

## Pintaa syvemmältä -podcast, haastateltavana Katriina Bildjuschkin Terveysten ja hyvinvoinnin laitokselta, haastattelijana Johanna Markkanen Myy Agencystä.

*Pintaa syvemmältä on Psoriasisliiton tuottama podcast, jossa kuulet ihon alle meneviä keskusteluja. Juttelemme omien alojensa asiantuntijoiden kanssa asioista, jotka koskettavat psoriasisista sairastavan elämää. Tervetuloa kuuntelemaan!*

Johanna Markkanen: Olemme tänään täällä seksuaalineuvoja Katriina Bildjuschkinin kanssa juttelemassa psoriasispotilaiden seksuaalisuudesta. Tervetuloa!

### Miksi ja miten sinun mielestäsi seksuaalisuus on osa ihmisen elämää ja terveyttä?

**Katriina Bildjuschkin:** Voi että, aika maailmojasyleilevä kysymys. Kaikki ihmiset ovat seksuaalisia omalla tavallaan. Ja tämä ei nyt tarkoita sitä, että kun sanon että kaikki on seksuaalisia, että kaikki harrastaisi villinä seksiä. Ja nekin, jotka harrastavat villinä seksiä, eivät välttämättä harrasta yhdyntöjä. Ihmisyiden yksi perusolottuvuus on seksuaalisuus. Halu tulla hyväksytyksi, halu tulla rakastetuksi, halu rakastaa, halu saada kosketuksia. Ja sitten kun ihminen on aikuinen ja hänellä on aikuisen keho ja aikuisen hormonitoiminta ja vietit, niin lähellä olemiseen sisältyy useimmiten halu olla myös eroottisesti toisen lähellä. Seksuaalisuus on olemassa meissä jo sikiöstä asti, vauvasta asti, mutta lapsen seksuaalisuus on erilaista kuin aikuisen seksuaalisuus. Sen takia on hyvä heti aluksi tehdä selväksi, että lapset ovat seksuaalisia olentoja, mutta sitä ei pidä sekoittaa aikuisen seksuaalisuuteen ja aikuisen haluun tehdä seksiä toisen aikuisen kanssa.

### Pitkäaikaissairaus voi vaikeuttaa tai aiheuttaa haasteita monellakin tapaa elämään, mutta miten näet seksuaalisuuden alueella?

**Katriina:** Niin, kaikki voi aiheuttaa haasteita elämään. Ihmisellä on halu ja tarve päästä toisen ihmisen lähelle, tulla hyväksytyksi, saada palautetta siitä, että olet ihan mielettömän ihana tai ainakin ihan tarpeeksi ihana. Ja sen takia, jos meillä on joku – mikä tahansa piirre meissä – esimerkiksi nyt vaikka pitkäaikaissairaus, joka jotenkin meillä itsellä omassa päässä soi sillä tavalla, että josko en vaikka kelpaakaan tämän piirteen takia niin se vaikuttaa niin että me aletaan rajoittamaan itse omia mahdollisuuksia. Toki sitä tekevät muutkin, huomauttelemalla ulkonäöstämme, pituudestamme, painostamme, mistä ikinä, mutta ennen kaikkea me rupeamme itse ajattelemaan, että josko en kelpaakaan ja jotenkin ruvetaan välttelemään torjutuksi ja hyväksytyksi tulemistä vetäytymällä ja sitten ei ainakaan sitä vastausta tule, että olet ihan mielettömän ihana.

### Millä tavalla psoriasis vaikuttaa tapaamiesi psoriasispotilaiden elämään seksuaalisuuden tai seksin osalta?

**Katriina:** No se vähän riippuu siitä, minkälainen se psoriasis on. Jos ihmisellä on psoriasis hyvässä hoidossa ja se ei juurikaan esimerkiksi näy tai vaikka se näkyy sillä sitten hyvin rauhallisena, niin ehkä ei välttämättä mitenkään. Ihminen on aika sinut asian kanssa, se on ihan ok. Mutta jos psoriasisikseen liittyy vaikka isoja kipuja, että oleminen on ihan hirvittävää tai energiaa menee ihan valtavasti psoriasisiksen hoitamiseen, niin silloin se totta kai vaikuttaa niin, ettei ihmisellä jää aikaa ja energiaa muuhun. Mutta kun me tiedetään, että ihminen on tyytyväisimmillään silloin kun se on ikään kuin pienessä laumassa eikä me niin kaukana niistä muista kädellisistä olla, että vähän kun joku rapsuttaa ja pitää hyvänä, niin jos me uskallettaisiin altistaa itsemme sille, että me löydettäisiin joku, joka haluaisi pitää meitä hyvänä kainalossa ja vähän rapsutella, niin silloin meidän muukin hyvinvointi olisi parempi. Tämä on vähän tällainen oravanpyörä, että jos me

lisättäisiin hyvää, niin se aiheuttaisi meille hyvää, mutta jos me lisätään epävarmuutta ja pelkoa, niin se voi aiheuttaa meidän oman vointimme huononemista.

### Missä kohtaamasi psoriasispotilaat kokevat eniten haasteita sairaudestaan ja mikä siinä liittyy seksiin?

**Katriina:** No siinä alussa, kun tapaa jonkun uuden ihanan, jonkun ihan mielettömän. On vaikka kulkenut bussissa kolme vuotta ja sitten rohkaisee mielensä, että se homma lähteekin pelittämään ja tutustutaan ja sitten yhtenä päivänä pitää ottaa paita pois ja näyttää miltä iho näyttää. Mitä kauemmin sen kertomista on hidastellut, niin sen isommaksi kynnyks ehkä tulee. En nyt tarkoita sitä, että pitää aloittaa että ”moi, olen Katriina, mulla on psoriasis” tai ”moi, olen psoriaatikko ja nimeni on Katriina”, että ehkä ei niin, mutta aika alussa, että ”mulla on tällainen erityispiirre”, jolloin se kynnyks ei nouse niin kauhean suureksi. Sen näyttäminen – varsinkin jos psoriasis on huonossa kunnossa – että mitä siellä vaatteiden alla on, niin mitä pidemmälle sitä lykkää niin sen hankalammaksi se menee. Ja sellaista viestiä olen saanut erityisesti nuorilta psoriaatikoilta.

### Miten neuvot ihmisiä, joiden kanssa teet työtä – psoriaatikkoja – rohkaisemaan itseänsä siinä tilanteessa?

**Katriina:** Niin, mikä sitten on täydellinen ihminen? Milloin ihminen on ihan täydellinen ja kaunis, eikä ikinä voisi tulla sellaista tilannetta, että joku sanoisi, että en ole kiinnostunut sinusta. Ei, semmoista ei ole. Jokaisella meillä on se riski, että kun me altistetaan itsemme tilanteelle, että joku vois olla meistä kiinnostunut, niin aina voi tulla se, että ”no olet ihan kiva, mutta...”. Pakit voi tulla muusta syystä kuin psoriasiksesta. Eli ehkä rohkaisisin ihmisiä, että kokeile. Ja jos tulee, että et kelpaa, niin se on se yksi ihminen, jolle et kelpaa. Sen jälkeen on – mitä meitä nyt maapallolla on – 8 miljardia jäljellä. Joo, rohkeasti vaan! Ja jos niitä takapakkeja tulee, niin ehkä sitten miettii sitä jonkun kanssa, vaikka sen oman psoriasisohitajan tai jonkun hyvän ystävän kanssa, että mistähän tämä voi johtua. Koska kyse voi olla ihan jostain muusta kuin psoriasiksesta. Vaikka siitä tavastani lähteä ottamaan kontaktia toiseen ihmiseen.

### Kuinka suuri osa psoriasista sairastavista kärsii seksuaalisuuden alueella sairaudestaan vai onko harvinaista, että se vaivaa?

**Katriina:** Tutkimusta en tiedä, että tuosta asiasta olisi. Ei se varmaan harvinaista ole, että se vaivaa riippuen taas siitä mikä se psoriasis on. Jos on kynärpäät auki, niin ehkä se ei ole niin iso juttu, mutta jos on vaikka genitaalialueella hankala tilanne, niin se voi olla isompi juttu. Tai jos se on kasvoissa tai miten tahansa. Mutta sellaista isoa, laajaa näyttöä siitä asiasta ei ole. Se näppituntuma minulla on, että jos se ihminen pääsee siihen tilanteeseen, että luottamus on molemminpuolista ja vuorovaikutus alkavassa suhteessa tai vanhassa suhteessa on riittävän turvallista, niin sitten sen asian kanssa elellään.

### Nyt kun mainitsit genitaalialueella olevan psoriasiksen, niin miten sitä asiaa tarkemmin käsittelet asiakkaidesi kanssa, jos tilanne on hankala?

**Katriina:** Genitaalialue eli sukuelinten alue on tietenkin sillä tavalla merkittävä seksuaalisuuden kannalta, että jos ihminen haluaa tehdä seksiä tai ehkä niin kuin suomalaiset sanoo harrastaa seksiä. Se on vähän hassu sana minun mielestäni. Niin jos se seksi on vahvasti sukuelimillä tehtävää seksiä ja ne sukuelimet on rikki ja siellä on iho rikki ja siellä on vaikka kipuja, niin sittenhän siinä helposti käy niin, että sitten ei tehdä mitään kun ei voida tehdä sukuelimillä mitään, niin sitten ei tehdä muutenkaan mitään. Tämä ei ole ollenkaan nyt psoriaatikkojen ongelma, vaan tämä on kaikkien ihmisten ongelma, jotka jostain syystä eivät halua tai voi olla yhdynnässä. Jos me aletaan välttelemään kaikkea läheisyyttä ikään kuin yhdynnän pelossa, niin se ei tee hyvää suhteelle, parisuhteelle tai monisuhteelle, mistä me puhumme. Koska silloin kun me aletaan välttelemään läheisyyttä, niin me aletaan välttelemään kontaktinottoa toiseen ja se ei nyt vaan intiimeissä suhteissa kauhean hyvin toimi. Eli se pitäisi jotenkin puhua auki, että nyt tämä ongelma on niin isosti sukuelinten alueella, että en voi tehdä näillä mitään. Mitä muuta me voimme tehdä? Ja nyt pitää

muistaa huoneentaulu, ristipistotaulu, tästä, että ”yhdyntä on vain yksi miljoonasta tavasta tehdä seksiä”. Kaikki muut kehonosat ovat edelleen käytettävissä.

[Millä tavalla kertoa kumppanille tai mahdolliselle kumppanille psoriasisesta? Minkälaisia neuvoja annat asiakkaillesi?](#)

**Katriina:** No kaikissa ihmissuhteissa kyllä neuvon olemaan rehellinen. Lähtemään siitä liikkeelle, ettei ole suuria salaisuuksia. Varmaan siinä vaiheessa, kun esittelisin itseni tai kertoisin itsestäni, niin varmaan sanoisin, että ”näin ja näin ja sitten minulla on tällainen psoriasis, mutta nyt se on aika hyvässä hantissa, että tätä ei juuri huomaa, mutta joskus se voi olla huonompikin. Kai tiedät psoriasisesta? Kai tiedät, että se ei tartu? Ja tiedät, että se on hoitamalla ok ja niin edespäin.”. Sanoisin sen asiana asioiden joukossa, että ”joo, asun tuossa Mannerheimintielle ja käyn töissä Vallillassa ja sitten minulla on tämä psoriasis ja olen muuten vegaani”, niin näin sen sanoisin siellä kaiken muun joukossa.

[Mistä psoriaatikko, joka kenties miettii näitä asioita ja haluaisi tukea ja apua niihin, niin voisi sitä löytää?](#)

**Katriina:** Ainakin omista yhdistyksistä. Ilman muuta voi kysyä omalta psoriasista hoitavalta lääkäriltä tai sairaanhoitajalta, joka on yleensä joku vakituinen paikka, jossa käydään. Mutta siis ilman muuta omasta psoriasisyhdistyksestä voi kysellä. Kaikissa Suomen kunnissa on seksuaalineuvoja. Joskus seksuaalineuvojan löytäminen omasta kunnasta voi olla hieman haastavaa sen takia, että välttämättä kunnan sivuilla ei lue, että seksuaalineuvontaa täältä ja täältä, mutta todennäköisesti sellainenkin ihminen voisi löytyä. Ja se omahoitaja tai lääkäri saattaa kyllä tietää osoitteen mistä tällainen ihminen löytyy tai puhelinnumeron.

[Jos tuntuu vaikealta aloittaa keskustelu lääkärin tai hoitajan kanssa, jos ei ihan sinne seksuaalineuvojalle asti ole ehtinyt, niin onko sinulla vinkkejä, miten asian voisi vastaanotolla ottaa helpoiten esiin?](#)

**Katriina:** Olen kysynyt tätä, kun käyn pitämässä sellaisia ryhmiä, missä puhun seksuaalisuuden vaikutuksesta psoriasikseen, niin monilta potilasryhmiltä, mutta myös psoriasista sairastavilta ihmisiltä, että onko teille tarjottu tietoa tästä asiasta? Ja aina sanotaan, että ei. On tutkimusnäyttöäkin siitä, että lääkärit ja hoitajat sanovat, että kyllä ihan tosi mielelläni puhun seksuaalisuudesta, jos potilas aloittaa. Ja kun sitä on kysytty erilaisilta potilasryhmiltä, asiakasryhmiltä, että onko lääkäri tai hoitaja puhunut seksuaalisuudesta, niin ne aina sanoo, että ”ei ole, mutta jos he vaan aloittaisivat, niin minusta olisi tosi kiva”. Meillä on vähän sellainen asemasotavaihe tässä. Varmaan kannattaa tehdä sillä tavalla, että ottaa seksuaalisuuden yhtenä asiana kaikkien muiden asioiden joukossa. Samalla tavalla, kun me puhumme terveyden edistämisestä tai että kuinka paljon nukut ja miten syöt ja harrastatko liikuntaa, niin miten sinun seksuaalinen hyvinvointisi? Sieltä vaan niin kuin joukon jatkoksi. Jos minä asiakkaana lähtisin kysymään sitä lääkäriltä, niin voisoin sanoa, että nyt olen saanut aika hyvin tietoa näistä muista hyvinvoinnin osa-alueista, mutta seksuaalisuudesta ja parisuhteesta ja ihmissuhteista haluaisin keskustella vielä lisää. Ja sitten kun tämän maagisen lauseen saa sanottua, niin luultavasti sieltä alkaa tulemaan vastauksia.

[Voiko psoriasis estää tai aiheuttaa esteitä tai haasteita parisuhteen syntymiselle?](#)

**Katriina:** Joo, ilman muuta se epävarmuus – mistä aikaisemmin jo puhuttiinkin – siitä, että olenko riittävän hyvä tai riittävän kaunis tai onko niitä kipuja tai jotain muuta vastaavaa. Se voi aiheuttaa esteen tai sitten niin suuria haasteita parisuhteelle tai ihmissuhteelle, että jotenkin tuntuu, että mikään ei toimi. Mutta rohkenen sanoa nyt teille hyvät kuulijat, että joskus on hyvä miettiä, että syytänkö jotain asiaa jostain epäonnesta tai vaikeudesta ikään kuin päästäkseni helpommalla? Voisinko joskus ajatella, että kun olen tavannut sanoa, että ”ei minua kukaan huoli, kun ihoni on tällainen tai kun minulla on tämä sairaus”, niin voisinko siitä huolimatta ajatella, että se ei olekaan se sairaus, vaan se on minun tapani mennä ihmissuhteisiin? Se on tapani mennä kontakteihin. Kaikki ihmisen aikuiset parisuhteet – ja kyllä totta kai nuoruudessakin – rakentuu sille varhaisen vuorovaikutuksen tunnelmalle, että miten me olemme ikään

kuin kiinnittyneet ihmisiin jo silloin pieninä vauvoina. Ja jos me olemme silloin oppineet, että en kelpaa ja aina teen väärin, niin me helposti menemme se kulma edellä aikuisiin parisuhteisiin. Ja jos tuntuu, että aina ajetaan samalle karille, että aina jysähdetään samaan juttuun, hommat ei etene ja aina kahden vuoden seurustelun jälkeen seurustelu päättyy samaan asiaan, niin sitten minulle on ehkä helpoin tie sanoa, että ”kun minulla on tämä sairaus, niin enhän minä kenellekään kelpaa”. Sen sijaan, että lähtisin tekemään isoa psyykkistä työtä ja miettimään, millä tavalla olen vuorovaikutussuhteissa. Ja jos siihen isoon urakkaan lähden, niin voi olla, että se syy asioille löytyykin minun tavastani toimia eikä niinkään siitä, että minulla on sairaus. Ymmärrän, tai uskon ymmärtäväni ihan hirveän hyvin, että jos ihmisellä on vaikka tosi kovia kipuja, niin ei jaksakaan olla kiva eikä jaksakaan olla ymmärtävä, koska se kipu on niin iso juttu, niin lamaannuttava juttu, niin paljon energiaa vievä juttu. Mutta siitä huolimatta jotenkin lähtisi miettimään, että kun olen muiden ihmisten kanssa, niin miten olen. Olenko niin kuin miinusmerkkinen vai plusmerkkinen?

Miten sitten sellaiset nuoret psoriaatikot, joilla sairaus on vasta puhjennut? On ehkä järkytys, paha mieli, mitä ikinä tunteita se tuokaan, että tällainen pysyvä sairaus on löydetty ja oma seksuaalisuus on vasta heräämässä. Siihen ilman sairauttakin liittyy monia ihmetyksen aiheita, niin kuinka ohjeistaisit tai millaisia vinkkejä antaisit hyvin nuorille psoriaatikoille?

**Katriina:** Varmaan ihan hirvittävän iso epäileluuden tunne tulee. Miksi muut saavat olla ihania ja kauniita ja miksi minulle tulee tällainen, on se sitten ihan mikä tahansa sairaus. Epäileluuta, ihan äärimmäisen epäileluuta, nyt minua ei kohdella niin kuin muita. Ihminen on seksuaalinen olento riippumatta siitä mistä etnisestä ryhmästä tai kulttuurista hän tulee, mitä kieltä hän puhuu, miltä hän näyttää, mitä perusominaisuuksia tai sairauksia on. Se on ihan fakta. Ehkä lähtisin nuoren ihmisen kanssa pohtimaan enemmänkin sitä mitä on sinun seksuaalisuutesi ja kun me lähdetään pohtimaan, että mitä on juuri sinun seksuaalisuus, mitä sinun identiteettiin, mitä sinun minäkuvaan tai itsearvostukseen kuuluu, niin silloin sairaus saa oman paikkansa, mikä sille kuuluu. Se vaikuttaa kyllä minäkuvaan, totta kai: kuka olen? Miltä näytän? Se vaikuttaa identiteettiin: kuka olen? Mihin kuulun? Mutta siitä meidän pitää olla tarkkana nuoren ihmisen kanssa, että siitä ei tule ikään kuin määräävä asia, ettei tarvitse mennä kuten aikaisemmin sanoin, että ”moi, minulla on psoriasis ja nimeni on Katriina”, vaan että se saa oman paikkansa. Nuorta tuetaan kohti aikuisuutta, nuorta tuetaan sen oman seksuaalisuuden haltuunotossa ja sitten siellä on tämä yksi lisäpalikka: sairaus. Se voi olla joku muukin lisäpalikka, ihan mikä muukin tahansa, vaikka trauma tai muu hankala asia, joka elämässä on ollut. Mutta koskaan mikään asia ei ole sellainen, josta ei päästäisi eteenpäin niin kauan kuin ihminen on hengissä.

Pitäisikö psoriasista sairastaville ihmisille tarjota enemmän seksuaaliterapeutin tai -neuvojan palveluja kunnissa ja kaupungeissa?

**Katriina:** Pitäisi! Kaikille ihmisille pitäisi. On valitettavasti ehkä vähän suomalaista – nyt niputan kaikki suomalaiset samaan – mutta on ehkä vähän suomalaista ajatella, että en voi mennä terapeutille tai neuvojalle. Me puhutaan ”kallonkutistajista” jos mennään juttelemaan omista asioista. Se on kyllä vähän pöyhköä, koska ne pystyisivät auttamaan. Seksuaaliterapeutin ottaa yleensä vastaan muutaman kerran asiakkaan – varmaan maksimissaan joku kymmenen kertaa – ja useimmat asiat kokemukseni mukaan ratkeaa jo sen muutaman kerran aikana. Jos ne ei ratkeaa, niin sitten katsotaan, että kuka on se terapeutti, jonka tapa tehdä terapiaa tai tyyli tehdä terapiaa on sinulle tähän tilanteeseen kaikkein paras mahdollinen. Jos minä saisin määrätä, niin joka ikinen ihminen, joka menee parisuhteeseen, niin saisi siinä samalla lahjakortin parisuhde- ja seksuaaliterapeutin palveluun – käytä tai ei. Mutta pitäisi ehdottomasti saada. Ja silloin kun ihmisellä on jotenkin erityisiä kysymyksiä elämässä, kuten joku pitkäaikaissairaus, niin silloin sen pitäisi olla ilman muuta automaattista, että ihmiselle tarjotaan palveluja. Kyllähän me nyt tarjotaan ravitsemusterapeutin palveluja tai liikunnanohjaajan palveluja. Ihan samalla tavalla, terveydenedistämisen peruspilarit: uni, ravitsemus, liikunta, mielenterveys, päihteet, seksuaalisuus. Näistä kaikista me

tarvitsemme vähän lisääpua, koska ei ole olemassa mitään myötäsyttyistä kykyä tehdä näitä kaikkia asioita oikein.

Eli kehotat kaikkia tarttumaan heti tähän asiaan, kun se yhtään vaivaa?

**Katriina:** Ehdottomasti, kysymään ensin omalta sairaanhoitajalta tai lääkäriltä, että ”olen vähän tällaista juttua miettinyt ja kun se Katriinakin aina puhuu siellä kurseilla, niin olen nyt ajatellut, että tietäisitkö ketään tai osaatko itse vastata?”. Ihan varmasti sellainen tyyppi löytyy, uskallan luvata, että Suomen jokaisesta kunnasta.

*Pintaa syvemmältä – Psoriasisliiton tuottama podcast. Keskustelun tarjoaa lääkeyhtiö Celgene.*