

**RAVITSEMUS**

Sama kokonaisvisuokavalio, joka tukee sydän- ja verisuoniterveyttä, tukee myös seksuaaliterveyttä. Vihannekset, hedelmät, palkokasvit, täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet sisältävät antioksidantteja ja kuituja mutta vain vähän kovia rasvoja.

Lähes joka toinen nainen kärsii seksuaalisten toimintojen ongelmista (mm. haluttomuus, kiihottumisvaikeus, limakalvojen kuivuus, orgasmin saannin hankaluus ja kipu).

Liiku tavalla, josta nautit.

**FYYSINEN AKTIIVISUUS**

Säännöllinen liikunta edistää seksuaalista terveyttä sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Se parantaa mielialaa ja verisuonten terveyttä.

Lantionpohjaa vahvistavia harjoituksia voi tehostaa nk. kegel-kuulilla, jotka voivat auttaa sinua kiinnittämään enemmän huomiota emätintä tukeviin lantionpohja-lihaksiin. Harjoituksiin kuuluu näiden lihasten supistaminen ja rentouttaminen useita kertoja päivässä. Tutkimukset osoittavat kiihottumisen ja tyytyväisyyden lisääntymisen naisilla, jotka tekevät harjoituksia säännöllisesti. Kegel-kuulat voivat auttaa myös virtsarakon toiminnan hallinnassa.

UNI

Pyri nukkumaan vähintään 7 tuntia laadukasta unta. Hyvät yöunet ovat yhteydessä emättimen limakalvojen parempaan kuntoon, herkempään kiihottumiseen, suurempaan seksuaaliseen aktiivisuuteen ja tyytyväisyyteen.

STRESSIN SÄÄTELY

Päivittäiset stressitekijät voivat häiritä seksielämää. Stressinsäätelytekniikat, kuten palleanhengitys, mindfulness, progressiivinen lihasrentoutus ja jooga, auttavat monia.

TIESITKÖ?

Verisuoniterveys vaikuttaa vaginan kostumiseen ja orgasmin saamiseen.

SOSIAALISET SUHTEET

Tärkein suhde, jota voit kehittää, on suhde itseesi. Parisuhteessa tietoinen kommunikointi, toisen kunnioitus ja kiintymyksen osoittaminen liittyvät parempaan seksuaaliterveyteen.

Miesten sydänterveyden ja seksuaalisen toiminnan välillä tunnettu yhteys näyttää pitävän paikkansa myös naisilla.

HAITALLISTEN AINEIDEN KÄYTÖN VÄLTTÄMINEN

Tupakka, kannabis ja alkoholi voivat vaikuttaa negatiivisesti seksuaaliterveyteen. Tupakka vahingoittaa verisuonia, kun taas kannabis ja alkoholi vaikuttavat negatiivisesti nautintoa säätelevään endokannabinoidijärjestelmään.

Seksuaaliset ongelmat ovat yleisimpiä naisilla, joilla on kroonisia sairauksia ja/tai riskitekijöitä, kuten korkea verenpaine, korkea kolesteroli, esidiabetes/diabetes tai mieliala-ongelmia. Terveelliset elämäntavat hyödyttävät sekä yleistä terveydentilaa että seksuaaliterveyttä.

Keskustele lääkärisi kanssa, jos sinulla on seksuaaliterveyteen liittyviä kysymyksiä tai ongelmia. Hän voi auttaa sinua tai ohjata sinut muiden asiantuntijoiden puoleen.