

Muistisairaus ja seksuaalisuus

Sinulle, joka pidät huolta puolisoista, jolla on muistisairaus



Muistisairaus ja seksuaalisuus

Sinulle, joka pidät huolta puolisoista, jolla on muistisairaus

Julkaisija

Omaishoitajaliitto ry
Hämeentie 105 A 18
00550 Helsinki
Puh. 020 7806 500
www.omaishoitajat.fi

Omaishoidon neuvontapuhelin puh. 020 7806 599 ma–to klo 9–15.

Numero on maksullinen.

Kysy omaishoidosta -chat www.omaishoitajat.fi ma–pe klo 9–12.

Oppaan kirjoittaja

Maaret Meriläinen, Toimintaterapeutti AMK,
seksuaalineuvoja ja muistiasiantuntija.

Taitto ja kuvitus

Jaana Kurvinen / Ad Twist Ky

ISBN 978-952-5659-39-9 (verkkojulkaisu)

Opas on tuotettu Omaishoitajaliiton
Wihurin yhteisö-palkinto -rahaston tuella.

Sisällys

Seksuaalisuus elämänkaaressa	4
Muuttuva parisuhde	5
Yhteinen arki muuttuu	6
Tunteet voivat yllättää	6
Tärkeistä asioista kannattaa keskustella etukäteen	7
Uudenlainen yhteys puolison kanssa.....	7
Seksuaalisuus muistisairauden edetessä	7
Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille.....	8
Sateenkaarisenioreilla huoli syrjinnästä.....	8
Muistisairauden vaikutukset seksuaalisuuteen	9
Hyperseksuaalisuus hämmentää lähipiiriä	10
Seksuaalinen käyttäytyminen.....	10
Seksuaalisuuden ja sen ilmaisun hyvinvointivaikutukset	12
Kosketus välittää viestejä.....	13
Seksi vaikuttaa hyvinvointiin.....	14
Seksuaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen.....	14
Epäonnistumiset ruokkivat haluttomuutta	15
Sinun seksuaalinen hyvinvointisi puolisona	16
Mielen hyvinvointi.....	17
Suhtautuminen puolisoosi voi muuttua	18
Väkivalta ja kaltoinkohtelu	20
Avun hakeminen seksuaalisuuden ja parisuhteen ongelmiin	22
Loppusanat	23
Omat muistiinpanot ja yhteystiedot	24

Seksuaalisuus elämänkaaressa

Tässä oppaassa puhutaan seksuaalisuudesta ja sen muuttumisesta muistisairauden myötä. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä syntymästä kuolemaan asti, ja se muuttuu elämänvaiheiden ja iän mukana. Seksuaalisuus näkyy tavassamme ajatella ja olla. Se näkyy siinä, kuinka koemme itsemme ja kehomme, kuinka ilmaisemme itseämme esimerkiksi pukeutumisella ja käyttäytymisellä ja mistä tai kenestä olemme kiinnostuneita. Seksi puolestaan on tekoja, joita seksuaalisuutemme pohjalta teemme. Seksi mielletään usein pelkäksi yhdynnäksi, mutta se on myös paljon muuta: flirttailua, fantasioita, itsetyydytystä, koskettamista, halauksista ja suutelua.


Seksuaalisuus ei ilmene kaikilla ihmisillä samalla tavoin. Toiset ilmaisevat luontaisesti seksuaalisuuttaan enemmän kuin toiset. Joillekin seksi ei merkitse oikeastaan juuri mitään. Olipa sinun tapasi seksuaalisuuden ilmaisuun millainen tahansa, se on normaalia ja oikein silloin, kun se tuntuu sinusta hyvältä eikä vahingoita toisia.

Parisuhteessa intiimi, vain puolisoitten tiedossa oleva seksielämä ja -salaisuudet vahvistavat me-henkeä ja tekevät hyvää suhteelle. Seksuaalisuus kuitenkin häiriintyy helposti etenkin elämän muutosvaiheissa. Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen itselle sopivalla ja nautinnollisella tavalla on yksi keskeisistä elämänlaatuumme vaikuttavista asioista, minkä vuoksi ongelmien ilmaantuessa kannattaa rohkaistua hakemaan apua joko yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.




Muuttuva parisuhde

Ennen puolisosasi muistisairauden diagnosointia hänen muuttunut käytöksensä, asioiden unohtelu ja aloitekyvyn heikentyminen luultavasti hämmensivät teidän molempien mieltä. Diagnoosi antaa syyn oireille, mutta samaan aikaan tieto parantumattomasta sairaudesta on usein kriisi sekä puolisollesi että sinulle läheisenä. Vaikka muistisairaus on vain toisella, menevät molempien elämä ja tulevaisuuden suunnitelmat uusiksi. Etenevä muistisairaus vaatii jatkuvaa sopeutumista uusiin tilanteisiin.

 *”Juuri kun ehdin sopeutua tilanteeseemme, se olikin jo muuttunut. Sairaus hyppäsi eteenpäin ja taas piti alkaa sopeutumaan uudelleen. Se on joskus todella raskasta!”*

Oppaan sitaatit ovat omaishoitajien ajatuksia ja lausahduksia, joita kirjoittaja on kohdannut työssään muistisairaiden henkilöiden ja heidän omaistensa kanssa vuosien varrella.

Monia huolestuttaa parisuhteen muuttuminen hoitosuhteeksi. Jos oikeanlainen tuki ja parisuhdetta vahvistava toiminta puuttuu, uhka parisuhteen hiipumisesta onkin todellinen.

 *”Kun puolisoni muistisairaus oli alussa, en halunnut, että minua kutsutaan omaishoitajaksi. Olin puoliso. Nyt kun hoidollisuus on lisääntynyt, ei omaishoitajaksi kutsuminen haittaa. En silti haluaisi kutsua puolisoani hoidettavaksi. Hän on muutakin.”*

Vaikka muistisairaudet mielletään enemmän ikääntyneiden sairauksiksi, myös työikäisenä voi sairastua. Nuorena sairastuneiden elämäntilanne on usein varsin erilainen kuin iäkkäämmillä. Kotona saattaa asua vielä pieniä touhukkaita lapsia tai teini-ikäisten kanssa kamppailevia nuoria. Työikäisenä sairastuneet, puoliso ja perhe ovat isojen haasteiden edessä. Työn, sairauden, talouden uudelleen järjestämisen, perhe-elämän ja arjen pyörittämisen keskellä parisuhteen ja seksuaalisuuden huomioimiselle ei tahdo jäädä aikaa tai voimia. Seksuaalisuuden merkitys parisuhteen hyvinvoinnissa on usein työikäisten kohdalla suurempi kuin iäkkäämmillä. Ikääntyneillä esimerkiksi yhdynnät ovat jo muutenkin vähentyneet ja muuttuneet toisenlaiseksi läheisyydeksi ja hellyydeksi. Ikääntyneet pariskunnat näkevätkin seksuaalisuuden muuttumisen enemmän tavallisena elämään kuuluvana asiana eivätkä yhdistä muutoksia muistisairauteen. Työikäiset pariskunnat puolestaan usein kokevat, että seksuaalisuuden muutokset johtuvat nimenomaan muistisairaudesta. Vaikka eroja

elämäntilanteessa ja asenteissa onkin, monet parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat ilmenevät samalla tavoin iästä riippumatta.

Yhteinen arki muuttuu

Olet voinut huomata, että parisuhteenne ja yhteinen arkenne ovat pikkuhiljaa muuttuneet. Puolisosi ei ehkä enää pysty olemaan mukana arjen askareissa entiseen malliin tai huomioimaan sinua samalla tavoin kuin ennen. Vastuu monien asioiden hoitamisesta on saattanut siirtyä vähitellen sinulle. Muutokset eivät ole helppoja kummallekaan. Puolisosi voi kokea raskaana itsenäisyyden vähenemisen ja riippuvaisuuden lisääntymisen. Sinä puolestasi voit kokea raskaana monet menetykset ja luopumiset, joita sairaus tuo mukanaan.

Etenkin ikääntyvät ihmiset näkevät sairastuneen puolison hoivaamisen usein luonnollisena osana elämäntilannetta. Kun vuosia on kertynyt, molemmat puoliset ovat tiedostaneet, että jompikumpi saattaa sairastua ja tarvita tukea. Keskinäinen rakkaus ja välittäminen eivät ole kuitenkaan ainoita syitä pysyä yhdessä. Parisuhteessa pysymisen syyt voivat löytyä muun muassa taloudellisista tekijöistä, lasten suhtautumisesta, kullisten säilyttämisestä tai pelosta eron jälkeisestä elämästä ja uhkaavasta yksinäisyydestä. Jokainen parisuhde on omanlaisensa ja ainutlaatuinen.

Tunteet voivat yllättää

Muistisairailta ihmisillä tunteet korostuvat. Yllättäen puolisollesi saattaa ilmaantua sellaisia tunteenpurkauksia, joita aiemmin ei ole ollut. Myös sinun tunteesi voivat olla pinnassa ja purskahtaa herkästi esiin. Huonosti valitut sanat harmittavat ja saavat aikaan ristiriitoja parisuhteessa. Omien tunteiden tunnistaminen ja käsittely on ensiarvoisen tärkeää. Kielletyt ja piilotetut tunteet saattavat heijastua käyttäytymiseen ja aiheuttaa muun muassa syytelyä ja raivostumista.

Mustasukkaisuus kuormittaa monia pariskuntia. Mustasukkaisuus voi nousta ihmisen omasta epävarmuudesta ja alemmuuden tunteesta. Jos tällaisia tunteita on vaikea tunnistaa itsessä, oma paha olo heijastetaan toisen syyksi. Mustasukkaisuus tuntuu usein hyvin raskaalta, sillä mikään puolustelu tai selitykset eivät tunnu auttavan. Luultavasti toimivinta onkin pyrkiä vakuuttamaan, että muistisairas puoliso on rakas ja tärkeä. Joskus voi olla tarpeen käydä juttelemassa vaikka yhdessä ulkopuolisen tahon kanssa.

Monet yhdistykset järjestävät toimintaa, jossa keskitytään tunnetaitojen ja mielen hyvin-

voinnin vahvistamiseen. Vertaistuki auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä, ja tuntuu lohdulliselta kuulla, että muillakin on samoja ajatuksia kuin itsellä. Kaikki tunteet ovat sallittuja. On täysin hyväksyttävää olla välillä myös vihainen, surullinen, väsynyt ja kärsimätön.


Tärkeistä asioista kannattaa keskustella etukäteen

Vastavuoroinen vuorovaikutus vaikeutuu muistisairauden edetessä. Yhteinen asioista päättäminen ja tulevaisuuden suunnittelu eivät onnistu kuten ennen. Puolisoille tärkeistä asioista, myös seksuaalisuudesta ja parisuhteesta, kannattaa keskustella mahdollisimman varhain. Parisuhteen kannalta yksi tärkeä puheenaihe voi olla uusien ihmissuhteiden mahdollisuus sitten, kun muistisairaus etenee. Lisäksi esimerkiksi yhdyntöjen päättymisen tulisi olla yhteinen päätös, sillä mikäli päätöksen tekee vain toinen, saattaa toinen kokea tullessa petetyksi, hylätyksi ja toiveiltaan näkymättömäksi. Erektiohäiriön lääkehoidon aloittamisessa on myös syytä kuunnella molempien puolisoitten mielipide, etenkin jos oletuksena on, että lääkehoidon avulla puolisoitten keskinäiset yhdynyt tulevat onnistumaan.

Kun sanojen merkitys vuorovaikutuksessa vähenee, on yhteyden luomiseen hyvä löytää uusia keinoja kuten kosketusta ja tunnetason kommunikointia. Tunnetason kommunikointi tarkoittaa sitä, ettei keskitytä asioiden yksityiskohtiin vaan siihen, miltä asia muistisairaasta henkilöstä tuntuu. Esimerkiksi konsertin jälkeen ei kysytä ”Mitä pidit viulistin esittämästä soolosta?” vaan ”Millainen tunne sinulla jäi konsertista?”. Kommunikointi tunteiden tasolla antaa muistisairaalle henkilölle paremmat mahdollisuudet osallistua keskusteluun tasavertaisena ja kokea onnistumista.

Uudenlainen yhteys puolison kanssa

Vaikka haasteita muistisairauden myötä väistämättä kohdataan, parisuhde voi muuttua myös siten, että siihen syntyy uudenlaista syvyyttä. Kiitollisuus, välittäminen sekä eletyn elämän ja nykyhetken arvostaminen korostuvat, ja parisuhteessa osataan arvostaa jäljellä olevaa yhteistä aikaa. Muistisairaus voi tuoda yhteen myös seksuaalisesti, ja intiimi läheisyys voikin olla valtava voimavara etenkin sairauden alussa. Toisen lähellä ollessa voi hetkeksi unohtaa arjen ja sairauden.

 *”Olen huomannut, että seksi lähentää meitä nyt kun puolisoillani on muistisairaus. Elämä on tässä ja nyt. Se on tärkeä ja positiivinen kokemus tässä elämäntilanteessa.”*


Seksuaalisuus muistisairauden edetessä

Muistisairaus etenee yksilöllisesti, mutta vähitellen tullaan kuitenkin tilanteeseen, jossa joudutaan miettimään, selvittääkö vielä kotona. Tähän vaiheeseen liittyy monia tunteita syyllisyydestä helpotukseen. Isojen muutosten aikaan, kuten puoliso muuttaessa yhteisestä kodistanne kodin ulkopuoliseen hoivaan, on tärkeää, että muiden asioiden ohella myös sekä sinun että puoliso seksuaalisuus otetaan puheeksi.


Monia huolestuttaa, onko intiimi läheisyys enää lainkaan mahdollista. Eteen saattaa jatkossa tulla myös tilanteita, joissa puoliso on hakeutunut toisen asukkaan seuraan tavalla, joka ei tunnu sopivalta. Saadessasi tietää tästä saatat toisaalta olla iloinen, kun puoliso saa kokea välittämistä ja läheisyyttä, tai voit menettää malttisi kokonaan ja surra petetyksi tulemista. Riittävä ja oikeaan aikaan saatu tieto muistisairauden vaikutuksesta käyttäytymiseen lisää ymmärrystä ja auttaa käsittelemään syntyviä tunteita.

Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille

Seksuaaliterveyden maailmanjärjestön (WAS) laatiman seksuaalioikeuksien julistuksen mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, loukkaamattomuuteen ja turvallisuuteen. Jokaisella tulisi olla oikeus myös keholliseen koskemattomuuteen sekä tietoon ja palveluihin, jotka tukevat seksuaaliterveyttä. Muistisairaahan henkilön ja hänen puolisonsa kohdalla nämä eivät aina valitettavasti toteudu. He kohtaavat enemmän seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia kuin muut samanikäiset. Silti he hakevat ongelmiinsa vähemmän apua.

 *"Harrastan seksiä muistisairaahan puolisoni kanssa, jotta hän pysyy rauhallisena. Itse en niin välittäisi."*

 *"Puolisoni lisääntyneet seksihalut tulivat ihan puskista. En ollut niihin yhtään varautunut! En tiennyt, että muistisairauteen voi liittyä sellaista."*

 *"Puolisoni ei näe tilanteessamme mitään ongelmaa eikä suostu juttelemaan asiasta. Hän sanoo, etten minäkään saa puhua."*

Sateenkaarisenioreilla huoli syrjinnästä

Muistisairaavat ihmiset ja heidän puolisonsa muodostavat moninaisen joukon. Sateenkaariseniorit eli seksuaali ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluvat ikääntyvät ihmiset ovat voineet joutua elämään salassa koko ikänsä. Vaikka he olisivat eläneet avoimesti omana itsenään, heitä voi pelottaa, ettei omannäköinen elämä onnistu enää ikääntyessä tai sairauden kohdatessa.

Monia sateenkaarisenioreita huolestaa, että toiset ihmiset ja ammattilaiset saattavat syrjiä, leimata ja häiritä heitä. Huolista kannattaa puhua yhdessä kumppanin ja ammattilaisten kanssa. Myös omien ajatusten kirjaaminen hoitotahtoon auttaa muita ottamaan toiveet huomioon. Muistisairauden myötä kumppanilla ja toisilla läheisillä on merkittävä rooli toimia etujen puolustajana palveluiden viidakossa.

Muistisairaus saattaa näkyä myös seksuaalisuuden ilmaisussa. Esimerkiksi ikänsä heterosuhteessa elänyt nainen saattaa muistisairauden myötä osoittaa kiinnostusta samaa sukupuolta kohtaan tai ikänsä miehenä elänyt ilmaista naisellista puoltaan. Läheisille tällainen voi olla hämmentävää ja herättää voimakkaita tunteita.

Sateenkaarisenioreille ja läheisille löytyy tietoa Setan nettisivuilta osoitteesta www.seta.fi.

Pohdittavaa:

- Haluaisitko itseäsi kutsuttavan puoliseksi, omaispuoliseksi, omaishoitajaksi vai joksikin muuksi? Mikä vaikutus eri termeillä on siihen, kuinka näet itsesi?
- Miten parisuhteenne on muuttunut muistisairauden myötä? Mitä hyvää parisuhteessanne on nyt?
- Millaisia haasteita ja vastoinkäymisiä olette kohdanneet parisuhteessanne tai elämässänne ennen muistisairautta? Miten selvisitte niistä? Voisiko jotain näistä aiemmista selviytymiskeinoista hyödyntää myös nykyisissä haasteissa?
- Mitä yhteistä mukavaa teidän elämäännne kuului suhteenne alussa? Onko tämä asia edelleen mukana arjessanne?

Muistisairauden vaikutukset seksuaalisuuteen

Parhaimmillaan seksuaalisuus ja sen toteuttaminen voi tukea muistisairaahan puolisoita itsenäisyyden ja pystyvyyden tunnetta sekä tarjota mahdollisuuden mielihyvän kokemiseen. Etenkin sairauden alussa intiimi läheisyys voikin olla teille suuri voimavara ja lähentää teitä toisiinne. Toisen syli tuntuu hyvältä ja lohduttaa.

Seksuaalisuuden ja sukupuoli-identiteetin ilmaiseminen itselle tyypillisellä tavalla esimerkiksi pukeutumalla vaikuttaa koettuun elämänlaatuun merkittävästi. Muistisairauden edetessä omatoiminen sukupuoliroolin ylläpitäminen vaikeutuu. Mikäli puoliso on esimerkiksi mielellään laittanut hiuksiaan, meikannut ja käyttänyt koruja, olisi häntä hyvä auttaa tekemään niin myös muistisairauden edetessä. Perinteisten äijähommien kuten auton huollon ja remonttien jääminen vaimon vastuulle on kova paikka monelle miehelle. Muistisairaahan identiteettiä voidaan tukea tarjoamalla omia mieltymyksiä ja taitoja vahvistavaa toimintaa.



"Pelkään, että muistisairaus vie miehisyyteni!"



"Kerran oli ryhmässä vapaaehtoinen miesohjaaja ja miehiä kaikki me ryhmäläisetkin. Puhuttiin autoista, armeijasta ja työaikaisista juomingeista. Vähän naisistakin! Tuntui hyvältä. Ei tämmösiä naisten kanssa kehtaa puhua."



Muistisairaus ei aluksi vaikuta seksuaalisuuteen fyysisesti, mutta esimerkiksi alakuloisuus ja heikentynyt itsetunto vähentävät halua seksiin ja aiheuttavat myös seksuaalihäiriöitä. Halukkuus seksiin voi myös lisääntyä. Tämä saattaa olla sinulle puolisona hämmentävää ja aiheuttaa ristiriitoja välillenne. Toisaalta voitte kokea lisääntyneen aktiivisuuden ihanana mahdollisuutena uudenlaiseen läheisyyteen ja parisuhde kukoistaa.

Hyperseksuaalisuus hämmentää lähipiiriä

Osalla muistisairaista ihmisistä saattaa ilmetä voimakasta seksuaalisuuden ilmaisemista eli niin sanottua hyperseksuaalisuutta, joka hämmentää lähipiiriä yleensä enemmän kuin sairastunutta itseään. Hyperseksuaalisuus voi ilmetä esimerkiksi härskeinä puheina ja ehdotuksina tai suorana toimintana, esimerkiksi tarttumisena kiinni toisen ihmisen intiimeihin alueisiin. Epätarkoituksenmukainen seksuaalinen käyttäytyminen voi olla haitallista sekä muistisairaalle itselleen että toisille ihmisille, joten siihen on hyvä kiinnittää huomiota ja löytää keinoja sen vähentämiseen. Esimerkiksi toistuva pitkäkestoinen itsetyydytys voi aiheuttaa ihon rikkoontumista ja altistaa tulehduksille. Hyperseksuaalisuuden ensisijainen hoito on selvittää, mitä syitä käyttäytymisen taustalla voisi olla.

Seksuaalinen käyttäytyminen

On tärkeä muistaa, ettei kaikkea seksuaalista toimintaa tarvitse eikä saa selittää muistisairaudesta kautta. Seksuaalisuuden ilmaiseminenhan on osa ihmisyyttä. Esimerkiksi itsetyydytys ei johdu muistisairaudesta etenkään, jos se on ollut tapana muutenkin. Kyse on seksuaalisten tarpeiden tyydyttämisestä, johon meillä kaikilla on oikeus. Itsetyydytys julkisella paikalla ei yleensä tapahdu siksi, että muistisairas haluaisi tilanteelle yleisöä, vaan ehkä siksi, ettei hän sairautensa vuoksi pysty enää tunnistamaan, mikä paikka tai aika on kyseeseen toimintaan sopiva.

Muistisairauksissa seksuaaliselta vaikuttava toiminta, kuten riisuuntuminen julkisesti, ei aina liity lainkaan seksuaalisuuteen, vaan se saattaa kertoa esimerkiksi hänen kokemastaan kuumuudesta tai kivusta. Muistisairaahan henkilön hakeutuminen toisen ihmisen lähelle, jopa sänkyyn, ei kerro hänen halustaan käyttää toista hyväkseen, vaan useimmiten kyse on kosketuksen kaipuusta, halusta tuntea toisen ihmisen läheisyys.

Muistisairas ihminen ei sairauden edetessä kykene enää samalla tavoin tunnistamaan tuttua tuntemattomasta. Siksi myös tuntematon henkilö, samoin kuin tunnistamatta jäänyt työntekijä tai oma lapsi, tai työntekijä saattavat saada osakseen samanlaista seksuaalista

lähestymistä kuin mitä muistisairas henkilö osoittaisi puolisoaan kohtaan. Usein tämä mielletään hyperseksuaalisuudeksi, vaikka siitä ei olisikaan kyse. Muistisairas saattaa hämmentyä, mikäli hänen kuvittelemansa ”oma puoliso” torjuu läheisyyden jyrkästi. Luonnollisesti toisella osapuolella on oikeus torjua epätoivottu läheisyys, mutta se olisi hyvä tehdä aina toista nolaamatta. Muistisairaus heikentää kykyä ymmärtää piiloviestejä. Tästä syystä esimerkiksi huumorilla heitetty seksuaalissävyytteinen vitsi saatetaan ottaa todesta ja vaikkapa kehotuksena intiimiin hetkeen. Monenlaiset väärinymmärryksen mahdollisuudet ovat siis olemassa. Joskus tilanteet ovat pelottavia, joskus hämmentäviä ja joskus suorastaan hulttoman hauskoja.

On hyvä, että sinulla omaisena on riittävästi tietoa seksuaalisuudesta, jotta pysyt paremmin kohtaamaan puolisoasi mahdollisesti muuttuvan käyttäytymisen. On tärkeää, että sinulla on tarvittaessa paikka, josta voit saada tukea omien ajatustesi käsittelyyn.

Mikäli muistisairas puolisoasi ilmaisee seksuaalisuuttaan sopimattomasti tai epäsopivassa paikassa, toimi seuraavasti:

- Ole rauhallinen. Älä näytä hämmennystäsi tai järkytystäsi, sillä ne puolestaan hämmentävät ja järkyttävät puolisoasi.
- Suhtaudu puolisoosi arvostavasti, jotta hänen omanarvontunteensa ei saa kolausta.
- Muista, ettei puolisoasi todennäköisesti tarkoita käyttäytymisellään mitään pahaa. Mikäli lähistöllä on muita ihmisiä, voit kertoa tämän myös heille.
- Ohjaa puolisoasi rauhallisesti toiseen paikkaan. Voit myös kokeilla selittää, ettei tämä paikka ole juuri nyt oikea.
- Keskustele puolisoasi kanssa hänen mahdollisesta kosketuksen kaipuustaan. Ketä tai mitä hän kaippaa? Hän saattaa kaivata myös sinua, vaikka olisit hänen rinnallaan.
- Mieti, voisiko seksuaaliselta vaikuttavan käytöksen takana olla jotain muuta. Mistä seksuaaliset käytösmuutokset voisivat johtua? Millaisissa tilanteissa käytösmuutoksia esiintyy? Voisiko syy löytyä elämän varren tapahtumista tai seksuaalihistoriasta? Kysy neuvoa ammattilaiselta tarvittaessa.
- Pohdi, voisivatko syynä olla ympäristön tekijät. Auttaako hoitajan vaihtaminen? Auttaako, jos vähentää seksuaalissävyytteisten tv- tai radio-ohjelmien seuraamista tai seksilehtien lukemista?
- Onko puolisoillasi riittävästi omaa tilaa, aikaa ja yksityisyyttä, jotta hän voi tyydyttää oman seksuaalisen halunsa?

- Voisiko taustalla olla päihteiden käyttäminen?
- Järjestä jotain mukavaa tekemistä (esim. lähtekää lenkille tai muistelkaa kivoja elämäntapahtumia valokuvien avulla), sillä seksuaaliset käytösmuutokset voivat syntyä myös tylsyydestä ja mielekkään tekemisen puutteesta.
- Jos edellä mainituista lääkkeettömistä keinoista ei löydy apua, voidaan hoitavan lääkärin kanssa pohtia mahdollista lääkitystä.
- Mikäli sopimaton käytös kohdistuu sinuun ja se tuntuu ikävältä, sinulla on oikeus vetäytyä tilanteesta ja todeta, ettei tällainen käytös sovi. Pidä huoli omasta turvallisuudestasi.

Pohdittavaa:

- Saako muistisairas mies kasvattaa miehekkäänä pitämänsä parran vai ajetaanko se pois, koska se näyttää epäsiistiltä toisten silmissä?
- Saako muistisairas nainen pitää pitkät hiuksensa, jotka ovat olleet aina hänen ylpeyden aiheensa, vai leikataanko ne lyhyeksi, jotta hiusten hoito olisi helpompaa?
- Saako muistisairas mies flirttailla, kuten hän on aina tehnyt, vai katsotaanko se heti seksuaaliseksi käytösoireeksi?
- Saako muistisairas mies pukeutua halutessaan naisten vaatteisiin, kuten hän on tähänkin asti tehnyt kotona ollessaan, vai estetäänkö se, koska se saattaa aiheuttaa pahennusta toisissa ihmisissä tai läheiset haluavat suojella häntä nolatuksi tulemiselta?

Seksuaalisuuden ja sen ilmaisuuden hyvinvointivaikutukset

Ikääntyminen muuttaa ihmistä psyykkisesti, eikä kehokaan säily ennallaan. Hormonitoiminnan muutokset, sairaudet ja erilaiset kiputilat heikentävät seksuaalista toimintakykyä, mutta ne eivät useinkaan ole este aktiiviselle seksielämälle. Seksuaalisuuteen vaikuttavat muun muassa neurologiset sairaudet, diabetes, sydän- ja verenkiertohäiriöt, eturauhasvaivat sekä gynekologiset ja urologiset syövät. On siis hyvin mahdollista, että muistisairauden lisäksi jompikumpi teistä sairastaa myös jotain muuta seksuaalisuuteen vaikuttavaa sairautta.

Ikääntyessä seksin yhdyntä- ja orgasmikeskeisyys tyypillisesti vähenee, mutta se ei tarkoita, että seksi koettaisiin välttämättä huonompana. Intiimi läheisyys saa vain uusia muotoja. Yhdyntöjen vähentyessä tai loppuessa kokonaan ei seksielämän tarvitse päättyä. Seksuaalista mielihyvää ja nautintoa tuottavat myös vaikkapa flirttailu, eroottinen pukeutuminen, tanssi, eroottiset viestit toiselle, fantasiointi, roolileikit, eroottiset elokuvat ja kirjat, suukot ja suutelu, itsetyydytys sekä käsi- ja suuseksi. On hyvä kertoa puolisolalle mistä pitää, sillä tällaisia asioita on usein aika vaikea arvata. Parisuhteessa haasteita voi tulla, mikäli odotukset ja toiveet yhteisestä seksistä ovat hyvin erilaiset. Ristiriidat ja suorituspaineeet tekevät nautinnollisesta seksistä yleensä mahdotonta.

”Minä rakastan sinua” antaa sanottuna eri vaikutelman kuin ”minä haluan sinua”. Vaikka pystyisit sanomaan puolisollesi näistä yhden, et välttämättä pysty sanomaan toista sitä rehellisesti tarkoittaen. Rakkaus, seksi ja halut eivät aina kulje yhtä matkaa. On hyvä tiedostaa, että vaikka et haluaisi omaa puolisoa seksuaalisesti, se ei välttämättä tarkoita, ettetkö kaipaisi seksiä lainkaan. Se ei myöskään tarkoita, ettetkö välittäisi puolisosiasi! Ajatus halun suuntautumisesta omasta puolisoista muualle voi aiheuttaa häpeää ja syyllisyyttä.



”Puolisoni on sairas. Onko minulla enää oikeutta edes ajatella seksiä?”

Kosketus välittää viestejä

Kosketuksella välitämme toisillemme viestejä, ja kosketuksen laatu voi kertoa jotain myös ihmisten välisistä suhteista. Mikä ero onkaan nopealla virallisella kättelyllä tai hitaalla kättelyllä, jossa sormet hipaisevat tarkoituksellisesti toisen ranteen sisäpuolta! Lyhytkin miellyttävä kosketus rauhoittaa, vähentää ahdistusta ja antaa tunteen siitä, että joku välittää. Rauhallinen kosketus lisää mielen hyvinvointia. Kosketus ei aina ole helppoa puoliso-

denkaan välillä. Hellä kosketus, esimerkiksi halaus tai kädestä pitäminen, voivat puuttua myös puolisoiden väliltä, vaikka parisuhteessa olisikin seksiä. Välittävä, lämmin kosketus voi tuntua vieraalta, jos siihen ei ole tottunut. Onneksi sitä voi harjoitella!

Rauhalliset läheisysharjoitukset voivat toimia silloin, kun kaipaatte toisen kosketusta. Harjoituksen ei ole tarkoitus johtaa seksiin, mutta jos se on molemmille mukava ajatus, voi harjoitusta jatkaa itselle sopivaan suuntaan.

Läheisysharjoitus yhdessä tehtäväksi:

Toinen makaa vatsallaan vuoteella ja toinen sivelee hyvin rauhallisesti koko kehon läpi aloittaen varpaista edeten vähitellen kohti päälakea. Kun on sivellen päästy päälakeen asti, makaava puoliso kääntyy selälleen ja sama rauhallinen käsittely tehdään myös vartalon etupuolelle silittäen myös kasvot. Mikäli harjoituksen halutaan olevan mahdollisimman vähän seksuaalissävytteinen, voitte sopia, että yleisesti seksiin liittyvät kehon osat kuten rinnat ja sukuelimet jätetään koskematta. Tarkoitus ei ole hieroa lihaksia, vaan koskea helästi ihoa. Tässä harjoituksessa hitaus ja rauhallisuus on valttia.


Kun harjoitus on valmis, vaihdetaan osia. Äsken silittäjänä toiminut puoliso saa ottaa kosketettavan roolin. Harjoitus toistetaan. Lopuksi voitte halata toisianne pitkään tai tehdä jotain, mikä teistä tuntuu sopivalta tilanteeseen.

Jos toisen koskettamisesta on aikaa ja ajatus silittämisestä tuntuu oudolta, voi taustalle laittaa soimaan rauhallista musiikkia ja sivellä musiikin tahtiin. Musiikki antaa sivelyyn tahdin ja kannustaa kosketukseen.



Seksi vaikuttaa hyvinvointiin

Tyydyttävä ja nautinnollinen seksi, onpa se millaista tahansa, yksin tai yhdessä, vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin. Seksin aikana vapautuvat hyvän olon hormonit muun muassa lievittävät kipua ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta kumppanisi kanssa. Naisilla limakalvot pysyvät paremmassa kunnossa yhdyntöjen ansiosta, ja miehillä eturauhassyövän riski pienenee säännöllisten siemensyöksyjen myötä. Reipas seksi nostaa sykettä ja vilkastuttaa verenkiertoa. Seksuaalisuus on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta seksitönkin elämä voi olla onnellista ja tyydyttävää. Hyvinvoinnin kannalta seksin määrää tärkeämpää onkin tyytyväisyys vallitsevaan seksielämään.

 *”Minulla ei ole seksiä kenenkään kanssa, enkä edes kaipaa sitä. Silti minulla on kaikki ihan hyvin.”*

Seksuaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen


Liikkuminen, nukkuminen, terveellinen ruoka sekä sosiaaliset suhteet pitävät huolta terveydestäsi. Nämä edistävät myös seksuaaliterveyttä. Lisäksi voit tehdä tietoisesti asioita juuri seksuaalinen hyvinvointi mielessäsi:

- Keskustele kumppanisi kanssa seksuaalisuudesta, sen muuttumisesta sekä omista toiveistasi ja huolistasi.
- Tutustu itseesi. Etsi ja löydä hyviä asioita kehostasi ja mielestäsi. Arvosta itseäsi sellaisena kuin olet!
- Harjoita lantionpohjan lihaksia! Lihasten kunto vaikuttaa muun muassa virtsankarkailuun ja seksuaaliseen nautintoon sekä miehillä että naisilla.
- Itsetyydytys eli seksuaalisen mielihyvän tuottaminen itselle on yksi keino pitää seksi mukana elämässä silloinkin, kun seksisuhdetta toisen kanssa ei ole. Nautinnon tuottaminen itselle tuo samoja hyvinvointivaikutuksia kuin seksi kumppanin kanssa.
- Koska ikääntyessä kiihottuminen kestää pidempään eikä tuntoaisti ole yhtä herkkä kuin nuorempana, voi olla hyvä tutustua erilaisiin seksin apuvälineisiin. Seksin apuvälineet ovat oivallinen lisä myös itsetyydytykseen. Erotiikkaalan liikkeistä löytyy osaamista oikeanlaisten apuvälineiden hankintaan. Välineitä voi ostaa myös netistä. Monien ostoslistalla on ainakin erektiota tukeva penisrenkas ja tuntoaistia stimuloiva vibraattori.

- Käytä liukuvoidetta. Se ei pelkästään tee seksistä mukavampaa, vaan hoitaa myös limakalvoja.
- Suojaudu seksitaudeilta. Mikäli aloitat uuden suhteen, käytä kondomia.
- Uskaltaudu hakemaan neuvoja ammattilaiselta silloin, kun omat keinot eivät tunnu riittävän.
- Muista, että sinulla on oikeus nauttia seksuaalisuudestasi juuri siten kuin itse haluat, kunhan et satuta muita.

Epäonnistumiset ruokkivat haluttomuutta

Muistisairaus on niin iso käsiteltävä asia, ettei ole ihme, jos sen toteamisen jälkeen seksi jää taka-alalle pitkäksi aikaa sekä sinun että puoliso mielessä. Olette saattaneet yrittää seksuaalista kanssakäymistä, mutta toivottu hyvä olo on jäänyt puuttumaan. Epäonnistumiset ruokkivat haluttomuutta. Naisten haluttomuutta pidetään usein ymmärrettävämpänä kuin miesten. Miesten taakkana on kantaa myyttiä aina haluavasta ja seksiin valmiista uroosta, joka ajattelee seksiä useita kertoja päivässä. Entä kun näin ei olekaan? Monia miehiä pelottaa ajatus haluttomuudesta tai mahdollisesta erektiohäiriöstä.

 *”Mikä mies se sellainen on, jolla ei edes seiso! Kyllä minun pitää pystyä tyydyttämään naiseni.”*

Seksuaalisen haluttomuuden syyt voivat löytyä esimerkiksi

- elämäntilanteesta
- hormonitoiminnan muutoksista
- sairauksista ja lääkityksestä
- erilaisista kiputiloista ja liikerajoitteista
- parisuhteen ongelmista
- alakuloisuudesta
- itsetunnon ongelmista
- päihteiden käyttämisestä
- kumppanin muuttumisesta
- huonoista seksuaalisista kokemuksista.

Mikäli koet seksuaalista haluttomuutta, voit olla silti hyvin tyytyväinen elämääsi. Haluttomuus heikentää elämänlaatua yleensä silloin, kun toivoisit tuntevasi halua, muttet toistuvista yrityksistä huolimatta kykene siihen, tai jos halusi herää vain hyvin harvoin. Ongelmalliseksi koetaan myös tilanne, jossa puolisoiden halut eroavat merkittävästi.



"Suren sitä, että itse kaipaisin läheisyyttä ja seksiä, mutten sitä puolisoitani saa."

Haluttomuuden lisäksi seksuaalihäiriöt voivat ilmetä kiihottumisen tai seksuaalisen tyydytyksen kokemisen vaikeutena. Vaikka halua olisi, kiihottuminen tai orgasmin saaminen ei onnistu. Haluttomuuden taustalla olevat syyt voivat johtaa myös muihin seksuaalihäiriöihin, kuten yhdyntäkivuihin naisilla ja erektio- tai siemensyöksyhäiriöihin miehillä. Joskus onkin vaikea selvittää, kumpi oli ensin: toiminnallinen seksuaalihäiriö, joka johti haluttomuuteen, vai haluttomuus, joka aiheutti seksuaalihäiriön. Seksuaalihäiriön syistä voi keskustella esimerkiksi seksuaalineuvojan tai -terapeutin kanssa.

Pohdittavaa:


- Millaisesta kosketuksesta pidät? Millainen kosketus tuntuu ikävältä?
- Millaiseksi koet seksuaalisen hyvinvointisi tällä hetkellä? Mitä voisit tehdä, jotta asiat olisivat paremmin (jos sellaiseen on tarvetta)?

Sinun seksuaalinen hyvinvointisi puolisona


Muistisairaus nostaa pintaan laajan kirjon erilaisia tunteita. Välillä iloitaan ja rakastetaan, välillä surraan, välillä suututaan ja kannetaan syyllisyyttä tai häpeää. Mieliala vaikuttaa seksuaalisuuteen yleensä enemmän kuin jokin fyysinen rajoite. Stressaavissa tilanteissa ja uupuneena seksi jää usein taka-alalle.



"Tällä hetkellä kaikki muu on tärkeämpää kuin seksijutut! Kunpa joku kertoisi kuinka jaksaa elää raivon tunteiden kanssa."

 *”Miten suhtautua puolisoon, joka on läsnä, muttei kuitenkaan ole? Miten suhtautua puolisoon, jonka kanssa meni naimisiin, mutta joka ei ole enää yhtään samanlainen? Olenko edelleen parisuhteessa, jos kumppani ei enää tunnista? Miksi tämän piti tapahtua meille?”*

Puolison sairastuminen aiheuttaa stressitilanteen, johon sopeutuminen vie aikaa ja voimia. Kukaan ei itse valitse sairauttaan, eikä parantumatonta sairautta pysty poistamaan. Muistisairauteen ei toistaiseksi ole parantavaa hoitoa, minkä vuoksi ainoa asia, johon voidaan vaikuttaa, on oma suhtautuminen sairauteen ja uuteen elämäntilanteeseen.

 *”Mitä minä sanon, kun puoliso kysyy, hoidanko hänet loppuun asti? Haluaisinhan minä, mutta en minä tiedä mitä tulevaisuudessa on. En halua luvata sellaista mitä en ehkä voi pitää.”*

Tunteiden tukahduttaminen saattaa tuntua ainoalta keinolta selvitä arjesta. Tässä on kuitenkin vaaransa. Tunteiden tukahduttaminen voi ilmetä esimerkiksi taukoamattomana touhuamisena. On turvallisempaa täyttää arki tekemisellä kuin pysähtyä miettimään omaa oloa. Nämä keinot saattavat toimia hetken, mutta pidemmän päälle ne heikentävät elämänlaatua ja voivat aiheuttaa ihmissuhdevaikeuksia.

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on tärkeää sekä yleisen jaksamisen että seksuaalisen hyvinvoinnin kannalta. Muistisairaana puolisona sinua saattavat joskus jopa suututtaa toisten ihmisten kehotukset pitää huolta itsestäsi, nukkua riittävästi ja ottaa omaa aikaa. Miten sitä pystyy itsestä huolehtimaan, kun pitää huolehtia toisesta? Voi olla, ettei oma aika tai riittävä lepo ihan noin vain onnistu, mutta voit kokeilla poimia seuraavasta listasta niitä asioita, jotka juuri sinun arjessasi tällä hetkellä ovat mahdollisia.

- Opettele tunnistamaan omia tunteitasi ja niiden syitä. Jos suutut puolisesi viiptyessä lenkillä kauemmin kuin hän aikoi, mieti miksi suutut. Suututko, koska välität puolisesitasi, olet hänestä huolissasi ja haluat pitää hänet turvassa? Vai suututko, koska olet väsynyt etkä olisi jaksanut alkaa selvittämään puolisesi sijaintia? Tunteiden takana voi olla yhtä aikaa monia eri syitä.
- Tee itsellesi mieluisia asioita. Yritä pitää kiinni harrastuksistasi.
- Tapaa ystäviäsi. Tavatkaa ystäviänne myös yhdessä puolisesi kanssa.

- Osallistu vertaisryhmiin.
- Rohkene pyytää apua ajoissa.
- Älä unohda itseäsi. Käy lääkärissä, jos sille on tarvetta. Käy kampaajalla, hierojalla, kosmetologilla... Anna toisten hoitaa ja huoltaa sinua.
- Harrasta liikuntaa tai tee jotain muuta fyysistä, esimerkiksi puutarhatöitä.
- Liiku luonnossa.
- Nuku riittävästi.
- Rentoudu ja rauhoitu pieniksi hetkiksi päivän mittaan.
- Hengitä syvään. Laske sisään hengittäessä rauhallisesti viiteen ja uloshengityksen aikana seitsemään. Laskeminen auttaa siirtämään myös mielessä myllertävät ajatukset hetkeksi syrjään.
- Ota omaa aikaa.
- Opettele olemaan itsellesi armollinen. Sinun ei tarvitse aina jaksaa olla kärsivällinen ja tyyni. Sinun ei tarvitse osata ja tietää kaikkea.
- Kiinnitä tietoisesti huomiota hyviin ja kauniisiin pieniin asioihin.
- Pohdi iltaisin, mistä olet kiitollinen juuri tänään. Etsi uusia pieniä asioita joka päivä.

Mielen hyvinvoinnin harjoitteita löytyy netistä muun muassa osoitteesta www.ikaopisto.fi.

Pohdittavaa:


- Minkä tunteiden kanssa sinun on helpointa elää?
- Millaiset tilanteet herättävät sinussa miellyttäviä tunteita?
- Mitkä kolme asiaa edellä olevasta listasta olisivat sinulle mieluisimmat tai mahdollista toteuttaa?
- Mitkä tunteet ovat vaikeita? Mistä ne syntyvät, ja mitä ne sinulle kertovat?
- Mikä auttaa näiden hankalien tunteiden kanssa selviämisessä?





Suhtautuminen puolisoosi voi muuttua


Kun puolisoosi muistisairaus etenee ja hoidettavuus lisääntyy, suhtautumisesi häneen saattaa muuttua. Ennen fyysisesti kiinnostava puoliso ei välttämättä enää kiinnosta sinua seksuaalisesti, sillä puolisona olemisen lisäksi toimit välillä avustajana, huolehtijana ja hoitajana. Moni viehättyy myös keskustelusta, ja kun puoliso ei siihen enää kykene, saattaa kiinnostus seksiinkin loppua.

Puolisoosi saattaa elää mielessään lapsuuttaan tai nuoruuttaan, minkä vuoksi seksuaaliset tilanteet voivat pelottaa häntä ja tuntua täysin vääriltä. Sinun silmissäsi lapsuudessaan elävä puoliso menettää seksuaalisen viehätyksensä. Seksuaalinen kontakti saattaa aiheuttaa jopa tunteen inestistä. Moni omaispuoliso miettii, kuinka kauan muistisairaana puolison kanssa voi olla seksiä, ilman että itsestä tulee hyväksikäyttäjää. Ihmiset ovat yksilöllisiä, mutta yksi ohjenuora voisi olla, että niin kauan kuin puoliso näyttää nauttivan seksuaalisesta kanssakäymisestä, voi seksiä olla. Sanallinen kieltäytyminen aina ottaa tosissaan. Myös hämmennyt, torjuva tai säikähtänyt ilme kertoo, ettei puoliso ole tilanteen tasalla, vaikkei hän sanallisesti suoraan seksistä kieltäytyisikään. Tällaisessa tilanteessa seksi täytyy lopettaa.


 *"Puoliso ei tiedä kuka minä olen, saattaa sekoittaa entisiin kumppaneihin. Se on vienyt halut seksiin."*

 *"Jos yritän koskea puolisoa, hän kavahtaa pois. Luulee, että minulla on toisia suhteita ja on mustasukkainen."*

 *"On surullista, että olemme vieraantuneet toisistamme. Mies on omatoiminen ja hyväkuntoinenkin, mutta seksissä hän on kadottanut taidon koskettaa ja keskittyy lähinnä omaan tyydytykseen ja minä jään ilman."*

 ***”Puolisoni hygieniataso on laskenut ja se inhottaa minua. Asiasta ei voi sanoa, koska hän suuttuu ja loukkaantuu. En halua olla hänen lähellään, mutta en haluaisi myöskään loukata.”***

Kun puoliso muistisairaus etenee ja entisenlaisesta parisuhteesta tuntuu ehkä jäljellä olevan enää rippeet, saattaa sinulla herätä kaipuu tasavertaiseen ja aikuiseseen suhteeseen. Et todellakaan olisi ainoa, joka tätä kaipuuta tuntee. Uuden suhteen aloittaminen saattaa aiheuttaa paheksuntaa ulkopuolisissa. Suhteen aloittaminen silloin, kun oma puoliso on vielä elossa, aiheuttaa ilon ja onnen tunteiden lisäksi usein häpeää ja syyllisyyttä, joiden kanssa voi olla raskasta elää. Naimisiin mennessä annettu lupaus ”kunnes kuolema meidät erottaa” pakottaa pohtimaan omia arvoja. Itseä saatetaan kutsua joskus eläväksi leskeksi, mikä kuvaakin hyvin tilannetta, jossa puoliso on läsnä, mutta silti poissa. Tulevaisuuden ristiriitoja ja mahdollista syyllisyyden taakkaa voidaan lieventää, jos asioista pystytään puhumaan puolisoitten kesken jo muistisairauden varhaisessa vaiheessa.

 ***”Olen pitkän harkinnan jälkeen sallinut itselleni uuden ystävän, jonka kanssa voin toteuttaa myös seksuaalisuuttani. Tämän tiedon olen säästänyt mieheltäni. Olen iloinnut, että puolisoni muutettua hoivakotiin hän sai siellä ihailijan ja halauksia sekä läheisyyttä.”***


Mustasukkaisuus mielletään usein muistisairauden oireeksi, mutta myös sinä saatat tuntea mustasukkaisuutta. On outo tilanne, että puolison elämään tuleekin yhtäkkiä esimerkiksi päivätoiminnan kautta paljon uusia ihmisiä, jotka ovat hänelle tärkeitä. Yleisimmin mustasukkaisuutta kokevat kuitenkin muistisairaavat, niin miehet kuin naisetkin. Myös aiemmat kokemukset suhteen aikana tapahtuneesta uskottomuudesta saattavat aktivoitua. Muistisairaana mustasukkaisuus menee yleensä ohi sairauden edetessä, mutta sen kanssa eläminen voi olla hyvin raskasta. Voi olla epätoivoista odottaa oireen loppumista, kun ei tiedä, kestäkö se kuukauden vai kolme vuotta.

Pohdittavaa:


- Mitä kehosi ja mielesi kaipaa juuri nyt?
- Mitä ajattelet seksuaalisuudesta ja seksistä juuri nyt?
- Mitä ajattelet siitä, että joko sinulla tai puolisoillasi olisi toinen kumppani?

Väkivalta ja kaltoinkohtelu

Alentava kohtelu kuten haukkuminen, solvaaminen, vähättely tai epäluuloinen mustasukkaisuus uuvuttavat ja heikentävät itsetuntoa. Jo yksikin ahdistava ja epämiellyttävä, nöyryyttävä ja pelottava kokemus, onpa se fyysinen tai psyykinen, vaikuttaa mielessä pitkään.

 *”Puolisoni oli muistisairauden edetessä hyvin aggressiivinen ja se näkyi myös sängyssä. Hellyys puuttui. Hän läpsi, löi, sitoi minut käsillään, potki, tukehdutti tyynyllä... Sitten hän ihmetteli, miksi en halua häntä.”*


Yleisin väkivallan tekijä on oma puoliso. Se on yksi syy siihen, että väkivalta usein salataan. Vaarallinen tilanne voi jatkua pitkään, sillä avun hakemisen saattaa estää häpeän ja pelon lisäksi tiedonpuute oikeasta auttavasta tahosta. Parisuhteessa tapahtuva seksuaalinen väkivalta ja kaltoinkohtelu on vaikea huomata, jos uhri ei itse asiasta kerro. Epämääräiset ahdistukset, itkuisuus sekä mustelmat ja murtumat ovat ulkopuolisellekin henkilölle merkkejä siitä, ettei kaikki ole hyvin. Henkinen väkivalta jää helpommin piiloon, sillä näkyviä jälkiä ei jää. Silti henkinen väkivalta on myös vahingollista. Se voi ilmetä muun muassa nöyryyttämisenä, tarpeiden ohittamisena, auttamatta jättämisenä, sosiaalisten suhteiden rajaamisena, puhelimen käytön kontrolloimisena sekä avioerolla ja jättämisellä uhkailuna. Henkinen väkivalta on voinut kuulua pariskunnan elämään aina, tai se on alkanut jommallakummalla tai molemmilla muistisairauden myötä.

 *”Puolisoni käytti liikaa alkoholia aikoinaan. Sen takia aiheutui monia tilanteita, jotka olivat sekä pelottavia että suuttuttavia. Jostain syystä ne tulevat nyt uudestaan ja uudestaan minun mieleeni.”*

Sinun voi olla hyvin vaikea olla apuna ja hoitaa ihmistä, joka on tehnyt sinulle pahaa. Toisaalta muistisairaana puoliso voi olla pelottavaa ottaa apusi vastaan, mikäli sinä olet joskus kaltoinkohdellut häntä. Vaikka tapahtuneista asioista olisi päästy aikoinaan yli, saattavat pelko ja epävarmuus hiipiä uudelleen mieleen. Omasta turvallisuudesta huolehtiminen on ensisijaisen tärkeää. Mikäli puolisoiden kesken esiintyy väkivaltaa, ei yhteisen arjen jatkaminen ole useinkaan mahdollista. Kiireellisissä tilanteissa on syytä hakeutua nopeasti pois omasta kodista joko turvakotiin tai ystävien tai sukulaisten luo. Virkavallan tehtävä on viedä aggressiivisesti käyttäytyvä ihminen rauhoittumaan kussakin tilanteessa sopivaksi todettuun paikkaan, esimerkiksi päivystykseen.

Hätänumeroon soittamista ei kannata arkailla!

Sinun voi olla vaikea kertoa puolisoasi väkivaltaisesta käyttäytymisestä, koska et ole varma, mitä siitä seuraa.


 *"Joutuuko puolisoni muuttamaan pois kotoa? Tähänkö yhteinen elämä sitten päättyy? En ole vielä valmis erilleen muuttamiseen. Kyllä tämä vaihe varmasti menee pian ohi. Kestän kyllä, kun tämä johtuu sairaudesta eikä puolisoni oikeasti minua haluaisi lyödä."*

Kotitilanteet arvioidaan yhdessä ammattilaisten kanssa molempien puolisoitten hyvinvointi huomioiden, joten sinun ei tarvitse tehdä isoja päätöksiä yksin. Ota siis matalalla kynnyksellä yhteys muistihoitajaan, palveluohjaajaan, lääkäriin, ystävään tai keneen tahansa, joka on sinulle paras vaihtoehto lähteä purkamaan tilannetta.

Mikäli tunnistat omien voimiesi olevan lopussa ja fyysisen tai henkisen väkivallan käyvän mielessäsi, on hyvä puhaltaa peli poikki. Huomatessasi, että saatat olla vaaraksi puolisollesi, täytyy miettiä toisenlaisia vaihtoehtoja arkeen sekä uudenlaisia keinoja jaksamisesi tueksi.




Avun hakeminen seksuaalisuuden ja parisuhteen ongelmiin

 *"Tämän ikäluokan ihmisillä, etenkin miehillä, on hirveä häpeä puhua vieraan ihmisen kanssa niin arasta asiasta. Joukossa puhuminen aiheuttaa ahdistusta ja häpeää. Valitettavasti näin ihanaan elämänosaan on meille annettu väärät eväät jo lapsuudesta lähtien."*

Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen tuntuu toisinaan vaikealta. Ujous, yleiset kuvitelmat seksittömästä ikäihmisestä sekä puolisoiden väliset erimielisyydet avuntarpeesta ovat vain muutamia niistä syistä, jotka estävät avun hakemisen, vaikka tarvetta olisi.

 *"Mitä se lääkärikin ajattelee, jos tässä iässä vielä seksin perään haikailen!"*

 *"Puolisoni on muistisairas ja hyvin mustasukkainen. En halua enää lisää ongelmia lähtemällä hakemaan apua. Enkä edes tiedä, mistä apua saa. Ja itselläkin on korkea kynnyks lähteä kyselemään."*

Neuvoja ja apua on saatavilla moniin erilaisiin seksuaaliongelmiiin kehonkuvan haasteista parisuhteen vaikeuksiin. Neuvonnan ja tuen merkitys korostuu elämän muutostilanteissa. Voit keskustella seksuaalisuudesta esimerkiksi lääkärin, muistihoidajan, fysio- tai toimintaterapeutin, palveluohjaajan tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa.

Silloin, kun tarvitaan hieman perustietoa enemmän seksologian asiantuntemusta, voit hakeutua seksuaalineuvontaan tai -terapiaan. Kunnallisten palveluiden lisäksi seksuaaliterveyspalveluita löytyy myös järjestöistä ja yksityiseltä puolelta. Tukea parisuhteen hyvinvointiin saa myös muun muassa järjestöistä, julkisen ja yksityisen sektorin pari- ja perheterapeuteilta, Suomen evankelisluterilaisen kirkon perheasiain neuvottelukeskuksesta ja Väestöliitosta. Ammattilaisilta saadun tuen lisäksi vertaistuen merkitystä ei voi liikaa korostaa.

Tutustu esimerkiksi sivuihin vaestoliitto.fi/seksuaalisuus


Lääkäri on usein ensimmäinen, jolle mainitaan seksuaalisuuden ongelmista etenkin, jos ne liittyvät johonkin keholliseen kuten kipuihin, limakalvojen kuivuuteen tai erektioon. Parisuhteen ongelmistakin saatetaan kertoa lääkärille, jos tilanteeseen liittyy vaikkapa unet-

tomuutta tai mielialan muutoksia. Sen lisäksi, että lääkäri voi aloittaa seksuaaliongelman vaatiman hoidon ja keskustella asiakkaan kanssa, hän voi suositella esimerkiksi seksuaalineuvontaa tai -terapiaa.

Seksuaalineuvonta on sinun tarpeitasi lähtevää seksuaalisuuteen ja sukupuoleen, seksiin sekä parisuhteeseen liittyvien asioiden käsittelyä. Seksuaalineuvontaan voit tulla yksin tai yhdessä kumppanisi kanssa. Usein tarkoituksena on ennaltaehkäistä mahdollisten seksuaaliongelmien syntyä tai niiden pahenemista.

Seksuaaliterapiaa tarvitaan silloin, kun seksuaalineuvonnan keinot eivät enää riitä. Seksuaaliterapia on lyhytterapeuttista työskentelyä, jonka tavoitteena on ratkaista ja hoitaa syvempiä seksuaaliongelmia.

Mikäli sinulla on tunne, että kaipaisit neuvoja ja tukea muistisairauden myötä muuttuvaan seksuaalisuuteen tai parisuhteeseen, älä jää pohtimaan asioita yksin.

 ***”Olin jo pitkään murehtinut asioita yksin, kun uskaltauduin puhumaan ammattilaiselle. Eihän ne asiat kotona välttämättä heti muutu, mutta jutellessa oma suhtautuminen muuttui, eivätkä asiat tuntuneet läheskään niin vaikeilta. Joskus ihan naurattikin!”***



Loppusanat

Sinä ja puolisesi olette omanlaisianne ja sellaisinaan ainutlaatuisia, samoin on teidän parisuhteenne. Ette välttämättä kohta asioita aivan samanlaisena kuin muut pariskunnat, mutta toivottavasti tästä oppaasta löytyy asioita, jotka herättävät ajatuksia myös sinun tai teidän kohdallanne.

Oppaan tarkoitus on lisätä tietoa seksuaalisuudesta, sen hyvinvointivaikutuksista, mutta myös haasteista, joita muistisairauden myötä saatetaan kohdata. Toivon, että opas toimii yhtenä apukeinona sinun ja puolisesi matkalla muistisairauden kanssa ja että se madaltaa kynnystä avun hakemiseen silloin, kun siihen on tarvetta.

Haluan välittää lämpimät kiitokseni kaikille, jotka antoivat omat kommenttinsa oppaan tekstin lopullista muotoa hahmoteltaessa. Lisäksi haluan kiittää Omaishoitajaliittoa mahdollisuudesta kirjoittaa tämä mielestäni erittäin tarpeellinen opas.

Kiitollisin mielin,

Maaret

Lähteitä oppaan tiedon taustalla

1. Aavaluoma, S. 2010. Muistisairaus ja parisuhde. Teoksessa H. Härmä & S. Granö (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet, s. 232–243. Helsinki: WSOY Pro.
2. Aavaluoma, S. 2012. Rakkaan kanssa kuutamolla. Parisuhde muistisairauden kajossa. Erityistason paripsykoterapiakoulutuksen opinnäytetyö. Helsinki: Väestöliitto.
3. Aavaluoma, S. 2015. Muistisairaahan psykoterapeuttinen hoito ja hoiva. Helsinki: Suomen psykologinen instituutti.
4. Boss, P. 2011. Loving Someone Who Has Dementia. How to find hope while coping with stress and grief. San Francisco: Jossey-Bass.
5. Burgess, A. & Phillips, S. 2006. Sexual abuse, trauma and dementia in the elderly: A retrospective study of 284 cases. *Victims and Offenders* 2006(1), 193–204.
6. Clare, L., Nelis, S., Whitaker, Christopher J., Martyr, A., Markova, I., Roth, I., Woods, R. & Morris, Robin, G. 2012. Marital Relationship Quality in Early-Stage Dementia: Perspectives from People with Dementia and Their Spouses. *Alzheimer Disease & Associated Disorders: April-June 2012, Volume 26, Issue 2*, 148–158.
7. Davies, H.D., Sridhar, S.B., Newkirk, L.A., Beaudreau, S.A. & O’Hara, R. 2012. Gender differences in sexual behaviors of AD patients and their relationship to spousal caregiver well-being. *Aging and Mental Health* 16(1), 89–101.
8. Einiö, E., Metsä-Simola, N., Saarioja, S., Martikainen, P. & Korhonen, K. 2020. Is impending or actual death of a spouse with dementia bad for mental health? Antidepressant use surrounding widowhood. *European Journal of Public Health*. Julkaistu 1.7.2020.
9. Eloniemi-Sulkava, U. Sillanpää-Nikula, H. & Sulkava, R. 2010. Muistisairaahan seksuaalisuus. Teoksessa T. Erkinjuntti, J. Rinne & H. Soininen (toim.) Muistisairaudet, s. 576–582. 1. painos. Helsinki: Duodecim.
10. Giorgi, R.D. & Series, H. 2016. Treatment of Inappropriate Sexual Behavior in Dementia. *Current Treatment Options in Neurology* 18, 41.
11. Goldschmidt, B. & van Meines, N. 2012. *Comforting Touch in Dementia and End of Life. Take my hand*. London: Jessica Kingsley Publishers.
12. Ilmonen, T. & Nissinen, J. 2006. Sanasto. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) Seksuaalisuus, s. 432–457. Helsinki: Duodecim.
13. Juva, K. 2010. Työikäisten muistihäiriöt ja muistisairaudet. Teoksessa H. Härmä & S. Granö (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet, s. 108–155. Helsinki: WSOYPro.
14. Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. 3. painos. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
15. Knocker, S. & Smith, A. 2017. Safe to be me. Meeting the needs of Older Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender People Using Health and Social Care Services. A resource Pack for Professionals. London: Age UK in Partnership with Opening Doors London.

16. Kontula, O. 2009. Ikäihmistenkin seksielämä on aktiivista ja tyydyttävää. *Duodecim* 125: 749–756.
17. Kontula, O. 2011. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Teoksessa A. Leinonen & J. Syrjälä (toim.) *Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus*, s. 8–17. Helsinki: Väestöliitto.
18. Korhonen, E. 2014. Näkymätön seksuaalisuus. *Muistiliiton julkaisusarja 1/2014*. Helsinki: Muistiliitto.
19. Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2011. *Aikuisen naisen seksi*. Helsinki: WSOY.
20. Kosunen, E., Cacciatore, R. & Hervonen, A. 2003. Seksuaalisuus elämänkaaressa. *Duodecim* 119, 209–216.
21. Kubota, K. 2017. Dealing with hypersexuality in geriatric care facilities. A literature review. Degree Thesis (Nursing). Arcada University of Applied Sciences.
22. Lindau, S., Dale W., Feldmeth G., Gavrilova N., Langa K., Makelarski J. & Wroblewski, K. 2018. Sexuality and Cognitive Status: A U.S. Nationally Representative Study of Home-Dwelling Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society* 66, 1902–1910.
23. Lipinska, D. 2018. *Dementia, Sex and Wellbeing*. 1. edition. London: Jessica Kingsley Publishers.
24. Lukkarinen, O. 2006. *Miehen seksuaaliongelmät*. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) *Seksuaalisuus*. Helsinki: Duodecim.
25. Luoma, M.-L., Tiilikallio, P. & Helakallio, P. 2018. Kotona asuviin ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu ja väkivalta. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134(18), 1797–1802.
26. Mahieu, L., Cavolo, A. & Gastmans, C. 2019. How do community-dwelling LGBT people perceive sexuality in residential aged care? A systematic literature review. *Aging & Mental Health* 23, 529–540.
27. Mendez, M.F & Shapira, J.S. 2013. Hypersexual Behavior in Frontotemporal Dementia: A comparison with Early-Onset Alzheimer’s Disease. *Archives of Sexual Behavior* 42(3), 501–509.
28. Meriläinen, M. 2019. Seksuaalisuus ja seksi parisuhteessa silloin, kun toisella puolisoista on muistisairaus. Kysely-tutkimus. *Seksuaalineuvojaopintojen opinnäytetyö*.
29. Myllyviita, K. 2016. *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodecim.
30. Peirone, A. & Dawson, M. 2020. Key Resources & Strategies for Increasing Access to Justice for Older Victims/Survivors of Sexual Assault. Canadian network for the prevention of elder abuse. https://cn-pea.ca/images/literaturereview2_a2jproject_march_2020.pdf Viitattu 16.8.2020.
31. Rautiainen, H. 2006. Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) *Seksuaalisuus*. Helsinki: Duodecim.
32. Ruuhilahti, S. & Bildjuschkin, K. 2010. *Lumme-malli – Voimaa seksuaaliseen kasvuun*.
33. Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. *Seksuaalisuus hoitotyössä*. Helsinki: Edita.
34. Sandberg, L.J. 2018. Dementia and the gender trouble? Theorising dementia, gendered subjectivity and embodiment. *Journal of Aging Studies*, Volume 45, June 2018, 25–31.
35. Sandberg, L.J. 2020. Too late for love? Sexuality and Intimacy in heterosexual couples living with an Alzheimer’s Disease diagnosis. *Sexual and relationship Therapy*. Taylor & Francis Group online. Haku-päivä 16.8.2020.

36. Tanskanen, E. 2017. Parempaa seksiä. Helsinki: Tammi.
37. Taylor, A. & Gosney, M.A. 2011. Sexuality in older age: essential considerations for healthcare professionals. *Age and Aging* 2011; 40, 538–543.
38. Tiilikallio, P. & Säles, E. (toim.) 2018. Täällä on lupa puhua väkivallasta. Suvanto ry.
39. Väisälä, L. 2006. Seksuaalinen haluttomuus. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) *Seksuaalisuus*, s. 245–249. Helsinki: Duodecim.
40. Väisälä, L. 2011. Seksuaalista mielihyvää ilman yhdyntää. Teoksessa A. Leinonen & J. Syrjälä (toim.) *Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus*, s. 70–77. Helsinki: Väestöliitto.
41. Väisälä, L. 2020. Naisen kiihottumishäiriöt, s. 260–264, sekä Naisen orgasmihäiriöt, s. 265–280. Teoksessa P. Brusila, K. Kero, J. Piha & M. Räsänen (toim.) *Seksuaalilääketiede*. Helsinki: Duodecim.
42. Wickman, J. 2011. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt. Teoksessa A. Leinonen & J. Syrjälä (toim.). *Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus*, s. 84–95. Helsinki: Väestöliitto.
43. Wornell, D. 2014. *Sexuality & Dementia – Compassionate and practical strategies for dealing with unexpected or inappropriate behaviors*. 1. edition. New York: DemosHealth.
44. Väestöliitto 2018. Seksuaalinen väkivalta on aina rikos. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalinen-vakivalta-on-aina-rikos/> Hakupäivä 16.8.2020.
45. Seksuaaliterveyden maailmanjärjestön (WAS) julistus suomeksi <https://sexpo.fi/kannanotto/seksuaalioikeuksien-julistus/>

Tässä oppaassa puhutaan seksuaalisuudesta ja sen muuttumisesta muistisairauden myötä. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä syntymästä kuolemaan asti, ja se muuttuu elämänvaiheiden ja iän mukana.

Opas tarjoaa myös tukea avun hakemiseen seksuaalisuuden ja parisuhteen ongelmiin.

