



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Tämä on rinnakkaistalenne. Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat saattavat poiketa alkuperäisestä julkaisusta.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Sinisaari-Eskelinen, M. (2022). Seksuaalisuus on vakavasti otettava iloinen asia. *Kätilölehti*, 4, s. 17-19.

Seksuaalisuus on vakavasti otettava iloinen asia

Syöpään sairastuminen vaikuttaa aina kokemukseen omasta seksuaalisuudesta

Suomalaisista joka kolmas sairastuu syöpään jossakin vaiheessa elämäänsä. Tauti vaikuttaa usein erittäin kokonaisvaltaisesti potilaan elämään ja koskettaa myös sairastuneen läheisiä. Syöpään sairastuminen vaikuttaa aina tavalla tai toisella myös ihmisen kokemukseen omasta seksuaalisuudestaan.

Suomessa joka kolmas suomalainen sairastuu syöpään jossakin elämänsä vaiheessa. Yleisimmät syövät ovat naisilla rintasyöpä (4885 uutta tapausta vuonna 2020) ja miehillä eturauhassyöpä (5035 uutta tapausta vuonna 2020). Vuonna 2020 uusia gynecologisia syöpiä todettiin 1834. Nykyisin lähes kaksi kolmesta syöpää sairastavasta paranee. Huolimatta hyvistä hoitotuloksista pysyy syövän ikävakioitu ilmaantuvuus tulevana vuosina suunnilleen nykytasolla. Väestön ikääntyessä tapausmäärät kuitenkin kasvavat arvioiden mukaan tulevaisuudessa jopa 30 %.

Syövän hoitokeinoja ovat kirurgiset toimenpiteet, solunsalpaajalääkitys, hormoni- ja sädehoito. Kirurgiset toimenpiteet voivat tarkoittaa jonkin kudoksenosan tai elimen kuten kohdun tai munasarjojen poistoa. Sädehoidon ja kemoterapioiden tavoitteena on syöpäkudoksen kasvun ehkäisy ja sen pienentäminen. Syöpään sairastunut kaipaa täsmällistä tietoa taudin levinneisyydestä, valitusta hoitokeinosta, hoitoihin liittyvistä sivuvaikutuksista sekä tulevasesta kuntoutumisestaan sekä syövän



ja siihen valittujen hoitokeinojen vaikutuksista seksuaalisuuteen.

Syöpä vaikuttaa seksuaalisuuteen

Ihminen on seksuaalinen olento koko elämänsä ajan. Seksuaalisuus ilmenee elämän eri vaiheissa jokaiselle ihmiselle yksilöllisellä tavalla. Seksuaalisuus on osa ihmisen identiteettiä myös silloin, kun ihminen sairastuu syöpään. Potilaan ohjauksessa tulee huomioda syöpään sairastavan kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä erityisen tiedon ja tuen tarve hoitojen vaikutuksista seksuaalisuuteen, kuten mahdollisiin ulkonäön tai kehon toiminnallisiin muutoksista sekä hoitojen ja hoitojen vaikutuksista seksuaalitoimintoihin ja lisääntymisröyhteen.

Syöpä itsessään voi vaikuttaa muun muassa potilaan hedelmällisyyteen. Lisäksi hoitoihin, kuten solunsalpaajälääkitykseen, liittyy riski hedelmättömyydestä. Erityisesti kivekset ja munasarjat ovat herkkiä solunsalpaajahoidoissa käytettävien lääkkeiden vaikutuksille. Hoitomuotoja yhdessä potilaan kanssa suunniteltaessa tulee erityisesti hedelmällisessä iässä olevien aikuisten sekä kehittyvien lasten ja nuorten kanssa keskustella valitun hoitomuodon vaikutuksista hedelmällisyyteen ja seksuaalitoimintojen säilyttämiseen.

Muina syöpähoitojen ei-toivottuja fyysisiä vaikutuksina voivat olla emättimen atrofia, suolen toiminnan hankaluus, emättimen limakalvojen kuivuus tai hormonitoiminnan radikaali muutos, menopaussi, väsymys, mielialan muutokset tai erektiokyvyn heikkeneminen. Myös erilaiset syöpähoitojen aikaansaamat näkyvät muutokset, kuten laihtuminen, hiustenlähtö, leikkausarpi tai rinnanpoisto voivat herättää syöpään sairastavassa pelkoa, surua tai huolta. Näistä potilaan fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on tärkeää puhua syöpään sairastavan kanssa jo hoitojen suunnitteluvaiheessa, myöhemmin hoitojen edetessä ja kuntoutumisvaiheen aikana.

Fyysisten vaikutusten lisäksi syöpä ja sen hoitokeinot voivat vaikuttaa kehon toiminnallisuuteen. Näitä voivat olla erilaiset tuntuu- ja toimintamuutokset, orgasmi-

hankaluudet tai erektiohäiriöt. Seksuaalinen haluttomuus on yleistä erityisesti syövän akuutin vaiheen aikana. Syynä haluttomuuteen voi olla syöpähoitojen aikainen väsymys, huoli omasta selviytymisestä tai kipu. Pelko kivusta voi johtaa seksuaalisen aktiivisuuden vä-

**Seksuaalisuus on
osa ihmisen identiteettiä
myös silloin,
kun ihminen
sairastuu syöpään.**

henemiseen. Ihminen välttää tilanteita tai seksiasentoja, missä pelkää kokevansa kipua tai kivun pelossa kiirehtii orgasmia. Kiihottuminen ja seksistä nauttiminen vaikeutuu, ja sen myötä seksuaalinen tyytyväisyys voi vähetä. Tutkimusten mukaan niin fyysisiä haittoja, tyytymättömyyttä seksielämään kuin oman koetun seksuaalisuuden pulmia on enemmän syöpäpotilaille kuin terveillä, ikämukaisesti kontrolliryhmiin verrattuna.

Syöpä voi muuttaa ajatuksia parisuhteesta

Toiminnallisten vaikutusten lisäksi syöpään sairastuminen voi vaikuttaa syöpään sairastavan kokemukseen ihmisyydestään, kehonkuvaan tai käsitykseen itsestään seksuaalisena ja haluttuna partnerina. Muutokset minäkuvaan tai toive hyväksytyksi tulosta eivät välttämättä näy päällepäin, mutta voivat tuntua voimakkaasti tunnetasolla ja heikentää suhdetta omaan kehoon tai mahdolliseen läheiseen tai toiveeseen läheisestä. Erilaiset tekijät, kuten sairauden vaihe, sairastavan ikä tai esimerkiksi poistetun rinnan merkitys omalle seksuaalisuudelle, vaikuttavat syöpään sairastavan kykyyn käsitellä muutosta. Kyvykkyyden selviytyä elämän haasteista eli resilienssi sekä turvalliseksi koettu parisuhde tukevat uudesta tilanteesta ja mahdollisista kehon fyysisistä ja toiminnallisista muutoksista selviytymistä.

Toisaalta ei-suhteessa olevalle sairastuminen syöpään voi vahvistaa kaipuuta ihmissuhteeseen tai sairauden tuoma uusi elämäntilanne voidaan kokea liian haastavaksi uudelle ihmissuhteelle.

Riippumatta siitä, mistä syövästä on kyse tai mitä hoitokeinoja syövän hoidossa on käytetty, voivat vaikutukset mahdolliseen parisuhteeseen olla voimakkaat sekä pitkäkestoiset. Parisuhteet ovat erilaisia ja sairaus voi horjuttaa mutta myös vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Läheisen kyvyllä käsitellä syöpään sairastumiseen ja sairastamiseen liittyviä asioita on merkitystä. Tutkimuksissa tulee toistuvasti esille kommunikoinnin haasteet potilaiden ja heidän läheisten välillä. Läheiselle omista tunteista ja uuden tilanteen herättämistä ajatuksista puhuminen voi olla vaikeaa ja vaikeaksi koetun asian, kuten menettämisen pelon tai seksin toiveen kertomista vältetään. Samanaikaisesti kun syöpään sairastavalla läheisyyden tarve voi lisääntyä tai hellä kosketus lievitäsi ahdistusta, voivat läheisen huoli kumppanin sairaudesta, pelko tämän menetyksestä tai pelko kivun aiheuttamisesta tehdä lähestymisen vaikeaksi. Syöpään sairastava ja hänen läheisensä tarvitsevat tukea sekä rohkaisua ottaa mieltä askarruttavat asiat puheeksi toisensa kanssa.

Seksuaalisuus tulee ottaa puheeksi aina

Seksuaalisuus tulee, osana syöpään sairastavan ja hänen läheistensä ohjausta, ottaa puheeksi aina.

Tutkimusten mukaan potilaat pitävät puheeksiottoa tärkeänä ja toivovat, että nimenomaan hoitohenkilökunta ja lääkärit ottavat seksuaalisuuden puheeksi. Ohjauksen tulee olla suunnitelmallista, potilaskohtaista ja ammattillista. Tietoa syövän vaikutuksesta seksuaalisuuteen kaivataan niin hoidon alkuvaiheessa kuin uudelleen myöhemmin eri hoitovaiheiden ja kuntoutumisen aikana. Osa syöpään sairastavista kaipaavat enemmän henkistä tukea ja mahdollisuutta käsitellä kehon kuvan muutokseen liittyviä tunteita, toiset taas tietoa kehon toiminnallisuuteen liittyvistä asioista. Hoitohenkilökun-

nalla on hyvä olla vuorovaikutustaitoja sekä herkkyyttä huomata potilaan tarve keskustelulla.

Syöpää sairastavan seksuaalisuuden muutoksia on tärkeää käsitellä parisuhteen ja mahdollisen läheisen näkökulmasta. Ohjauksessa on hyvä pohtia syöpää sairastavan tärkeiksi kokemia asioita. Näitä voivat olla väsymys, ahdistus tai huoli omasta viehättävyydestään tai suorituspaineeet. Syöpää sairastavaa tulee rohkaista puhumaan omista tunteistaan, peloistaan ja toiveistaan niin terveydenhuollon ammattilaisten mutta erityisesti oman läheisensä kanssa.

***Samanaikaisesti kun
syöpää sairastavalla
läheisyyden tarve
voi lisääntyä,
voivat läheisen huoli
kumppanin sairaudesta,
pelko tämän menetyksestä
tai pelko kivun
aiheuttamisesta
tehdä lähestymisen
vaikeaksi.***

Seksuaalisuus on vakavasti otettava iloinen asia. Se on elämän laatutekijä, jota ei voi jättää huomioimatta silloinkaan kun ihminen sairastaa syöpää. Laadukas hoito edellyttää, että terveydenhuollon ammattilaisilla on osaamista, tietoa ja taitoa sekä oikeaa asennetta ottaa seksuaalisuus puheeksi osana jokaisen potilaan kokonaisvaltaista hoitotyötä. ●

Artikkelin lähteet löytyvät Kättilölehden verkkosivuilta suomenkatiloliitto.fi/katilolehdet/numero-4-2022

MAARIT SINISAARI-ESKELINEN

lehtori, kättilö, Authorized Sexuality Educator
and Sexual Health Promoter (NACS),
Metropolia AMK