

Lapsena koetun seksuaalisen hyväksikäytön vaikutukset aikuisuudessa

Traumaattiset kokemukset tallentuvat kognitiivisen tietoisuuden ulkopuolella olevaan muistiin osittain ei-kielellisessä muodossa: kuvina, ääninä, hajuina, kehollisina kokemuksina ja tunteina. Näihin muistiin jälkeisiin sisältyvät voimakkaat tunnekokemukset ja keholliset tuntemukset voivat laueta myöhemmin pieninkin ärsykkeen seurauksena.

Hyväksikäytön kokenut pyrkii välttämään traumaan liittyviä ärsykejä, koska ne uhkaavat nostaa ylivoimaiset kokemukset tietoisuuteen. Hän saattaa esimerkiksi karttaa kaikkea läheisyyttä, seksiä, ihmisten välisiä ristiriitoja, oman kehon katsomista ja koskemista tai peseytymistiloja. Samasta syystä hän usein välttää asian muistelemista, siitä puhumista ja terapiaan hakeutumista. Kokemus vaikeuttaa myös kykyä olla intiimissä parisuhteessa ja ratkaista traumasta johtuvia parisuhdeongelmia.

Traumatisoitunut ihminen voi pyrkiä turruttamaan itsensä päihteyksellä tai pitämään itsensä jatkuvasti niin kiireisenä, että ajatukset ja muistot pysyvät poissa. Hän voi yrittää estää traumaan liittyviä ajatuksia tai tunteita tulemasta tietoisuuteen myös vahingoittamalla itseään.

Auttamismenetelmiä matkalla seksuaaliseen eheytymiseen

Kun seksuaalisuuden ongelmat johtuvat hyväksikäytöstä, lapsuuden trauman käsitteleminen on ensisijaista. Se voi tapahtua terapiassa tai muussa traumaterapeuttisessa keskustelussa. Sen rinnalla tai jälkeen olisi tärkeää hakea apua seksuaalisiin ongelmiin seksuaalineuvojalta tai seksuaaliterapeutilta.

Matkalla eheytymiseen auttavat seuraavat keinot ja niitä on hyvä käsitellä yhdessä ammattilaisen kanssa:

- Seksuaalisen kiihottumisreaktion ymmärtäminen
- Tietoisuus omasta kehosta
- Rentoutuminen ja mielikuvat
- Puhuminen kumppanin kanssa seksuaalisista mieltymyksistä ja vastenmielisyyksistä
- Kehon koskettaminen turvallisesti yhdessä kumppanin kanssa
- Seksuaalisen toiminnan hallitseminen
- Nautintoa ja mielihyvää tuottavat asiat
- Vanhojen miellejhtymien purkaminen

Asioita ei ole koskaan liian myöhäistä käsitellä. Omasta seksuaalisuudesta on mahdollista nauttia, ja oikeus siihen kuuluu meille kaikille.

Esite on tehty osana Maire Toijasen seksuaalineuvoja -opintojen saman nimistä lopputyötä 2015, joka löytyy hankkeen sivuilta:

www.seksuaalivakivalta.fi

Välitä! -hanke 12/2015.



SÄRÖJÄ SEKSUAALISUUDESSA

Lapsena koetun seksuaalisen hyväksikäytön vaikutukset aikuisen naisen seksuaalisuuteen



HALUTTOMUUS

Seksuaalisuuteen liittyvät kielteiset kokemukset ja tunteet säätelevät valintoja, kiihottumista ja kykyä kokea mielihyvää. Ihminen voi alkaa tällöin tiedostamattaan jarruttaa kiihottumista ja mielihyvän kokemista. Tästä voi seurata haluttomuuden kierre.



KIVULIAS JA VAIKEUTUNUT YHDYNTÄ

Yhdynnän aikainen kipukokemus voi olla yhdynnän aiheuttamaa tai yhdyntään liittyvää kipua, tai muuta epämiellyttävää tuntemusta. Seksin kuuluu tuntua hyvältä ja tuottaa mielihyvää ja nautintoa. Kipu estää mielihyvän ja nautinnon kokemisen ja seksitilanteita aletaan karttaa. Seksistä kieltäytyminen on järkevä keino estää kivun jatkuminen, mutta on tärkeää selvittää aina kivun syy ja aiheuttaja.

Useimmat tutkimukset ja klinikot pitävät naisen yhdyntäkipua lähinnä emätinkouristuksen eli vaginisin seurauksena ja tarkastelevat sitä pääasiallisesti elimellisenä ongelmana. Seksuaalilääketiede on vasta viime aikoina alkanut ymmärtää naisen yhdyntäkipujen kompleksisuutta ja pitää kipua ensisijaisena ongelmana.



Lapsena koetun seksuaalisen hyväksikäytön vaikutukset aikuisen naisen seksuaalisuuteen

- Motivaation heikkeneminen seksiin ja pelkotilat
- Inho seksuaalista toimintaa kohtaa
- Vaginismi eli emätinkouristus
- Orgasmin saannin vaikeus
- Haluttomuus ja ongelmat kiihottumisessa
- Kivulias ja vaikeutunut yhdyntä
- Yliseksuaalisuus

PELOT JA INHOT

Seksuaalisella vastenmielisyydellä ja haluttomuudella on vahva yhteys traumasta johtuviin ahdistuneisuusoireisiin, lähinnä pelkoihin ja erilaisiin fobioihin. Seksuaalisen tilanteen ennakointi tai sellaiseen joutuminen voivat aiheuttaa erilaisia fyysisiä vireystilaoireita kuten hengityksen nopeutumista, hengenahdistusta, sydämen sykkeen kiihtymistä, vapinaa, hikoilua, pahoinvointia, tuntohäiriöitä, huimausta ja silmissä mustumista. Henkilö voi pelätä tällöin tajunnan tai kontrollin täydellistä menettämistä.

VAGINISMI

Vaginismi eli emätinkouristus on lantionpohjan ja emättimen lihasten voimakas, pitkittynyt supistus.

Voimakas emättimen kouristustila saattaa liittyä pelkoon jonkin sisään työntymisestä vaginaan. Vaginismissa emättimen uloimman kolmanneksen ja välilihan lihakset supistuvat niin, että sisään työntyminen estyy kokonaan, tai niin, että siihen liittyy kovaa kipua. Tämä pelkoreaktio on usein syntynyt suojaamaan lasta hyväksikäyttötilanteessa koetulta tunkeutumisen uhalta. Pelko aiheuttaa tahdosta riippumattoman refleksin, joka tuottaa supistuksen ja sisäänpääsystä estävän lihasjännityksen.

ORGASMIN SAANNIN VAIKEUS



Orgasmiongelmien syyt ovat usein samoja kuin haluttomuudessakin. Orgasmiongelman laatu on tärkeää selvittää ennen hoidon aloittamista. Lapsena koetun seksuaalisen hyväksikäytön kokemuksen seurauksena voi olla psyykeen sisäinen ristiriita, joka näytetään epäonnistumisen pelkona ja seksin suorituskeskeisyytenä. Myös traumaan liittyvä syyllisyys ja häpeä vaikuttavat siihen, ettei kiihottumista ja orgasmia saavuteta. Jotkut saattavat myös kokea, että seksi on pahaa, sukupuolielimet likaisia ja inhottavia, tai että masturbointi on paheksuttavaa.