

## **Seksuaalisuus-ryhmächat 30.11. klo 15-17.**

### **Keskustelemassa ja kysymyksiin vastaamassa seksuaalikasvattaja Raila Riikonen.**

Raila Riikonen: Moi! Nyt kysymään rohkeasti seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä!

Osallistuja 1: Miten rohkaistua ottamaan kontaktia toiseen? Pelkään, että apuväline ottaa suurimman huomion kuin minä itse

Raila Riikonen: Kontaktia kannattaa ottaa ihan oma persoona rohkeasti näkyvillä. Voi olla että apuväline ottaa huomion ensin, mutta ei anneta sen viedä koko huomiota, kyllä se ihminen sieltä näkyy ja löytyy.

Heini Björk: Pienempien apuvälineiden käyttäjän näkökulmasta olen kokenut, että kepin ja rollaattorin tuunaaminen antaa viestiä siitä, että olen sinut apuvälineen kanssa. Se auttaa osaa ihmisistä lähestymään.

Osallistuja 1: Miten olet tuunannut?

Heini: No esimerkiksi pinkkiä kontaktimuovia kepin kylkeen niin saa vähän väriä ja persoonaa esiin!

Raila Riikonen: Ja myöskään pettymyksiltä ei kontaktien otossa voi välttyä, mutta ei anneta senkään häiritä vaan uutta putkeen, aina uusia kontakteja kohti.

Osallistuja 1: Miten voisi sähköillä säväyttää?

Raila Riikonen: voit myös Osallistuja 1 kertoa miksi käytät apuvälinettä, niin pelko sitä kohtaan ehkä hälvenee.

Osallistuja 1: Totta, kiitti.

Raila Riikonen: Miksi ajattelet apuvälineen ottavan niin ison huomion?

Osallistuja 1: Se on niin iso kooltaan.

Heini: Osallistuja 1: Kirjoitin googleen "how to decorate a wheelchair". Valtaosa kuvista on manuaaleista, mutta aika kivoja ratkaisuja! Jos niistä saisi vinkkiä?

Osallistuja 1: Kiitos, käyn katsomassa :)

Raila Riikonen: Ja sähköreille on olemassa esimerkiksi tarroja joilla voi koristella, nettikaupoista esimerkiksi USA:sta löytyy!

Heini: Tuli mieleen vielä sellainen että apuvälineen huomioarvoa voi vähentää myös se että etsii itselleen mainion, ehkä räväkänkin pukeutumistyylin :)

Osallistuja 1: Totta, vaikka sävy sävyyn tuolin kanssa

Raila Riikonen: Totta Heini, jos korsetti ja tyllihame vie huomion, jää apuväline toiseksi!

Osallistuja 2: Moi :) itse käytin auton puskureihin tarkoitettuja säänkestäviä tarroja, zazzle.com

Heini: Oiva idea!

Heini: Seuraan Facebookista tällaista suomalaistyttöä joka on tehnyt pukeutumisesta lähes taidetta (hän käyttää siis itsekkin pyörätuolia): <https://m.facebook.com/FlorrieVonCloudberry/>

Raila Riikonen: Ja kyllä se oma olemus vaikuttaa myös siihen miten ihmiset sinut kohtaavat: ole aktiivinen, ulospäinsuuntautunut ja sinut itsesi ja apuvälineesi kanssa, kyllä sinut silloin huomataan.

Heini: Se on kyllä täysin totta.

Osallistuja 1: Kiitos neuvoista ja kannustuksesta

Raila Riikonen: Ole hyvä! Ja nyt tosiaan saa kysyä ihan mitä vaan seksuaalisuuteen, seksiin, seksivälineisiin, ja avusteiseen seksiin liittyen, ihan mitä vaan mikä mietityttää

Raila Riikonen: Mitäs Osallistuja 2, onko sulla jotain kysyttävää tai sanottavaa aiheeseen liittyen?

Raila Riikonen: Tänäpäin voidaan mennä ihan henkilökohtaisiinkin asioihin, muistaen kuitenkin sen, että tämä on yleinen chat-huone tai sitten voidaan keskustella yleisesti asioista.

Heini: Nyt on ihan harvinaisen hyvä tilaisuus kysellä, kun on niinkin huikea ammattilainen paikalla kuin Raila!

Osallistuja 3: Mistä vaikeavammaisen löytää apuvälineitä seksiin? Millaisia on tarjolla?

Osallistuja 2: Aiheeseen liittyen, 20 vuodessa moni asia siirtynyt nettiin. Ennen oli alan leffateattereitakin. Mä taidan olla niin kokenut, että moni ei edes uskokaan. :-D

Raila Riikonen: hyvä kysymys Osallistuja 3, apuvälineitä seksiin on paljon ja ne ovat niitä samoja joita vammattomat käyttävät, ei ole olemassa vammaisten seksivälineitä. Erotiikkaliikkeissä saa hyvää palvelua, ei kun rohkeasti kysymään ja katsomaan millainen valikoima välineitä sieltä löytyy.

Raila Riikonen: Jokainen voi sitten tuunata nekin itselleen sopiviksi ja siihen on mahdollista saada jopa maksusitoumus

Raila Riikonen: Nyt on julkaistu seksuaaliterveyden edistämiseen kuvasto erotiikkaliike Keltaisen Ruusun kanssa yhteistyössä tehty, siitä löytyy helppokäyttöisiä, turvallisia välineitä ja myös vähän infoa välineiden käytöstä yms. Sen voi ladata netistäkin [www.keltainenruusu.fi](http://www.keltainenruusu.fi).

Osallistuja 2: Aikanaan liittyi legenda että Tanskassa vammaiset sai maksusitoumuksia maksullisiin palveluihin, jos saatavuus on haaste. Onko tätä ikinä vahvistettu tai tietääkö joku onko Suomessa saanut?

Raila Riikonen: Suomessa ei saa, mutta tiedän monta Euroopan maata jossa yhteiskunta tukee vaikeavammaisten seksuaalisuuden toteuttamista korvaamalla esimerkiksi muutamia tunteja seksityöntekijän palveluja tai escort-palvelua, kukin haluamallaan tavalla, myös sex coach on tuttu palvelu esimerkiksi Amerikassa.

Raila Riikonen: Tulevaisuudessa Suomessakin toivottavasti tai sitten koulutamme tänne seksuaalisuuteen erikoistuneita avustajia, jotka voivat tehdä niitä seksiin liittyviä työtehtäviä joita kaikki henkilökohtaiset avustajat eivät tee.

Osallistuja 3: Voiko avustajalta vaatia seksiin liittyviä avustamistehtäviä?

Osallistuja 4: Onks kokemusta Tinderistä tai muista seuranhakusivuista?

Raila Riikonen: Osa vammaisista käyttää seksipalveluja, jos on rahaa, ja osalla omat avustajat auttavat. Jos oma avustaja auttaa esimerkiksi sooloseksissä tai kumppanin kanssa seksin mahdollistamisessa, siitä pitää keskustella, että onko avustaja suostuvainen tähän ja sovitaan rajat ja se kuka tekee mitä, jotta kaikki tietävät mitä tapahtuu. Jotkut tekevät asiasta kirjallisen sopimuksen, toisille riittää suullinen sopimus.

Osallistuja 3: Kiitos vastauksesta.

Raila Riikonen: Osallistuja 4, seuranhakusivustot on ihan ok, mutta pitää muistaa että siellä ihminen voi esiintyä kenenä tahansa ja sinun täytyy miettiä missä vaiheessa "paljastat" vammasi kumppaniehdokkaille

Raila Riikonen: Osallistuja 4, kyllä minä olen löytänyt seuraa seuranhakupalstojen kautta.

Osallistuja 4: Monet ystävät Tinderissä, itselle kynnyks korkeaa sairauden takia.

Osallistuja 4: Missä vaiheessa itse kerroit?

Raila Riikonen: Osallistuja 4, sinun pitää päättää se missä vaiheessa kerrot sairaudesta ja mitä. Ei sairautesi saa estää sinua. Minä kerroin heti ilmoituksessani, koska minulla on vaikea vamma, istun sähköpyörätuolissa joten se näkyy minusta heti kun astun huoneeseen. En voi piilottaa sitä keneltäkään jonka kohtaan livenä. Enkä haluakaan peittää koska se on osa minua.

Raila Riikonen: ihmisten pitää arvostaa sinua sellaisena kun olet, sairaudet ja kaikki mukaan luettuna.

Osallistuja 4: Ei oo itselle ihan helppo asia vielä, mutta kiitti kannustuksesta.

Heini: Osallistuja 4: haluatko kertoa siitä lisää? Ei tietenkään ole pakko.

Osallistuja 4: Mulla sairaus ei näy päälle, kävelen vielä, mutta hitaamman puoleisesti, tulevasta en tiedä

Heini: Raila: mitäs muuten seksuaalikasvattajan rooliin kuuluu? Mietin että miten voit olla avuksi esimerkiksi meille lihassairaille ammattisi puolesta chatin ulkopuolella?

Heini: Osallistuja 4: mulla sama, sairaus ei varsinaisesti näy päälle päin (eikä tule näkymäänkään kuin liikkeiden hitaudessa yms.), mutta nykyään näkyy apuvälineiden kautta. Käytän keppiä yleensä aina ja rollaattoria joskus.

Raila Riikonen: No seksuaalikasvattaja tekee töitä ihmisten kanssa, antaa joko henkilökohtaista neuvontaa yhdelle ihmiselle tai pariskunnalle, voin pitää luentoja seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista, voidaan järjestää työpajoja, ryhmätöitä yms. Oikeastaan mitä vaan.

Heini: Osallistuja 4: jos omalta kohdaltani mietin milloin kertoisin sairaudesta, saattaa olla että sivulauseessa mainitsisin ilmoituksessa ("En sovi super-urheilulliselle ihmiselle koska liikun joskus hitaasti lihassairaiden vuoksi"-tyyppisesti) tai sitten tapaisin ihmisen, tunnustelisin olenko tarpeeksi kiinnostunut ja kertoisin sitten.

Heini: Raila: eli jos joku haluaisi syventyä aiheeseen enemmän kanssasi, voi varmaan laittaa sinulle esimerkiksi sähköpostia?

Raila Riikonen: Minulla on oma firma jonka kautta teen näitä töitä, voidaan suunnitella juuri sinulle tarpeellinen paketti. Neuvontaa, ohjausta, valistusta esikouluikäisistä vanhuksiin kaikille. Nettisivut löytyy [www.ilonkipina.fi](http://www.ilonkipina.fi) ja siellä on yhteydenottolomake tai [ilonkipina@gmail.com](mailto:ilonkipina@gmail.com).

Osallistuja 4: Heini, Oiva esimerkki, tuon tapaista voisi käyttää

Raila Riikonen: Osallistuja 4, jokainen paljastaa itsestään juuri niitä asioita joita haluaa ja jos ei halua kertoa sairaudesta heti, ei tarvitse, mutta jossain vaiheessa se varmasti kuitenkin tulee ilmi. Voi olla helpompi kertoa vasta sitten kun tuntee toisen paremmin ja luottaa, ei jokaiselle vastaantulijalle huudella kuulumisia tai tuntemuksia muutenkaan, ei ainakaan me suomalaiset.

Osallistuja 4: Totta tuokin

Raila Riikonen: Osallistuja 4, mitä mietit kun et halua kertoa sairaudestasi mahdollisille kumppaniehdokkaille? Pelkäätkö hylätyksi tulemista? Vai onko asia vielä niin uusi sinulle itsellesikin?

Osallistuja 4: Uusi tilanne on

Raila Riikonen: Jokaiselle ottaa aikansa jotta tulee sinuiksi oman sairautensa kanssa ja se on tietysti hyvä että se olisi tapahtunut ennen kuin lähtee kumppaninhakuun, jotta ei kaada prosessia kumppanin niskaan.

Raila Riikonen: Ei ole kiire, aikaa on. Ja jos tarvitset Osallistuja 4 apua asioiden käsittelyyn niin sitä on saatavilla. Yksin näitä asioita ei kannata liikaa miettiä, sitten niistä saattaa tulla liian isoja mörköjä. Rohkeasti puhumaan.

Heini: Jos mietin seuranhakua ja parisuhteen muodostamista ylipäänsä oman sairauteni kannalta, niin sairauden hyväksymisen myötä on itselläni muuttunut myös se mitä elämältä ja kumppanilta haluan. Eli kuten Raila sanoi, aikaa on, ja sairastuminen ei tarkoita sitä että parisuhteet ja seksuaalisuus olisi taakse jäänyt asia. Varmaan helposti tulee sellainen ajatus kuin että "Kelpaanko kenellekään enää" - olisiko Railalla siitä jotain ajatuksia?

Osallistuja 4: En halua kumppanille kaataa, pohdinpahan vaan, kaksin olis mukavampi.

Raila Riikonen: Sairastuminen ei ole kadottanut seksuaalisuutta Osallistuja 4stä niin kuin ei kenestäkään ja seksuaalisuus on olemassa edelleen eli ymmärrämme hyvin tuon ajatuksen yksinjäämisen pelon yms. Ihmistä ei ole luotu elämään yksin, sen vuoksi jokainen meistä etsii "puoliskoaan" ja niin kuin Osallistuja 4 sanoit, kaksin olis mukavampi, voisi jakaa ajatuksensa ja elämänsä toisen kanssa.

Raila Riikonen: Kyllä se vielä löytyy, silloin kun sitä vähiten odotat

Heini: Onkos Osallistuja 4:llä tai jollakulla muulla kysymyksiä tai kommentteja?

Osallistuja 2: Hahaa. Rohkaiseva esimerkki, voin kertoa ekan kerran kokemuksen, kuinka tapasimme. Uudenvuoden bileet ja kompuroin, kaikki perunasalaatit ja sinapit paidalla. Hän ja kaverinsa tulivat auttamaan ylös, nostivat pöytänsä istumaan. Kerroin härskin vitsin ja siitä se lähti :)

Heini: Kiitos hienosta esimerkistä :D

Heini: Onkos muilla tarinoita tapaamisista tai deittailusta?

Raila Riikonen: Yhteinen harrastus tai joku yhteinen kiinnostuksen kohde voi olla hyvä alku suhteelle, on edes jotain yhdessä keskustella tai mikä kiinnostaa molempia.

Raila Riikonen: Kaverit voi auttaa jos ei ite "uskalla" ottaa ensikontaktia tms.

Heini: Ja rohkeasti vaan - sitä toistakin osapuolta aika varmasti jännittää :)

Osallistuja 2: Jos on joku kiikarissa, sillehän vois tehdä joulukalenterin nyt. Sit ekasta luukusta tulis jotain, mitä ehdottaa tekevänsä yhdessä hänen kanssaan. Ja tokasta luukusta ja...

Raila Riikonen: Wau Osallistuja 2, mahti idea.

Osallistuja 2: Ei ihan sinapit ja perunasalaatit paidalla liiskantuneena, vähemmän nolo. Inspiroivaa enempi ;)

Raila Riikonen: Toivon että jokainen teistä saa ja voi toteuttaa seksuaalisuuttaan täällä Suomessa haluamallaan tavalla kuitenkin loukkaamatta kenenkään toisen seksuaalisuutta.

Raila Riikonen: Suomessa kuitenkin moni asia on mahdollista myös vammaisille ihmisille. Ja apua ja tukea löytyy

Raila Riikonen: Kiitos keskustelusta ja ollaan kuulolla näissä asioissa, Raila Riikonen /Ilon Kipinä

Heini: Kiitos Railalle chattivieraaksi tulemisesta! :)

Heini: Laittelemme chatin nyt kiinni, kiitos kaikille osallistujille. Jos tulee mieleen ideoita chattien aiheeksi, niin niitä voi laittaa esimerkiksi Susanna Hakunille, [susanna.hakuni@lihastautiliitto.fi](mailto:susanna.hakuni@lihastautiliitto.fi)