

## Skultture Seksuaalisuuspaneeli 2019

Lääkäri Sohvi Mäntykoski vastaa ennen tapahtumaa tulleisiin kysymyksiin, jotka koskivat terveydenhuoltoa.

### Mitä jos ensimmäisellä seksikerralla penis ei mene sisään, mitä teen?

-Tytöille eka kerta voi olla kivulias. Sitä ei yhtään helpota se, että yleensä sitä myös jännittää. Ja kun jännität, jännität samalla myös lantionpohjan lihaksiasi. Se taas supistaa emätintä ja vaikeuttaa peniksen menemistä sisään emättimeen. Jos tällaisia ongelmia on, tärkein asia on puhua siitä yhdessä kumppanin kanssa. Voi sanoa, että tämä asia tuntuu kipeältä ja siksi jännittää. Tärkeää on tietää, että koska tahansa voi sanoa että haluaa lopettaa. Joskus tilannetta helpottaa se, että omassa rauhassa saa esimerkiksi omalla sormella kokeilla emätintään ja sen reunoja, jolloin ensimmäinen yhdyntä ei tunnu yhtä jännittävältä, kun suunnilleen tietää mitä siinä itselle tapahtuu. Emättimen seinämissä ei juuri ole tuntoa, mutta introitus (eli se kohta, missä häpyhuulet muuttuvat emättimeksi) on yleensä se kohta, missä kipua voi tuntua.

### Miksi häpyhuulten väliin kertyy vaaleaa töhnää ja mitä sille voi tehdä? Onks se normaalia?

-Häpyhuulten väliin kertyvä töhnä on emättimen eritettä eli valkovuotoa ja siihen sekoittuvia limakalvon soluja sekä emättimeen luonnollisesti kuuluvia bakteereja. Sitä ei kannata pestä pois liian hanakasti, koska silloin häpyhuulten limakalvot kuivuvat entistä enemmän, mikä voi aiheuttaa kutinaa, kirvelyä ja joskus pieniä haavaumia. Jos erite muuttua todella pahanhajuiseksi, voi kyseessä olla tulehdus, joka useimmiten ohittuu itsestään ajan ja vesipesujen kanssa, mutta joskus voi tarvita siihen lääkekuurin. Silloin kannattaa soittaa esim. kouluterkalle tai terveystieteiden sairaanhoitajalle ja selittää asia, niin saa ohjeita. Alapäättä ei saa pestä muuta kuin vedellä tai pesuvoiteilla, ettei limakalvot kuivu liikaa.

### Onko normaalia, että häpyhuulten välissä on pieniä haavoja usein?

-Haavoja ei pitäisi olla, vaikka tietysti joskus sellaisia voi kenelle tahansa tulla. Jos haavoja tuntuu tulevan usein, kannattaa varmistaa, ettei kyseessä ole hiivatulehdus (kouluterkka voi auttaa). Myös liika peseminen voi altistaa haavoille. Tosi kireät housut, jatkuva siteiden tai pikkuhousunsuojien käyttö tai jokin muu ihosairaus (esim, vain atooppinen iho) voi myös aiheuttaa haavaumia.

### Mitä tehdä, jos on seksuaalinen pakkomielle ja ei uskalla asiaa hoitaa eteenpäin, vaikka lääkitystä on ehdotettu?

-En ihan ymmärrä, millaista seksuaalista pakkomiellettä tässä ajatellaan, koska mieleeni ei juuri nyt tule yhtään sellaista, mihin olisi olemassa kohdennettu lääkitys. Mutta jos tuntuu, että jokin asia seksissä tai seksuaalisuudessa pyörii pakonomaisesti mielessä, niin asiasta kannattaa jonkun luotetun aikuisen kanssa puhua. Helpointa se voi olla esim. kouluterkan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Kaikenlaiset mietinnöt kuuluvat ihmisen elämään, eikä seksuaalisuus ole tässä kohtaa mikään poikkeus.

### Miten abortin voi hankkia alaikäisenä ja saavatko vanhemmat tietää siitä?

-Raskaudenkeskeytys eli abortti voidaan tehdä minkä ikäiselle naiselle tahansa. Silloin pitää soittaa terveyskeskuksen perhesuunnitteluneuvolaan ja kertoa tilanne. Lähtökohtaisesti asiat hoidetaan lääkärin ja potilaan välillä, eikä vanhempia soiteta mukaan. Tilannetta voi mutkistaa se, jos potilas on alle 16-vuotias ja seksikumppani täysi-ikäinen, koska silloin asiasta on pakko ilmoittaa viranomaisille. Kaikissa tilanteissa rohkaista kuitenkin puhumaan myös omille vanhemmille, sieltä löytyy yleensä yllättävää tukea vaikeisiin asioihin.

### Voinko hankkiutua lapsestani pysyvästi eroon eikä hänen isänsä ole kiinnostunut

-Raskaudenkeskeytys lienee ainoa pysyvä tapa hankkiutua lapsesta eroon ja tämä pitää tehdä ennen lapsen syntymää, itse asiassa jo ennen kuin raskaus on kestänyt kolme kuukautta (12 viikkoa). Nainen päättää aina siitä, jatkaako raskautta vai keskeyttääkö sen, miehellä ei ole siinä asiassa sananvaltaa. Toki Suomessakin voi luovuttaa synnyttämänsä lapsen adoptioon ja tällaisille lapsille löydetään helposti perhe, joka on toivonut itselleen lasta.

### Lapseni heitti 360 astetta mahassani ja pelkään että hänen niskansa meni nurin

-Vauvat mahtuvat kohdussa kääntyilemään uskomattoman paljon. Kohdun sisällä on lapsivettä, jossa vauva uiskentelee ja voi kääntyillä ja potkia mielin määrin. Kohdun sisällä vauva on pakkautuneena älyttömän pieneen tilaan, ihan kaksinkerroin.

### Kouluterveydenhoitaja vähättelee ehkäisypillerien vaikutusta terveyteen, mitä mieltä olet, voiko ne muuttaa käytöstä aggressiiviseksi tai herkemmäksi, entä lihottaa?

-Nykyiset e-pillerit ovat kaikki ns. matalahormonisia valmisteita, joilla pyritään mahdollisimman samankaltaiseen hormonimäärään kuin mitä munasarjat muutenkin tuottavat. Pillerien välillä on kuitenkin eroja, eikä etukäteen voi mitenkään tietää, mikä pilleri kenellekin sopii. Koska puhutaan "naishormoneista" eli estrogeenistä ja keltarauhashormonista, niillä on toki vaikutusta tunteisiimme ja myös esim. ruokahaluumme. Osa pillereistä voi siis saada olon tuntumaan herkemältä tai vihaisemmalta, osa voi lisätä makeanhimoa. Terveydelle e-pillereistä on kuitenkin osoitettu olevan enemmän hyötyä kuin haittaa, ne esim. pienentävät munasarjasyövän riskiä. Valtaosalle naisista löytyy sopiva pitkäaikainen ehkäisy, vaikka kaikille ei aina e-pilleri käykään.