



PUSSIN KANSSA PEDISSÄ

KOHTI HYVÄÄ SEKSIÄ
AVANNE- TAI VASTAAVAN
LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

HANNA HAAPAMÄKI
FINNILCO RY



Julkaisija

Finnilco ry
avanne- ja vastaavasti leikattujen ja
anaali-inkontinenssipotilaiden keskusjärjestö

Teksti

Hanna Haapamäki

Kuva

www.pexels.com

Kiitokset kommenteista, asiantuntija-avusta ja konsultaatioista

avannehoitaja Päivi Ahola
avannehoitaja Sanna Moksén
asiantuntija/seksuaalineuvoja (SSS) Jaana Susi

Taitto

Essi Roisko

Painopaikka

Savion Kirjapaino Oy, Kerava

Painos 1000 kpl

ISBN 978-952-68920-0-9 (sid.)

ISBN 978-952-68920-1-6 (PDF)

Painovuosi 2017

Sisällysluettelo

Aluksi	1
Mitä on seksuaalisuus? Mitä on seksi - Pari sanaa käsitteistä	2
Seksuaalisuus	2
Seksi	3
Avanne- ja vastaava leikkaus, itsetunto ja kehonkuva	4
Harjoittele hyväksyntää	5
Positiivisia ajatuksia itsestä	6
Miten kertoa avanteesta ja kenelle?	7
Seksielämän aloittaminen leikkauksen jälkeen	8
Pussi ja seksi - Käytännön vinkkejä	11
Turvallinen seksi	12
Yli fyysisistä ongelmista	12
Kohti uutta seksielämää	17
Fantasiat	17
Käsiseksi	18
Suuseksi	19
Yhdyntä	19
Välineet	21
Anaaliseksi	21
BDSM	23
Lopuksi	25
Lähteet	26

Aluksi

Seksuaalisuus on tärkeä ja erottamaton osa ihmisyyttä. Sairausten ja leikkauksen tuomassa myllerryksessä seksuaalisuus tai seksi ei useinkaan ole ensimmäisenä mielessä oleva asia, mutta kriisin väistyessä kysymyksiä alkaa pulpahdella pintaan: Kelpaanko? Voinko vielä harrastaa seksiä? Millaista seksiä voin harrastaa? Tuntuuko se enää hyvältä?

Tämä opas pyrkii vastaamaan kysymyksiin ja antamaan eväitä leikatuille oman seksuaalisuuden päivittämiseen ja uudelleen rakentamiseen leikkauksen jälkeen. Tulkoon siitä entistäkin nautinnollisempi, vapautuneempi ja riemukkaampi!

Mitä on seksuaalisuus? Mitä on seksi

- Pari sanaa käsitteistä

Tässä oppaassa puhutaan seksuaalisuudesta ja seksistä. Molemmat ovat tuttuja ja paljon käytettyjä sanoja, mutta mitä niillä oikeastaan tarkoitetaan? Mitä niillä tarkoitetaan tässä oppaassa?

Seksuaalisuus on sitä, mitä olemme.

Seksi on sitä, mitä teemme.

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä ja jokaista ihmistä. Seksuaalisuuteen kuuluu ihmisen sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, sukupuoliroolit, seksuaalinen suuntautuminen, erotiikka, intiimiys ja lisääntyminen. Seksuaalisuutta ilmaistaan ja koetaan ajatuksissa, toiveissa, fantasioissa, uskomuksissa, arvoissa ja asenteissa, tavoissa, rooleissa ja suhteissa. Seksuaalisuudessa näkyvät niin biologiset, sosiaaliset, psykologiset, kulttuuriset, historialliset kuin uskonnolliset tekijät ja niiden vuorovaikutus. Seksuaalisuus sisältää ihmiselle elintärkeitä hellyyden, kosketuksen ja intiimiyden perustarpeet, joita ilmaistaan sekä tietoisesti että tiedostamatta ajatuksissa, tunteissa ja teoissa.

Seksuaalisuus on siis kaikkea sitä, mitä, miten ja millainen ihminen on seksuaalisena olentona: mitä hän ajattelee, mitä hän

toivoo, kaipaa ja tarvitsee, mitä hän ajattelee seksuaalisuudesta, miten hän suhtautuu seksiin. Yksilön seksuaalisuuteen vaikuttavat myös ympäröivä kulttuuri ja yhteisö, uskonto, historia ja esimerkiksi kotoa opitut asenteet, jotka kaikki ovat vuorovaikutuksessa keskenään muovaten ihmisen käsitystä paitsi omasta itsestään, myös oikeasta ja väärästä, sallitusta ja kielletystä, hyvästä ja huonosta.

Seksuaalisuus, kuten ihmisen tarve läheisyyteen ja hellyyteen, on pysyvä osa jokaista ihmistä. Sitä eivät vähennä sairaus, vammautuminen tai ikääntyminen.

Seksi

Seksi on seksuaalisuuden toteuttamista. Seksi on kehoon suuntautuvia tekoja, toimintaa ja ajatuksia, jotka saavat aikaan eroottista mielihyvää tai fyysistä nautintoa. Seksiä voi harrastaa yksin tai yhdessä yhden tai useamman ihmisen kanssa. Seksin harrastaminen yksin voi olla esimerkiksi fantasiointia ja haaveilua tai itserakastelua, toisen tai toisten kanssa esimerkiksi kiihottavia hyväilyjä, rakastelua ja yhdyntää.

On monia tapoja harrastaa seksiä. Yhdyntä on vain yksi tapa harrastaa seksiä.

Avanne- ja vastaava leikkaus, itsetunto ja kehonkuva

J-pussi- ja varsinkin avanneleikkaus on aina iso muutos leikatun kehonkuvalle. Kehossa tapahtuu konkreettinen ja näkyvä muutos. Vaikka leikkaus tehdään tarkoituksena parantaa elämänlaatua ja hoitaa ongelmia, voi se silti tuntua loukkaukselta omaa kehoa ja minäkuva kohtaan. Oma keho voi tuntua väärältä ja rikutulta. Itsetunto voi näiden muutosten myötä laskea paljonkin.

Minäkuvan muutosten seuraukset ovat hyvin yksilöllisiä. Minäkuvan korjaantuminen vaatii aina oman aikansa ja surutyö on käytävä läpi. Minäkuvan muutoksista selviytymiseen vaikuttavat paitsi henkilökohtaiset voimavarat ja luonne, myös läheiset ihmissuhteet ja oma aiempi suhde omaan kehoon. Hyvä kehosuhde korjaantuu ja eheytyy helpommin kuin huono.

Itsetunnon vahvistaminen on tärkeä edellytys ihmisen minäkuvan korjaantumiselle ja seksuaalisuuden eheytymiselle. Positiivisen kehonkuvan rakentamisessa olisi tärkeää keskittyä siihen, mitä on jäljellä, sen sijaan, että huomio kiinnittyisi vain siihen, mitä on menetetty.

Itsetunnon ja positiivisen kehonkuvan vahvistamisessa voivat auttaa keskustelut oman kumppanin tai muiden läheisten ja hoitohenkilökunnan kanssa. Myös vertaistuki voi auttaa. Omien tunteiden kohtaaminen ja käsitteleminen on tärkeää, ja erilaiset kehonkuvaan ja minäkuvaan liittyvät harjoitukset voivat auttaa löytämään positiivisia puolia omasta itsestä.

Harjoittele hyväksyntää

Valitse rauhallinen, kiireetön hetki.

Laita kännykkä äänettömälle.

Riisuudu ja asetu peilin eteen. Käy sitten hitaasti kehoasi läpi ylhäältä alaspäin. Aloita hiuksista ja pysähdy rauhassa jokaiseen kohtaan. Hiukset, kasvot, kaula, rinta, olkapäät, vatsa ja niin edelleen...

Pysähdy tarkastelemaan kehoasi pieni osa kerrallaan. Älä kiirehdi. Huomion kiinnittämistä voi helpottaa, jos pitelet edessäsi pyyhettä, jota lasket hiljalleen alaspäin niin, että aina uusi osa kehostasi paljastuu tarkasteltavaksesi.

Harjoittele hymyä. Katso itseäsi silmiin ja hymyile.

Unohda kriittisyys. Yritä löytää jokaisesta kehoasi osasta ne asiat, mitkä ovat hyviä, toimivia, terveitä, kauniita, iloa tuottavia.

Voit kosketella kehoasi hellästi ja hyväillen, silitä poskea, pajaa rintaa, tunnustele peppua. Älä arvostele, vaan keskity siihen, miltä kosketus tuntuu. Voit edetä ja pysähtyä mihin haluat, ihan sen mukaan, mikä sinusta tuntuu hyvältä.

Positiivisia ajatuksia itsestä

Kriisistä selviytymistä ja omaa minäkuvaava voi myös auttaa harjoittamalla omaa itsetuntoa laajemmin kuin vain kehon osalta. Voit esimerkiksi listata omia hyviä luonteenpiirteitäsi ja taitojasi. Ehkä olet tosi ystävällinen, ymmärtäväinen, idearikas, spontaani, hyvä kuuntelija, ahkera, mutkaton, hienotunteinen, antelias, luova, sanavalmis... Ehkä olet tosi hyvä piirtämään tai sinulla on laaja yleissivistys tai olet kätevä käsistäsi. Kirjoita konkreettinen lista ja tutki sitä usein.

Jos vain rohkenet, voit kysyä myös lähimmiltä ystäviltäsi, mitä asioita he sinussa ihailevat. Vastavuoroisuuden vuoksi on toki kohteliasta kertoa vastaavasti heille, mitä pidät heidän parhaina piirteinään.

Miten kertoa avanteesta ja kenelle?

Avanne- tai vastaavasti leikattu joutuu usein miettimään, kenelle haluaa kertoa leikkauksestaan. Kertoako työ- tai opiskelukaverille, ottaako osaa ystäväporukan saunailtaan? Edellä mainitun kaltaiset tilanteet ovat ehkä helpompia ratkaista, sillä asian voi yhtä hyvin kertoa kuin jättää kertomatta. Mahdollisen uuden seurustelukumppanin edessä kysymys on kuitenkin toinen. Leikatun mielessä voivat risteillä kysymykset omasta kelpaamisesta ja viehättävyydestä, mitä toinen ajattelee tai sanoo, tuleeko torjutuksi. Siihen, milloin tai miten asia kannattaa uudelle ihastukselle kertoa, ei ole mitään yhtä oikeaa ratkaisua. Jokainen joutuu toimimaan oman tuntemuksensa mukaan. Joku saattaa ottaa asian varovasti puheeksi pidemmän, hitaasti edenneen tutustumisen jälkeen, jonkun toisen tyyliin saattaa sopia nostaa jo ensikohtaamisella paidanhelma ja näyttää uudelle tuttavuudelle heti, missä mennään. Kaikki riippuu jokaisen omasta persoonasta ja myös vastapuolen luonteesta. Täytyy vain toimia sen mukaan, mikä tuntuu luonteelta ja oikealta.

Jos etsinnässä ei ole pidempi suhde, vaan tilapäinen seksiseura, voi joskus olla mahdollista myös kuitata asia epämääräiselle viittauksella leikkaukseen, jonka vuoksi vatsa näyttää siltä, että mieluummin pitää paidan/topin/trikootuubin vatsan peittona. Sopivasti kuumenneessa tunnelmassa ei vastapuoli välttämättä enempiä kyseleäkään.

Seksielämän aloittaminen leikkauksen jälkeen

Avanne- tai J-pussileikkaus on suuri muutos ja aiheuttaa usein kriisin. Kriisi on käsiteltävä ja surutyö tehtävä, ja nämä vievät oman aikansa. Seksuaalisuus, halu ja nautinnon kokemukset saattavat piiloutua tällaisessa tilanteessa hyvinkin syvälle. Kuitenkin ajan myötä seksuaalisuus hiljalleen elpyy.

Sairaus muuttaa ihmisen minäkuva, ja voi olla, että kyky nauttia oman kehon tuntemuksista ja elämyksistä on opeteltava kokonaan uudelleen. Kuitenkin olisi hyvä muistaa ja huomata, että leikkauksen vaikutus seksuaaliseen hyvinvointiin ja seksuaalisuuden toteuttamiseen on aina yksilöllistä, eivätkä leikkauksen vaikutukset ole välttämättä pelkästään negatiivisia, vaan ne voivat myös saada alulle prosesseja uusien näkökulmien löytämiseksi omaan seksuaalisuuteen. Leikkaus voikin antaa tilaisuuden pohtia ja katsoa uusin silmin omaa seksuaalisuutta, seksiä sekä sitä, mitä niiltä haluaa. Yksi leikkauksen positiivinen seuraus voi olla sekin, että seksin harrastaminen ylipäättään mahdollistuu ehkä pitkänkin sairausajan jälkeen. Leikkauksen tuoma pysähdys voi myös olla hyvä tilaisuus päivittää omia käsityksiä omasta seksuaalisuudesta.

Väestöliiton asiantuntijat ovat kehittäneet Seksuaalisuuden portaat, joilla kuvataan lapsen seksuaalista kehitystä. Tätä samaa mallia voidaan soveltaa leikkaus- tai sairauskriisin kohdanneen ihmisen seksuaalisuuden uudelleen rakentamisen vaiheiden havainnollistamiseen. Kriisin kohdattuaan aikuinen ihminen siis

ikään kuin palaa uudelleen lapsuuden ja nuoruuden seksuaalisen kehityksen portaille ja joutuu käymään ne uudelleen läpi. Seksuaalisuuden portaita on yhteensä yhdeksän, mutta tässä tapauksessa tärkeimmät askeleet voidaan tiivistää viiteen portaaseen.

1. Tykkään sinusta

Leikkauksen jälkeen on tärkeää saada kuulla, että kumppani välittää yhä, sillä usein kriisi tuo mukanaan pelon riittämättömydestä ja hylätyksi tulemisesta.

2. Käsi kädessä

Kädestä pitäminen voi tuntua turvalliselta ja olla hyvä ensiaskel kohti läheisyyttä.

3. Suudellen

Tälle portaalalle kuuluvat suukottelu ja intiimi läheisyys ilman seksiä. Osa ihmisistä voi viipyä pitkäänkin tässä vaiheessa, koska eteneminen voi pelottaa.

4. Mikä tuntuu hyvältä?

Erilaisten seksin toteutustapojen etsiminen ja löytäminen vaatii aikaa sekä tarvittaessa myös mahdollisuuden perääntyä. Avoin kommunikointi omista toiveista, tarpeista ja rajoista on tärkeää.

5. Rakastellaan

Tälle portaalalle on hyvä siirtyä vasta, kun kokee, että uskaltaa heittäytyä ja on valmis myös kestäämään mahdollisen epäonnistumisen seksissä. On tärkeää muistaa, että tärkeää ei ole saavuttaa mitään, ei orgasmia, eikä onnistunutta suoritusta. Tärkeintä on tutustua uuteen erilaiseen kokemukseen seksuaalisuudesta ja seksistä.

Leikkauksen jälkeen saattaa esiintyä myös toiminnallisia ongelmia, joihin on kuitenkin hyvä suhtautua rauhallisesti ja kärsivällisyydellä; usein ne ovat ohimeneviä. Sooloseksiksi eli itsetyydytys on hyvä tapa tutustua omaan kehoon ja uuteen tilanteeseen ennen rakasteluun ryhtymistä. Kehoaan tutkimalla voi kuunnella halujaan ja fantasioitaan sekä etsiä uusia kiihottumis- ja kosketustapoja. On myös hyvä muistaa, että sooloseksinkään päämäärän ei tarvitse olla orgasmi. Seksiin ylipäättään kannattaakin suhtautua nautittavana matkana, jossa jokainen vaihe on yhtä tärkeä, eikä aina tarvitse matkata perille asti.

Varsinkin avanne- tai vastaavan leikkauksen jälkeen, kun kehossa on tapahtunut suuria muutoksia, eikä se ehkä edes tunnu omalta ja tutulta, on tärkeää muistaa, että seksissä ei ole kyse suorituksista. Omaan itseensä kannattaa tutustua rauhassa ja etsien ja kokeillen, mikä tuntuu hyvältä ja millainen kosketus tuntuu parhaimmalta. Voi rauhassa totutella uudelleen ajatukseen siitä, että oma kovia kokenut keho voi yhä olla myös nautinnollisten tuntemusten välikappale.

Oma kovia kokenut keho voi yhä olla myös nautinnollisten tuntemusten välikappale.

Pussi ja seksi - Käytännön vinkkejä

Kun avanne- tai vastaavasti leikattu on edennyt toipumisessaan siihen pisteeseen, että seksin harrastaminen toisen ihmisen kanssa on ajankohtaista, on hyvä huomioida muutamia käytännön asioita. Ensinnäkin niin J- kuin avannepussikin kannattaa aina tyhjentää ennen seksin harrastamista, ja on myös mahdollista vaihtaa avannepussi pienempään ns. intiimipussiin. Jos ei halua käyttää varsinaista intiimipussia, mutta haluaa avannepussin pienemmäksi seksitilanteissa, on se mahdollista myös taitella ja teipata esim. kaksinkerroin seksin ajaksi. Varsinkin naisille on tarjolla paljon seksikkäitä alusvaatteita, joiden alle pussin voi halutessaan helposti piilottaa.

Avannepussin ei itsessään tarvitse rajoittaa seksin harrastamisen asentoja.

Jotkut leikatut käyttävät myös erilaisia niin sanottuja masutubeja eli putkimaisia trikoovaatekappaleita avannepussin suojana. Tällaiset pitävät pussin hyvin paikoillaan ja estävät sen heilumisen tai tiellä olemisen myös seksin yhteydessä.

Avannepussin ei itsessään tarvitse rajoittaa seksin harrastamisen asentoja. Jos pussi on hyvin kiinni, on mikä tahansa mukavalta tuntuva asento hyvä ja sopiva.

Turvallinen seksi

Jos ei kyseessä ole vakiintunut suhde, jossa tiedetään varmaksi, ettei osapuolilla ole sukupuolitauteja, on limakalvokontaktia sisältävässä seksissä aina tarpeen käyttää ehkäisyvälineitä. Kondomi on hyvä ehkäisyväline, sillä se suojaa sekä raskaudelta että sukupuolitaudeilta. Suuseksissä voidaan käyttää kondomia tai suuseksisuojaa. Uudessa suhteessa onkin hyvä luopua kondomin käytöstä vasta sitten, kun osapuolet ovat käyneet sukupuolitautitesteissä. On myös hyvä muistaa, että vaikka esimerkiksi avan- tai vastaava leikkaus olisi aiheuttanut miehelle ns. kuivan siemensyöksyn ja raskausriski olisi siksi olematon, on taudeilta silti tärkeää suojautua.

Raskaudenehkäisyssä on hyvä huomioida, että ohutsuoliavanneleikatuihin naisilla ehkäisytablettien teho saattaa heikentyä nopean läpikulun vuoksi. Tällaisessa tapauksessa kannattaa leikatun jutella oman gynekologin kanssa itselle parhaiten sopivasta ehkäisystä.

Yli fyysisistä ongelmista

Avanne- ja J-pussileikkaukset ovat suuria leikkauksia, ja niiden yhteydessä on myös vaarana, että sukuelimiä hermottavat hermot voivat vaurioitua. Leikkauksesta voi seurata naisilla emättimen kuivuutta ja tuntopuutoksia emättimen alueella. Myös yhdyntäkivut ovat yleisiä. Miehillä leikkaus voi aiheuttaa erilaisia erektiohäiriöitä. Miehillä leikkauksen jälkitilana voi syntyä myös ns. kuiva siemensyöksy eli retrogradinen siemensyöksy,

jossa siemensyöksy suuntautuu taaksepäin virtsarakkoon.

Emättimen kuivuuteen ja siitä aiheutuviin yhdyntäkivuihin erilaiset liukuvoiteet ovat hyvä apukeino. Liukuvoideetta käytetään usein nimenomaan helpottamaan penetraatiota, mutta se sopii moneen muuhunkin käyttöön, myös sooloseksiin ja esileikkeihin. Kosteus lisää ihon kosketusherkkyttä, ja liukasta ihoa on helpompi hyväillä kuin kuivaa. Liukuvoiteet sopivatkin niin käsiseksiin, kokovartalohierontaan kuin kaikkeen muuhunkin eroottiseen kosketteluun. Ei pidä myöskään unohtaa sitä, että liukuvoiteet ovat suorastaan välttämättömiä erilaisia leluja käytettäessä. Liukuvoiteet voidaan jaotella vesi-, silikoni- ja öljypohjaisiin tuotteisiin. Näistä öljypohjaiset eivät sovellu käytettäväksi kondomin kanssa, sillä ne voivat haurastuttaa kondomia ja johtaa sen rikkoutumiseen. Markkinoilla on runsaasti erilaisia liukuvoiteita, ja niitä voi ostaa niin apteekista ja erotiikkaliikkeistä kuin tavallisista marketeistakin.

***Menetettyjen tuntoalueidenkin tilalle
voi harjoittelemalla oppia uusia
erogeenisiä alueita.***

Jos leikkaus on vaurioittanut sukuelinten alueen hermoja, voi tunto olla yliherkistynyt tai alentunut. Usein puutokset ovat osittaisia, mutta menetettyjen tuntoalueidenkin tilalle voi harjoittelemalla oppia uusia erogeenisiä alueita. Tällaisessa tilanteessa täytyy kokeilla ja harjoitella sopivien kosketustapojen löytämiseksi. Myös muita aisteja, kuten näköaistia, voidaan hyö-

dyntää tuntoaistin tueksi. Tuntoaistia voidaan myös stimuloida esimerkiksi erilaisilla vibraattoreilla ja nipistimillä. Myös lämpötilaeroja kuten kuuman tai kylmän tuntemuksen käyttäminen voi vahvistaa tuntoaistimusta. Liukastevoiteet vahvistavat kosketuksen synnyttämää aistimusta. Kuitenkaan aina hermovauriokaan eivät ole pysyviä, vaan tuntoaistimukset voivat korjaantua ajan myötä.

Monilla naisilla esiintyy avanne- tai J-pussileikkauksen jälkeen yhdyntäkipuja. Kivuliasta yhdyntää voidaan helpottaa liukuvoiteilla, mutta paras tapa on vaihdella yhdyntäasentoja ja yrittää löytää asennot, joissa vältetään emättimen kipukohtat.

Joskus avanne- tai vastaava leikkaus saattaa aiheuttaa emättimen ahtautumista. Tällöin emätintä täytyy dilatoida eli laajentaa hiljalleen joko sormin, käyttäen gynekologilta saatavia dilataatio-sauvoja tai erotiikkaliikkeestä itse hankittavia dildoja. Dilatointi aloitetaan yhdellä sormella tai pienellä sauvalla, josta sitten siirrytään asteittain kahteen ja kolmeen sormeen tai suurempiin sauvoihin. Dilatoinnin yhteydessä runsas liukuvoiteen käyttö on erittäin tärkeää.

Joillakin naisilla peräsuolen poistamisen seurauksena kohtu kallistuu taaksepäin. Kohdun muuttuneen asennon vuoksi saattaa emättimeen kertyä eritettä, joka ei pääse muutoin valumaan pois, mutta poistuu esimerkiksi seksin aikana. Aina nesteen poistuminen ei välttämättä liity seksin harrastamiseen, vaan se voi tapahtua myös esimerkiksi liikunnan yhteydessä tai tietyissä asennoissa. Ilmiö on yleensä melko harvinaista, tosin joissain harvoissa tapauksissa, jos erite ei pääse poistumaan, se

voi aiheuttaa tulehduksia. Emättimestä poistuva erite voi myös tuoksua epämiellyttävältä. Jos nesteen poistuminen emättimestä yhdynnän aikana häiritsee, voi siihen koettaa vaikuttaa yhdyntäasennolla, esimerkiksi yhdynnässä takaapäin tai naisen ollessa vatsallaan neste ei välttämättä poistu niin helposti kuin lähetyssaarnaaja-asennossa. Nesteen kertymisestä emättimeen ei yleensä tarvitse olla huolissaan, mutta jos asia vaivaa, kannattaa asia ottaa puheeksi gynekologin kanssa.

Miehillä avanneleikkauksista voi seurata eriasteisia erektiohäiriöitä. Erektio-ongelmilla tai -häiriöillä tarkoitetaan jatkuvaa tai toistuvaa vaikeutta saada tai ylläpitää seksuaaliseen toimintaan riittävä erektio. Leikkauksen jälkeen esiintyvät erektiovaikeudet voivat olla ohimeneviä, jolloin ne yleensä johtuvat sairauteen ja leikkaukseen liittyvästä kriisistä ja ahdistuksesta, tai pysyviä, jolloin syynä yleensä on leikkauksessa syntynyt hermovaurio.

Ohimenevä, suorituspaineesta ja jännityksestä johtuva erektiohäiriö yleensä hoituu avoimella keskustelulla ja ajan antamisella: keskitytään hellyyteen ja läheisyyteen, eikä yritetäkään yhdyntää. Myös lyhytaikainen erektiolääkkeiden käyttö voi auttaa – niiden ansiosta miehen luottamus omaan erektioonsa voidaan saada takaisin.

Joskus erektio-ongelmat voivat johtua leikkauksessa syntyneistä vaurioista. Kudosten parantuminen yleensä korjaa asian. Jopa hermovauriot voivat ajan myötä korjaantua, mutta se vie aikaa. Joskus erektio kyllä onnistuu, mutta erektion kovuus ei ehkä ole samanlainen kuin ennen leikkausta. Erektion kovuutta voidaan lisätä esimerkiksi penispumppua ja penisrengasta käyttämällä.

Erektiohäiriöitä voidaan nykyään tehokkaasti hoitaa. Jos suun kautta otettavat lääkkeet eivät auta tai eivät sovi, voidaan käyttää paikallishoitoja, kuten peniksen paisuvaiskudokseen pistettäviä injektioita tai virtsaputkeen annosteltavia lääkkeitä. Jos muut keinot eivät auta, on myös peniksen sisään leikkauksella asennettava penisproteesi mahdollinen.

Peräsuolen poistoleikkaukseen liittyy usein siemensyöksyyn vaikuttavia hermoratavaurioita. Retrogradinen siemensyöksy tarkoittaa ns. kuivaa orgasmia, jossa mies saa kyllä orgasmin, mutta siemensyöksy lähtee taaksepäin, kohti virtsarakkoa. Retrogradiseen siemensyöksyyn ei liity erektiohäiriöitä, eikä itsessään vaikuta seksuaalisen nautinnon tuntemiseen, mutta lasten hankkiminen ns. perinteisin menetelmin ei onnistu.

Kohti uutta seksielämää

Sairaudella ja leikkauksella voi kaikesta huolimatta olla myös positiivisia vaikutuksia leikatun seksielämään, sillä uudessa tilanteessa ihminen joutuu haastamaan vanhat roolit ja rutiinit ja etsimään uusia tapoja toteuttaa seksuaalisuuttaan. Seksuaalisuuden alueella voi tulla menetyksiä, mutta samalla on mahdollisuus löytää tilalle uusia asioita ja kokemuksia. Seksiin kuuluu etsiminen ja muutos, eikä epäonnistumisiakaan tule pelätä: seksi ei ole suoritus.

Avanne- tai vastaavan leikkauksen jälkeen leikatun keho muuttuu, ja varsinkin yhdyntä voi olla aluksi hankalaa, pelottavaa tai kivuliasta. Sitäkin suuremmalla syyllä on hyvä pyrkiä pois yhdyntäkeskeisyydestä ja muistaa myös muut seksin harrastamisen tavat.

Seksi ei ole suoritus.

Fantasiat

Eroottiset fantasiat, haaveet ja mielikuvat ovat tärkeä osa kiihottumista, laukeamista ja itsetyydytystä, ja niiden avulla voi myös tutustua itseensä ja siihen, mitkä asiat eniten kiihottavat. Fantasiat ovatkin suuri osa seksuaalisuuden kokemista ja ilmaisemista. Fantasioissa ihminen voi itse hallita ja johdattaa seksuaalisia mielikuvia juuri oman mielensä mukaan ja vaikkapa nautiskella rajattoman ihailun kohteena olemisesta ilman pienintäkään huolta torjutuksi tulemisesta.

Fantasioissa ei tarvitse välittää arkitodellisuuden rajoituksista tai normeista, vaan kaikki on mahdollista. Fantasioissa ei mikään myöskään ole luvatonta tai mahdotonta. Fantasiat ovat jokaisen omaa, kaikkein yksityisintä seksuaalisuuden aluetta, ja jokainen saa itse päättää, kenen kanssa fantasioitaan jakaa, vai pitääkö vain omana tietonaan.

Fantasioida voi sooloseksin yhteydessä, kotitöitä tehdessä tai vaikkapa ennen nukahtamista. Silloinkin, kun leikkauksen jälkeen ei vielä välttämättä ole valmis harrastamaan seksiä fyysisesti, voi oman pään sisällä haaveilla tulevasta, muistella menneitä tai seikkailla täysin todellisuuden kahleiden tuolla puolen ja näin nauttia omasta seksuaalisuudesta.

Käsiseksi

Käsin kiihottamista ei tulisi pitää vain esileikkinä: se voi toki olla sitäkin, mutta myös tyydyttävää seksiä ja rakastelua sellaisenaan, eikä sen tarvitse johtaa yhdyntään. Monet naiset nauttivat käsiseksistä enemmän kuin yhdynnästä. Myös monet miehet pitävät peniksen hyväilyä ja hierontaa nautinnollisena, ja erektiovaikeuksista kärsiville miehille käsin hyväily voi olla välttämätöntäkin erektion saavuttamiseksi. Jos kädet ovat puhtaat, kynnet ovat lyhyet, eikä käsissä ole haavoja, on käsiseksi myös hyvin turvallinen seksin muoto. Käsiseksin ei myöskään tarvitse keskittyä vain sukuelimiin, vaan eroottisen kosketuksen voi suunnata kehossa mihin tahansa. Käsiseksissä on hyvä käyttää liukastetta, sillä se vahvistaa tuntemuksia ja vähentää kitkaa.

Suuseksi

Kuten käsiseksin, ei suuseksinkään tarvitse olla vain esileikki tai rakastelun välivaihe. Suuseksi itsessään on oma erillinen seksin toteuttamisen tapa. Suuseksissäkin kosketusta ei tarvitse rajoittaa vain sukuelinten alueelle. Suudelmia voi viljellä pitkin seksikumppanin kehoa, myös alueille, joita ei automaattisesti pidetä eroottisina: tutkimusmatkan seurauksena voi löytyä ihan uusia elämyksiä. Koska suojaamattomassa suuseksissä tapahtuu limakalvokontakti, on sukupuolitautilien tarttumisriski olemassa. Siksi suuseksissäkin tulisi käyttää kondomia tai suuseksisuoja. Koska klitoris on sangen herkkä, naiselle suuseksiä annettaessa suuseksisuoja voi jopa lisätä nautintoa.

Yhdyntä

Yhdyntää pidetään monesti seksin pääruokana, ja joillekin se näyttäytyy lähes synonyymina seksille. Varsinkin pitkässä parisuhteessa yhdyntä helposti rutinoituu. Silti oleellista ei ole vaihtelu itsessään, vaan se, että löydetään omat suosikitavat ja elämäntilanteiden muuttuessa ollaan valmiita myös avoimesti arvioimaan niitä uudelleen, sillä se, mikä joskus on tuntunut parhaalta, ei välttämättä ole sitä aina jatkossa. Seksuaalisuus muuttuu ja kehittyy, ja erilaiset elämäntilanteet kuten sairaudet tai esimerkiksi avanne- tai vastaava leikkaus, aiheuttavat haasteita, mikäli ajatellaan, että yhdynnän pitäisi aina toistua samanaikaisena.

Leikkauksen myötä onkin hyvä kuunnella omaa kehoa ja tuntemuksia, sekä etsiä uudet itselle tyydyttävimmät yhdynnän tavat.

Monesti leikkaus tuo tullessaan yhdyntäkipuja ja kuivuusongelmia, joita voi helpottaa liukasteilla. Paras apu kipuihin kuitenkin voi löytyä sopivasta yhdyntäasennosta. Esimerkiksi asennot, joissa leikattu nainen on päällä, ovat hyviä, sillä nainen pystyy niissä säätelemään peniksen suuntaa ja työnnön syvyyttä ja näin vähentämään yhdyntäkipuja. Myös kylkiasennossa yhdyntäkulmaa ja asentoa on helppo säädellä. Sopivien yhdyntäkulmien löytämiseksi voidaan käyttää apuna myös esimerkiksi tyyntyjä asennon tukena.

Toisaalta esimerkiksi J-pussileikatulle, sukupuolesta riippumatta, voi olla oleminen olla tukalaa, jos partnerin paino aiheuttaa painetta vatsalle.

Jos nainen on leikattu ja yhdyntäkiput vaivaavat pahasti tai hän vielä arastelee ajatusta yhdynnästä, voi reisiyhdynnän kokeileminen olla yhdynnälle miellyttävä vaihtoehto. Tässä tekniikassa mies liikuttaa penistään naisen yhteen puristettujen reisien välissä. Liukasteen käyttö on taas paikallaan. Peniksen varsi painautuu naisen häpyhuuliin, mutta terska ei uppoa emättimeen. Takaapäin temppu voidaan tehdä niin, että terska hieroo naisen klitorista. Tuntemukset voivat olla molemmille osapuolille hyvin nautinnollisia, joillekin naisille aistimukset jopa voimakkaampia kuin tavallisessa sisäänthyönnössä.

Välineet

Avanne- tai vastaavan leikkauksen jälkeen erilaiset välineet voivat olla todella hyödyksi, eivätkä pelkästään huviksi. Esimerkiksi liukaste voi auttaa limakalvojen kuivuuteen ja yhdyntäkipuihin, dildot penetraatioon totutteluun ja vaginan laajentamiseen sekä sopivien yhdyntäkulmien etsimiseen, penispumput ja –renkaat auttavat vahvistamaan erektiota, ja vibraattorit auttavat vahvistamaan tuntemuksia heikentyneen tunnon alueilla. Erilaisiin välineisiin kannattaakin tutustua ennakkoluulottomasti ja uteliaalla leikkimielellä.

Anaaliseksi

Anaaliseksistä puhuttaessa usein arkipuheessa viitataan pelkään peräaukkoon tapahtuvaan yhdyntään. Kuitenkin anaaliseksi käsite pitää sisällään myös peräaukon ja sen ympärillä olevan alueen hyväilyn käsin, suulla tai seksivälineellä.

Riippumatta sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta, on monelle anaaliseksi tärkeä osa oman seksuaalisuuden toteuttamista. Jos on tottunut nauttimaan anaaliseksiä olennaisena osana omia seksitapoja, saattaa J-pussi- tai suolistoavanneleikattu joutua käymään läpi suuren menetyksen oman seksuaalisuutensa toteuttamisessa.

J-pussileikatuilla tilanne on siinä mielessä onnellisempi, että leikkaus säästää peräaukon. Kuitenkaan yhdyntä J-pussiin ei käy, sillä J-pussin rakennuksessa käytettävä ohutsuoli ei josta

ja veny samoin kuin peräsuoli. Ohutsuoli siis voi vaurioitua, ja varsinkin J-pussin saumat voivat rikkoutua herkästi. Anaalialueen nautinnot eivät silti ole täysin poissuljettuja, sillä väliliha ja peräaukkoa ympäröivä iho on erogeenista aluetta, eikä mikään estä sen hyväilemistä suulla tai sormin. Puhtaudesta on toki hyvä huolehtia, mutta kunnollisen alapesun jälkeen välilihan ja peräaukon hyväily kielelläkin on puhdasta ja turvallista. Ohut suuseksisuoja sopii myös anuksen peitoksi kielileikeissä. Toki anaalileikit on hyvä jättää hetkeen, jolloin J-pussi on mahdollisimman rauhallinen.

Avanneleikatulla, jolta poistetaan peräsuoli ja -aukko kokonaan, on tilanne toinen. Vaikka peräaukkoa ei jäljellä olekaan, voi välilihan aluetta silti hyväillä tutkiskellen ja kuulostellen millaisia tunteita kosketus herättää.

Joka tapauksessa jäljellä ovat aina fantasiat, joissa kaikki on mahdollista. Fantasiat, joko omassa mielessä läpikäytyinä tai yhdessä seksikumppanin kanssa ääneen puhuttuina, voivatkin muihin seksitapoihin yhdistettyinä tarjota kiihottavia elämyksiä sekä itselle että kumppan(e)ille.

Kaikki homoseksia harrastavat miehet eivät välitä anaaliseksiä, mutta jos se on kuulunut seksitapoihin ennen leikkausta, miespari voi koettaa korvata anaaliryhdynnän myös esimerkiksi reisiyhdyntällä, jossa yhdyntä tapahtuu liukastetta apuna käyttäen toisen osapuolen yhteenliitettyjen reisien väliin.

Yhdyntää avanteeseen ei saa yrittää, sillä se voi rikkoa suolen sekä dilatoida eli laajentaa avannetta varten tehtyä aukkoa vat-

sanpeitteissä – tästä taas voi helposti seurata avannetyrä.

BDSM

BDSM-lyhenne sisältää kolme sanaparia: ensimmäinen viittaa sitomiseen (bondage) ja kurittamiseen (discipline). D/s sisältää alistamisen (dominance) sekä alistumisen (submission), ja S/M tarkoittaa sadomasokismia, mihin kuuluu sadismi, eli kivun tuottamisesta nauttiminen, sekä masokismi, eli kivusta nauttiminen.

BDSM voi kuulostaa pelottavalta ja vieraalta, jos asiaan ei ole tutustunut. Kuitenkin hyvin monilla ihmisillä on jonkinlaisia alistamiseen tai alistumiseen liittyviä fantasioita, eikä raja ns. tavallisen seksin ja sadomasokistisen leikkittelyn välillä ole aina lainkaan selvä.

BDSM-leikit perustuvat luottamukseen, tasa-arvoisuuteen, keskinäiseen kunnioitukseen ja keskustelemaan suhteeseen. Luottamuksellisessa suhteessa valta-asetelmilla ja kivulla leikkiminen on turvallista, ja yhteisymmärryksessä toteutetut leikit voivat tarjota uusia ja erilaisia toimintamalleja ja yllättäviä kiihotuksen ja nautinnon elämyksiä. Alistuvalla osapuolella on aina lopullinen valta, jota dominoivan on kunnioitettava.

Jos BDSM kiinnostaa, ei avanne- tai vastaava leikkaus ole este fyysisiinkään kuritus- ja alistusleikkeihin heittäytymiselle. Jotta sessiot olisivat turvallisia, eikä avanne tai J-pussi aiheuttaisi turhaa harmia, on joitakin käytännön asioita otettava huomioon. On tärkeää puhua sessiokumppanille rehellisesti rajoituksista ja

huomioida ne yhteisiä sääntöjä sovittaessa.

Avanne ei ole este esimerkiksi sidonnalle, mutta kuten vaatteidenkin valinnassa, tulee huomioida, ettei avanne joudu puristuksiin. Riippumatta siitä, onko sidottavalla avanne tai J-pussi, on sitojan aina tärkeää pitää sakset käden ulottuvilla siltä varalta, että köydet täytyy äkkiä saada pois. Jos avanne tai J-pussi on sitovalla osapuolella, on huomattava, että sidottua tai kahlehdittua osapuolta ei saa jättää koskaan yksin, ei edes lyhyen WC-käynnin ajaksi. Jos sessioon sisältyy piiskaamista, ei avanteen alueeseen saa kohdistaa iskuja.

Jos ei ole varma siitä, miten BDSM sopii yhteen oman fyysisen tai psyykkisen terveydentilan kanssa, kannattaa ottaa yhteyttä omaan hoitokontaktiin.

Lopuksi

Avanne- tai vastaava leikkaus voi muuttaa seksuaalisuutta ja sen toteuttamista. Muutos voi tuoda mukanaan joitakin menetyksiä, mutta toisaalta myös antaa jotain uutta ja hienoa. Oma seksuaalisuutta täytyy päivittää ja katsoa uusin silmin. Avoin tutkimusmatkailu omaan seksuaalisuuteen, kehoon ja tunteisiin auttaa löytämään uusia, itselle nautinnollisia seksuaalisen toteuttamisen tapoja. Avanteen tai J-pussin olemassaoloa ei voi kieltää, se on olemassa ja vaatii joissakin tilanteissa huomioimista, mutta riippumatta sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai siitä, harrastetaanko seksiä yksin, kaksin vai isomassa porukassa, vakiintuneessa parisuhteessa tai yhden illan hauskanpitona, avanne- tai J-pussileikkaus ei suinkaan ole este seksuaalisille nautinnoille. Tärkeää on, että itse on sinut oman kehonsa ja seksuaalisuutensa kanssa.

Lisää tietoa

Oikean tiedon saaminen kuuluu jokaisen seksuaalioikeuksiin. Jos jokin askarruttaa, kannattaa asia ottaa rohkeasti puheeksi esimerkiksi avannehoitajan vastaanotolla. Hän voi myös ohjata eteenpäin seksuaalineuvojan tai -terapeutin vastaanotolle. Useissa sairaanhoitopiireissä seksuaalineuvojan luo voi päästä myös suoraan varaamalla itse ajan.

Neuvontaa ja tietoa on saatavissa, sitä kannattaa hyödyntää!

Lisää tietoa ja myös ilmaista verkko- sekä puhelinneuvontaa löytyy esimerkiksi Sexpo-säätiön kautta.

Lähteet

Avanne.fi. Tietoa avanteesta. Osoitteessa: <http://avanne.fi/tietoa-avanteesta/>. Haettu 29.4.2017.

Bonns, Elisabeth & Pia Leppälä 2013. Elämää avanteen kanssa. Ohjeita seksuaalisuuden paran-tamiseksi. Vaasa: Vaasan keskussairaala.

Comfort, Alex 1999/1972. Rakasta hellästi. Uusittu laitos. Helsinki: WSOY.

Finnilco ry 2013. Tietoa avanteesta, j-säiliöstä ja anaali-inkontinenssista. Osoitteessa: <http://finnilco.fi/wp-content/uploads/2015/03/Tietoa-avanteesta-2013.pdf> . Haettu 29.4.2017.

Finnilco ry. J-pussi. Osoitteessa: <http://finnilco.fi/tietoa/j-pussi/>. Haettu 29.4.2017.

Finnilco ry. Mikä on avanne? Osoitteessa: <http://finnilco.fi/tietoa/mika-on-avanne/>. Haettu 29.4.2017.

Finnilco ry. Virtsatieavanne. Osoitteessa: <http://finnilco.fi/tietoa/virtsatieavanne/>. Haettu 29.4.2017.

Forsström, Tiia & Jouni 2016. BDSM-Aapinen. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Johnson, Ramon 2016. Gay Men and Intercrural or Non-Penetrative Sex. Osoitteessa: <http://gaylife.about.com/od/gaysexadvice/g/intercruralsex.htm>. Haettu 29.4.2017.

Kallio, Maaret & Taru Jussila 2010. Syvyyttä seksiin. Kohti elävämpää seksuaalisuutta. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Kallio, Maaret 2012. Sopivasti ihana. Helsinki: WSOY.

Kontula, Osmo 2008. Halu ja intohimo. Tietoa suomalaisesta seksistä. Helsinki: Otava.

Liekki, Rakel 2010. Hyvän olon seksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Paasi-

linna.

Mielenterveyden keskusliitto ry 2017. Osoitteessa: <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/seksuaalisuus/>. Haettu 29.4.2017.

Mielenterveystalo. Osoitteessa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_7.aspx. Haettu 29.4.2017.

Rosenberg, Leena 2006. Pitkäaikaussairaus, vammautuminen ja seksuaalisuus. Teoksessa Seksuaalisuus. Toim. Dan Apter, Leena Väisälä, Kari Kaimola. Helsinki: Duodecim.

Rosenberg, Leena 2013. Seksuaalisuus ja syöpä. Suomen syöpäpotilaat ry. Osoitteessa: <https://www.syopapotilaat.fi/opas/seksuaalisuus-ja-syopa/>. Haettu 29.4.2017.

Roth, Tanja 2016. Avusta ja ohjaa seksissä turvallisesti. Opas henkilökohtaisille avustajille, vammaistyötä tekeville sekä avunkäyttäjille. Helsinki: Sexpo-säätiö, Kynnys ry.

Ryttyläinen, Katri & Sirpa Valkama 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Santalahti, Tarja & Mika Lehtonen 2016. Seksuaaliterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sexpo-säätiö 2017. Seksuaalisuus. Osoitteessa: <http://www.sexpo.fi/seksuaalisuus/>. Haettu 29.4.2017.

Suomela, Anu (toim.) 2009. Seksi. Kaikki mitä tulee tietää. Helsinki: Ajatus kirjat, Gummerus Kustannus Oy.

THL - Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Osoitteissa: <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>, <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksi> . Haettu 29.4.2017.

