

Vaihdevuodet ja seksuaalisuus

Seksuaalisuuden puheeksi otto

TtT, Seksuaaliterapeutti (NACS),
ft Minna Törnävä

Tutkintovastaava, lehtori,
sosiaali- ja terveysala, TAMK



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen**

Sidonnaisuudet viimeiseltä 2 vuodelta

Päätoimi

- Tutkintovastaava, Lehtori, TAMK, Sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta
- Terveystieteiden YAMK-tutkinnot
- Myytävät koulutukset, Seksologia ja Lantionpohja

Sivutoimet

- PIRHAN henkilökuntaan kuulumaton tutkija
- Toiminimi

Tutkimus ja kehitystyö

- Tutkimusryhmässä "Hyvinvoivat Perheet"
- Seksuaaliterveyteen ja kuntoutukseen liittyvä tutkimus (TAU/PIRHA)
- Käypä Hoito-työryhmä; Virtsankarkailu naiset
- HOTUS-työryhmä, Virtsatieinfektioiden ehkäisy

Ymmärrät ja tiedät seksuaalisuuteen yhteydessä olevan

- vaihdevuosien biologian
- hormonaaliset muutokset/vaikutukset
- asiakkaan kokemuksen/oireiden fysiologisen vaihtelun
- tunnistat seksuaalisuuteen liittyvät oireet

Osaat

- ottaa seksuaalisuuden puheeksi
- määrittää realistiset tavoitteet
- huomioida suostumuksen/ohjaustarpeen
- ohjata omahoidon

Tavoitteet luennoille



Vaihdevuodet ja seksuaalisuuden peruskäsitteet



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen**

Naisten vaihdevuodet / Klimaterium / Menopausi

- Suomalaisella naisella ka 51 vuotiaana
- Vaihtelu 45-55 vuotta

- Munasarjojen toiminta heikkenee
- Estrogeenituotanto hiipuu
- Virallisesti vaihdevuodet = kk:t ovat olleet pois yli vuoden

Voisiko tätäkin juhlia?!



Miesten vaihdevuodet / Andropaussi

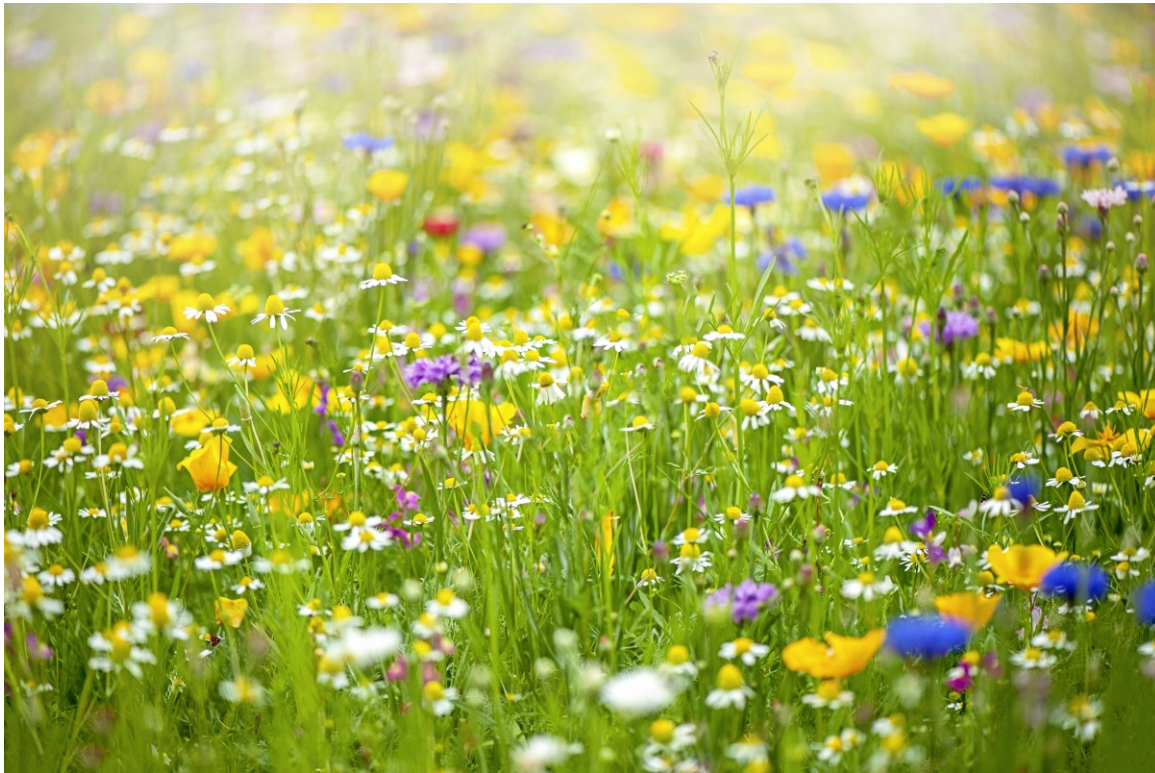
- Oireet alkavat n 50-60 vuotiaana
 - Noin joka kolmannella
 - Todetaan verikokeella
- On hitaasti etenevä prosessi
- Testosteronin tuotanto vähenee, **suurella osalla** määrä pysyy normaalitasolla läpi elämän.
 - Oireita tulee vain osalle



Luennessa keskityn naissukupuolisiin



Seksuaalisuus, seksi vai yhdyntä



Seksuaalisuus on sitä, mitä olemme

- Osa minuutta

Seksi on sitä, mitä teemme

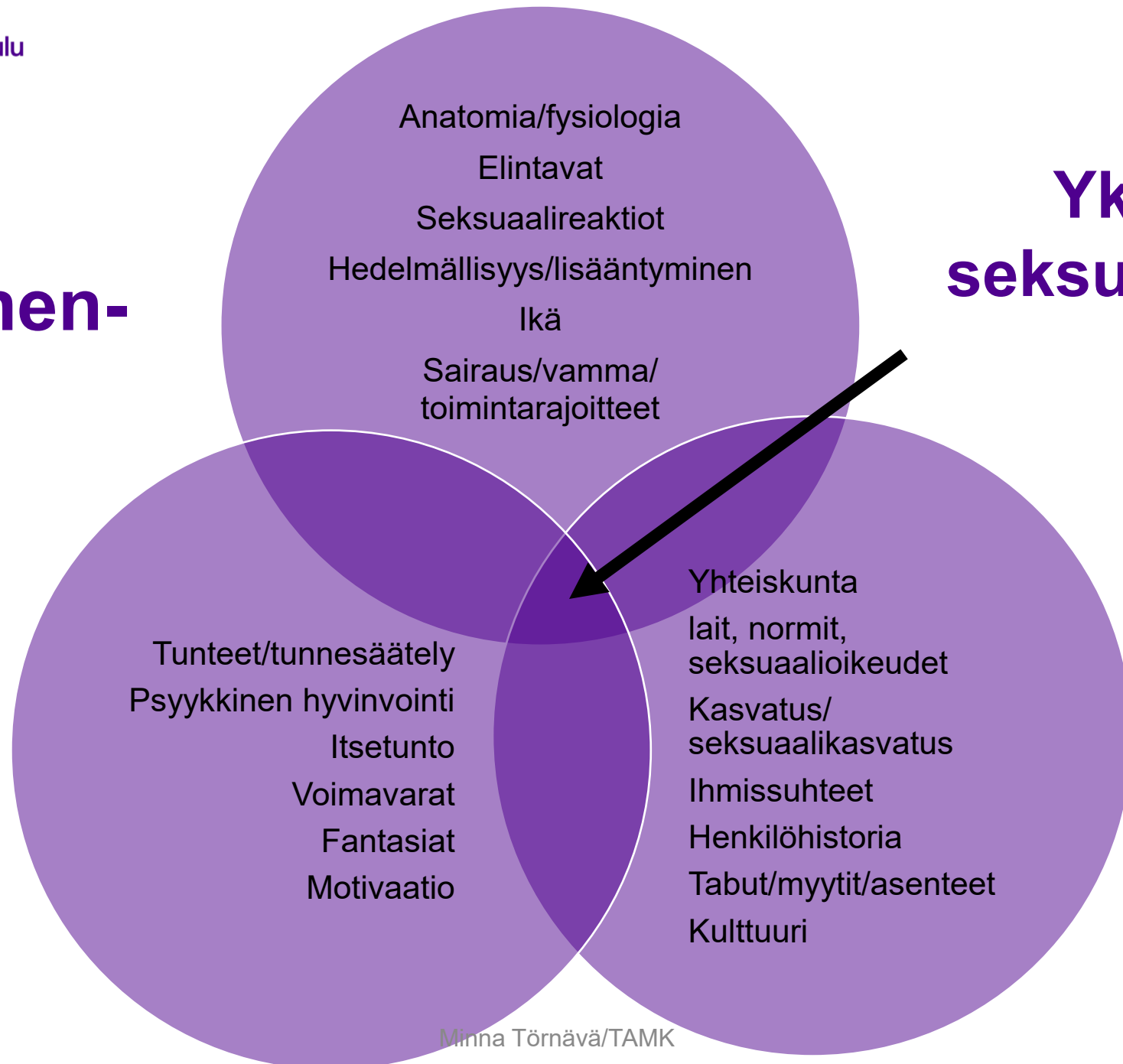
- minkä henkilö ja/tai kumppani määrittää seksiksi – mielikuvitus rajana

Yhdyntä on osa tekemäämme toimintaa

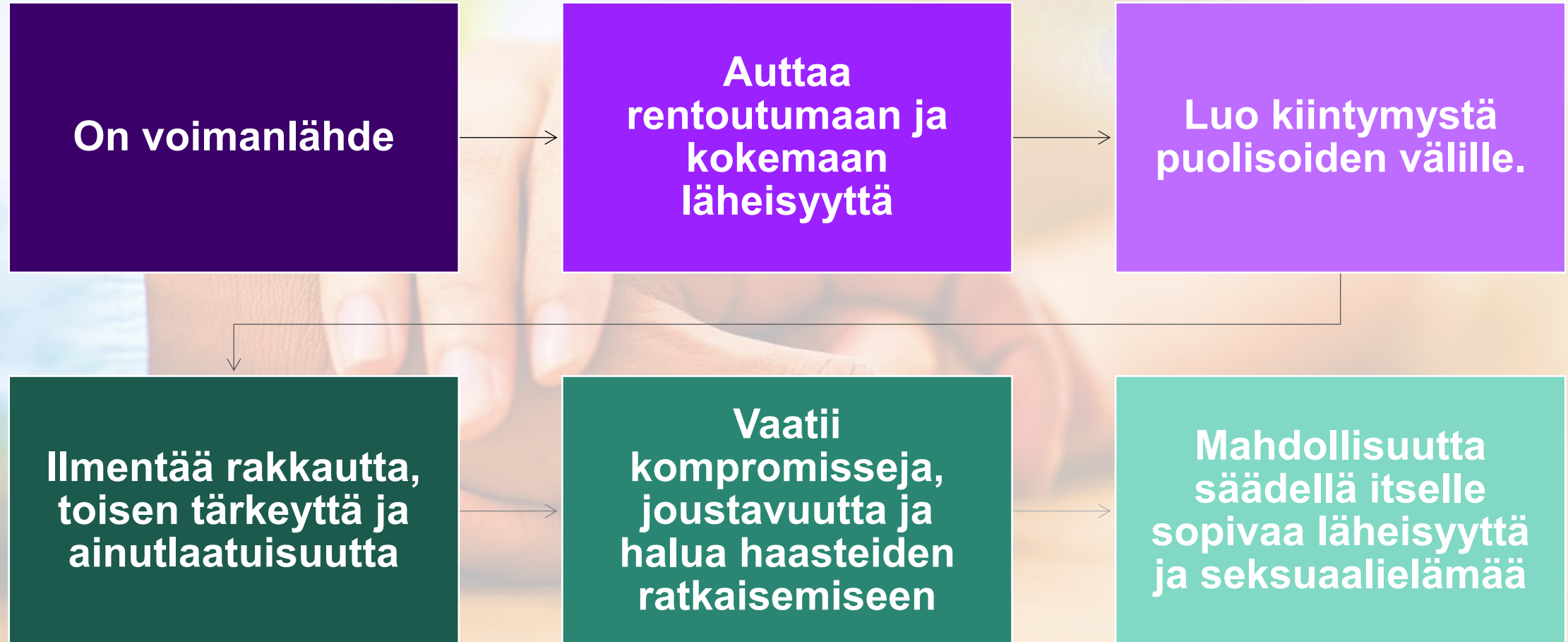
- vain murto-osa seksistä

Bio- Psyko- Sosiaalinen- malli

Yksilön seksuaalisuus



Seksuaalisuus kumppanisuhteessa





Hyvää seksuaaliterveyttä ikääntyvälle ennustaa

- **Elämäntavat**
 - Tupakoimattomuus
 - Maltillinen alkoholin käyttö
 - Painonhallinta
 - Liikunnallisuus
- **Positiivinen asenne seksuaalisuuteen**
 - Omat seksuaalihistorian kokemukset
 - Avoin keskustelu
- **Kumppanin kiinnostus seksiin**
- **Hyvä match**

Vaihdevuosisien fysiologinen tausta

Pre- ja perimenopaus

Pre-menopaus

Munasarjatoiminta on usein säännöllistä

- Uni, mieliala ja kierto voivat muuttua
- Neutraali puheeksiotto ja ennakoiva ohjaus (limakalvot, liukasteet)

Perimenopaus

Hormonitasot vaihtelevat, oireet aaltoilevat ja seksuaalinen halu voi muuttua.

- Arvioi stressi, uni, kipu ja parisuhde hoidon ja ohjauksen räätälöimiseksi

Postmenopaus

Postmenopaus

Hormonitasot vakiintuvat

- Genitourinaariset muutokset voivat jatkua ilman hoitoa
 - kuivuus, oheneminen, elastisuuden heikkeneminen
 - Lantionpohjan toimintahäiriöt
- Seksuaalisuus voi muotoutua läheisyyden ja mielihyvän kautta
- Anna konkreettiset itsehoito- ja hoitohakeutumisohteet sekä seuranta

Vaihdevuosisoireiden vaikutus seksuaalisuuteen

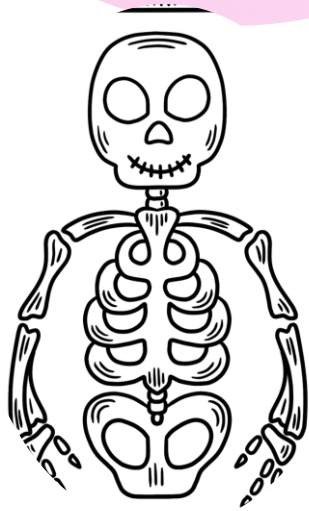
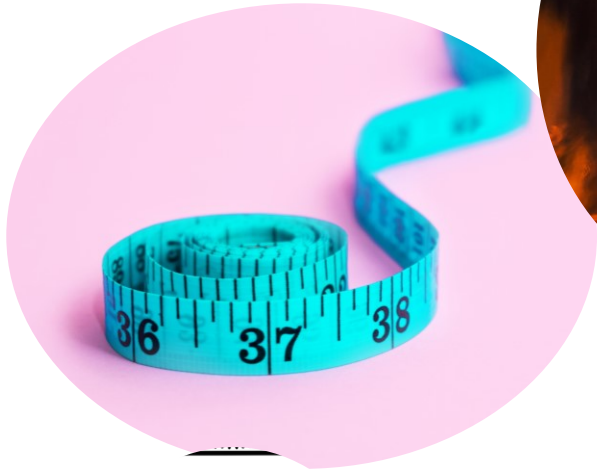


**Euroopan unionin
osarahoittama**



**VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen**

Vaihdevuosisoireita
TOP10



Hormonaalimuutokset

Ketju:

➤ Hormonaalimuutokset:

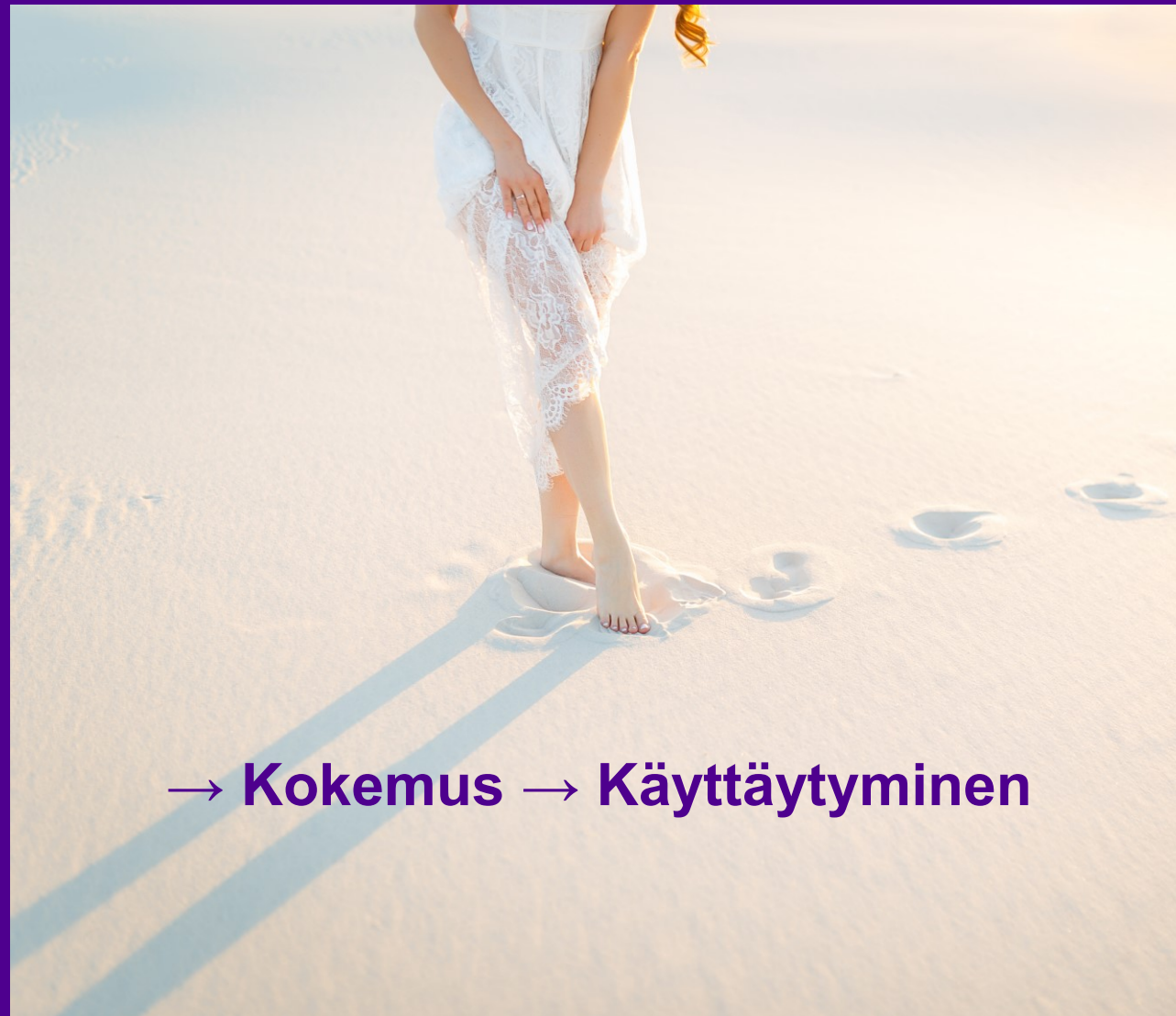
- Vaikutus suoraan/epäsuorasti.

➤ Kudos- ja limakalvomuutokset:

- Kuivuus, joustavuus, herkkyys muuttuvat.

➤ Aistimukset ja fysiologinen kiihottuminen:

- Hermosto/verenkierto; vaste heikentyy



Fysiologisesti seksuaalisuuteen heijastuu

Suoraa

- Kuivuus, kirvely, yhdyntäkipu
- Kiihottumisen muutokset
- Kipu ehdollistaa välttelyä
- Madaltaa seksuaalista halua

Epäsuoraan

- Lantionpohjan toimintahäiriöt
 - Tihentynyt virsaaminen
 - Virtsankarkailu
 - Lantionpohjan laskeumat
 - Lantionpohjan lihaksiston toiminnan muutokset
 - Toistuvat tulehdusoireet



Psykososiaalisesti seksuaalisuuteen heijastuu

Suoraan

- Seksuaalisen halun reaktiivinen yhteys
 - stressi, uupumus, mieliala ohjaavat motivaatiota,
- Itseluottamus
- Mielihyvän kokemisen muutos
- Häpeä
 - Kehon muutoksista

Epäsuoraan

- Parisuhteen hyvinvointi
 - Vuorovaikutus
 - Läheisyys
 - Kumppanin terveys ja seksuaaliongelmät
- Elämänmuutokset
 - Roolikuormitus
 - Työelämässä
 - Perheessä/suvussa



Karvan verran lausahduksia

- Terminaalikarva – kuka tuon nimen on keksinyt!!
- Maa kutsuu... kaikki valuu alespäin
- Mihin katosi mun vyötärö?
- Olisiko halpaa yksiötä tarjolla?
- Rakastan, mutta olen murhanhimoinen pieni myrkyneittäjä
- Ihan kun olisi toisen luokan kansalainen
- Mulla on värit kadoksissa



**Musta on
tullut ihan
Matti Näsä**

- Mua huvita enää yhtään mikään!
 - Edes "se"
- Ihan kuin ajaisin arkea käsijarru päällä
- Pidän nykyään mielelläni sohvaa selälläni paikallaan

Seksuaalinen halu

Halu

Halu voi vaihdella ja muuttua spontaanista reaktiiviseksi

- Syttyy helpommin turvallisessa tilanteessa
- Hyvässä yhteydessä kumppaniin
- Luottamuksesta omaan kehoon

Läheisyyden kaipuu voi silti säilyä, vaikka “seksihalua” vähenee.

Kiihottuminen

- Kiihottuminen voi hidastua
- vaatia enemmän aikaa, ärsykettä ja ennakoitua
- Limakalvokuivuus häiritsee herkkyyttä
- Esileikillä on tärkeä merkitys
- Liukasteet ja muut seksuaaliterveysvälineet helpottavat
- Orgasmi saattaa muuttua
- Jännitys, kipu tai keskittymisvaikeus

Psykologiset vaikutukset ja minäkuva

Minäkuva ja kehosuhteen muuttumisen vaikutus seksuaaliseen itsevarmuuteen

- Paino
- Iho ja limakalvot
- Energiataso
- Mielihyvää tuottava keho tärkeä seksuaalisuudelle

Mielialan, stressin ja unen häiriöt heikentävät seksuaalista motivaatiota

- Seksuaalinen halu on herkkä kokonaiskuormitukselle

Häpeä, pelko ja aiemmat kokemukset saattavat voimistua vaihdevuosissa

- Kehon muuttuessa
- Traumaattiset kokemukset
- Ylisukupolviset kokemukset

Ammattilaisena toimiminen

- Ammattilaisen normalisointi kokemuksista vähentävät häpeää
- Kartoita oireiden limittymistä arjessa ja realistiset muutokset
- Luo turvallinen ilmapiiri
- Etene potilaan/asiakkaan tahdissa
- Varmista suostumus
- Ohjaa tarvittaessa psykososiaaliseen tukeen.

Vastaanotolla puheeksiotto



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen**

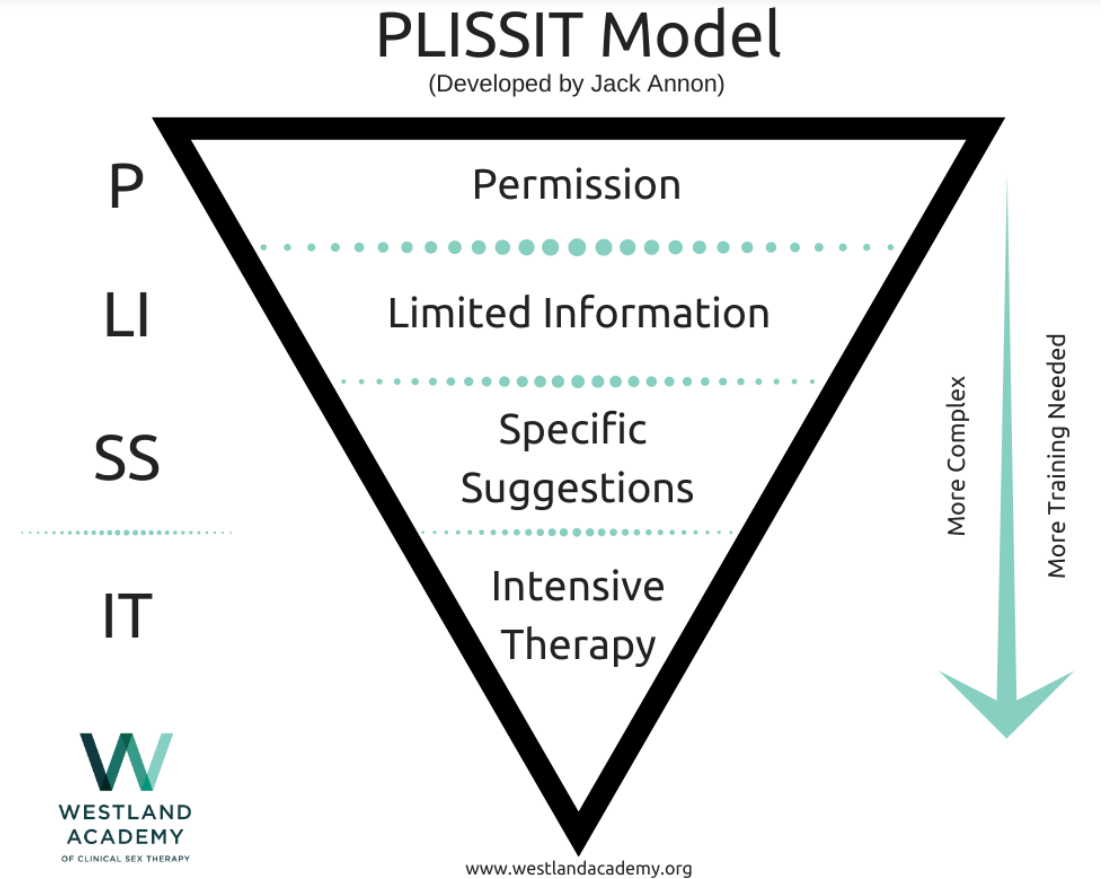
Lupa puhua ja tulla kuulluksi

- Potilaat/asiakkaat/kuntoutujat toivovat Dg:sta, **iästä** ja sukupuolesta riippumatta
- Seksuaalisten ongelmien huomioimisen osana hoitoa – **osana kohtaamista**
- Kuulluksi tuleminen on tärkeintä
- Neuvontaa ja ohjantaa
- Kumppanin osallistuvan hoitokeskusteluun



Plissit

- Permission, lupa
- Limited information, rajattu tieto
- Tärkeimmät tasot terveydenhuollossa




Plissit I taso = Permission = luvan antaminen



Luvan antaminen

On sallivaa ja myönteistä suhtautumista seksuaalisuuteen ja sen eri ilmenemismuotoihin



On sanallisen ja/tai sanattoman viestin välittämistä
-> asiakkaan seksuaalisuuteen liittyvät tunteet, ajatukset ja tarpeet ovat luvallisia ja tavallisia.



On luottamuksellinen suhde asiakkaan kanssa.

LUPA

- Omaan seksuaalisuuteen
- Olla sellainen kuin on
 - Onko tämä normaalia?
- Toiminnat, ajatukset, tunteet, tarpeet, fantasiat
 - Luvallisuus ja tavallisuus = normalisointia
- Ahdistuksen, häpeän ja syyllisyyden tunteet
- Elämänvaiheisiin liittyvät pelot ja muutokset
 - Kehomuutokset, ikääntyminen
- Suhteuttaminen ihmisen elämäntilanteeseen ja tavoitteisiin



Seksuaaliohjaus

- Tavoitteellista
- Tilannekohtaista
- **Kaikille terveydenhoitotyössä toimiville kuuluvaa ammatillista vuorovaikutusta**
- Keskeisiä elementtejä ovat
 - Tiedon antaminen hoitoon ja seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista
 - Asiakkaan/potilaan/kuntoutujan seksuaalisuuden hyväksyminen



**PLISSIT II taso =
Limited
information =
Rajattu tieto**



Rajatun tiedon antaminen



- Tiedon antamista liittyen siihen nimenomaiseen asiakkaan huoleen, josta hänellä puuttuu tietoa
- On myös normalisointia

RAJATUN TIEDON ANTAMINEN

- Tiedon antamista kohdennetusti juuri siitä asiasta, josta tietoa puuttuu.
- Normalisointi
 - Tietämättömyys ja tarkistamattomat käsitykset voivat olla tuhoisia
- Voi olla keskeinen ahdistusta vähentävä tekijä varsinkin lievempien häiriöiden kohdalla
- Myytit - vaikutus usein huomaamaton, tieto auttaa
- Odotusten realisointi

Seksuaalineuvonta= Yksilöllistä, tavoitteellista, asiakkaan ja potilaan tarpeista lähtevää ammatillista vuorovaikutussuhteessa tapahtuvaa seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvien asioiden ja ongelmien käsittelyä.

- 2-5 kerran prosessiluontoista vuorovaikutusta, joka sisältää aloituksen, työskentelyvaiheen ja lopetuksen



BETTER-malli puheeksiottamisen avuksi



B ring up the topic

E xplain

T ell

T iming

E ducate

R ecord

Tärkeää huomioida puheeksiottamiseen liittyen

Sanojen/käsitteiden valinnalla on merkitystä

Älä tee oletuksia

Normalisoi

Muista sensitiivisyys

Huomioi kulttuurinen / uskonnollinen tausta

Oikea-aikaisuus

Asiakkaalla on myös oikeus kieltäytyä puhumasta seksuaalisuudestaan

Esimerkkikysymyksiä



“Olen huomannut, että usein tällaisessa tilanteessa herää seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä. Olisiko sinulla mielessä jotain kysymyksiä tai ajatuksia, joista haluaisit keskustella?”

“Meillä on tapana keskustella kaikkien kanssa tilanteen vaikutuksesta seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen. Onko sinulla mielessäsi jotain, mikä sinua askarruttaa?”

“Oletko huolissasi seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä?”

Puheeksiotto Vastaanotolla

1) Lupa (Esimerkkilauseet)

- Moni kokee muutoksia seksuaalisuudessa. **Saanko kysyä muutaman asian?**
- Millaisia oireita sinulla on ollut?
 - Onko ollut kipua, kuivuutta tai huolta läheisyydestä?
- Edetään rauhassa ja vain sen verran kuin sinulle sopii.

2–3) Normalisointi – Täsmennys

Normalisointi kertoo: et ole yksin. Se antaa luvan puhua. Käytä neutraalia kieltä. Potilas määrittelee tavoitteet; myös seksittömyys ok. Ammattilainen kysyy ja kuuntelee.

- Mikä oire eniten häiritsee?
- Milloin alkoi?
- Onko oire jatkuvaa vai tilanteista?
- Miten X (esim halu/kiihottuminen/nutinto) on muuttunut?
- Miten se vaikuttaa kumppanisuhteeseen?
- Mitä olet keinoja kokeillut?

Ohjauksen periaatteet ja omahoito

Askeleet 1–2

Tieto ja normalisointi

- Selitys oireille ja lupa hakea apua vähentävät häpeää
- Tavoite: enemmän mukavuutta, vähemmän kipua

Arjen keinot esim limakalvoarkuudelle

- Liukasteet seksissä
- Limakalvojen paikallishoito säännöllisesti
- Intiimialueen hellä pesu ja hoito

Askeleet 3–4

Kivun hoito ja lantionpohjan tietoisuus

- Lantionpohjan harjoitteet
 - Rentoutusta unohtamatta
 - Tarvittaessa LP-fysioterapiaan ohjaus

Seuranta ja tarvittaessa jatkohoito

- Arvioi vaikutukset sovitusti
- oireet ja seksuaalinen hyvinvointi
- Jos omahoito ei riitä, harkitse jatkokonsultaatio
 - Gyne/uro
 - Seksuaalineuvontaan/terapiaa

Loppupohdintaa käydyistä aiheista



Euroopan unionin
osarahoittama



Tampereen
ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen

Onko kaikki kuitenkaan hormoneista johtuvaa?

- Perusterveellä seksuaalinen halu ja aktiivisuus ei välttämättä vähene iän myötä
- **Seksuaalielämän ilmentymismuoto saattaa muuttua**
- Jopa rikastua ja täydentyä



Turvallinen kyseenalaistaminen



Itsetuntemuksen inventaarion aika

Kuka minä olen?

Mistä minä nautin?

Mitä minä haluan elämältäni?

Mitä MINÄ haluan?

Pitäkäämme vaihdevuodet siirtymäkautena

Kukoistukseen

Täyteen kukintaan

Sadonkorjuujuhlaan

UPEAKSI MINÄKSI





Vastaanotolla kuultuja oivalluksia ...

- Ai, ei se johtunutkaan mun kumppanin tavasta hengittää
- Tappohalut taltutettu
- Uusi tapa harrastaa ”sitä” löydetty
- Yllättävää, että pumppaus kirkasta geeliä poistaa aivosuhrun
- Tämä on aivan paras elämänvaihe
- Menetetty itsetunto löytyi
- Näen taas värejä
- **Kiitän kysymyksestäsi**

Kosketus on kaiken ydin

Miu rinnat on ruveenna tuas kasvamaan.
Pittuutta.

On tullu ikänäkö ja männy ulukonäkö.

Van kylä se aekusennii naesen iho silityksestä
kiittää.

Huokasoo hilijoo ja sitte tuas jaksaa rakastoo
ihteensä ja muita.

-Merja Tolppo-



Yhteenvetona

ULOTTUVUUS	MITÄ VAIHDEVUOSISSA?	MITEN HUOMIOIT VASTAANOTOLLA?
Seksuaalinen suuntautuminen ja suhdemuodot	Seksuaalisuuden merkitykset ja läheisyyden tavat ovat yksilöllisiä seksuaalisesta suuntautumisesta ja suhdemuodoista huolimatta.	Kysy avoimesti kumppanista/kumppaneista ja seksin tavoista neutraalisti. Vältä oletuksia heterosuhteesta tai yhdynnän keskeisyydestä.
Sukupuoli-identiteetti ja kehollisuus	Kehon muutokset voivat herättää ristiriitaisia tunteita ja vaikuttaa siihen, miten potilas haluaa tulla kohdatuksi ja tutkituksi.	Käytä potilaan toivomia termejä. Varmista suostumus tutkimuksiin. Kysy, mikä lisää turvallisuuden tunnetta vastaanotolla.
Terveystila ja lääkitys	Krooniset sairaudet, ja mielialaan vaikuttavat tekijät voivat muuttaa seksuaalista halua, kiihottumista ja nautinnon kokemusta.	Kartoita kokonaisuus: oireet, lääkitys, mieliala, uni ja kipu. Tee yhteistyötä tarvittaessa muiden ammattilaisten kanssa.
Elämäntilanne ja kuormitus	Työ, omaishoiva, stressi ja univaje vaikuttavat seksuaaliseen haluun ja kehon yli- tai alivireyteen.	Normalisoi, että halu on herkkä kuormitukselle. Etsi potilaan kanssa realistisia muutoksia ja priorisoi palautuminen.
Seksuaaliset mieltymykset ja toimintatavat	Mieltymysten muuttuessa tarvitaan mahdollisesti enemmän aikaa, erilaista kosketusta ja tapoja saada mielihyvää.	Kannusta kokeilemaan kivuttomia keinoja. Korosta, että uudelleen oppiminen on normaalia. Kehitymme läpi elämän.
Aiemmat kokemukset ja turvallisuus	Häpeä, pelko tai trauma voi aktivoitua kehon muuttuessa ja oireiden myötä.	Etene potilaan tahdissa , varmista jatkuva suostumus ja tarjoa tarvittaessa jatko-ohjaus psykososiaaliseen tukeen.

Kiitos



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen**

Lähteet ja lukuvinkkejä

- Brusila, P., Kero, K., Piha, J., Räsänen, M., Ripatti-Toledo, T. (2025). Duodecim, kustannusosakeyhtiö. Seksuaalilääketiede (2. painos.). Duodecim.
- Calvin, A., et al. (2025). Women's experiences of sexuality during menopause: A systematic review. *European Journal of Midwifery*, 9, 43.
- Ryttyläinen, K., ja Valkama, S. (2020). Seksuaalisuus hoitotyössä. Edita.
- Paschou, S. A., et al. (2024). Sexual health and wellbeing and the menopause: An EMAS clinical guide. *Maturitas*, 189, 108055.
- Sinisaari-Eskelinen, M., Jouhki, M.-R., Tervo, P., & Väisälä, L. (2016). Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 53(4), 286–293.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Suomen Gynekologiyhdistys ry & Suomen Menopausstitutkimusseura ry. (2025). Vaihdevuodet (Käypä hoito -suositus). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50137>
- Wolfman, W., Krakowsky, Y., & Fortier, M. (2021). Menopause and sexuality. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 43(11), 1334–1341.e1.