

Painetta oman ikääntymisensä hyväksymisessä tuo lisäksi väärä ajattelutapa, jossa ikääntyneiden seksuaalisuus unohdetaan.

Seksuaalisuus ja ikääntyminen

Seksuaalisuus on ihmisen ominaisuus, joka vaikuttaa kaikilla elämäalueilla, ei vain erotiikan ja seksin. Se liittyy koko elämäнкаareen, mutta muuttaa muotoaan iän, erilaisten elämäntilanteiden, kokemusten ja haasteiden mukaan.

Jokaisen ihmisen suhde seksuaalisuuteensa on täysin ainutkertainen, hänen omasta taustastaan, luonteestaan, kasvutuksestaan ja elämäkokemuksistaan johtuen. Onkin tärkeää muistaa, että seksuaalisuus, ja suhde siihen, on aina yksilöllistä.

Ikääntyminen haastaa seksuaalisuutta

Seksuaalisuus säilyy läpi elämän, myös ikääntyessä, mutta kypsillä kymmenillä se yleensä muuttaa muotoaan kulloisenkin elämäntilanteen, terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Kehossa ja minäkuvasa tapahtuvat muutokset, sairaudet ja toimintakyvyn heikkeneminen haastavat sopeutumaan vanhenemiseen.

Painetta oman ikääntymisensä hyväksymisessä tuo lisäksi väärä ajattelutapa, jossa ikääntyneiden seksuaalisuus unohdetaan. Kun lisänä tulee vielä ikääntyvä parisuhde, aikuisten lasten väärän-

lainen suhtautuminen tai yksin jääminen/yksinäisyys, on vaikea löytää yhteys lupaan nauttia omasta seksuaalisuudestaan. Tunne naiseudesta tai mieheydestä voi haalentua, jopa kadota.

Nykyiset seniorit eivät myöskään ole saaneet seksuaalikasvatusta koulussa, eikä se kotonakaan ollut yleistä. Syyllistäminen, syyllisyys, häpeä ja vaikeneminen ovat olleet tavallisia ajatuksia, eivätkä ne välttämättä ole hävinneet myöskään elämän aikana.

Seksuaalisuuteen vaikuttaa merkittävästi, millainen suhde ikääntyneellä on siihen ollut elämänsä aikana, ja millaisia kokemuksia, huonoja tai hyviä, hän on käynyt läpi. Johtuen yksilöllisyydestä, ikääntymisen vaikutuksia ei voida määritellä iän tai muiden tekijöiden mukaan, vaan jokainen kohtaa sen omassa tahdissaan.

Seksuaalisuudessa ei ole parasta ennen -päivää

On väärä luulo, että ikääntyminen haihduttaisi seksuaalisuuden. Ihminen on seksuaalinen olento viimeiseen hengenvetoon. Joillekin oma naiseus tai mieheys, ja siihen liittyvät asiat, ovat tärkeitä niin henkisesti kuin kehollisestikin ja joillekin

eivät niinkään. Mitä enemmän ne ovat merkinneet, sen enemmän tehdään niiden säilyttämiseksi ja ne kuuluvat luontevasti elämään. Seksuaalisesti aktiivisilla ihmisillä aktiivisuus yleensä säilyy ilman yläikärajaa. Ikä toki muuttaa ihmisen kehoa, mutta kyky rakastaa ja nauttia ei pääty mihinkään tiettyyn ikään, vaikka niin saatetaankin olettaa.

Ikääntyessä sekä sisäinen että ulkoinen minäkuva muuttuvat. Ikääntyminen voi vaikuttaa henkisesti ahdistavalta ja muuttuneet kasvot ja vartalo tuntuvat ehkä oudoilta, niin luonnollista kuin muuttuminen onkin. Myös toimintakyvyn väheneminen voi vaikuttaa seksuaaliseen minäkuvaan. Ikääntyminen voi tuntua suruna ja luopumisena.

Kokemus ikääntymisestä on kuitenkin todella yksilöllistä, ja suurin osa kokee ikääntymisen muutoksi-
neen luonnollisena tapahtumana, ja suhtautuu siihen sen mukaisesti.

Seksi

Ikääntyminen, ja sen mukanaan tuomat sairaudet muuttavat seksuaalista toimintakykyä. Vanheneminen yleensä ja sairaudet, voivat aiheuttaa seksuaalista haluttoa-

muutta. Se on yleistä ikääntyvillä ihmisillä, ja on tärkeää muistaa, että haluttomuus on luonnollista. Jos haluttomuus vaivaa joko itseä tai kumppania, on hyvä keino keskustella siitä ja sen syistä avoimesti.

Seksin toteuttamiseen tulee myös käytännön haasteita. Miehillä erektio-ongelmat lisääntyvät ja naisilla haasteeksi tulee limakalvojen kuivuus ja oheneminen. Nykyään on käytössä tehokkaita erektiolääkkeitä ja emättimen hoitoon tar-
koitettuja aineita. Kannattaa hakeutua lääkärin juttusille matalalla kynnyksellä. Eri liikuntaelinsairaudet voivat myös vaikeuttaa yhdyntä. Silloin kannattaa kokeilla uusia yhdyntäasentoja.

Yhdyntä ei kuitenkaan ole ainoa tapa rakastella. Vaikka seksitavat ovat jo elämän varrella saattaneet monipuolistua, voi olla haastavaa kohdata uudenlainen tilanne. Seksuaalista nautintoa, myös orgasmin, voi saada myös ilman yhdyntä. Kumppanin voi tyydyttää esimerkiksi käsin tai suuseksin avulla, kunhan ensin avoimesti keskustellaan, miten toinen haluaa ja molemmille sopii.

Aina ei tarvita orgasmia seksuaalisen hyvän olon saavuttamiseksi. Usein hellyys, läheisyys ja yhteinen

länäolon tunne riittävät. Myös itse-tyydytys on turvallinen ja sallittu keino.

Parisuhde

Parisuhteissa, joissa seksi on ollut kantava voima, seksi yleensä jatkuu niin kauan kuin se vaan on mahdollista, mutta tavallista on myös, että parisuhteessa seksi iän myötä vähenee tai loppuu kokonaan, ja kumpikin osapuoli on tilanteeseen tyytyväinen. Tässäkin yksilöllisyys korostuu. Mikäli kumppanusten seksuaalinen halukkuus ei kohtaa, on syytä käydä avoin keskustelu tilanteesta. Kummallakin parisuhteessa on oikeutensa.

Ikääntyneiden parisuhteissa haasteeksi tulee usein toisen sairaus, varsinkin jos suhde muuttuu hoitaja/hoidettava suhteeksi. On vaikea mieltää kumppani välillä hoidettavaksi ja välillä seksikumppaniksi. Tilanne on kummallekin vaikea, ja usein asiasta on hankala keskustella. Rakkaus säilyy, mutta voi tunteena merkittävästi muuttua. Terve puoliso voi myös kokea jäävänsä todella yksin.

Yksinäisyys satuttaa

Yksinäisyys voi olla todella kipeä asia. Sen vaikutukset tuntuvat sekä

henkisinä että kehossa. Elämästä voi puuttua hellyys, läheisyys ja kumppanuus. Itsetunto voi olla matalalla ja elämänläatu huono. Yksinäisyyteen ei ole muuta keinoa, kuin hakeutua rohkeasti ja aktiivisesti muiden ihmisten seuraan. Onneksi on olemassa harrastus- ja järjestötoimintaa, vaikka se ei ihmissuhdetta korvaakaan. Eihän sitä koskaan tiedä, vaikka niistä löytyisikin ihmissuhde. Rakastuminen kun ei katso ikää.

Jokaisella on lupa nauttia ja voida hyvin

Jokaisella ihmisellä, ikään katsomatta, on oikeus nauttia omasta seksuaalisuudestaan, ja kokea se omalla tavallaan juuri omassa elämäntilanteessaan. Hyvä suhde seksuaalisuuteen lisää terveyttä ja hyvinvointia. Tarvittaessa avoin keskustelu kumppanin, ystävien, vertaisten tai ammattilaisten kanssa on usein tie ratkaisuun.

Seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä ammattilaisia ovat seksuaalineuvojat- ja terapeutit sekä lääkärit ja muu terveydenhoitohenkilökunta.

Leena Rosenberg, seksologi (eläkkeellä)
Kuopion eläkkeensaajat

