

Ihosairaus genitaalialueella

Läheisyys voi olla kipua ja kirvelyä

Koemme ja tunnemme seksin aikana paljon juuri ihon kautta. Mitä tapahtuu silloin, kun iho sairastuu? Mitä tapahtuu, kun ihon herkin osa, genitaalialueen limakalvot eivät viesti seksin aikana tai sen jälkeen herkkää tunnetta vaan kipua ja kirvelyä?

TEKSTI: TARJA SANDBERG, KLIININEN SEKSOLOGI **KUVAT:** MAIJA KRAPPE, SHUTTERSTOCK

Seksuaalisuus on osa jokaista meistä. Se on useimmille meistä intiimein ja salatuin asia elämässä. Seksuaalisuus on ominaisuus, joka on monille elämässä aidosti ihmeitä tuottava asia. Jokaisen on itse tehtävä matka omaan seksuaalisuuteensa, löydettävä omat rajansa ja tunnistettava omat halunsa ja toiveensa. Ihosairaus voi koetella kokonaisvaltaisesti kehon rakkautta, kykyä rakastaa ja hyväksyä sekä nauttia omasta ja toisen kehosta.

Rakastava kosketus on kaikille meille tärkeä. Se on taito antaa ja ottaa vastaan hyväksyvää kosketusta. Oman itsen rakastava kosketus on aina mahdollinen myös intiimeimmälle alueelle kehossamme. Ihosairauden ei tarvitse kaataa seksuaalista itsetuntoa, eikä viedä seksin nautittavuutta.

Herkkyyttä ja haavoittuvuutta

Ajatus omasta seksuaalisesta haluttavuudesta kuitenkin horjuu helposti, koska keho on ihosairauden vuoksi milloin säälin, hoidon tai lääketieteellisen tutkimuksen, toimenpiteiden ja arvioinnin loputon kohde. Genitaalialueen ihosairaus tuo vielä erityisen haavoittuvuuden, koska olemme kehon kaikista intiimeim-

mällä alueella. Alueella, joka tavallisesti ihmiselle tuo iloa ja nautintoa. Tilanteesta voi olla vaikea puhua sille läheisimmällekin ihmiselle, saati sitten uudelle kumppanille.

Tänä päivänä seksuaalisuus nähdään rakentavana ja todellisena voimavarana. Seksuaalisesta halusta on tullut melko välttämätön ehto tyydyttäväksi koetulle parisuhteelle. Seksuaalinen halu on seksuaalisen motivaation perusta ja yksilöllinen ominaisuus. Se on tiedostettua kaipuuta tyydytystä tuottavaan seksuaaliseen toimintaan halun kohteena olevan ihmisen kanssa. Seksuaalinen halu toki vaihtelee monestakin syystä, esimerkiksi ihosairauden erilaisten vaiheiden mukaan.

Seksuaalista mielihyvää arvostetaan aikaisempaa enemmän. Enää ei ole kyse vain fyysisestä, vaan myös tunneorgasmista, jossa voi heittäytyä nautintoon yhdessä kumppanin kanssa ja saada mielihyvää siitäkin, että kumppani nauttii. Yhdyntäkeskeisyys

ohjaa meitä suorittamaan, ei nauttimaan. Siksi on tärkeää päästä toisen iholle kokonaisvaltaisesti, ei vain yhdyntäseksin näkökulmasta.

Myyttejä ja uskomuksia

Seksin pitäisi koostua asiallisesta tiedosta ja asiallisista vastauksista. Genitaalialueen ihosairaus vaatii erityisen huolellista ja sensitiivistä otetta hoitavalta taholta. Seksiin liittyy oleellisesti myös oman seksuaalisen minän eli seksuaalihistorian tunteminen. Tarvitaan myös kyky kohdata muita emotionaalisesti. Kun kaikki nämä edellä mainitut asiat ovat täyttyneet, voi toimia, eli seksi on mahdollista.

Ihmisillä on monia syitä siihen, miksi seksiä halutaan. Se voi olla tarve emotionaaliseen läheisyyteen ja nautinnolliseen olemiseen toisen kanssa. Miellyttämisen tarve tai se, että kumppani haluaa seksiä saattaa olla synnä seksin ryhtymiseen. Toiset purkavat jännitystä, toiset lisääntyvät ja osa tekee sitä valloittamisen halusta. Syitä on lukemattomia, joista tässä tyypillisimmät työni kautta kuultuna. Molemmille kumppaneista nautinnollinen seksi on luovallista, vaikka genitaalialueen ihosairaus saattaa tehdä siitä haasteellisen aina aika ajoin.

Meillä on paljon kuvitelmia, tapoja, rooleja sekä myyttejä



ja uskomuksia siitä, miten asioiden seksin osalta tulisi olla. Seksuaalisuuden ja seksin alueella ei kulkua ratkaise niinkään se, mitä elämä tuo eteesi, vaan asenne, jonka sinä viet seksuaalisuutesi ja seksielämääsi. Eikä kulkua ratkaise niinkään se, mitä sinulle tapahtuu esimerkiksi sairastuttuasi ihosairauteen, kuin se tapa, jolla mielesi näkee tapahtuneen.

Avoimuutta ja turvallisuutta

Elämisen taitoon seksuaalisuuden ja seksin alueella kuuluu toimeen tuleminen oman itsensä ja kehonsa kanssa, erilaiset valinnat ja rohkeus elää juuri sitä käsillä olevaa hetkeä. Seksuaalinen elämäntaito on perustarve, johon kuuluu muun muassa hellyys, avoimuus ja turvallisuus. Kasvua ja kehittymistä tapahtuu koko ajan, jos vain uskallat antaa itsellesi luvan. Tärkeää olisikin opetella nauttimaan seksuaalisuudesta ja seksistä sellaisena, kuinka se kunakin hetkenä ja ajanjaksona elämässä onnistuu, genitaalialueen ihosairauden aiheuttaman erityishuomion tarve huomioon ottaen.

Genitaalialueella olevan ihosairaahan kumppanina sinun on hyvä huomioida ja kuulla toisen toiveet ja odotukset herkästi. Ihosairaus aiheuttaa usein väsymystä, joka syntyy stressitilanteesta elimistössä ja usein myös lääkityksestä. Sopivan ajankohdan miettiminen ja sopiminen seksille on tärkeää. Seksi ei läheskään aina ole spontaania, usein juuri odotus lisää kiihottusta ja suunnitteleminen ja valmistautuminen parantavat seksiä.

Ulkoisesti käytettävät hoitoaineet sotkevat, ja sidokset saattavat rajoittaa. Toisinaan tarvitaan vaate peittämään osaa ihoalueesta, tai on hyvä varata vaikkapa lakana tai pyyheliina lähetyville. Toista kunnioittava lähestyminen luo turvallisuuden tunnetta, eikä turha häpeä, joka toisinaan syntyy omaa kehoa kohtaan, saa turhaa valtaa tilanteessa.

Liukasteiden käyttö on usein välttämätöntä. Hyvä muistisääntö on se, että mikä käy nenän sisäpuolelle, käy myös emättimeen tai penikseen. Genitaalialueen limakalvot joutuvat alttiiksi mekaaniselle rasitukselle yhdynnän aikana. Yhdyntä sinällään voi onnistua, mutta jälkeensä tuleva kipua ja kirvely johtavat usein siihen, että seksuaalinen halu laskee jatkoa ajatellen. Halun puutteesta on hyvä puhua ja käsitellä molemmille helposti syntyvä syyllinen olo. Toinen saattaa kokea,

että itse estää seksuaalisen kanssakäymisen suhteessa ja toinen, että satuttaa oman halunsa vuoksi toista.

Fantasiat ovat yksi varjelluimmista alueista seksiin liittyen, mutta erittäin tärkeä osa kiihottumista ja rentoutumista. Käyttäkää siis fantasioitanne vapaasti, antakaa mielen liikkua kaikessa kiihottavassa. Fantasiat ja mielikuvat saattavat helpottaa myös kivun tunnetta seksin aikana tai sen jälkeen. Kipuun auttaa myös hengittämiin keskittyminen. Syvä hengitys ensin ja sitten rentouttava, pitkä uloshengitys auttavat yhdynnässä.

Rakkauden leikki on taitoa luoda uutta. Huolehtikaa omasta nautinnostanne, sillä tavalla myös kumppanin nauttii. Jos vain ajattelee kumppanin tunteita, toiveita ja tarpeita, karkoittaa helposti omat halut ja kiihottumisen tunteen. Palkitkaa toisianne, olette molemmat sen arvoisia. ■



Rakkautta ja rohkeutta – eli monta tietä hyvään seksiin

- Monet seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvät ongelmat ovat luonteeltaan sellaisia, että ne eivät mahdu yksinkertaiseen syyn ja seurauksen malliin. Puhuminen on perinteinen malli ratkaista ongelmia. Ensin kannattaa puhua kumppanin kanssa ja kuunnella, mitä toisella on sanottavaa. Toisinaan on tarpeen puhua myös hoitavan lääkärin kanssa niistä intiimeimmistäkin asioista. Mikäli asiat eivät tahdo ratketa, voi olla hyvä hakea apua seksuaalineuvonnasta tai -terapiasta. Ihmiset arastelevat turhaan myöntää, ettei kaikki ole kunnossa.
- Jokainen on vastuussa omasta ilmaisusta ja myös omasta nautinnostaan. Toisinaan on tarpeen opetella unohtuneita taitoja sekä itsensä selkeää ilmaisua. Mikäli et osaa sanoa kunnolla ei, et todennäköisesti osaa sanoa myöskään kunnolla kyllä. Hyvä seksi ei ala vasta lakanoiden välissä. Mikäli haluat hyvää seksiä, ole kunnioittava ja arvostava kumppani toiselle myös makuuhuoneen ulkopuolella.
- Opettele ilmaisemaan, mitä haluat ja tarvitset juuri nyt tässä rakastelutilanteessa. Kumppanisi ei ole ajatusten lukija. Uskomattominkin juttu jää helposti kokematta, tuntematta ja tietämättä, ellei sitä sanota tai pyydetä ääneen. Matkan varrella voi myös virittyä. Jos aina jää vain odottelemaan kiihkeää seksuaalista halua, saattaa elää koko elämänsä ilman seksiä.
- Elämän ei tarvitse olla pelkkää sairastamista tai ihosairauden hoitamista. Persoonaa ei saa jäädä sairauden oireiden taakse, eikä ihosairaus ole koko identiteettiä. Tarvitaan riittävästi rakkautta, rohkeutta ja puhekykyä, jotta kaikki menisi parhaalla mahdollisella tavalla myös seksuaalisuuden ja seksin alueella elämässä. Seksin ja rakkauden yhteisö piilee siinä, että ei ole mitään sääntöjä niinkauan kun nauttii, ja valikoima on itse asiassa rajaton.

Genitaalialueen

ihottumat

Genitaali- eli sukupuolielinten alueen ihottumien tavallisimpia oireita ovat kutina ja kirvely. Sen lisäksi ne usein aiheuttavat turhaa ahdistusta ja pelkoa, joka heijastuu ihmisen koko seksuaaliseen hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin.

TEKSTI: EIJÄ HILTUNEN-BACK, LT, IHO- JA SUKUPUOLITAUTIEN ERIKOISLÄÄKÄRI, HYKS, IHO- JA ALLERGIASAIRAALA

Genitaalialueella esiintyviä monia tavallisia ihosairauksia, joko ainoana merkinä taudista tai samanaikaisesti muualla iholla todettavien muutosten kanssa. Tavalliset ihosairaudet voidaan yleensä diagnosoida niiden tyypillisen kliinisen kuvan perusteella. Myös muualla iholla esiintyvät oireet voivat antaa viitteitä diagnoosista. Epäselvissä tapauksissa voidaan tarvita ihokoepalan tutkimusta tai bakteri- ja sieniviljelyä.

Hiiva- ja muut ihoinfektiot

Hiivasieni on yleisin genitaalialueen kutinan aiheuttaja. Hiivasienelle voivat altistaa mm. raskaus, ehkäisytablettien käyttö, ylipainoisuus, diabetes sekä antibioottikuurit. Pääoireena on voimakas kutina ja punoitus genitaalialueella. Naisilla

voidaan todeta lisäksi kokkareista valkokuvoa. Taivealueilla, kuten pakarvaossa, nivusissa ja rintojen alla hiivainfektio ilmenee punoittavana ja vetistäväenä ihottumana.

Usein potilaat hoitavat itse hiivainfektion reseptivapailla paikallishoitovalmisteilla. Yleensä paikallishoito onkin riittävä, mutta hoitoresistenteissä tapauksissa voidaan tarvita sisäistä sienilääkettä (flukonatsoli, itrakonatsoli). Jos oireilu hoidon jälkeen jatkuu, on syytä käydä lääkärin vastaanotolla varmistamassa, mistä on kyse.

Nivussilsa esiintyy tarkkarajaisena, punoittavana, reunoiltaan hilsehtivänä sekä kutisevana muutoksena nivustaipeiden alueella. Nivussilsa on yleisempi miehillä, ja usein todetaan samanlainen jalkasilsa. Paikallishoito usein riittää, mutta hankalissa ta-

pauksissa voidaan tarvita terbinafiini- tai itrakonatsoli-kuuri 2–3 viikon ajan.

Pubeskarvoitusalueelle voi esimerkiksi toistuvien karvojen poistojen seurauksena kehittyä pinnallinen karvatu-pentulehdus eli follikuliitti. Karvatu-pen suulla nähdään kutisevia punoitavia märkänäppyjä. Hoidoksi riittää ihoalueen puhdistus happamalla pesu-aineilla ja antibakteerinen tai mieto rikkiptoinen kortisonivoide.

Ekseemat – hilseilyä ja kutinaa

Atooppinen ekseema on yleisimpiä ihotauteja, ja sen taudinkuva vaihtelee iän mukana. Genitaalialueella se ilmenee hentonahilseilynä ja kutinana. Myös seborroista ekseemaa (tali-ihottuma), jonka tyypipaikkoja ovat hiuspohja, kulmakarvat, nenänpieli, korvakäytävät sekä rinnan ja selän yläosa, esiintyy genitaalialueella.

Toksinen eli ärsytyskosketusekseema voi kehittyä liiallisten pesujen ja voimakkaiden pesuaineiden käytön seurauksena. Allergista kosketusekseemaa voivat aiheuttaa erilaiset paikallishoitovalmisteet, kuten antiseptiset aineet, sieni- sekä peräpukamavoiteet. Kondomin käyttäjät voivat herkistyä lateksille.

Allergisen ekseeman syytä voidaan selvittää epikutaanin eli lapputesteillä. Ekseeman paikallishoidoksi riittävät yleensä miedot tai keskivahvat kortisonivoiteet sekä toksisten ärsykkeiden ja allergeenin välttäminen. Myös tulehdusta hillitseviä kalsineuriinin es-



täjiä sisältäviä voiteita (takrolimuusi, pimekrolimuusi) käytetään.

Neurodermatiitti kehittyy pitkäaikaisen kutina-raapimiskierteen seurauksena. Kliininen kuva on yleensä tyyppinen, jolloin todetaan jäkälöitynyt ja hyper- tai hypopigmentoitunut ihomuutos naisilla yleensä vulvan alueella symmetrisesti ja miehillä peniksen juuressa. Paikallishoitona käytetään vahvoja kortisonivoiteita ja tarvittaessa sisäisiä kutinalääkkeitä, koska tärkeintä pysyvän hoitotuloksen saamiseksi on saada potilas lopettamaan raapiminen.

Taivealueen psoriin omat voiteet

Psoriaasi on krooninen ihosairaus, jonka kliininen kuva ja vaikeusaste vaihtelevat. Sen tyyppipaikkoja ovat kyynärpäät, polvet ja hiuspohja, joissa esiintyy tarkkarajaisia, hilseileviä läiskiä. Ainoa oire psoriasiksesta voi olla yksittäinen hilseilevä läiskä genitaalisen iholla. Taivepsoriasista esiintyy nivustaipeissa, pakaravaossa, rintojen alla sekä kainaloissa, joissa voi esiintyä samanaikaisesti myös hiivainfektio. Taivealueella eivät sovellu kaikki ihon psoriasikseen tarkoitettut valmisteet, vaan paikallishoitoina käytetään mietoja rikkipitoisia kortisonivoiteita.

Jäkäliin voi liittyä muutoksia limakalvoilla

Punajäkälä (*lichen planus*) on tulehduksellinen ihosairaus, jonka syy on tuntematon. Laukaiseviksi tekijöiksi on epäilty muun muassa lääkkeitä, virusinfektioita tai kemikaaleja. Taudin kesto vaihtelee kuukausista vuosiin. Iholla esiintyy sinipunertavia kiiltäväpintaisia papuloita ranteiden, nilkkojen ja ristiselän alueella. Poskien limakalvoilla voidaan todeta vaaleaa verkkokuvioitusta. Joka viidennellä punajäkäläpotilaalla on oireita genitaalialueella, mutta tämän oireen esiintyminen lääkärin vastaanotolla ei ole helppoa. Ongelmallisin taudinkuva on potilailla, joilla on limakalvojen erosiivinen punajäkälä, jossa liittyy kivuliaita haavaumia. Paikalliset keskivahvat tai vahvat kortisonivoiteet sekä takrolimuusi- ja pimekrolimuusivoiteet ovat usein riittäviä, mutta hankalissa tautimuodoissa voidaan tarvita lisäksi sisäistä lääkitystä (steroidi, retinoidi, siklosporiini).

Valkojäkälä (*lichen sclerosus, LSA*) aiheuttaa genitaalialueen ihon ja limakalvojen surkastumista eli atrofiaa. Taudin etiologia on epäselvä, mutta sitä pidetään autoimmuuniperäisenä. Tautia esiintyy etenkin genitaalialueella,

mutta yksittäisiä läiskiä voidaan todeta myös muualla iholla. Tauti voi puhjeta missä iässä tahansa, ja naisilla se liittyy usein postmenopausaaliin ajanjaksoon. Valkojäkälämuutokset ovat tarkkarajaisia ja helposti rikkoutuvia vaaleita läiskiä. Pääoireena on voimakas kutina. Miehillä tauti voi aiheuttaa virtsaputken ja esinahan ahautumiseen. Kortisoni-, takrolimuusi- tai pimekrolimuusivoiteilla voidaan lieventää potilaan oireita. Varsinaisen lääkkehoidon lisäksi on kaikkien ihottumien hoidossa tärkeää myös muistaa perusvoiteiden säännöllinen käyttö. ■

Genitaalialueella tavataan lisäksi paljon muita harvinaisempia sekä joskus pahanlaatuisiakin ihomuutoksia. Pitkittyneistä ja hoidolle huonosti reagoivista ihottumista onkin syytä ottaa herkästi koepala oikean diagnoosin varmistamiseksi. Vaikka monet genitaalialueen ihottumista ovat kroonisia eikä parantavaa hoitoa ole olemassa, voidaan säännöllisellä ja asianmukaisella paikallishoidolla potilaan oireita kuitenkin lievittää ja elämänlaatua parantaa.

Hyviä tuloksia psorin ja erilaisten ihottumien hoidossa



La Cure Kuolleenmeren ihonhoitotuotteet

Moni kärsii varsinkin talvisin kuivasta, kutisevasta ja hilseilevästä ihosta. La Cure tuotteet sisältävät ihoa hoitavia merimineraaleja. Minerality rauhoittavat ihon tulehdusta ja kutinaa sekä auttavat monissa iho-ongelmissa, kuten atooppisessa ihottumassa ja psoriasiksessa.

La Cure ihonhoitotuotteita myydään hyvinvarustetuissa luontaistuotekaupoissa kautta maan sekä nettikaupassamme.

Lisätietoja ja yhteydenotot:

www.lacure.fi

sähköposti: info@lacure.fi

puh: 041-446 5593 tai 044-344 4332

Pientehuva®
Terveen ihon salaisuus...

Kaikille ihon päivittäiseen pesuun, mutta erityisesti mm.

- Lasten ihon hoitoon
- Psoriaatikoille ja atoopikoille
- Hiuspohjan hoitoon
- Selluliitin hoitoon
- Deodoranttina
- Hampaiden pesuun

Voidaan käyttää mm.

- Kylpyinä ja jalkakylpyinä
- Hauteina
- Erilaisina huuhteluina (sui- ja intiimihygieniä, nenähuuhtelut)
- Suihkussa
- Saunassa

MeineBase® pH 8,5

Alkuperäinen emäksinen mineraalisuola

- 100 %:inen luonnontuote
- Ei sisällä hajusteita tai säilöntäaineita

Kaikille päivittäiseen käyttöön tarkoitettu MeineBase tasapainottaa, uudistaa, kosteuttaa ja puhdistaa kasvojen ja vartalon ihoa. Mitä pidempi vaikutusaika, sitä parempi teho!

Lisätietoja ja tiedustelut lähimmästä jälleenmyyjästä
EH-Import Finland Oy
p. 09-75 999 112
www.eh-import.fi

Saatavana hyvinvarustetuista apteekeista, luontaistuotekaupoista ja hoitoloista