



Seksuaalisuus osana hyvinvointia

Seksuaalinen hyvinvointi on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Se ilmenee eri tavoin eri iässä ja elämäntilanteissa. Seksuaalisuuteen kuuluu monia eri asioita: läheisyys, kosketus, itsensä ilmaiseminen, seksi, nautinto, mielihyvä, kehonkuva.

Tasapainoinen suhde omaan seksuaalisuuteen tuo muillekin elämän osa-alueille energiaa ja voimavaroja.

Sisältö: Sisällön voi valita ryhmän kiinnostuksen mukaan, esimerkiksi:

seksuaalisuus osana hyvinvointia

- naisen seksuaalisuus
- naisen orgasmi
- lantionpohjalihakset / rakkauslihakset
- miehen seksuaalisuus

Koulutus räätälöidään ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Kohderyhmä: Koulutus sopii kaikille asiasta kiinnostuneille, esimerkiksi työporukoille tyhy-päiviin.

Laajuus: 2 - 4 h riippuen aiheesta

Lisätietoja koulutuksen sisältöön liittyen antaa

Tanja Lähteenmäki, sairaanhoitaja, hoitotyön opettaja ja seksuaalineuvoja
puh. 020 615 9383, tanja.lahteenmaki@ksao.fi

Muut tiedustelut: Outi Kailio, 020 615 8828, outi.kailio@ksao.fi