



Eriikkalle voi lähettää kysymyksiä tai toiveita palstalla käsiteltävistä asioista osoitteella rinnakkain@europadonna.fi

LOPPUIKO SEKSI?

"No todellakin loppui kuin seinään hormonihoidon aloituksen jälkeen!" Tätä kysymystä ei minulle koskaan esitetty lääkärin vastaanotolla, eikä muillakaan vastaanotoilla hoitojen aikana. Olisin toivonut tätä kysymystä. Olisin halunnut kuulla, että niin on käynyt muillekin. Olin asian kanssa yksin ja ihmeissäni. Seksi, joka ennen tuotti suurta nautintoa, olikin muuttunut selviytymiseksi. Nautinto oli kadonnut limakalvojen kuivuuteen. Vertaistukena sain kuulla joogaryhmässäni, että vasta hormonihoidon loppumisen jälkeen pystyi harrastamaan seksiä omaksi ilokseen. Mitä sitten, kun hormonihoido vain jatkuu ja jatkuu.

Hesarissa esiteltiin uutta Suomalaista seksitutkimusta ja siinä pohdittiin, miksi seksi loppuu parisuhteessa. Seksien loppumiseen parisuhteessa löytyi monta syytä; pikkulapsiperheen ruuhkavuodet, työstressi jne. Näistä asioista puhutaan lehdissä ja se tuntuu helpottavan pariskuntia. Rintasyövän vaikutuksista seksuaalisuuteen puhutaan myös jonkin verran kehonkuvaan liittyen, mutta käytännön seksielämän ongelmista ei juurikaan. Onko se suojelemista tai toivon ylläpitämistä vai onko niin, että juuri hoitoputkesta selvinneen naisen ei uskota haluavan nauttia seksistä. Seksuaalinen nautinto on kuitenkin tärkeä osa elämän laatua ja toipumisprosessia matkalla uudeksi erilaisiksi naiseksi.

Oma nautinto

Kaikenlaiset nautinnot, kuten myös seksuaalinen nautinto, tuovat iloa, energiaa ja elinvoimaa. Puhutaanko rintasyövän hoitopolulla siitä, miten seksielämän voisi saada tyydyttäväksi rintasyöpähoitojen jälkeen? Miten omaan kehoon voisi tutustua

uudelleen ja tehdä siitä uudestaan itselleen kodin? Hyvinvointiin voi joskus vaikuttaa pienilläkin asioilla. Lupa nauttia omasta kehosta voi olla merkittävä ja iso askel kohti omaa uudenlaista naiseutta. Oman kehon hemmottelu ja hyvänä pitäminen voi helpottaa niitä ikäviä ja traumaattisia tuntemuksia, joita kehoon on voinut jäädä rintasyöpähoitojen jälkeen. DaySpa ja kylpyläloma pitäisi kuulua kuntoutukseen hoitoputken jälkeen. Olisi ihanaa, kun saisi lääkärin lähetteen hemmotteluhoitoihin. Itse nautin suunnattomasti kosmetologin tekemästä aromahieronnasta, joka on hyväntuoksuista ja hellästi sivelevää kosketusta.

Sooloseksiinkin tarvitaan kunnolla liukuvoidetta, etteivät limakalvot mene rikki; tämä on hormonihoitoa saavien naisten arkea. Onneksi liukuvoiteita on nykyään paljon erilaisia, tuoksuttomia ja luonnollisikiäkin. Tuntuu, että muutenkin voi tarvita aikaa etsiä uusia hyvää oloa tuottavia kohtia muuttuneessa kehoissa. Etsintään tarvitaan aikaa, rauhaa, hyväntuoksuista vartalovoiteita ja tuoksukynttilöitä. Lasi kuohuviiniä ei myöskään ole koskaan haitaksi, kun on kyse nautiskelusta. Lämpimällä kalliolla alastomana makaaminen voi myös tuoda omaan kehoon sen kaipaamaa hellää kosketusta. On hyvä miettiä rauhassa, mikä sinua hemmottelee ja lisätä sitä elämääsi.

Tällaisia reseptejä ja ohjeita saatte hyvät siskot vastaanotoltani. Voit tulla jakamaan kokemuksiasi hoidoista ja elämästä hoitojen jälkeen. Mietitään yhdessä, miten sinun elämäsi löytyy nautintoja ja miten sinun kehoasi voi hemmotella. Voitte myös edelleen laittaa minulle kysymyksiä lehden palstalla vastattavaksi, autan mielelläni kaikissa seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen liittyvissä asioissa.

Nautinnollista ja rentouttavaa kesää kaikille !

Eriikka