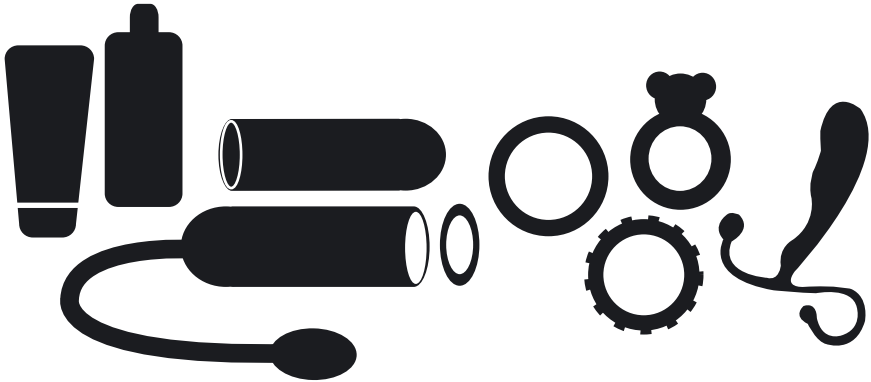


SEKSUAALITERVEYDEN APUVÄLINEET EREKTIOHÄIRIÖN OMAHOIDOSSA



Erektiohäiriöllä tarkoitetaan miehen kyvyttömyyttä saavuttaa ja ylläpitää tyydyttävään sukupuoliseen kanssakäymiseen riittävä erektio eli peniksen jäykkyys. Erektio on monimutkainen hormonaalisesti säädelty ilmiö ja juuri sen monimutkaisuus tekee siitä helposti haavoittuvan. Erektiohäiriöt ovat yleinen ongelma; joka kolmas yli 40-vuotias mies kärsii tutkimusten mukaan vähintään keskivaikeasta erektiohäiriöstä.

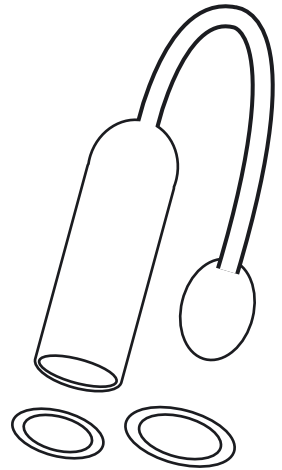
Häiriön taustalla olevat syyt vaihtelevat ja harvoin voidaan määrittää vain yhtä syytä. Ikääntyminen, elintavat, monet fyysiset ja psyykkiset sairaudet, leikkaukset, sädehoito sekä ulkoisten syiden aiheuttamat traumat voivat olla ongelman taustalla.

Seksuaaliterveyden apuvälineet toimivat esimerkiksi erektion saavuttamisen tai sen keston pidentämisen apuna.

TYHJIÖPUMPPU

Tyhjiöpumpulla muodostetaan peniksen ympärille alipaine, joka laajentaa peniksen paisuvaiskudoksen valtimoita lisäten niiden verenkiertoa. Pumpppua voidaan käyttää monissa, eri syistä johtuvissa erektiohäiriöissä.

Eturauhasen poistoleikkauksen yhteydessä tapahtuu useimmiten hermoratojen vaurioitumista. Paranemisprosessin aikana verenkierto peniksen alueella heikkenee, minkä seurauksena erektiokyky laskee. Keinotekoisesti synnytytyillä erektioilla pyritään estämään paisuvaiskudoksen vaurioituminen hapenpuutteen vuoksi ja siten säilyttää erektiokyky. Tyhjiöpumpun käyttö on siis yksi lääkkeetön kuntoutusmenetelmä. Olennaista on aloittaa kuntoutus mahdollisimman nopeasti leikkauksen jälkeen. Pumpun käytöllä on positiivinen merkitys myös peniksen pituuden säilyttämisessä eturauhasen poiston jälkeen.



Pumppu koostuu tyhjiösylinteristä, pumpusta (käsin pumpattava, sähköinen tai paristokäyttöinen) ja mahdollisesti eri kokoisista kiristysrenkaista. Kun pumpppua käytetään kuntoutusmenetelmänä, ei kiristysrengasta tarvita.

Ennen käyttöä asetetaan kiristysrengas tyhjiösylinterin päälle. Peniksen varrelle on hyvä laittaa vesipohjaista liukastetta, jonka avulla tyhjiö pysyy tiiviisti peniksen ympärillä. Tyhjiöpumpulla pumppaamalla aikaansaadaan alipaine, jonka seurauksena on erektio. Kun sopiva erektio on saavutettu, kiristysrengas vedetään tyhjiön päältä peniksen juureen, missä se estää veren virtaamisen pois päin ja siten ylläpitää erektion pidempään.



MUUT APUVÄLINEET

Hyväilyjen lisäksi itsen tai kumppanin tyydyttämisen avuksi voidaan ottaa hieromasauva: joko moottoroitu vibraattori, tai moottorimaton dildo.

Eturauhasen stimuloimisen voi mies kokea hyvinkin voimakkaasti seksuaalista mielihyvää tuottavana. Tähän voidaan käyttää ns. perinteistä vibraattoria, mutta saatavilla on myös tarkoitukseen suunniteltuja, miehille muotoiltuja välineitä. Mikäli eturauhanen on poistettu, voi hieromasauvalla hyväillä esimerkiksi miehen pakaroita, sisäreisiä, kiveksiä, välilihan aluetta ja peniksen vartta. Jos erektiohäiriö johtuu tuntomuutoksista tai -puutoksista sukupuolielinten alueella, voi erilaisilla vibraattoreilla ja kiihottimilla löytää uudenlaisia tapoja aistia seksuaalista nautintoa. Värinä itsessään saattaa voimistaa seksuaalista stimulaatiota.

Nopeasti veltostuvaa erektiota voi yrittää tukea ja pitkittää penisrenkaan avulla. Rengas asetetaan erektiossa olevan peniksen tyveen, missä se puristaa ja estää peniksestä palaavaa laskimovirtausta. Penisrenkaista kannattaa aluksi valita mahdollisimman joustava tai säädettävä malli.

Rengasta ei tulisi yhtäjaksoisesti käyttää yli 30 minuuttia.

Potenssituki on peniksen ympärille asetettava proteesimainen väline, jonka avulla tuetaan heikkoa tai helposti häviävää erektiota.

Ennenaikaisen siemensyöksyn hoitoon voidaan käyttää erilaisia puuduteaineita. Aine levitetään terskan päälle voiteena, geelinä tai suihkeena. Ennen yhdyntää monet puuduteaineet tulee huuhdella pois tai käyttää kondomia, ettei vaikutus siirtyisi kumppanin limakalvoille. On olemassa myös kondomeja, joissa puudute on valmiiksi sisäpinnalla.



Seksuaaliterveyden apuvälineissä lasi ja silikonit ovat allergiaturvallisimpia materiaalivaihtoehtoja ja helposti puhdistettavia. Usein nykyään käytettyjä ovat myös ABS (akrylikovamuovi), TPR (thermoplastic rubber) ja TPE (thermoplastic elastomer). Mikäli tuotteessa on moottori, olisi hyvä varmistua sen käytettävyydestä.

Muista välineiden kanssa vesipohjainen liukuvoide. Öljy saattaa haurastuttaa tiettyjä materiaaleja.

Seksuaaliterveystuotteita myyvät apteekit, erotiikkaliikkeet ja postimyyntiyritykset.

Mieltymykset ja tunteet ovat aina yksilöllisiä.
Kysy rohkeasti neuvoa apuvälineen hankinnassa!



Lantionpohjan lihasten aktiivinen harjoittelu on tärkeässä osassa erektiokyvyn palauttamisessa ja ylläpitämisessä!

Myös ennenaikaisesta siemensyöksystä kärsivät miehet hyötyvät lantionpohjan vahvistamisesta.