Voi mennä aikaa ennen kuin oppii mitä kaikkea endometriooosi tuo parisuhteeseen. Yleensä monet parit tottuvat tilanteeseen ja löytävät tapoja elää sairauden kanssa ajan myötä.