

Psoriaasi ja seksuaalisuus - miten sairaus vaikuttaa minäkuvaan ja ihmissuhteisiin

  HUHTIKUU 2025 HEPSO, KAMPPI

Henna Suikki

Toimintaterapeutti YAMK
Erityistason seksuaaliterapeutti NACS
Voimavarakeskeinen työnohjaaja
Puhevammaisten tulkki (2026)

SelkoSeks
Amorin Oy

www.selkoseks.fi
www.amorin.fi

seuraa somessa



@selkoseks



SEKSUAALISUUS

HYVINVOINTI

NAUTINTO

SEKSI

Meilläkin tässä on jokaisella oma seksuaalinen historia. Aihe on herkkä ja tunteita herättävä.

Seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvät häpeäpisteet elävät vahvasti edelleen yhteiskunnassa. Mitä arvomaailmoja yhteiskunnalliset normit ylläpitävät?

Mitä olemme oppineet seksuaalisuudesta, seksistä ja siihen liittyvistä teemoista?

Mitä arvoja liittyy seksuaalisuuteen tai seksiin?

Mitä normeja liitän näihin teemoihin?

Kun elämäntilanne haastaa, se aktivoi meissä jopa lapsuudessa opitut toimintamallit. On tärkeää pohtia omia opittuja arvoja ja tietoja seksuaalisuudesta, parisuhteesta ja

Vaikka voidaan puhua yleisellä tasolla aiheista, on tärkeä muistaa, että seksuaalisuus, sen merkitys ja kokemuksellisuus on yksilöllistä.

KEHOSUHDE

- *Sairaus asettaa usein ihmisen tarkastelemaan omaa kehosuhdettaan ja kehonkuvaa.*
- *Läheisessä suhteessa koettu arvostus, hyväksyntä ja turvallisuuden kokemukset voivat vahvistaa myönteistä kokemusta kehosta ja halua pitää siitä huolta.*
- *Lämmin ihmissuhde voi tarjota turvapaikan keholliselle epävarmuudelle ja tilaa tulla nähdyksi omana itsenään.*
- *Vastaavasti ihmissuhteissa koetut vaikeudet ja turvattomuuden kokemukset voivat vaikuttaa kielteisesti kehosuhteeseen.*
- *Nämä kokemukset luovat pohjaa jo lapsuudessa meidän kokemuksille ja ajatuksille, jotka voivat aktivoitua suuremmiksi sairauden yhteydessä.*

IHMISSUHTEET

Sairaus voi aiheuttaa kriisin, joka herättää huolta ja pelkoa yhteisestä tulevaisuudesta ja mahdollisuuksista toteuttaa omaa ja yhteistä seksuaalisuutta.

Toisinaan läheisen suhteen roolit voivat muuttua. Kumppani voi tuntea olevansa terapeutti tai hoitaja.

*Mitä toivon ihmissuhteelta ja mitä olen oppinut historiassani ihmissuhteista?
Miten olen oppinut toimimaan itselleni haastavissa tunnetilanteissa?*

Tyytyväisyys suhteen seksuaalisuuteen on voimakkaasti yhteyksissä yleiseen tyytyväisyyteen suhteessa. Intiimin ihmissuhteen vaikeuksia ei voi korjata seksi edellä, vaan hyvä ja kukoistava seksi tarvitsee pohjalle turvallisen ja luottamukseen rakentuvan tunneyhteyden.

Onko siis seksin haasteissa kyse suhteen turvattomuudesta, joka näkyy vain vaikeutena seksuaalisuuden osa-alueella?

RATKAISUJA



**ULKOPUOLINEN
APU**

KOMMUNIKAATIO

MIELI

Seksuaalisuuden tueksi on saatavilla monia keinoja, mutta niiden löytämiseksi on osattava hakea apua. Tärkeintä on tunnistaa, ettei ratkaisuja tarvitse etsiä yksin – apua on saatavilla, ja sen pyytäminen on osa seksuaalisen hyvinvoinnin rakentamista.

KOMMUNIKAATIO – SANOITA, JAA, KUUNTELE

Seksuaalisuudesta puhuminen voi olla haastavaa, mutta se on avain omien toiveiden ja rajojen ilmaisemiseen. Miten sanoitan omat tarpeeni ja pelkoni avoimesti ja ilman häpeää?

KAIKKI ALKAA MIELESTÄ

Ensimmäinen askel on mielen joustavuus. On normaalia tuntea epävarmuutta, surua ja muutosvastarintaa. Seksuaalisuuden rakentaminen vaatii uteliaisuutta, halua kokeilla ja uskallusta etsiä uusia tapoja kokea nautintoa ja läheisyyttä. Omien tarpeiden ja toiveiden tunnistaminen sekä niiden vahvistaminen luovat pohjan seksuaalisuudelle.

Saavutettava, ajantasainen ja asianmukainen neuvonta ja tieto seksuaalisuuteen liittyen kuuluu kaikille.

*Omien mielteiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.
Ota aihe rohkeasti puheeksi.*

Kiitos.

Henna Suikki

www.selkoseks.fi