

## **Loppuuko seksi vaihdevuosiin?**

### **Ikääntyvilläkö seksiä?**

Ihminen on seksuaalinen olento kohdusta hamaan vanhuuteen. Seksuaalinen hyvinvointi on osa elämänlaatua eikä seksuaalisuus katoa ikääntyessäkään. Jos sukupuolielämä on ollut aktiivista nuorempana, jatkuu se aktiivisena korkeassakin iässä. Iän mukanaan tuomat muutokset vaikuttavat kuitenkin vääjäämättä fyysisiin toimintoihin vaikka mieli olisi kuinka nuori. Lämmittelyä ja virittäytymistä tarvitaan kauemmin kuin nuorena. Joskus tarvitaan lempeää leikkimielistä virittäytymiseen. Limakalvojen vähentynyt verenkierto aiheuttaa kuivuutta ja limakalvojen ohenemista, jolloin innostuessaan ei tapahdu riittävää kostumista. Hellästä hetkestä tulee kivulias kokemus, mitä liukasteetkaan eivät aina estä. Mieluinen läheisyys voi muuttua pelottavaksi, jopa vastenmieliseksi, jolloin koko parisuhde ja molempien elämänlaatu vääjäämättä kärsivät.

### **Voiko seksistä puhua?**

Nykyisin iäkkäätkin naiset rohkeasti ottavat intiimeimmät asiansa puheeksi. Monet kuitenkin arastelevat, turhaan. Lääkärinkään eivät aina rohkene kysymään koska pelkäävät potilaan kokevan kysymykset tungettelevina. Jokaisella on kuitenkin oikeus nauttia seksuaalisuudestaan ikään katsomatta ja siten oikeus myös saada apua iän tuomiin ongelmiin.

### **Mitä hyötyä hoitamisesta?**

Pelkällä paikallishoidolla voi saada ihmeitä aikaan. Kimmoiset, terveet limakalvot kostuvat luonnollisella tavalla, liukasteita ei tarvita. Limakalvorikkoumat ja -tulehdukset saadaan usein vältettyä. Kosketustunto paranee ja rakastelu tuottaa mielihyvää. Rakastelu sinänsä ei ole itsetarkoitus, sen voi toki korvata hyväilyin, sylittelyin ja hellin sanoin. Tärkeintä on, että hellät hetket säilyvät mieluisina, iloa tuottavina ja elämää rikastuttavina kokemuksina. Tunne rakastettuna olemisesta on elämänlaatua parantava ja terveyttä ylläpitävä tekijä.

Pirkko Brusila Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri,  
Pari- ja seksuaaliterapeutti.