

---

## Reuma ja seksuaalisuus

Seksi on myönteinen asia. Se on olennainen ja luonnollinen osa ihmisen olemusta ja persoonallisuutta. Sairaille seksistä on mielihyvän ja nautinnon lisäksi myös hyötyä, sillä se lisää endorfiinien tuotantoa ja lievittää siten kipua. Tutkimusten mukaan runsaasti seksiä harrastavat ihmiset elävät vanhemmiksi kuin sitä vähän harrastavat. Kaiken lisäksi se ei maksa mitään. Tuskin mitään muuta yhtä hauskaa asiaa saa ilmaiseksi.

Ihmisen seksuaalisuuden perustana on biologinen vietti, jonka tarkoituksena on turvata lisääntyminen kuten muillakin elollisilla olennoilla. Ihmisen tunne-elämä on rikas, ja sen vuoksi seksi on ihmisellä paljon muutakin kuin lisääntymistä. Luonto lienee tarkoittanut seksin ja siitä saatavan mielihyvän keinoksi pitää parit yhdessä, jolloin lapsilla on heistä huolehtivat vanhemmat. Seksi on niin voimakas elämys, että parisuhteet pääsääntöisesti kestivät silloin, kun ihminen taisteli elintilasta muita petoja vastaan. Avioerot ovat uusi ilmiö.

Kulttuuri, perinteet ja asenteet ovat muokanneet käsityksiämme seksistä niin, että siitä on tullut arka ja piiloteltu asia. Siitä ei ole terveidenkään helppo puhua, saati sitten sairaiden. Kuitenkin vaikeuksista puhuminen ja niiden tiedostaminen ovat tärkein avain seksielämän ongelmien ratkaisussa. Suhteen alkaessa on hyvä kertoa heti toiselle omista toiveista ja peloista sekä fyysisistä rajoituksista. Kun pelin säännöt ovat selvät alusta lähtien, on niiden puitteissa turvallista kokeilla erilaisia asentoja ja muita keinoja.

Valtaosa reumataudeista ei vaikuta sukupuolielämään mitenkään. Mitä vaikeampi tauti ja siitä johtuvat oireet ovat, sitä enemmän sillä on vaikutusta sukupuolielämään. Reumaattisiin niveltulehduksiin liittyvät yleisoireet kuten väsymys, kivuliaisuus ja lääkkeet saattavat alentaa seksuaalista halukkuutta. Taudin oireet ovat niin vaikeita, ettei energiaa riitä seksiin eikä se jaksaa kiinnostaa. Miehillä voi olla impotenssia. Nivelreumaa ja Sjögrenin syndroomaa sairastavilla naisilla voi olla emättimen limakalvojen kuivumista. Siihen on saatavissa liukastavaa voidetta (esim. Nivea Milk, Johnson Baby Oil, vehnänalkioöljy, pähkinäöljy, sekä apteekkeista saatavat KY-Lubricating Jelly ja Kama Sutra). Nivelten sairaus voi myös vaikeuttaa yhdyntää nivelten liikerajoitusten ja kivun vuoksi.

Vaikeita psyykkisiä seksiongelmia voi syntyä, jos sairastunut osapuoli alkaa tuntea olevansa huono ja ei-haluttava ja alkaa karttaa seksiä. Hyvässä parisuhteessa viisas ja rakastava kumppani käyttää suhteen sallimia keinoja sukupuolielämän jatkamiseksi. Ajan myötä pari oppii heille sopivat keinot ja konstit. Tärkeää on, ettei taudin anneta pilata ehkä jo pitkään jatkunutta suhdetta. Onnistunut rakastelu voi olla erinomainen asia alentuneen itsetunnon kohottamisessa.

### **Raskauden ehkäisy**

Reumatauteja sairastavat voivat SLE-potilaita lukuunottamatta käyttää raskauden ehkäisyssä kaikkia tavanomaisia keinoja. SLE:tä sairastavien on syytä neuvotella ehkäisystä oman lääkärinsä kanssa, sillä synteettisiä estrogeeneja sisältävät pillerit voivat olla haitallisia. Satunnaisissa suhteissa on kondomi hyvä, sillä se suojaa myös infektioilta.

---

## Asennot

Sopiva rakasteluasento riippuu toiminnallisten rajoitusten laadusta ja siitä, onko rajoituksia miehellä vai naisella vai molemmilla. Erilaisia asentoja on syytä kokeilla ennakkoluulottomasti ja valita niistä itselle parhaiten sopiva.

Vaikeastikin vammaisille sopii **poikkipäin-asento**, jossa seksiä voi jatkaa väsymättä ja kipeytymättä pitkään. Mies makaa kyljellään ja nainen selällään poikkipäin niin, että hänen polvitaapeensa ovat miehen lantion päällä. Naisen kantapäiden alle voi panna tyynyn tai muun korotuksen. Naisen lonkkien pitää koukistua jonkin verran.

**Lusikka-asento** on myös useimmille sopiva, ja siihen voi siirtyä suhteellisen helposti poikkipäin-asennosta. Nainen makaa kyljellään ja mies hänen takanaan. Jos naisen lonkat ovat niin jäykät, etteivät reidet avaudu, voi seksi muutenkin onnistua parhaiten **takaapäin** joko siten, että nainen nojaa esimerkiksi korkeaan pöytään tai makaa mahallaan tai kylkiasennossa. Tyynyjä voi käyttää sopivissa paikoissa tukena ja pehmikkeenä. Jos sen sijaan mies on vammaisen ja nainen terve, voi nainen **ratsastaa** miehen päällä joko etuperin tai takaperin.

**Lähetysaarnaaja-asento** vaatii naisen lonkissa hyvän ja kivuttoman avautumisen sekä miehen yläraajoissa voimaa niin paljon, että hän kykenee kannattelemaan oman painonsa. Jos mies on terve, nainen voi pitää reitensä yhdessä ja mies levittää jalkansa naisen molemmin puolin.

Jos täydellinen yhdyntä ei onnistu, voi seksiä harjoittaa muutenkin. Hyväilyt sormin, suulla tai vibraattorilla voivat olla hyvin tyydyttäviä. On tärkeää muistaa, ettei seksi ole läheskään aina kirjoista tai filmeistä opittua akrobatiaa tai räjähtävää orgasmia. Orgasmi on ylimääräinen bonus, mutta myös varovainen hellyys, hidas ja pitkään kestävä intiimi läheisyys on hyvin tyydyttävää.