



# Seksuaalisuuden puheeksiotto

Opas työntekijöille

# Seksuaalisuus

- *Seksuaalisuus* on hyvin herkkä ja intiimi osa-alue, jota tulisi lähestyä silkkihansikkain tavoin.
- *Seksuaaliterveys* tarkoittaa kokonaisuutta, johon kuuluu ihmisen koko seksuaalinen kehitys sekä sukupuoliemiin ja sukupuolielämään liittyvät asiat.
- *Terve seksuaalikäyttäytyminen* on pohjana itsestä huolenpidolle, hyvälle itsetunnolle, itsensä arvostamiselle ja terveyden edistämiselle.
- *Seksuaalisuuden tulisi tarjota* naiselle kokemus riittävän hyvästä minuudesta ja positiivisesta seksuaalisuudesta, jota ei varjosta syyllisyys tai häpeä.
- *Oman kehon arvostaminen* vaikuttaa tapaan ilmentää ja kokea seksuaalisuutta, sekä kykyyn ottaa vastaan toisen kosketus ja nauttia siitä.

# Seksuaalisuuden kohtaaminen hoitotyössä

- *Seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyteen ja sukupuolisuuteen* liittyvät asiat ovat osa ammattihenkilöstön normaaleja hoito-, kasvatus- ja huolenpitotehtäviä.
- *Seksuaaliohjaus ja -neuvonta* ovat kaikille ikäryhmille annettavaa seksuaaliterveyden edistämistä, jonka tarkoituksena on elämänlaadun ja ihmissuhteiden parantaminen.
- Työntekijän tärkein tehtävä on *kohdata ja hyväksyä potilaan seksuaalisuus* sekä antaa toivoa paremmasta silloin, kun seksuaaliterveys on järkkynyt.
- Tehokkaimmin seksuaalista hyvinvointia edistetään *tukemalla kumppanien seksuaalista vuorovaikutusta*.

# Ennen potilaan kohtaamista

- *Pyri ymmärtämään* seksuaalisuutta omassa elämässäsi pystyäksesi kohtaamaan potilaan seksuaalisuuden.
- *Tunnista arvomaailmasi* sekä asenteesi ja työstä aktiivisesti omia ennakkoluulojasi.
- *Älä anna* oman arvomaailmasi tai asenteidesi olla esteenä seksuaalisuuden puheeksi otolle.
- *Huomioi*, että yksilön naiseutta ja seksuaalisuutta tulee kunnioittaa ja tukea kaikissa tilanteissa.
- Esimerkki: käsitys heteronormatiivisuudesta ja sukupuolinormatiivisuudesta haittaavat potilaan seksuaalisuuden kohtaamista ja seksuaaliohjausta.

# Mitä hyötyä on seksuaaliohjauksesta ja –neuvonnasta?

- *Vähentää* sairauteen liittyvää pelkoa, ahdistusta ja häpeää.
- *Ehkäisee* ongelmien syntymistä, vaikeutumista sekä kroonistumista.
- *Vähentää* erityispalveluiden käytön tarvetta.
- Seksuaaliterveyteen liittyvien asioiden työstäminen *parantaa* seksuaalielämää ja antaa voimavaroja.
- Kun asiakas tuntee, että hänestä välitetään aidosti, hänestä huolehditaan ja hänet kuullaan, voi *motivaatio toipumiseen voimistua*.
- Tavoite: asiakkaalla herää *kiinnostus* hoitaa omaa sairauttaan, hän *osaa hoitaa* itseään mahdollisimman hyvin, *selviytyy* sairautensa kanssa ja löytää oman seksuaalisuutensa. Tuetaan naista mahdollisimman hyvään seksuaaliseen itsetuntoon sekä positiiviseen käsitykseen itsestään.

# Milloin seksuaaliohjausta ja -neuvontaa annetaan?

- Itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyvät ongelmat.
- Haluttomuus ja erilaiset seksuaaliset halut parisuhteessa.
- Tunteiden ilmaisun, vuorovaikutuksen ja läheisyyden ongelmat.
- Eri elämäntilanteisiin liittyvät seksuaalielämän haasteet, kuten ikääntyminen.
- Psyykkiset tai fyysiset vaikeudet seksuaalisessa kanssakäymisessä.
- Suhteen vuorovaikutuksen epätyytyväisyys.
- Sairauksien, toimenpiteiden, vammautumisen ja lääkityksen vaikutukset seksuaalielämään ja seksuaalisuuteen.

# Seksuaaliohjausta antaessasi, tunnista:

- Mitä asiakas jo tietää?
- Mitä hänen täytyy ja mitä hän haluaa tietää?
- Kuinka paljon ja millä tavoin potilas on valmis keskustelemaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?
- Onko tilanteessa tekijöitä, jotka voivat olla esteenä ohjeiden omaksumiselle?
  - Rauhaton ympäristö
  - Potilaan yksityisyyden vaarantuminen
  - Potilaan tunteet
  - Kriisin vaiheet

# Seksuaaliohjausta antaessasi, luo:

- *Luottamuksellinen hoitosuhde*, jonka jälkeen seksuaalisuuden puheeksi otto tapahtuu osana normaalia keskustelua.
- *Tasavertainen keskustelutilanne*, jossa kohdataan hienotunteisesti ja kunnioittavasti seksuaalisuudesta puhumisen mahdollisesti potilaassa herättävä hämmennys.
- Käyttäytymisellä ja sanattomalla viestinnällä *rauhallinen ja salliva ilmapiiri*.
- Jos havaitset, että potilas kokee sairauteensa liittyvän ohjauksen vaikeaksi, voi tilanne helpottua kuuntelulla, rauhallisella keskustelulla tai pelkällä läsnäololla.



# PLISSIT-malli

## Peruspalvelut

- 1. vaihe: *luvan antaminen ja salliminen* (Permission)
- 2. vaihe: *rajatun tiedon antaminen* (Limited Information)
- 3. vaihe: *erityisohjeiden antaminen* (Specific Suggestions)

## Eriyistason palvelut

- 3. vaihe: *erityisohjeiden antaminen* (Specific Suggestions)
- 4. vaihe: *intensiivinen terapia* (Intensive Therapy)

# 1. Luvan anto (Permission)

- Kaikki asiakkaat ja potilaat hyötyvät luvan antamisesta.
- Asiakasta kuunnellaan ja annetaan sekä sanallisesti että sanattomasti viesti siitä, että asiakkaan ajatukset ja tunteet ovat luvallisia ja tavallisia.
- Hyväksytään ihmisen seksuaalisuus ja suhtaudutaan myönteisesti ja sallivasti seksuaalisuuden eri ilmenemismuotoihin.
- Esitetään suoria, sukupuolineutraaleja ja asiallisia kysymyksiä.
- Luvan voi antaa sellaisille käyttäytymistavoille, joista ei ole haittaa itselle tai muille.
- Ihmiset ymmärtävät seksuaalisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin välisen yhteyden ja pitävät aihetta tärkeänä.

# 1. Luvan anto.

## Voit kysyä:

- ”Minkälaisia terveysongelmia sinulla on, ja oletko huomannut niillä vaikutuksia seksuaalisuuteesi?”
- ”Kuinka sairautenne on vaikuttanut elämäänne ja parisuhteeseenne?”
- ”Osaisitko kuvailla, miten vulvodynia on vaikuttanut seksuaalisuuteesi?”
- ”Onko sinulla jotakin ajatuksia tai kysymyksiä liittyen seksuaalisuuteen?”
- Asiakkaan kerrottua huolensa sano, että hänen huolensa on aika tavallinen.

# 1. Luvan anto.

- On sinusta kiinni, millä tavoin otat seksuaalisuuden puheeksi. Harvoin on vain yhtä oikeaa tapaa toimia.
- Aito kohtaaminen on aina tärkeämpää, kuin siihen käytetty aika.
- Tärkeimpänä tehtävänäsi on kuunnella aktiivisesti ja varsinkin ylläpitää toivoa paremmasta, jos seksuaaliterveys on heikentynyt.
- Kerro käytännön asioista maanläheisesti, vältä käsitteitä.
- Seksuaaliterveyden asiat on luonteva ottaa puheeksi esimerkiksi kotihoito-ohjeiden antamisen yhteydessä.
- Hermostuneisuutta voi helpottaa, jos otat opettajan roolin ja käytät kuvia, kaavioita ja muuta materiaalia vuorovaikutuksen helpottamiseen.

## 2. Rajatun tiedon antaminen (Limited Information)

- Hyvin monet hyötyvät rajatun tiedon antamisesta.
- Ihmisillä on monenlaisia vääriä käsityksiä, uskomuksia, pelkoja, tietämättömyyttä ja ennakkoluuloja liittyen seksuaalisuuteen, ja niitä voidaan vähentää antamalla asiallista tietoa.
- Annetaan tietoa juuri siitä, mistä potilas tietoa tarvitsee.
- Erityisesti itsetyydytykseen liittyy monia ennakkoluuloja, ja useat pohtivat, ovatko he normaaleja tai ovatko heidän kokemuksensa tavallisia.

## 2. Rajatun tiedon antaminen.

### Anna tietoa:

- *Miten seksielämä muuttuu* sairastumisen myötä, millaista lääkehoitoa sairauteen käytetään ja miten ja milloin seksiä voi jatkaa.
- *Yhdyntään korvaavista toiminnoista*, kuten hyväilystä, läheisyydestä, koskettamisesta sekä siitä, että nauttii kumppanin nautinnosta.
- *Sairauden aiheuttamista muutoksista kehoon.*
- *Itsetuntemuksen kasvattamisesta* ja siitä, että sairaus voi vaikuttaa potilaan kehon kuvaan ja minäkäsitykseen.
- Seksitaudeista, seksuaalihäiriöistä, seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolielinten poikkeavasta anatomiasta.
- **Anna kirjallinen ohjeistus suullisen ohjeen lisäksi.**

### 3. Erityisohjeiden antaminen (Specific Information)

- Erityisohjeet ovat yksinkertaisia neuvoja, ja niiden antamista säätelevät oma koulutustausta, ammatillinen kokemus sekä terve järki.
- Ohjeet uusista yhdyntäasunnoista ja seksin apuvälineiden ja liukuvoiteen käytöstä.
- Ohjeita elämäntapoihin. Tyytyväisyys fyysiseen kuntoon lisää tyytyväisyyttä seksuaalitoimintoihin.
- Ohjeet itsetuntemukseen ja siihen, kuinka voi tutustua omaan seksuaalisuuteen muutenkin kuin sairauden aiheuttamien rajoitusten kautta.
- Ohjeita siitä, kuinka toimia tietyssä tilanteessa. Esimerkiksi kipukohtauksissa, emättimen kuivuudessa ja limakalvo-ongelmissa.

# Lopuksi arvioi:

- Ymmärsikö potilas ohjeet?
- Muistaako potilas keskustelussa läpi käydyt asiat?
- Saiko potilas suullisen ohjauksen tueksi kirjallisen ohjeen, jolloin potilas sekä kumppani voivat palata ohjeisiin itselleen sopivana ajankohtana?
- Tietääkö potilas, mistä saa lisää tietoa ja apua seksuaaliterveyden ongelmiin?
- Onnistuiko seksuaaliohjaus?
  - Yksi suurimmista esteistä ohjauksen onnistumiselle on liian suuri tietotulva.
  - Jos potilas sekä mahdollinen kumppani saivat vastaukset itselleen tärkeisiin kysymyksiin sekä tietoja ja taitoja seksuaalisuuden hoitamiseen, on ohjaus onnistunut.

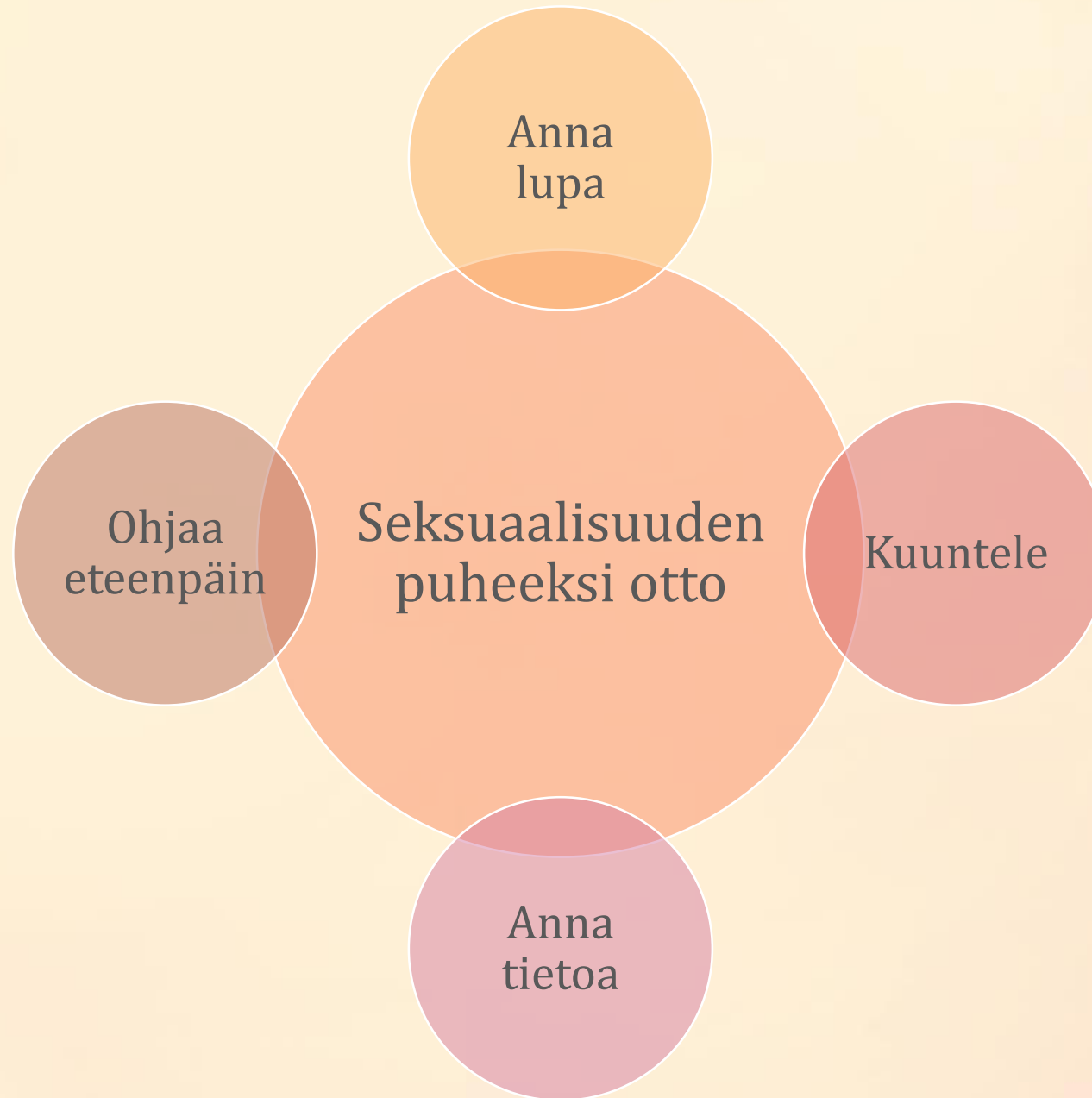


# Ohjaa eteenpäin

- Ohjaa erityispalveluihin, kun perustason ohjaus ei riitä.
- Yksityisissä ja julkisissa palveluissa erikoislääkärit, seksuaaliterapeutit, seksologit, fysioterapeutit ja pariterapeutit antavat erityistason palveluita.
- Kolmannella sektorilla mm. Väestöliitto, Seta, Sexpo-säätiö, Suomen Punainen Risti sekä Hiv-tukikeskus tarjoavat seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyteen ja parisuhteeseen liittyvää neuvontaa.

# Keskustelkaa työyhteisössä avoimesti!

- Miten seksuaalisuus otetaan puheeksi potilaiden kanssa työyksikössämme? Näkyykö lupa seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen naistentautipotilaiden potilasohjeissa?
- Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen osana hoitotyötä mahdollistuu, kun hoitokulttuuri on avoin seksuaalisuudelle.
- Seksuaaliterveyden edistämisen tulisi näkyä potilaiden hoitosuunnitelmissa ja systemaattisessa kirjaamisessa.
- Haasteena on luoda yhteiset toimintamallit, joissa seksuaalineuvontaa systemaattisesti tarjotaan määrätyille potilasryhmille.
- Naistentauteja sairastavat potilaat voivat hyötyä moniammatillisista tiimeistä, joihin kuuluu fysioterapeutti, gynekologi sekä seksuaalineuvoja/terapeutti.



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitajakoulutus  
2017: Cecilia Bertin ja  
Henna Järvinen