

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Mirka Kurki
Emma Pylkkönen
Anni Toivanen

KOSKETA MUA
Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2017
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät

Mirka Kurki, Emma Pykkönen, Anni Toivanen

Nimeke

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Toimeksiantaja

Lieksan neuvola

Tiivistelmä

Tulevat vanhemmat tarvitsevat tietoa raskauden aikaisesta seksuaalisuudesta, sillä raskaus muuttaa merkittävästi seksuaalisuutta. Heillä saattaa olla epä tietoisuutta, vääriä luuloja ja turhaa pelkoa seksuaalisen kanssakäymisen vaikutuksista raskauteen. Raskauden aikaiseen ohjaukseen tulee sisällyttää seksuaalineuvontaa. Terveystieteiden ammattilaisten seksuaalisuuteen liittyvät tiedot saattavat kuitenkin olla puutteellisia, ja he voivat kokea seksuaalisuudesta keskustelun epä mukavaksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana. Tehtävänä oli tuottaa sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana Lieksan neuvolaan ja linkki heidän verkkosivuilleen kyseiseen materiaaliin. Sähköisen oppaan tavoitteena oli olla tiivis tietopaketti tuleville vanhemmille seksuaalisuudesta raskauden aikana, ja samalla myös toimia terveydenhoitajille seksuaalisuuden puheeksi ottamisen apuna neuvolassa.

Sähköisessä oppaassa käsitellään rakkautta ja läheisyyttä osana seksuaalisuutta, raskauden vaikutuksia seksuaalisuuteen sekä seksiä ja yhdyntää raskauden aikana. Lisäksi opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään seksuaalisuutta yleisesti ja seksuaalisuuden käsittelyä terveydenhoitajana. Sähköisen oppaan sisältö koettiin hyödylliseksi ja sen ulkoasu ja kuvat mielekkäiksi. Jatkokehitysideoita voisivat olla oppaan tekeminen synnytysten jälkeisestä seksuaalisuudesta, tai tehdystä oppaasta voisi kehittää esimerkiksi naispareille suunnatun version. Lisäksi maahanmuuttajille olisi tarpeellista tehdä opas seksuaalisuudesta.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 2
Liitesivumäärä 15

Asiasanat

raskaus, seksuaalisuus, sähköinen opas



THESIS
March 2017
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel.+358 50 405 4816

Authors

Mirka Kurki, Emma Pylkkönen, Anni Toivanen

Title

Touch Me – An Electronic Guide on Sexuality During Pregnancy

Commissioned by
Lieksa Prenatal Clinic

Abstract

Parents-to-be need information about sexuality during pregnancy, because pregnancy changes sexuality significantly. They might have uncertainty, wrong beliefs and unnecessary fears of how sexual intercourse affects the pregnancy. There needs to be health education on sexuality as a part of prenatal guidance. However, health care professionals' knowledge of sexuality might be insufficient and they might feel difficult to address it.

The purpose of this thesis was to increase knowledge of sexuality during pregnancy. The assignment was to produce an electronic guide on sexuality during pregnancy for Lieksa Prenatal Clinic and provide a hyperlink on their website to that material. The aim of the electronic guide was to be a concise information pack on sexuality during pregnancy for parents-to-be, as well as a tool for public health nurses to address issues related to sexuality with their clients.

The electronic guide discusses love and intimacy as a part of sexuality, the effects of pregnancy on sexuality and sex and intercourse during pregnancy. In addition, the theoretical part of the thesis discusses sexuality generally and how to discuss sexuality as a public health nurse. The texts in the electronic guide were experienced as useful and its layout and pictures as appropriate. In the future, the material may be used in prenatal classes. As development ideas, a guide could be created on post-partum sexuality or the current guide could be modified to suit female couples. In addition, one version could be modified for immigrants.

Language
Finnish

Pages 36
Appendices 2
Pages of Appendices 15

Keywords

pregnancy, sexuality, electronic guide

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Seksuaalisuus.....	6
2.1	Laajasti ymmärrettävä seksuaalisuus	6
2.2	Seksuaalioikeudet.....	7
3	Raskauden tuomat muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen	7
3.1	Raskauden ensimmäinen kolmannes, raskausviikot 1 - 12	7
3.2	Raskauden toinen kolmannes, raskausviikot 13 - 26.....	8
3.3	Raskauden viimeinen kolmannes, raskausviikot 27 - 40	9
3.4	Tulevan isän kokemukset raskauden tuomista muutoksista	10
4	Seksuaali- ja sukupuolielämä raskauden aikana	12
4.1	Seksuaalisen kanssakäymisen vaikutukset parisuhteeseen.....	12
4.2	Läheisyys osana seksuaalielämää	12
4.3	Seksi ja yhdynnät.....	14
5	Seksuaalisuuden käsittely terveydenhoitajana	15
5.1	Asian normalisoiminen ja luvan antaminen.....	15
5.2	Tiedon antaminen	17
5.3	Vuorovaikutukseen kannustaminen	18
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	19
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	20
7.1	Opas toiminnallisena opinnäytetyönä	20
7.2	Oppaan sisällön ja ulkoasun suunnittelu.....	21
7.3	Oppaan sisällön ja ulkoasun toteutus	22
7.4	Oppaan arviointi.....	25
8	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	26
9	Pohdinta.....	29
9.1	Opinnäytetyöprosessi	29
9.2	Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen.....	31
9.3	Sähköisen oppaan hyödynnettävyys	32
9.4	Jatkokehitysideat	35
	Lähteet.....	37

Liitteet

Liite 1

Toimeksiantosopimus

Liite 2

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

1 Johdanto

Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö korostaa, että seksuaaliterveyttä käsiteltäessä tulee ymmärtää seksuaalisuuden laajuus. Seksuaalioikeuksien julistuksessa todetaan, että seksuaaliterveyden takaamiseksi seksuaalisuutta on käsiteltävä hienotunteisesti ja myönteisesti jokaisen seksuaalioikeuksia kunnioittaen ja toteuttaen, sillä seksuaalioikeudet suojelevat seksuaaliterveyttä. Seksuaalioikeuksiin kuuluu muun muassa oikeus saada tutkittua ja ymmärrettävää tietoa seksuaalisuudesta. (World Association for Sexual health 2014.)

Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa 2014 - 2020 linjataan, että terveydenhoitajan tulee sisällyttää raskausaikaiseen ohjaukseen seksuaalineuvontaa (Klementti & Raussi - Lehto 2014, 101). Terveydenhuollon ammattilaisten seksuaalisuuteen liittyvät tiedot saattavat kuitenkin olla puutteellisia ja he voivat kokea seksuaalisuudesta keskustelun epämuksuiseksi. Lisäämällä heidän tietämystään seksuaalisuudesta, voidaan vähentää seksuaalisuuden käsittelyn välttelyä, ja näin ollen auttaa heitä huomioimaan asiakkaan seksuaalisuus ammatillisesti. (Brown, Bradford & Ling 2008.)

Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2016) mukaan tulevat vanhemmat tarvitsevat tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana, sillä raskaus muuttaa merkittävästi seksuaalisuutta. Tulevilla vanhemmilla saattaa olla epätietoisuutta, vääriä luuloja ja turhaa pelkoa seksuaalisen kanssakäymisen vaikutuksista raskauteen (Senkumwong, Chaovitsaree, Rug-pao, Chandrawongse & Yanunto 2006, 128). Bildjusckin ja Ruuhilahti (2016) toteavat, että seksuaalisuudesta saa kuitenkin nauttia myös raskauden aikana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana. Tehtävänä on tuottaa sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana Lieksan neuvolaan ja linkki heidän verkkosivuilleen kyseiseen materiaaliin. Sähköisen oppaan tavoitteena on olla tiivis tietopaketti tuleville vanhemmille seksuaalisuudesta raskauden aikana, ja samalla myös toimia terveydenhoitajille seksuaalisuuden puheeksi ottamisen apuna neuvolassa.

2 Seksuaalisuus

2.1 Laajasti ymmärrettävä seksuaalisuus

Seksuaalisuus on keskeisessä osassa elämässämme. Se sisältää biologisen sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja -roolit, seksuaalisen suuntautumisen, läheisyyden, nautinnon, erotiikan sekä lisääntymisen. Seksuaalisuutta voidaan kokea ja ilmaista ajatuksissa, fantasioissa, haluissa, uskomuksissa, asenteissa ja arvoissa, käyttäytymisessä, tavoissa, rooleissa sekä ihmissuhteissa. (World Health Organization 2015, 13.)

Seksuaalisuus on synnynnäisesti jokaisessa meissä. Se on kykyä reagoida fyysisesti ja psyykkisesti erilaisiin virikkeisiin kokemalla seksuaalista tai eroottista mielihyvää. Tiivistetysti voidaan ajatella, että seksuaalisuus on sitä, mitä me kaikki olemme. Jokainen meistä on ainutkertainen yksilö, ja niin myös seksuaalisuutemme on ainutkertaista. (Sexpo-säätiö 2016.)

Ryttyläinen ja Valkama (2010, 11, 14, 23) toteavat, että seksuaalisuutta ei voida pelkistää tarkoittamaan vain seksiä tai seksuaalista toimintakykyä. Seksuaalisuuteen kuuluvat muun muassa avoimuus, yhteenkuuluvuuden tunne, hellyys, läheisyys, lämpö, aistillisuus ja turvallisuuden tunne, sekä kontakti ja fyysinen tyydytys. Ryttyläisen ja Valkaman mukaan nämä kaikki perustarpeet kuuluvat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen, ja siksi seksuaalisuutta käsiteltäessä tulisi kiinnittää huomiota näihin asioihin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee seksin olevan osa yksilön seksuaalisuuden toteuttamista. Seksiin kuuluvat kaikki ne teot ja ajatukset, joista voi tuntea seksuaalista mielihyvää ja nautintoa. Yhdynnät ovat vain yksi tapa harrastaa seksiä toisen kanssa. Seksiä voi ilmaista myös muun muassa haaveilemalla, hyväilemällä sekä flirttailemalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

2.2 Seksuaalioikeudet

Seksuaalisuuteen liittyvät läheisesti myös seksuaalioikeudet. Ne takaavat jokaiselle ihmiselle oikeuden päättää omaa seksuaalisuuttaan koskevista asioista tietoisesti ja vastuullisesti. (Väestöliitto 2016a.) Seksuaalioikeuksien julistuksessa linjataan, että jokaisen seksuaalioikeuksia tulee kunnioittaa, suojella sekä toteuttaa hyvän seksuaaliterveyden saavuttamiseksi ja sen ylläpitämiseksi (World Association for Sexual health 2014). Niinpä Ryttyläisen ja Virolaisen (2009, 5) mukaan seksuaalisuutta käsiteltäessä terveydenhuollon ammattilaisen on kunnioitettava asiakkaidensa seksuaalioikeuksia ja huomioitava ne toiminnassaan.

Seksuaalioikeuksiin kuuluvat muun muassa oikeus päättää omaan seksuaalisuuteen ja kehoon liittyvistä asioista vapaasti, oikeus yksityisyyteen koskien seksuaalisuutta ja seksielämää sekä oikeus hallita seksuaalisuuteen liittyvää henkilökohtaista tietoa. Jokaisella on myös oikeus mahdollisimman hyvään saavutettavissa olevaan seksuaaliterveyteen, joka sisältää mahdollisuuden saada nautinnollisia, tyydyttäviä ja turvallisia seksuaalisia kokemuksia. Lisäksi jokaisella on oikeus päättää lasten hankinnasta ja saada tarvittavaa tietoa sekä keinoja perhesuunnitteluun seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluista. (World Association for Sexual health 2014.)

3 Raskauden tuomat muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen

3.1 Raskauden ensimmäinen kolmannes, raskausviikot 1 - 12

Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2016) kertovat, että raskaus voi vaikuttaa merkittävästi seksuaalisuuteen (kuvio 1, sivu 10). Oulasmaan (2006, 192) mukaan raskauden ensimmäinen kolmannes voi tuntua tulevasta äidistä epäseksuaaliselta ajalta. Raskaudenajan hormonaalisten muutosten vuoksi hänellä saattaa esiintyä lisääntynyttä väsymystä ja pahoinvointia (Brown ym. 2008). Lisäksi mieliala voi herkistyä, ja tuleva äiti voi olla itkuherkkä (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016).

Oulasmaan (2006, 192) mukaan seksuaalista halukkuutta saattavat vähentää myös alkuraskauden fyysiset muutokset. Hän kertoo, että alkuraskaudessa rinnat kasvavat ja ne voivat olla kipeät. Nännit saattavat olla myös erityisen kosketusarast, jolloin tuleva äiti ei välttämättä siedä ollenkaan niiden koskettamista. Lisäksi kasvava kohtu voi aiheuttaa alavatsakipua (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016) ja tihentynyttä virtsaamistarvetta (Pietiläinen & Väyrynen 2015, 162).

3.2 Raskauden toinen kolmannes, raskausviikot 13 - 26

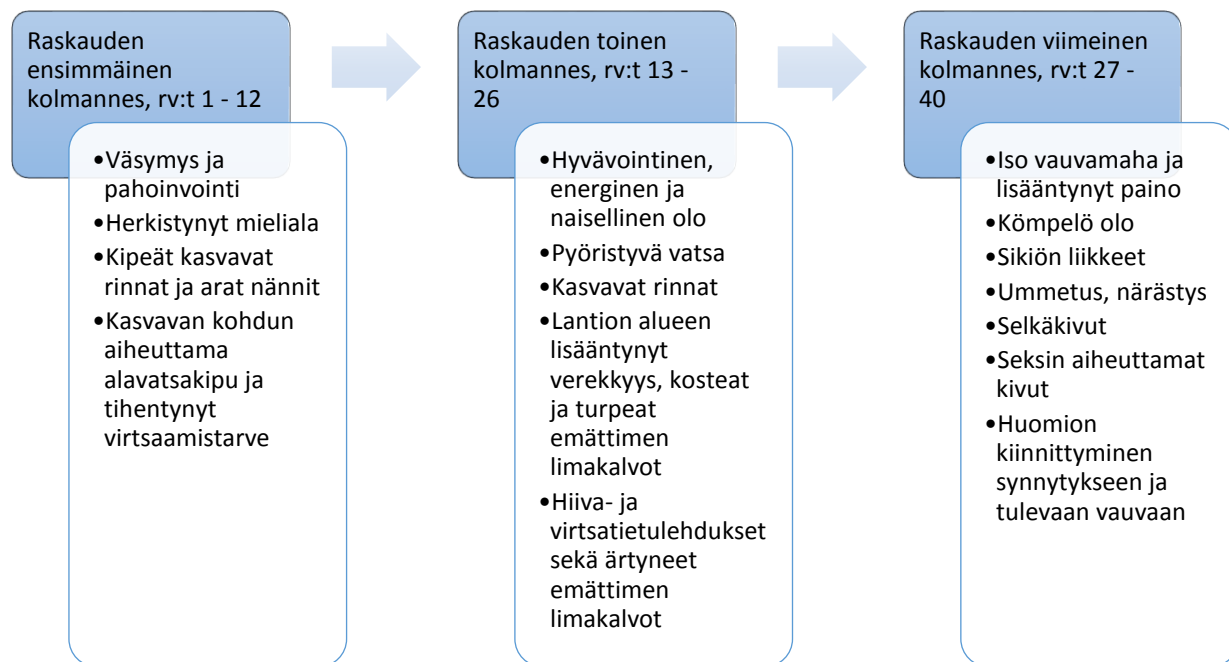
Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2016) sekä Senkumwongin ym. (2006, 126) mukaan raskauden alkuvaiheen oireiden lievittyä ja keskiraskauden fyysisten muutosten edesauttamana odottavan äidin seksuaalinen halu ja aktiivisuus yleensä lisääntyvät raskauden keskivaiheessa. Myös Pietiläinen ja Väyrynen (2015, 163) kertovat, että usein odottava äiti kokee itsensä hyvävointiseksi, energiseksi ja naiselliseksi. Oulasmaa (2006, 192 - 193) kuitenkin huomauttaa, että kaikilla seksuaalinen halukkuus ei välttämättä lisääny raskauden toisen kolmanneksen aikana. Seksuaalinen halukkuus voi myös pysyä ennallaan tai laskea. Muutokset ovat Oulasmaan mukaan hyvin yksilöllisiä.

Äitiys alkaa keskiraskauden aikana näkyä entistä selkeämmin, kun vatsa pyöristyy ja rinnat jatkavat kasvamistaan edelleen (Pietiläinen & Väyrynen 2015, 163). Oulasmaa (2006, 193) tuo ilmi, että lantion alueen verekkyyttä lisääntyy, jolloin emättimen limakalvojen kostuminen on runsaampaa ja limakalvot ovat turpeat. Hänen mukaansa tuleva äiti saattaa tällöin saada voimakkaampia orgasmeja kuin koskaan aiemmin. Nämä muutokset voivat lisätä naisen seksuaalista halua, ja monet odottavat parit saattavat pitää keskiraskautta yhtenä heidän seksuaalielämänsä parhaimmista ajanjaksoista. Janouch (2010, 155 - 156) lisää, että monet odottavat äidit tyydyttävät itseään keskiraskauden aikana seksuaalisen halukkuuden kasvaessa. Hänen mukaansa seksuaalisia haluja saattavat kuitenkin vähentää erilaiset alapään vaivat. Janouch luettelee tavallisiksi odottavien naisten vaivoiksi esimerkiksi ärtyneet limakalvot, hiivatulehdukset ja virtsatietulehdukset.

3.3 Raskauden viimeinen kolmannes, raskausviikot 27 - 40

Tulevan äidin seksuaalinen halukkuus saattaa laskea raskauden viimeisen kolmanneksen aikana (Kontula 2009, 48; Senkumwong ym. 2006, 126). Oulasmaan (2006, 194) mukaan muuttunut vartalo voi tuntua oudolta, ja iso maha sekä lisääntynyt paino voivat saada naisen tuntemaan olonsa kömpelöksi ja epäseksuaaliseksi. Seksuaalisia haluja voivat vähentää myös sikiön liikkeet kohdussa, ummetus, närästys, selkäkivut (Brown ym. 2008) tai seksin aiheuttamat kivut (Shojaa, Jouybari & Sanagoo 2008, 3). Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 112) mukaan tässä vaiheessa odottava äiti kaipaa puolisoiltaan paljon ihailua ja hyväksyntää. Suurista fyysisistä muutoksista huolimatta osa raskaana olevista naisista haluaa jatkaa aktiivista seksuaalielämää synnytykseen asti (Oulasmaa 2006, 194).

Pietiläinen ja Väyrynen (2015, 165) kertovat, että raskauden viimeisen kolmanneksen aikana odottavan äidin ajatukset ja huomio kiinnittyvät entistä enemmän pian koittavaan synnytykseen ja tulevaan vauvaan. Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 112) mukaan ajatusten jakaminen ja aktiivinen vuorovaikutus ylläpitävät yhteyttä tulevien vanhempien välillä, jolloin nautinnollinen ja molempia tyydyttävä seksuaalisuus mahdollistuu loppuraskaudessakin. Oulasmaa (2006, 194) lisää, että tulevan isän sitoutuminen parisuhteeseen, odottavan äidin naiseuden huomioiminen ja vahvistaminen sekä ymmärtäväisyys ja ison mahan ihaileminen pitävät yllä raskaana olevan naisen hyvinvointia ja samalla nautinnollista seksielämää.



Kuvio 1. Raskauden tuomia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa odottavan äidin seksuaalisuuteen.

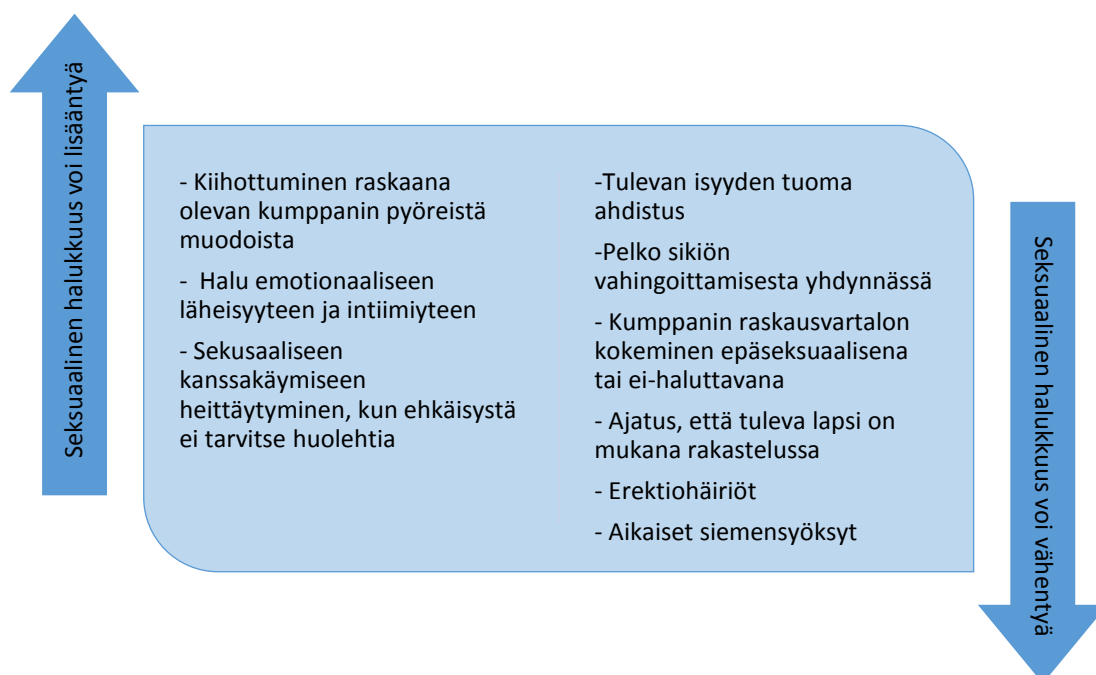
3.4 Tulevan isän kokemukset raskauden tuomista muutoksista

Ryttyläinen ja Valkama (2010, 110) tuovat esiin, että odottavan äidin raskauden aikaiset muutokset saattavat hämmentää tulevaa isää. Myös Janouch (2010, 159) kertoo, että miehellä voi olla monenlaisia tunteita ja epätietoisuutta raskauden aikana. Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 110) mukaan on mahdollista, että ennen kumppanista hyvältä tuntuneet miehen hellyyden osoitukset eivät enää tunnukaan odottavasta äidistä hyvältä. Miestä voi siten mietittyttää, ovatko muutokset pysyviä ja millainen rakastelu on turvallista raskauden aikana.

Sagiv - Reisin, Birnbaumin ja Safirin (2012, 1242) mukaan miesten seksuaalinen halu on raskauden aikana keskimäärin korkeammalla kuin naisten. Samoin Shojaa ym. (2008, 3) tuovat ilmi, että raskauden aikana tulevan isän seksuaalinen halu voi kasvaa. Miestä saattavat kiihottaa raskaana olevan kumppanin pyöreät muodot, ja hän voi kokea lisääntynyttä seksuaalista halukkuutta odottavaa naista kohtaan. Janouch (2010, 155) toteaa, että seksuaaliseen kanssakäymiseen voi heittäytyä entistä rennommin, kun ehkäisystä ei tarvitse huolehtia raskausaikana.

Sagiv - Reisin ym. (2012, 1242) mukaan ne tulevat isät, jotka kokevat seksuaalisen halunsa kasvavan kumppaninsa raskauden aikana, kokevat usein myös, että raskaus lisää heidän haluaan emotionaaliseen läheisyyteen ja intiimiyteen. Tulevat isät ovat imaisseet myös, että raskausaikana he kokevat enemmän yhteisen nautinnon tunteita odottavan äidin kanssa kuin ennen raskautta.

Raskauden aikana niin naisten kuin miestenkin seksuaalinen halukkuus voi kuitenkin muuttua (kuvio 2). Raskauden aikana tulevan isän seksuaalinen halu voi laskea useiden syiden takia. (Sagiv - Reis ym. 2012, 1242.) Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2016) sekä Pietiläinen ja Väyrynen (2015, 166) tuovat esiin, että haluttomuuden syynä voi olla pelko kohdussa olevan sikiön vahingoittamisesta yhdynnässä, mutta heidän mukaansa pelko on kuitenkin aiheeton, sillä sikiö on kohdussa suojassa, eikä se vahingoitu peniksen työntämisestä emättimeen. Sagiv - Reis ym. (2012, 1242) täydentävät, että seksuaalinen halukkuus voi laskea myös, jos mies kokee raskaana olevan kumppanin vartalon olevan epäseksuaalinen tai ei-haluttava. Myös Oulasmaa (2006, 192) lisää, että tuntemus tulevan lapsen mukana olosta rakastelussa, saattaa laskea seksuaalista halukkuutta. Pietiläisen (2015, 59) mukaan on aivan normaalia, mikäli raskausaikana tulevalla isällä esiintyy erektiohäiriöitä tai ennenaikaista siemensyöksyä, esimerkiksi tulevan isyyden aiheuttaman ahdistuksen tai pelkojen takia.



Kuvio 2. Tulevan isän seksuaaliseen halukkuuteen vaikuttavia tekijöitä.

4 Seksuaali- ja sukupuolielämä raskauden aikana

4.1 Seksuaalisen kanssakäymisen vaikutukset parisuhteeseen

Kontulan (2016) mukaan tunteet, seksuaalinen vetovoima ja halu pitävät parisuhdetta koossa, ja ne ovat parisuhteen keskeinen perusta. Lisäksi Kontula (2009, 108) tuo esiin, että seksuaalinen kanssakäyminen on tärkein yksittäinen tekijä, joka ylläpitää toimivaa parisuhdetta. Hänen mukaansa ne parit, jotka harrastavat aktiivisesti seksiä, osoittavat toisilleen myös paljon muutakin läheisyyttä ja hellyyttä.

Parisuhteessa tulisi huomioida erilaiset elämäntilanteet, jotka voivat vaikuttaa ihmisen seksuaalisuuteen. Jokaisessa suhteessa tulee vastaan tilanteita, jolloin seksuaalielämä ei ole niin voimakkaasti esillä parisuhteessa, mikä on täysin normaalia. Odotusten ja tarpeiden muuttuminen kuitenkin tulisi huomioida hyvässä parisuhteessa. (Väestöliitto 2016b.)

Quilliam (2010, 97) kertoo, että raskauden aikaisen seksuaalisuuden huomioiminen vaikuttaa positiivisesti parisuhteeseen, sillä hänen mukaansa tulevat vanhemmat ovat tyytyväisempiä itseensä yksilöinä, kun seksuaalielämä on aktiivista. Tuleva äiti saa kokea olevansa raskaanakin haluttava ja naisellinen, ja tuleva isä saa puolestaan kokea olevansa arvostettu ja miehekäs kumppani. Pietiläinen (2015, 59) lisää, että tällöin parisuhde pysyy vahvana, ja myös parin odotukset tulevasta perhe-elämästä ovat positiivisempina.

4.2 Läheisyys osana seksuaalielämää

Intiimiyden, seksuaalielämän sekä läheisyyden ylläpitäminen ovat parisuhteessa molempien osapuolten vastuulla (Väestöliitto 2016b). Quilliamin (2010, 98) mukaan raskauden aikana sukupuolielämän nautinnollisuutta ja tyydyttävyyttä on tärkeää ylläpitää monella eri tapaa. Myös Hyttinen (2016) kertoo, että tärkeää ei

niinkään ole seksi, vaan läheisyys ja toisen ihmisen huomiointi. Pariskunnan keskeiset rakkauden ilmaisut sekä hyväilyt toisiaan kohtaan ylläpitävät onnellisuutta sekä suhteen vakaana pysymistä (Ryttyläinen & Valkama 2010, 102).

Ihailun ja rakkauden osoittaminen kumppanille on tärkeää arjen keskellä. Siten kumppani tietää olevansa arvostettu ja rakastettava juuri sellaisena kuin hän on. Rakkauden ja välittämisen tunteet kannattaa opetella ilmaisemaan kumppanille, eikä olettaa, että hän tietää tunteistasi. (Väestöliitto 2016c.) Läheisyyden ylläpitämisessä voi auttaa myös se, että miettii, mitkä asiat kumppanissa miellyttävät ja tekevät hänet rakastettavaksi (Väestöliitto 2016d). Niin voi huomata ja ymmärtää, kuinka tärkeä kumppani oikeasti on (Väestöliitto 2016c).

Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 102) mukaan on tärkeää positiivisen ja eroottisen yhteyden luomisen kannalta, että pariskunnat puhuvat seksuaalisuudesta. Kehossa tapahtuvat muutokset voivat vaikeuttaa aiheesta puhumista, ja siksi heidän mielestään on tärkeää edetä rauhallisesti. Ryttyläinen ja Valkama tuovat esiin myös, että vuorovaikutuksen ja puhumisen myötä pariskunnat oppivat toistensa seksuaalisuudesta, mikä puolestaan lisää eroottista mielihyvää sekä läheisyyden kokemusta pariskuntien välillä.

Seksuaalisesti vireinä säilyvät parisuhteet sisältävät useasti spontaania fyysistä läheisyyttä, koskettelua, hellyyttä, suuteluja sekä halailua. Parisuhteen toimivuuden kannalta on tärkeää, että arjessa olisi päivittäisiä hellyyden osoituksia. (Väestöliitto 2016d.) Quilliam (2010, 98) kertoo, että seksuaalisia haluja pariskunnan välillä voi lisätä luomalla aistillista tunnelmaa, hellimällä ja suutelemalla. Suudelmien ovat parisuhteessa tärkeä osa seksuaalisuutta. Niillä osoitetaan hellyyttä kahden ihmisen välillä sekä arvostusta toista osapuolta kohtaan. (Väestöliitto 2016e.)

Läheisyyden tunnetta ja seksuaalista mielihyvää voidaan lisätä Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 103) mukaan kosketuksen välityksellä. Koskettaminen on parisuhteessa palkitsevaa ja se saa aikaan paljon hyvää sekä itselle että kumppanille (Väestöliitto 2016d). Ryttyläinen ja Valkama (2010, 103) jaottelevat kosketuksen

kolmeen eri tapaan: tunnetta ilmaisevaan kosketukseen, aistilliseen kosketukseen sekä seksuaaliseen kosketukseen.

Ryttyläinen ja Valkama (2010, 103, 104) kertovat, että koskettaminen alkaa yleensä tunnetta ilmaisevalla kosketuksella. Sillä voidaan osoittaa välittämistä, lämpöä sekä tuen antamista. Heidän mukaansa tunnetta ilmaiseva kosketus lisää luottamusta ja vahvistaa yhteyttä parien välillä. Sen avulla voi myös ilmaista pitävää toisesta ja kokevansa hänet tärkeäksi. Ryttyläinen ja Valkama jatkavat, että tunnetta ilmaiseva kosketus voi edetä aistilliseen kosketukseen, mikä lisää mielihyvän kokemuksia sekä yhteen kuuluvuuden tunnetta. Aistillisessa kosketuksessa on eroottinen lataus, mutta silloin ei kosketeta eroottisille alueille kuten rintoihin. Tunnetta voidaan ilmaista kevyin kosketuksin esimerkiksi kasvoihin tai selkään. Aistillinen kosketus puolestaan voi edetä seksuaaliseen kosketukseen. Siinä kosketellaan eroottisia alueita, kuten rintoja ja sukupuolielimiä. Ryttyläinen ja Valkama toteavat myös, että aistillinen kosketus saa aikaan intohimoa, mikä ylläpitää suhteessa luotettavuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

4.3 Seksi ja yhdyntät

Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2016) kertovat, että tulevat vanhemmat voivat rakastella ja harrastaa seksiä raskauden aikana samalla tavalla kuin ennen raskautta. Se on Jonesin, Chanin ja Farinen (2011) sekä Senkumwongin ym. (2006, 128) mukaan aivan turvallista, jos raskaus on edennyt normaalisti. Janouch (2010, 157) jatkaa, että ainoastaan odottavan naisen kasvava vatsa rajoittaa yhdyntäasentoja. Niinpä hänen mukaansa loppuraskauden aikana tarvitaan aiempaa enemmän kärsivällisyyttä ja tekniikkaa rakastelussa. Pietiläinen ja Väyrynen (2015, 167) tuovat esiin, että sellaisia yhdyntäasentoja kannattaa välttää, jotka aiheuttavat painetta vatsan alueelle. Brownin ym. (2008) mukaan muun muassa kaikki versiot kylki- ja takaapäin asennoista ovat mahdollisia ja suositeltavia. Eri-laiset rakasteluasennot voivat parhaimmillaan rikastuttaa parin seksielämää (Pietiläinen & Väyrynen 2015, 167). Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2016) muistuttavat, että tulevien vanhempien kannattaa suosia myös muita seksitapoja yhdyntöjen lisäksi, sillä muuten seksi saattaa vähentyä olemattomiin raskauden aikana.

Quilliam (2010, 98) neuvoo, että limakalvojen ollessa arat on suositeltavaa käyttää liukuvoidetta tai vaikka hyväillä klitorista yhdynnän sijaan. Hänen mukaansa myös hierominen voi olla hyvä vaihtoehto yhdynnälle, ja toisaalta huimausta ja närästystä on mahdollista estää välttämällä sellaisia seksiasentoja, jossa odottava äiti joutuu kannattelemaan painoaan tai on selinmakuulla. Pietiläinen ja Väyrynen (2015, 167) neuvovat, että anaaliseksiin aikana tulisi käyttää kondomia infektorisikin estämiseksi, ja suuseksissä on ehdottomasti kiellettyä puhaltaa voimakkaasti odottavan äidin emättimeen, sillä se voi saada aikaan vaarallisen ilmaembolian lantion alueen laajentuneissa verisuonissa. Quilliam (2010, 98) lisää, että seksivälineitä voi käyttää, kunhan ne ovat puhtaita ja niitä käytetään hellävaroin.

Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2016) kertovat, että yhdyntöjä suositellaan välttämään vain erityistilanteissa raskausaikana. Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 111) mukaan yhdynnöistä kannattaa pidättäytyä, jos odottavalla naisella on raskauden aikana verenvuotoja tai jos kohdunsuuta on tuettu langalla. Lisäksi heidän mukaansa lääkäriltä on tarpeen varmistaa yhdyntöjen turvallisuus, jos raskauteen liittyy istukan vajaatoiminta tai sen poikkeava sijainti. Jones ym. (2011) lisäävät, että loppuraskauden aikana yhdyntöjä kannattaa välttää, mikäli kohtu supistelee herkästi, tai jos nainen on aiemmin synnyttänyt keskosen. Koko seksielämää ei tarvitse jättää tauolle, vaikka yhdynnöistä jouduttaisiinkin luopumaan, sillä kaikenlainen muu rakastelu on yhä sallittua ja suositeltavaa (Väestöliitto 2016c). Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2016) muistuttavat, että seksuaalista mielihyvää voi saada aikaan myös muun muassa käsin hyväilemällä, suuseksillä tai erilaisilla seksivälineillä.

5 Seksuaalisuuden käsittely terveydenhoitajana

5.1 Asian normalisoiminen ja luvan antaminen

Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 14, 23) mukaan eheään seksuaalisuuteen voidaan ajatella kuuluvan kyky hyväksyä ja pitää omasta kehostaan sellaisena kuin

se on, kyky olla läsnä itsensä ja toisen ihmisen kanssa omana itsenään sekä kyky nauttia seksuaalisuudestaan ja kunnioittaa toisia ihmisiä sellaisina kuin he ovat. He neuvovat, että seksuaalisuuden ja seksuaaliterveyden käsittelyssä keskeistä on tukea ihmisen itsetunnon vahvistumista, oman kehon arvostamista, muutokseen sopeutumista, toisten kunnioittamista, vastuullista käyttäytymistä sekä raskauden ilmaisua ja läheisyyttä.

Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2010, 77, 80) kertovat, että neuvoloissa tulee huomioida raskauden vaikutukset seksuaalisuuteen ja tukea tulevan äidin ja isän seksuaalisuutta huomioiden heidän lähtökohtansa sekä yksilölliset tarpeensa. He neuvovat, että terveydenhoitajien tehtäviin neuvolassa kuuluu keskustella tulevien vanhempien kanssa muun muassa raskauden vaikutuksista muuttuvaan minä- ja kehonkuvaan sekä seksuaalisuuteen ja seksiin (kuvio 3, sivu 19). Bildjuschkin ja Ruuhilahti painottavat, että vastuu seksuaalisuuden puheeksi ottamisesta on aina terveydenhoitajalla. Myös Shojaan ym. (2008, 4) mukaan useimmat parit eivät ota seksuaalisuutta puheeksi, vaikka haluaisivat keskustella siitä terveydenhoitajan kanssa neuvolassa.

Terveydenhoitajat voivat vaikuttaa tulevien vanhempien asenteisiin ja rohkaista heitä olemaan seksuaalisesti aktiivisempia ja nauttimaan toisistaan raskauden aikana (Pietiläinen & Väyrynen 2015, 166; Quilliam 2010, 97). Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2010, 96) mukaan ensimmäiseksi terveydenhoitajan on hyvä antaa tuleville vanhemmille lupa puhua seksuaalisuudesta hänen kanssaan neuvolassa. Ryttyläinen - Korhosen (2011, 11) mukaan luvan antaminen tarkoittaa sitä, että vanhemmille ilmaistaan positiivinen ja salliva suhtautuminen seksuaalisuuteen ja heille annetaan sanallisesti tai sanattomasti viesti siitä, että seksuaalisuuteen liittyvät mahdolliset ajatukset, tunteet ja tarpeet ovat oikeita, luvallisia sekä aivan tavallisia. Näin tuleville vanhemmille ilmaistaan, että neuvolassa on luovallista puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja heidän kysymyksiään halutaan kuunnella ja niihin vastataan (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 96).

Quilliamin (2010, 97 - 98) mukaan seksuaalisuuden esille tuomista ja käsittelyä tulevien vanhempien kanssa auttaa terveydenhoitajan rento olemus ja asian nor-

malisoiminen. Quilliam neuvoo, että terveydenhoitaja voi ottaa asian esille esimerkiksi kertomalla tuleville vanhemmille, että monet asiakkaat usein kysyvät häneltä, voiko seksiä harrastaa raskauden aikana. Quilliam huomauttaa, että aluksi tulevat vanhemmat voivat epäröidä seksuaalisuudesta keskustellessa. Hän kuitenkin jatkaa, että kun ensimmäisellä tapaamisella ottaa rohkeasti seksuaalisuuden puheeksi, niin saattaa olla, että seuraavalla tapaamisella tulevat vanhemmat tuovat esiin seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä, joista he haluavat keskustella.

5.2 Tiedon antaminen

Tiedon antamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen, sillä silloin he voivat suojella terveyttään ja tehdä luotettavaan tietoon perustuvia seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä päätöksiä (World Health Organization 2015, 10). Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2010, 96) mukaan kohdennetun tiedon antaminen on osa seksuaalineuvontaa, ja sen tulisi toteutua kaikissa perustason sosiaali- ja terveystalveissa. Lisääntyneen ymmärryksen ja tiedon avulla tulevat vanhemmat ovat avoimempia vuorovaikutuksessaan ja heidän on helpompaa mukautua muuttuvaan seksuaalielämään raskauden aikana (Brown ym. 2008).

Ryttyläinen ja Valkama (2010, 110) painottavat, että tiedon antamiseen ja dialogiseen keskusteluun vaaditaan luottamuksellinen suhde tulevien vanhempien ja terveydenhoitajan välille, jolloin heidän kanssaan voidaan käsitellä hyvin henkilökohtaisia asioita, kuten heidän seksielämäänsä. Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2010, 80) mukaan terveydenhoitajan on hyvä löytää itselleen sopivat ja helpot sanat, joilla on sujuvaa puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tulevien vanhempien kanssa. Heidän mukaansa sanojen täytyy olla yleisesti ymmärrettäviä, ja ammattislangia tai latinankielisiä sanoja tulee välttää asiakastyössä.

Pietiläinen (2015, 58 - 59) neuvoo, että tulevien vanhempien kanssa tulee keskustella, ja samalla antaa tietoa, raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen. Hänen mukaansa keskustellessa terveydenhoitajan olisi tärkeää tuoda esiin seksu-

aalisuus myönteisenä ja positiivisena asiana, eikä pelottavana uhkana raskaudelle. Ryttyläinen ja Valkama (2010, 110 - 111) ohjeistavat, että tuleville vanhemmille tulee antaa tietoa raskauden etenemisestä, naisen fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista raskauden aikana sekä miehen mahdollisista tuntemuksista raskaudesta. Myös kommunikaation ja tunteiden ilmaisun tärkeydestä kannattaa jutella. Terveystenhoitaja voi kannustaa pareja seksuaalista mielihyvää tuottavaan läheisyyteen, eroottisuuden ylläpitoon ja aktiiviseen seksielämään myös raskauden aikana. Ryttyläisen ja Valkaman mukaan heille on hyvä kertoa, että kaikenlainen rakastelu on edelleen sallittua ja turvallista. Heidän mukaansa myös loppuraskauden aikaisista turvallisista yhdyntäasunnoista olisi hyvä antaa tietoa, samoin kuin erityistilanteista, jolloin yhdyntöjä suositellaan välttämään.

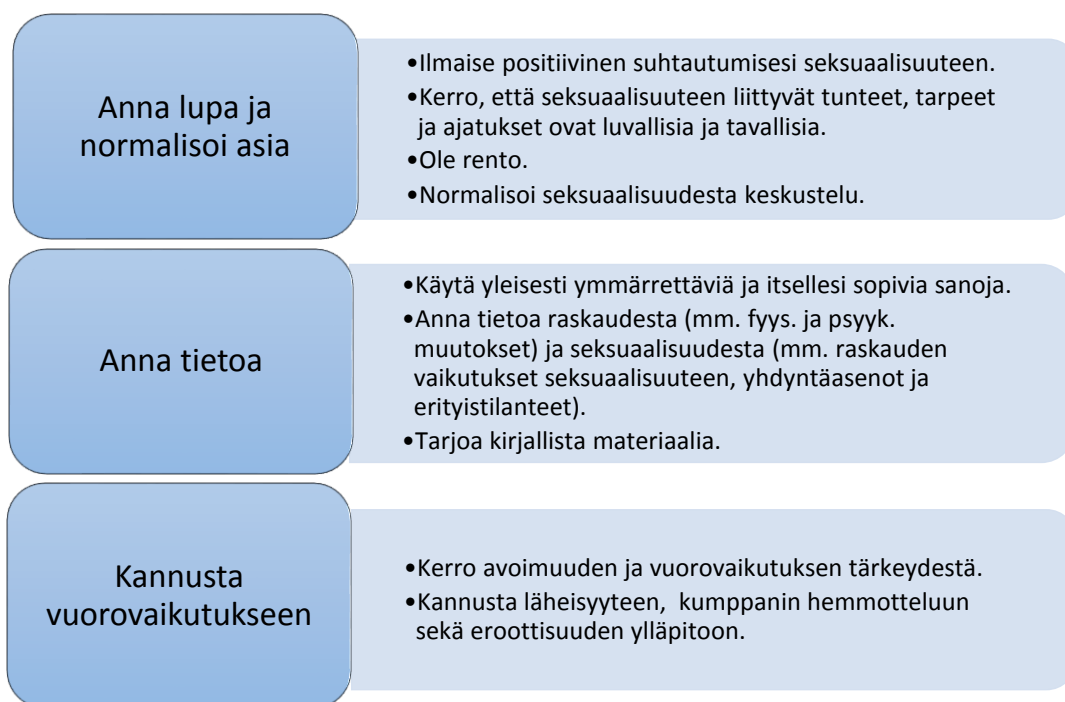
Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2010, 96, 99) korostavat, että aina kaikkiin kysymyksiin ei voi osata vastata, mutta täytyy olla tietoinen, mistä voi löytää vastauksia tulevien vanhempien kysymyksiin ja, minne heidät voi tarvittaessa ohjata saamaan jatkotukea. Bildjuschkin ja Ruuhilahti jatkavat, että tuleville vanhemmille voi kertoa myös luotettavista ja ajantasaisista internetsivustoista ja saatavilla olevasta kirjallisuudesta sekä mahdollisuuksien mukaan heille kannattaa antaa kirjallista materiaalia, johon he voivat halutessaan tutustua myös omalla ajallaan.

5.3 Vuorovaikutukseen kannustaminen

Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2016) kertovat, että raskauden aikana on erityisen merkittävää keskustella kumppanin kanssa omista tunteista sekä seksuaalisuudesta, sillä raskaus voi muuttaa seksuaalisuutta. Heidän mukaansa neuvolakäynneillä terveydenhoitajan on hyvä kannustaa tulevia vanhempia avoimuuteen ja vuorovaikutukseen keskenään, sillä avoimuudella voidaan parhaiten estää seksuaalisuuteen liittyvät haasteet.

Nestoejan (2014, 148) mukaan seksuaalisuudesta ja seksistä puhuminen omalle kumppanille saattaa joskus tuntua vaikealta. Hän rohkaisee kuitenkin kertomaan omista tunteista, ajatuksista ja toiveista, sillä silloin molemmat ovat tietoisia toistensa tuntemuksista, ja välttävät mahdollisilta väärinkäsityksiltä. Nestoeja antaa

esimerkin, että jos kumppani alkaa vältellä yhtä äkkiä seksiä, saattaa toinen loukkaantua siitä, vaikka todellinen syy ei johtuisikaan hänestä. Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 104) mukaan rakkauden osoittaminen, läheisyys ja seksuaalisen halun ilmaiseminen kumppanille pitävät yllä intohimoa ja nautinnollista seksielämää raskauden aikana.



Kuvio 3. Raskauden aikaisen seksuaalisuuden käsittely terveydenhoitajana.

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana. Tehtävänä on tuottaa sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana Lieksan neuvolaan ja linkki heidän verkkosivuilleen kyseiseen materiaaliin.

Sähköisen oppaan tavoitteena on olla tiivis tietopaketti tuleville vanhemmille seksuaalisuudesta raskauden aikana, ja samalla myös toimia terveydenhoitajille seksuaalisuuden puheeksi ottamisen apuna neuvolassa.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Opas toiminnallisena opinnäytetyönä

Roivaksen ja Karjalaisen (2013, 79) mukaan opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää hankkia vastauksia ja ratkaisuja, sekä kyseenalaistaa omaan alaan liittyvää tietoa ja löytää mahdollisia kehittämiskohteita. Yleisesti ottaen opinnäytetyöt voivat olla tutkimuksellisia tai toiminnallisia.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kaksi erillistä osaa, itse tuotos sekä kirjallinen raportti. Toiminnallisen opinnäytetyö ei ole itsessään tieteellinen tutkimus, mutta sen sisältö koostuu näyttöön perustuvasta tutkitusta tiedosta, jossa kohtaavat teoria sekä ammatillinen käytäntö. (Roivas & Karjalainen 2013, 80.) Vilkan ja Airaksisen (2003, 10) mukaan opinnäytetyötä tehdessä tulee olla tutkimuksellinen asenne ja siinä tulee osoittaa, että hallitsee oman alan tiedon sekä taidon.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla jokin konkreettinen ja pysyvä lopputuote, kuten opas tai jokin väliaikainen tuotos, kuten järjestetty tapahtuma (Roivas & Karjalainen 2013, 80). Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena ovat työelämäkohtainen ohjeistus, opastus tai toiminnan jonkin järjestäminen (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Teimme toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena sähköisen oppaan, koska halusimme, että tuotoksesta on konkreettista hyötyä käytännön hoitotyöhön. Sähköinen opas jää osaksi neuvolan materiaaleja, joita tarjotaan luettavaksi tuleville vanhemmille. Se voi lisäksi olla Lieksan neuvolan henkilökunnan käytössä esimerkiksi osana perhevalmennusta.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 16 - 17) mukaan opinnäytetyöllä on hyvä olla toimeksiantaja, jolloin kysyntä ja tarjonta kohtaavat. Toimeksiantajan myötä opinnäytetyö on ajankohtainen ja työelämän tarpeisiin vastaava. Opinnäytetyöntekijä pääsee näin ollen hyödyntämään sen hetkistä omaa osaamistaan ja tietojaan tehdessään opinnäytetyötään käytäntöön.

Roivaksen ja Karjalaisen (2013, 80 - 81) mukaan opinnäytetyössä on tärkeää, että tavoite ja teoria kohtaavat läpi opinnäytetyön raportin. He lisäävät, että näyttöön perustuva tieto on esitettävä raportissa vakuuttavasti. Vilkka ja Airaksinen (2003, 65) jatkavat, että opinnäytetyön raportissa tulee käydä ilmi, mitä tekijä on tehnyt ja miksi sekä miten hän on koonnut raportin ja lisäksi millaisia tuloksia hän sai ja millaisiin johtopäätöksiin päätyi. Tekijän tulee kertoa myös, millaiseksi koki opinnäytetyön prosessin, ja miten arvioi omaa oppimistaan läpi opinnäytetyön prosessin.

7.2 Oppaan sisällön ja ulkoasun suunnittelu

Kävimme syyskuussa 2016 tapaamassa toimeksiantajaamme Lieksassa. Keskustelimme Lieksan neuvolan terveydenhoitajien kanssa siitä, millaisia toiveita heillä on sähköisen oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. He toivoivat, että oppaasta tulisi värikäs, mielenkiintoisennäköinen ja paljon kuvia sisältävä, sellainen, joka houkuttelisi neuvolan asiakkaita katsomaan ja lukemaan sitä. Tapaamisen jälkeen suunnitelmaksemme tuli koota oppaan sisältö keskeisimmistä asioista tietoperustastamme ottaen huomioon myös toimeksiantajamme toiveet ja ideat.

Hyvä opas huomioi kohderyhmänsä eli asiakkaiden sekä terveydenhuollon ammattilaisten tarpeet. Oppaassa on hyvä heti tulla selväksi, että teksti on tarkoitettu lukijalle, eli oppaan alussa on oikein mainita, kenelle ohjeistus on suunnattu. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34, 36.) Tarkoituksenamme oli, että teemme sähköisen oppaan odottaville pariskunnille raskausajan seksuaalisuudesta, ja lisäksi sitä voisivat hyödyntää myös neuvolan terveydenhoitajat työssään. Päätimme rajata oppaan käsittelemään vain pariskuntia, johon kuuluu nainen ja mies.

Tarkoituksenamme oli kirjoittaa selkeä ja helposti ymmärrettävä opas niin, että lukijat ymmärtävät lukemansa, eikä synny väärinkäsityksiä. Roivas ja Karjalainen (2013, 119) neuvovat, että tekstin sisällön kuuluu olla tiivis, luotettava ja virheetön. Torkkola ym. (2002, 42) jatkavat, että erilaisten ohjeiden ja oppaiden lukijat

menettävät helposti mielenkiinnon, mikäli teksti on pitkää tai vaikealukuista. Heidän mukaansa hyvässä oppaassa ohjeistus on yleiskieltä eikä terveydenhuollon ammattisanastoa. Torkkola ym. (2002, 58 - 59) tuovat esiin myös, että oppaan tekstin helppoa luettavuutta lisäävät riviväljen ilmavuus sekä rivien suljenta. Kirjasimen kokoon vaikuttaa tekstin fontin valinta. Heidän mukaansa otsikoinneissa voi käyttää apuna erilaisia tehosteita, kuten tekstin lihavoitua. Tekstin sisällön sekä ulkoasun selkeyden kannalta suunnittelimme käyttävämme yksinkertaisia ja selkeitä fontteja niin, että sama tyyli säilyy koko oppaassa niin tekstin sisällössä kuin ulkoasussakin.

Torkkola ym. (2002, 39, 53) mukaan oppaan tyylielty ulkoasu lisää oppaan lukemisen houkuttelevuutta ja samalla se lisää sisällön ymmärrettävyyttä. Oppaassa lukijan huomio kiinnittyy heti ensimmäisenä otsikointiin. Pääotsikko herättää lukijan mielenkiinnon, kun taas väliotsikot jakavat tekstin pienempiin tekstisisältöihin ja johdattavat lukijaa läpi tekstin. Torkkola ym. muistuttavat, että vaikka otsikoinnit ovat tärkeitä oppaassa, ne eivät yksinään välttämättä johda siihen, että lukija kiinnostuu lukemaan tekstin kokonaan.

Torkkola ym. (2002, 40, 53) ohjeistavat, että oppaan ulkoasussa on tärkeää huomioida kirjoitetun tekstin ja kuvien oikeanlainen asettelu. Heidän mukaansa oppaassa käytettävät kuvat auttavat ymmärtämään tekstin sisältöä ja lisäävät mielenkiintoa aihetta kohtaan. Alkuperäisenä suunnitelmanamme oli käyttää sähköisessä oppaassamme itse piirrettyjä kuvia havainnollistamaan aiheemme sisältöä. Päätimme pyytää lahjakasta tuttavaamme piirtämään kuvat sähköiseen oppaaseemme, jolloin olisimme saaneet hyvin aihetta kuvaavia ja mieleisiä piirroksia käyttöömmme. Suunnittelimme, että mikäli tuttavamme ei ehdi lyhyen varoitusaajan vuoksi piirtämään meille kuvia, niin piirrämme kuvat tai kuvaamme sopivia valokuvia oppaan kuvitukseksi.

7.3 Oppaan sisällön ja ulkoasun toteutus

Aloimme suunnitella sähköistä opasta lokakuussa 2016, koska meillä oli silloin siihen sopivasti aikaa muiden opintojen ohella. Lähdimme aluksi miettimään,

kuinka saamme sähköisestä oppaasta mielenkiintoisen ja lukemaan houkuttelevan näköisen. Mietimme myös, minkälainen oppaan pitäisi olla, että se olisi hyvännäköinen sähköisenä internetissä. Kokeilimme Microsoft Word -ohjelmalla erilaisia vaihtoehtoja, mutta emme saaneet sillä mieleistämme sähköisen oppaan ulkoasua aikaiseksi.

Katsoimme avuksemme erilaisia internetistä löytyviä oppaita ja etsimme niistä meitä miellyttäviä ideoita sähköisen oppaan ulkoasua varten. Katsoimme myös Theseuksesta aikaisemmin opinnäytetöinä tehtyjä oppaita. Löysimme sieltä yhden opinnäytetyön, jossa oli tehty meidän mielestämme hyvännäköinen sähköisessä muodossa oleva opas. Opas oli tehty Microsoft PowerPoint -ohjelmalla. Siitä saimme idean katsoa PowerPoint-ohjelman valmiita online-malleja oppaamme pohjaksi. Löysimme niistä meitä miellyttävän online-mallin, jossa on väriä toimeksiantajan toiveiden mukaan, mutta se on kuitenkin hillitty ja värikykseltään aiheeseemme sopiva lämpimänsävyinen ja romanttinenkin. Päätimme valita kyseisen mallin, sillä siihen tehtynä sähköinen opas on helppokäyttöinen ja helpolukuinen, koska yksittäinen sivu näkyy kokonaan näytöllä ja seuraavan sivun saa esille yksittäisellä näppäimen painalluksella. Lisäksi oppaasta olisi yksinkertaista tulostaa paperinen versio ilman, että sitä kootessa tarvitsisi miettiä oppaan taittamista.

Sähköisen oppaan sisältöön poimimme keskeisimmät asiat tietoperustastamme. Emme kuitenkaan ottaneet mitään yleistä asiaa seksuaalisuudesta, vaan pelkästään raskausajan seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Huomioimme myös ne asiat, jotka ovat tutkimusten perusteella tuleville vanhemmille tarpeellisinta tietoa raskauden ajan seksuaalisuudesta, ja kirjoitimme niistä asioista oppaaseen. Toimeksiantajamme toiveiden mukaan korostimme sähköisessä oppaassamme läheisyyden ja rakastetuksi tulemisen tärkeyttä. Pienryhmäohjauksessa saamiemme ehdotusten mukaan kirjoitimme oppaan alkuun läheisyydestä ja rakkaudesta osana seksuaalisuutta raskausaikana. Kirjoitimme sitten raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen ja lopuksi seksuaali- ja sukupuolielämästä raskausaikana.

Päätimme kirjoittaa teoretiedot toteavasti, mutta halusimme myös puhutella lukijoita kohdistamalla osan tekstistä heille. Kirjoitimme Lukijalle-kohdan heitä puhuttelemana. Teimme myös kehotuksia teoretietojen väliin keventämään luettavaa. Kehotuksien avulla halusimme korostaa tärkeimpiä asioita ja toisaalta tuoda tekstiin hieman leikkisyyttä ilman, että se tekee oppaastamme epäluotettavanoloisen. Pyrimme kirjoittamaan selkeitä ja lyhyehköjä virkkeitä. Käytimme vain yleiskieltä, että sähköisen oppaan lukijat ymmärtäisivät helposti lukemansa.

Käytimme samaa fonttia läpi koko oppaan, sillä halusimme tehdä oppaasta yhtenäisen näköisen. Muutimme fonttikokoa erottamaan pää- ja alaotsikot sekä varsinaisen tekstin toisistaan. Käytimme kursivointia yksittäisissä kehotuksissa erottamaan ne teoretiedoista, vaikka nekin tosin sisältävät hyödyllistä tietoa.

Opasta kirjoittaessa pyrimme huolehtimaan siitä, ettei yksittäiselle sivulle tulisi liikaa tekstiä, sillä halusimme pitää sivut helppolukuisina ja väljän näköisinä. Saimme vaihtelevuutta ja väljyyttä aikaan myös sivuilla, joissa on kuvia ja kehotuksia. Laitoimme niitä varsinaisen tekstin väliin tekstin sisältöön sopiviin kohtiin. Lisäksi teimme kaksi SmartArt-kuviota raskauden tuomista muutoksista, jotka voivat vaikuttaa raskauden ajan seksuaalisuuteen. Niiden avulla saimme koottua keskeisimmät asiat raskauden tuomista muutoksista ymmärrystä helpottaviksi kokonaisuuksiksi pieneen tilaan.

Halusimme yhdessä toimeksiantajan kanssa sähköisestä oppaasta mielenkiintoisen ja lukemaan houkuttelevan näköisen. Olimme aktiivisesti puhelimitse ja sähköpostitse yhteydessä toimeksiantajaamme Lieksan neuvolaan. Säännöllinen yhteyden pitäminen toimeksiantajaan on auttanut oppaan tekemisessä ja arvioinnissa.

Tuttavamme ei aikataulullisista syistä ehtinyt piirtämään meille kuvia käyttööme. Päädyimme ottamaan itse valokuvia kuvitukseksi, sillä koimme sen helpommaksi ja nopeammaksi tavaksi kuin kuvien piirtämisen. Mielestämme aitojen valokuvien avulla lukijan on myös helpompi samaistua asiaan, ja kuvista välittyä hyvin lämmin tunnelma pariskunnan välillä. Kuvattava pariskunta löytyi tuttavapiiristämme, joten heidän kanssaan työskentely oli sujuvaa. Halusimme korostaa

valokuvien kautta läheisyyttä, kumppanin koskettamista sekä tunteiden ilmaisemisen tärkeyttä. Mielestämme saimme sähköiseen oppaaseemme erittäin onnistuneita ja koskettavia kuvia, jotka osaltaan vahvistavat oppaan sanomaa.

7.4 Oppaan arviointi

Kysyimme tuotoksestamme palautetta toimeksiantajaltamme Lieksan neuvolan terveydenhoitajilta. Lähetimme tammikuun alussa sähköpostitse toimeksiantajallemme oppaasta lähes valmiin version, johon pyysimme heiltä sovitusti suullista sekä vapaata kirjallista palautetta. Sähköpostin lähettämisen jälkeen soitimme heille ja kysyimme puhelimen välityksellä alustavaa palautetta. He kertoivat, että heidän mielestään opas oli tässä vaiheessa liian pitkä, ja he ehdottivat, että tiivistäisimme oppaasta tekstiosuuksia, jotka toistuivat kuvioissa. Sähköisen oppaan ulkoasusta ja kuvista välittyi Lieksan neuvolan henkilökunnan mielestä lämmin tunnelma, ja lisäksi heistä oli hyvä, että oppaassa oli käytetty aitoja valokuvia.

Myöhemmin sähköpostitse saadun palautteen perusteella toimeksiantaja totesi, että käyttämämme kuvat ovat liian samankaltaisia, kun taas kaaviot ovat pelkistettyinä hyviä. Saimme hyvää palautetta oppaan teoriaosuudesta, mutta samalla toimeksiantaja kysyi sähköisessä oppaassa käyttämiämme lähteitä. He olisivat oletetusti halunneet ne mainittavaksi oppaassa. Lisäksi toimeksiantaja mainitsi, että alustavassa oppaassa oli jonkin verran kirjoitusvirheitä.

Suunnitelmissamme oli alun perin tehdä Lieksan neuvolan verkkosivuille linkki, jonka kautta lukijat olisivat voineet antaa palautetta oppaastamme. Tämä suunnitelma olisi vaatinut myös sen, että olisimme saaneet oppaan aiemmin valmiiksi, jolloin Lieksan neuvola olisi ehtinyt laittamaan sen verkkosivuilleen. Olisimme saaneet palautetta kätevästi sähköisesti, mutta tulimme pienryhmäohjauksessa kuitenkin siihen tulokseen, että oppaasta on hyvin haastavaa ja hidasta saada kohderyhmältä palautetta verkossa. Päätimme, että pyydämme mahdollisuuksien mukaan kohderyhmään kuuluvilta odottavilta pareilta suullisesti palautetta oppaastamme.

Annoimme alustavasti valmiin oppaan luettavaksi yhdelle kohderyhmään kuulvalle pariskunnalle, jolta saimme palautetta sekä kehitysideoita. Heiltä saadun suullisen palautteen mukaan oppaassa on hyödyllistä tietoa, mutta opas voisi olla sisällöltään tiiviimpi. Hekin kokivat kuviot selkeiksi ja ymmärrettäviksi, minkä perusteella kuvioden sisältöä ei tarvitse erikseen avata tekstissä. Opinnäytetyön prosessin etenemisen kannalta, meillä oli rajallisesti aikaa palautteen saamiseen, joten siitä johtuen saimme palautetta vain yhdeltä pariskunnalta.

Kaiken saadun palautteen perusteella tiivistimme oppaan sisältöä helpommin luettavaksi ja selkeämmäksi kokonaisuudeltaan. Oppaan sisällön tiivistämisen jälkeen mielestämme opas on tasapainoisempi kokonaisuus, jolloin sen lukeminen on sujuvampaa ja vähemmän aikaa vievää. Oppaan jokaisesta aiheesta on suunnilleen saman verran tekstiä, joten näin ollen ei korosteta liikaa yksittäistä seksuaalisuuteen raskauden aikana vaikuttavaa asiaa. Koemme, että kaikki oppaassa olevat tiedot ja neuvot ovat yhtä tärkeitä. Valikoimme uudestaan oppaassa käyttämiämme kuvia niin, että poistimme osan hyvin samankaltaisista kuvista ja järjestelimme niitä uudelleen niin, että samantyylliset kuvat eivät toistuisi peräkkäin. Halusimme käyttää oppaassa monia ottamiamme kuvia, vaikka osa niistä on aika samantyyllisiä keskenään. Mielestämme on kuitenkin parempi, että oppaassa on paljon kuvia verrattuna siihen, että oppaassa olisi pelkkää tekstiä. Ajattelemmme, että kuvat tasapainottavat opasta ja tekevät siitä mielenkiintoisen. Kuvien avulla koemme, että pariskuntien on myös helpompi samaistua oppaassa kerrottuihin asioihin.

8 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuus lisääntyy, jos työn tarpeellisuuden sekä käytettävän menetelmän pystyy perustelemaan luotettavalla tiedolla (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 202). Tieteellisten tutkimusten ja luotettavan kirjallisuuden perusteella pystymme perustelemaan opinnäytetyön tarpeellisuuden, sillä sekä terveydenhuollon ammattilaiset että tulevat vanhemmat tarvitsevat lisää tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana. Luotettavan kirjallisuuden avulla voimme

perustella myös oppaan sopivaksi menetelmäksi antaa tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana tuleville vanhemmille.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan vahvistaa käyttämällä ajantasaista ja luotettavaa materiaalia opinnäytetyössä (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 200). Löysimme opinnäytetyömme aiheita koskevia tieteellisiä tutkimuksia ja tutkimusartikkeleja sekä käytimme luotettavaa ja ajantasaista kirjallisuutta. Teimme tietoperustasta kattavan ja mielestämme kohtalaisen laajan, ja siinä keskeiset asiat tulevat ilmi. Näin vahvistimme myös tekemämme oppaan luotettavuutta. Kaksi käyttämistämme menetelmäkirjoista olivat vanhempia kuin kymmenen vuotta: Toiminnallinen opinnäytetyö -kirja, jonka ovat kirjoittaneet Vilkkä ja Airaksinen, sekä Potilasohjeet ymmärrettäväksi -kirja, jonka ovat kirjoittaneet Torkkola, Heikkinen ja Tiainen. Toiminnallinen opinnäytetyö -kirja on vuoden 2003 painos ja Potilasohjeet ymmärrettäväksi -kirja vuoden 2002 painos. Kyseisistä kirjoista ei ole tehty uudempia versioita, joten siksi käytimme yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyön prosessin eteneminen tulee kuvata riittävän selkeästi ja tarkasti (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 200). Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat -kohdassa kuvasimme, kuinka suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme oppaan sisällön ja ulkoasun. Pohdinta-kohdassa käsittelimme koko opinnäytetyöprosessin etenemistä sekä kerroimme, millaiseksi koimme sen.

Opinnäytetyön raportointi tulee tehdä huolella, ja on suositeltavaa pitää opinnäytetyöpäiväkirjaa opinnäytetyöprosessin etenemisen seurannan apuna (Kylmä & Juvakka 2007, 128 - 129). Luotettavuuteen kuuluu myös se, että opinnäytetyötä tehdessä toimitaan suunnitelmallisesti niin, että saavutetaan asetetut tavoitteet ja tehtävät. Lisäksi omaa toimintaa prosessin ajalta tulisi arvioida. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 203 - 204.) Etenimme opinnäytetyön suunnitelman mukaan, ja opinnäytetyölle asetetut tavoite ja tehtävä toteutuivat mielestämme hyvin. Pidimme jokainen opinnäytetyöprosessin ajan opinnäytetyöpäiväkirjoja, joiden avulla oli helppoa ja luotettavaa arvioida toimintaamme ja oppimistamme koko prosessin ajalta.

Opinnäytetyön tiedon hankintaan kuuluvat yleisesti hyväksytyt tutkimuseettiset periaatteet, jotka tulee huomioida opinnäytetyön prosessin etenemisen eri vaiheissa. On tärkeää tuntea eettisyyden periaatteet ja havainnoida vastuuta toimia niiden mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.) Huomioimme opinnäytetyötämme tehdessä eettisyyden tärkeyden: mikä on oikein, ja mikä on väärin.

Yksi keskeisimmistä eettisyyden periaatteista opinnäytetyöprosessin luotettavuuden kannalta on välttää suoraa tekstien lainausta lähdemateriaaleista. Plagiointi on toisen tekstin luvaton lainaamista, mikä ei ole hyväksyttyä. Lähteiden alkuperäisiä tekstejä ei tule kuitenkaan muuttaa liikaa niin, että alkuperäinen sisältö vääristyy. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.) Jokaisella alkuperäisen tekstin kirjoittajalla on tekijänoikeus omaan tuotantonsa, mikä koskee myös valokuvia ja kuvioita (Kopio ry & Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010). Emme lainanneet suoraan tekstiä lähdemateriaaleista, vaan referoimme virkkeet omin sanoin. Otimme valokuvia kuvitukseksi oppaaseemme ja lisäksi teimme oppaassa sekä opinnäytetyön raportissa olevat kuvat itse.

Eettisyys huomioiden opinnäytetyön raporttiin tulee laittaa näkyviin lähdeviitteet ja käytetyt lähteet tulee näkyä myös lähteet-kohdassa. Sen avulla lukija näkee kattavasti, minkä tyyppisiä lähteitä opinnäytetyössä on hyödynnetty. Lukijalla on mahdollisuus tutustua alkuperäisiin lähteisiin niiden löytyessä lähdeluettelosta. Näin ollen lukija saa varmuuden siitä, että opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat ajankohtaisia ja luotettavia. (Hirsjärvi ym. 2009, 307.) Kirjoitimme huolella lähdeviitteet tekstiyhteyteen, ja kaikki käyttämämme lähteet löytyvät lähdeluettelosta raportin lopusta.

Pohdimme koko prosessin läpi omaa eettistä toimintaamme opinnäytetyön tekijöinä. Sovimme yhdessä, mitä kukakin meistä tekee niin, että tehtävät jakautuivat tasavertaisesti ja oikeudenmukaisesti ryhmäläistemme kesken. Jokainen otti vastuun toiminnastaan ja huolehti, että oma osuus tuli tehdyksi sovittuun päivään mennessä. Hyödynsimme läpi opinnäytetyöprosessin Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeen Opinnäytetyön eettiset kysymykset -lukua.

9 Pohdinta

9.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessimme alkoi opinnäytetyöstartista maaliskuussa 2016. Ideoimme kiinnostavia aiheita ja päädyimme etsimään itse toimeksiantajaa raskauden ajan seksuaalisuuteen liittyvään aiheeseen. Lieksan neuvola tuli toimeksiantajaksemme huhtikuussa, joten pääsimme kokoamaan raportin tietoperustaa jo kesän aikana. Asetimme tavoitteeksemme saada opinnäytetyöprosessin päätökseen keväällä 2017.

Syksyllä alkoivat opinnäytetyöpienryhmät, joissa kävimme säännöllisesti, lukuun ottamatta harjoittelujen kanssa päällekkäin olleita tapaamisia, jolloin emme päässeet paikalle. Tavoitteemme opinnäytetyön valmistumisesta tarkentui ensimmäisessä pienryhmätapaamisessa helmi-maaliskuuhun, kun saimme tietää, että opinnäytetyöt pyritään tekemään yhden lukukauden aikana. Syksyn aikana täydensimme tietoperustaa ja kirjoitimme opinnäytetyön suunnitelmaa.

Tapasimme syyskuussa toimeksiantajamme. Heidän kanssaan keskustelimme ideoistamme liittyen tulevaan oppaan tai opaslehtisen tekemiseen. Toimeksiantajan puolelta tuli ehdotus tehdä oppaasta sähköinen, jolloin se olisi kaikkien saatavissa asuinpaikasta riippumatta ja todennäköisesti tavoittaisi paremmin myös nuorempia odottavia pareja kuin paperinen versio. Saimme melko vapaasti lähteä toteuttamaan opasta. Terveystoimijat antoivat meille vain muutamia yleisiä toiveita tulevasta oppaasta.

Saimme opinnäytetyön suunnitelman hyväksytyä lokakuun puolessa välissä. Olimme keränneet siihen kohtuullisen laajan tietoperustan ja kirjoittaneet selkeän suunnitelman, kuinka toteutamme sähköisen oppaan. Huolella tehdyn opinnäytetyön suunnitelman ansiosta sähköistä opasta oli helppo lähteä työstämään. Saimme sähköisen oppaan kirjoittamiseen ja sisällön rakenteeseen hyviä ehdotuksia myös opinnäytetyön pienryhmätapaamisissa.

Lokakuussa teimme sähköistä opasta ja opinnäytetyön raporttia. Marraskuussa pidimme taukoa opinnäytetyön tekemisessä harjoittelumme ajan. Jatkoimme kuitenkin opinnäytetyön työstämistä eteenpäin joului- ja tammikuussa. Saimme palautetta sähköisestä oppaastamme tammikuun loppupuolella ja muokkasimme vielä sitä saamamme palautteen perusteella.

Laajemman kohderyhmän palautteen perusteella olisimme saattaneet saada monipuolisempaa palautetta ja enemmän kehitysideoita oppaasta. Mikäli olisimme saaneet palautetta useammalta odottavalta pariskunnalta, oppaasta olisi mahdollisesti saatu vielä entistä paremmin kohderyhmän tarpeita ja mieltymyksiä vastaava. Jos olisimme ennakkoon tienneet, että kirjallisen palautteen antamiseen toimeksiantajalta menee kaksi viikkoa, olisimme luultavasti ehtineet saada siinä välissä myös kohderyhmältä laajemmin palautetta.

Teimme toimeksiantosopimuksen (liite 1) tammikuussa. Toimeksiantosopimuksen mukaan meille jää oppaan tekijänoikeudet, käyttö-, muokkaus- ja levittämis-oikeudet ja toimeksiantajallemme oppaan käyttö- ja muokkaamisoikeudet. Säilytimme itsellämme käyttöoikeudet oppaaseen, jotta voimme mahdollisesti tulevaisuudessa työelämässä ollessamme hyödyntää itse tekemäämme opasta.

Helmikuussa olleen opinnäytetyöseminaarin jälkeen teimme vielä pieniä muutoksia opinnäytetyön raporttiin ja sähköiseen oppaaseemme seminaarissa saadun palautteen pohjalta. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi eteni ilman suurempia haasteita suunnitellun aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyötä oli mielekasta tehdä, koska aihe oli meistä mielenkiintoinen ja tiesimme, että opas tulee hyödylliseen käyttöön neuvolan asiakkaille. Opinnäytetyö ei tuntunut missään vaiheessa liian isolta työltä muiden opintojen ohella. Olisimme mahdollisesti saaneet opinnäytetyömme seminaariin jo joulukuussa, mutta päätimme aikataulua suunnitellessa, että jätämme opinnäytetyön tauolle marras–joulukuuksi, ja keskitymme kokonaan vain silloin olevaan harjoitteluun.

9.2 Oma oppiminen ja ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana ryhmätyöskentelytaidot kehittyivät, kun teimme yhdessä opinnäytetyötä. Yhdessä tekeminen oli meille mieluisin ja hyvin toimiva vaihtoehto. Saimme toisiltamme tukea ja innostusta silloinkin, kun opinnäytetyön tekeminen tuntui haastavalta. Jakamalla jokaiselle tekemistä pystyimme tekemään opinnäytetyötä myös itsenäisesti ja joutuisasti eteenpäin. Teimme aluksi suunnitelmaa sekä sitten opasta ja raporttia Microsoft OneDrive -ohjelmalla. Koimme sen toimivaksi tavaksi, sillä sen avulla pystyimme kirjoittamaan työtä eteenpäin niin, että se oli koko ajan myös toistemme nähtävissä.

Saimme varmasti kattavamman ja paremman oppaan sekä opinnäytetyön raportin yhdessä tekemällä kuin että olisimme jokainen tehneet omat opinnäytetyömme. Pystyimme hyödyntämään jokaisen omia vahvuuksia opinnäytetyön eri vaiheissa ja yhdistelimme ideoitamme paremman lopputuloksen saamiseksi. Pohdimme yhdessä, otimme huomioon toistemme mielipiteet ja ratkaisimme mahdolliset haasteet kaikkia tyydyttävällä tavalla. Näistä taidoista on meille hyötyä myös työelämässä.

Tiedonhakutaidot kehittyivät, kun etsimme eri tietokannoista tutkittua tietoa opinnäytetyöhön. Opimme käyttämään tiedonhaussa apuna monenlaisia luotettavia tietokantoja, kuten Cinahl ja Medic. Etsimme tietoa myös Käypä hoito -suosituksista ja Hoitotyön suosituksista. Opimme lisäksi arvioimaan tiedon luotettavuutta aiempaa tarkemmin. Tiedonhakutaitoja sekä tiedon luotettavuuden kriittistä arviointia oli tarpeellista harjoitella myös työelämää varten, että terveydenhuollon ammattilaisena osaisi toimia tieteelliseen näyttöön perustuvasti. Lisäksi saimme paljon tietoa raskausajan seksuaalisuudesta, kun kokosimme keskeisimmät asiat oppaaseen. Opinnäytetyöprosessin aikana kirjallinen ilmaisu muuttui helpommaksi, vaikka se aluksi tuntuikin haastavalta. Saimme myös hyvää kokemusta oppaan suunnittelusta ja toteuttamisesta toimeksiantajan toiveet sekä kohde-ryhmä huomioiden.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme myös prosessinomaista työskentelyä, kun teimme ensin suunnitelman, toimimme sen mukaan ja lopuksi vielä arvioimme toimintaamme ja sen tuloksia. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen kasvatti kärsivällisyyttä, kun opinnäytetyötä ei voinut saada kerralla valmiiksi, vaan sitä oli tehtävä pitkäjänteisesti muiden opintojen ohella ja siedettävä sen keskeneräisyys.

Saimme hyvää kokemusta toimeksiantajan kanssa toimimisesta. Yhteistyötaitomme kehittyivät entisestään tehdessämme yhteistyötä Lieksan neuvolan kanssa. Lisäksi opinnäytetyötä tehdessä markkinoimme osaltamme omaa osaamistamme tulevaisuuden terveydenhuollon ammattilaisina. Toimeksiantajan kanssa toimiessa opimme myös joustavuutta. Huomasimme, että opinnäytetyöprosessin etenemiseen vaikuttavat monet eri asiat, ei vain meidän oppaamme sekä raporttimme valmistuminen. Luotettavuudenkin kannalta oli tärkeää odottaa toimeksiantajaltamme palautetta oppaastamme.

9.3 Sähköisen oppaan hyödynnettävyys

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi seksuaalisuuden raskausaikana, koska mielestämme seksuaalisuus ja raskaus ovat kiinnostavia sekä tärkeitä aiheita. Nämä aiheet liittyvät myös koulutusohjelmamme sisältöön ja tuleviin ammatteihimme keskeisesti. Koemme tärkeäksi, että osaamme tulevina terveydenhuollon ammattilaisina ottaa huomioon myös asiakkaiden seksuaalisuuden ja edistää siten heidän kokonaisvaltaista terveyttään ja hyvinvointiaan.

Opinnäytetyömme tietoperustaan kokosimme olemassa olevaa luotettavaa tutkittua tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana. Huomasimme tietoperustaa tehdessämme, että raskauden ajan seksuaalisuudesta löytyy tietoa, mutta se on hajallaan eri lähteissä, jolloin sitä on oletettavasti haasteellista hyödyntää sellaisenaan asiakastyössä. Esimerkiksi joissakin Käypä hoito -suosituksissa seksuaalisuus mainitaan vain ohimennen. Myös tutkimusten perusteella terveydenhuollon ammattilaisten seksuaalisuuteen liittyvät tiedot saattavat olla puutteellisia ja he voivat kokea seksuaalisuudesta keskustelun sen takia epämiellyttäväksi (Brown ym.

2008). Tietoperustaa olisimme voineet laajentaa etsimällä enemmän tietoa kosketuksen vaikutuksesta hormonien, esimerkiksi oksitosiinin, erittymiseen, ja millainen vaikutus hormoneilla on ihmisen seksuaalisuuteen.

Tekemämme opas voi helpottaa terveydenhoitajia seksuaalisuuden puheeksi ottamisessa ja käsittelyssä, sillä Brownin ym. (2008) mukaan lisäämällä tietoa seksuaalisuudesta voidaan vähentää terveydenhuollon ammattilaisten välttelyä aihetta kohtaan ja auttaa heitä kohtaamaan asiakkaan seksuaalisuus ammatillisesti. Raskausajan seksuaalisuutta käsittelevä sähköinen opas on jatkossa mahdollisesti kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten luettavana Lieksan neuvolan verkkosivuilla, mikäli he haluavat siihen tutustua.

Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2016) mukaan myös tulevat vanhemmat tarvitsevat tietoa seksuaalisuudesta raskausaikana, sillä raskaus saattaa muuttaa merkittävästikin seksuaalisuutta. Heillä saattaa olla epätietoisuutta, vääriä luuloja ja turhaa pelkoa seksuaalisen kanssakäymisen vaikutuksista raskauteen (Senkumwong ym. 2006, 128). Oppaan avulla mahdollistamme tarpeellisen tiedon antamisen tuleville vanhemmille kirjallisessa muodossa. Mahdollisesti Lieksan neuvolan verkkosivuille tulevassa sähköisessä oppaassa tieto on kaikkien halukkaiden saatavilla asuinpaikkakunnasta riippumatta, sillä myös muut kuin Lieksan neuvolan asiakkaat pääsevät tutustumaan halutessaan oppaaseen internetin kautta. Mielestämme sähköinen opas on myös nykyaikainen verrattuna paperisiin oppaisiin, jotka ovat luultavasti häviämässä vähitellen kokonaan pois ja korvaantumassa sähköisillä oppailla.

Sähköisen oppaan ulkoasun ja sisällön kokoamisen toteutimme pääosin niin kuin olimme suunnitelleet. Saimme ulkoasusta mielestämme houkuttelevan ja kauniin näköisen ottamiemme valokuvien ja oppaan värityksen avulla. Koemme oppaan ulkoasun olevan samantyylinen oppaan sisällön kanssa. Koemme, että sähköinen opas on sisällöltään kohderyhmän mahdollisia tarpeita vastaava. Alussa oli vaikea lähteä kirjoittamaan ohjeita ja neuvoja sähköiseen oppaaseen, kun ei ollut kokemusta oppaan kirjoittamisesta. Sähköisen oppaan kokoaminen valmiiksi vei huomattavasti enemmän aikaa kuin olimme suunnitelleet sen vievän.

Oppaan tekemiseen haastavuutta toi oppaan tekstien kirjoittaminen neutraaliin ja pehmeään sävyyn. Yritimme ilmaista asiat niin, että lukijalla säilyisi ymmärrys siitä, että raskaudet ja niiden aiheuttamat muutokset ovat yksilöllisiä. Pyrimme välttämään sitä, että lukija kokee itsensä jotenkin erilaiseksi tai raskauden jollakin tavalla epänormaalisti, jos hän kokee asiat eri tavalla kuin oppaassa kerrotaan. Yritimme siis antaa lukijalle myös sen vaihtoehdon, että jos hänen kohdallaan asia ei ole mennyt juuri näin, niin se on silti normaalia. Toisaalta yritimme myös antaa uskottavasti tietoa ja keinoja ylläpitää hyvää seksuaalielämää raskauden aikana.

Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2010, 97) mukaan opas on helppo tapa antaa tietoa seksuaalisuudesta. Se myös helpottaa niin terveydenhuollon ammattilaisen kuin asiakkaan puolelta seksuaalisuuden puheeksi ottamista, kun kyseinen aihe on esillä oppaassa. Oppaan avulla seksuaalisuus näyttäytyy olemassa olevana ja vakavasti otettavana asiana, josta voidaan keskustella neuvolassa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 97.) Opas mahdollistaa tietoon tutustumisen ja siihen palaamisen myös itsenäisesti (Roivas & Karjalainen 2013, 119). Voihan olla, että osa tulevista vanhemmista kokee seksuaaliuuden hyvin intiiminä ja henkilökohtaisena asia, josta on vaikeaa keskustella neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Myös näiden asioiden perusteella sähköinen opas oli mielestämme hyödyllinen tuotos toiminnallisessa opinnäytetyössämme.

Kirjalliset ohjeet toimivat suullisten ohjeiden tukena. Epäselvyyksien välttämiseksi terveydenhuollon ammattilaisen on hyvä käydä läpi kirjalliset ohjeet asiakkaan kanssa. Tällöin asiakas saa parhaan hyödyn ohjeesta. Kun tieto on saatavilla oppaassa, niin asiakas voi palata siihen ja miettiä myös kysymyksiä seuraavaan tapaamiskertaan. (Roivas & Karjalainen 2013, 119.) Toivottavasti neuvolan terveydenhoitajat hyödyntävät sähköistä opasta keskustellessaan odottavien pariskuntien kanssa seksuaalisuudesta raskauden aikana. Olisi hienoa, jos terveydenhoitajilla olisi mahdollisuus käydä opasta sen verran läpi tulevien vanhempien kanssa, että mahdollisimman moni heistä kiinnostuisi katsomaan opasta ja tarvittaessa kokisi helpoksi kysyä terveydenhoitajalta heitä mietityistä asioista liittyen raskauden ajan seksuaalisuuteen. Näin oppaasta saataisiin paras mahdollinen hyöty.

Toimeksiantosopimuksen perusteella oppaan tekijänoikeudet sekä muokkaus-, käyttö- ja levittämisoikeudet jäävät meille. Näin ollen tulevaisuudessa voimme käyttää tekemäämme opasta työelämässä osana asiakkaan ohjausta ja neuvontaa, jolloin osaltamme yhä useampi odottava pariskunta pääsee tutustumaan aiheeseen. Halutessamme voimme muokata oppaan sisältöä, mikäli esimerkiksi seksuaalisuudesta raskauden aikana löytyy jotain uutta tutkittua tietoa.

Valmiin sähköisen oppaan (liite 2) lähetämme sähköpostitse toimeksiantajallemme. Toimeksiantaja saa itse päättää sähköisen oppaan käytöstä ja hyödynnettävyydestä osana Lieksan neuvolan toimintaa. Toimeksiantajan mukaan Siun soten vuoksi oppaan laittaminen verkkosivuille mahdollisesti muuttuu, sillä Lieksan neuvolan verkkosivuihin tulee muutoksia. Kyseinen sähköinen opas on silti toimeksiantajan käytössä sähköisessä muodossa. He miettivät alustavasti, että voisivat käyttää sähköistä opasta ainakin perhevalmennuksen materiaalina, jos Siun sotesta johtuen sähköisen oppaan laittaminen verkkoon ei onnistuisi.

9.4 Jatkokehitysideat

Toimeksiantajamme kanssa keskustellessa nousi esille mahdollisia opinnäytetyön jatkokehitysideoita. Terveystieteiden tutkimuksen mukaan monet parit alkavat aloittaa sukupuolielämää synnytyksen jälkeen. Silloin seksuaalista halukkuutta saattavat vähentää muun muassa pelko uuden raskauden alkamisesta liian aikaisin tai tuntemukset siitä, että raskaus ja synnytys ovat muuttaneet naisen kehoa niin paljon, ettei se tunnu hänestä enää omalta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016). Rajasimme oppaan käsittelemään vain raskauden aikaista seksuaalisuutta, sillä muuten siitä olisi tullut liian laaja suhteessa käytössämme oleviin resursseihin viime syksynä ja tänä keväänä. Jatkossa olisi siis hyödyllistä tehdä opas myös synnytyksen jälkeisestä seksuaalisuudesta ja tarjota sen avulla lisää tarpeellista tietoa neuvolan asiakkaille.

Nyky-yhteiskunnassa on paljon erilaisia perheitä ja pariskuntia, mikä olisi hyvä ottaa huomioon erilaisia oppaita tehdessä. Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 98) mukaan on tärkeää huomioida seksuaalisuuden ja sukupuolten moninaisuus, ei

ole vain heteroseksuaaleja tai ainoastaan miehiä ja naisia. Yhtenä jatkokehitysmahdollisuutena olisi tehdä opas esimerkiksi naispareille raskauden ajan seksuaalisuudesta, ja sitä kautta huomioida myös muut kuin ydinperheet seksuaalisuutta käsiteltäessä.

Terveystenhoitajat toivat esille myös haasteen huomioida maahanmuuttajien seksuaalisuus. Seksuaalisuuden käsittelyä voi hankaloittaa se, että maahanmuuttajilla saattaa olla heidän kulttuuristaan nousevia erilaisia käsityksiä seksuaalisuudesta ja esimerkiksi ehkäisyn käytöstä kuin suomalaisilla (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015). Maahanmuuttajien kanssa seksuaalisuuden puheeksi ottamista ja käsittelyä vaikeuttavat mahdollisesti myös yhteisen kielen puuttuminen sekä epävarmuus siitä, mitä tulkki kommunikoi heidän kanssaan (Hyttinen 2016). Maahanmuuttajille suunnatulle seksuaalisuutta käsittelevälle oppaalle olisi siis myös todellinen tarve.

Lähteet

- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2016. Raskaus ja seksi. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015. 4.1.2017.
- Brown, C., Bradford, J. & Ling, F. 2008. Sex and sexuality in pregnancy. Glowm. http://www.glowm.com/section_view/heading/Sex%20and%20Sexuality%20in%20Pregnancy/item/111. 1.7.2016.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyttinen, E. 2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Lieksan äitiys- ja lasten neuvola. Suullinen haastattelu 27.9.2016.
- Janouch, K. 2010. Lasten kanssa. Raskaana!. Helsinki: Otava.
- Jones, C., Chan, C. & Farine, D. 2011. Sex in pregnancy. Cmaj. <http://www.cmaj.ca/content/early/2011/01/31/cmaj.091580.full.pdf>. 3.7.2016.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen - Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Klementti, R. & Raussi - Lehto, E. 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014 - 2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3. 5.7.2016.
- Kontula, O. 2009. Between sexual desire and reality: The evolution of sex in Finland. Population research institute. https://www.researchgate.net/publication/261635485_Between_sexual_desire_and_reality_The_evolution_of_sex_in_Finland. 3.7.2016.
- Kontula, O. 2016. Halun puute heijastuu parisuhteen hyvinvointiin. Väestöliitto. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhte/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/haluttomuus/. 26.6.2016.
- Kopiosto ry & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. KOPIRAITTI - reitti tekijänoikeuteen. Kuvien siteeraaminen. http://www.kopiraitti.fi/ukk/fi_FI/kuvituksen_siteeraaminen/. 13.10.2010.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Nestoeja, H. 2014. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Teoksessa Sariola, A. - P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. (toim.). Odottavan äidin käsikirja. Porvoo: Bookwell Oy, 147 - 151.
- Oulasmaa, M. 2006. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Teoksessa Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. (toim.). Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim, 191 - 197.
- Pietiläinen, S. 2015. Kätilö seksuaaliterveyden asiantuntijana. Teoksessa Paaananen, U. K., Pietiläinen, S., Raussi - Lehto, E. & Äimälä, A. - M. (toim.). Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Keuruu: Otava Oy, 41 - 60.

- Pietiläinen, S. & Väyrynen, P. 2015. Raskauden ajan muutokset. Teoksessa Paananen, U. K., Pietiläinen, S., Raussi - Lehto, E. & Äimälä, A. - M. (toim.). Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Keuruu: Otava Oy, 161 - 169.
- Quilliam, S. 2010. Sex during pregnancy: Yes, yes, yes!. Family Planning & Reproductive Health Care. <http://jfprhc.bmj.com/content/36/2/97.long>. 22.6.2016.
- Roivas, M. & Karjalainen, A L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Ryttyläinen - Korhonen, K. 2011. Mitä on seksuaalineuvonta?. Teoksessa Ritamo, M., Ryttyläinen - Korhonen, K. & Saarinen, S. (toim.). Seksuaalineuvonnan tueksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 10 - 13. https://moodle.amk.fi/pluginfile.php/1782/mod_resource/content/3/Seksuaalineuvonnan%20tueksi%20-%20Seksuaalineuvonnan%20toimiminen%20-%20Esimerkkej%C3%A4%20seksuaalineuvonnan%20k%C3%A4yt%C3%A4nteist%C3%A4.pdf. 29.6.2016.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.
- Ryttyläinen, K. & Virolainen, L. 2009. Lupa puhua. Asiakkaan ja potilaan seksuaaliohjaus hoitotyössä. Suomen seksologinen seura. <http://www.seksologinenseura.fi/tiedostot/LupaPuhua.pdf>. 30.6.2016.
- Sagiv - Reiss, D., Birnbaum, G. & Safir, M. 2012. Changes in sexual experiences and relationship quality during pregnancy. Academia. http://www.academia.edu/13365250/Changes_in_Sexual_Experiences_and_Relationship_Quality_During_Pregnancy. 26.6.2016.
- Senkumwong, N., Chaovisitsaree, S., Rugsao, S., Chandrawongse, W. & Yarnunto, S. 2006. The changes of sexuality in Thai women during pregnancy. J Med Assoc Thai. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.540.6870&rep=rep1&type=pdf>. 4.7.2016.
- Sexpo-säätiö. 2016. Seksuaalisuus. <http://www.sexpo.fi/seksuaalisuus/>. 23.6.2016.
- Shojaa, M., Jouybari, L. & Sanagoo, A. 2008. The sexual activity during pregnancy among a group of Iranian women. Archives of Gynecology. https://www.researchgate.net/publication/23135930_The_sexual_activity_during_pregnancy_among_a_group_of_Iranian_women. 4.7.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Seksi. <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksi>. 10.2.2017
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Seksuaali- ja lisääntymisterveys. <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/terveys-ja-hyvinvointi/seksuaali-ja-lisaantymisterveys>. 4.1.2017.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Väestöliitto. 2016a. Seksuaalisuus. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>. 26.6.2016.
- Väestöliitto. 2016b. Toimivasta seksuaalisuudesta. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/. 29.9.2016.

- Väestöliitto. 2016c. Vinkkejä elävään ja hyvinvoivaan parisuhteeseen. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/hyvinvoiva_parisuhde/. 28.12.2016.
- Väestöliitto. 2016d. Hyvinvoiva seksuaalielämä. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/5-jakso-hyvinvoiva-seksuaalielam/>. 29.9.2016.
- Väestöliitto 2016e. Suuteleminen on rehellistä. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/suuteleminen/>. 29.9.2016.
- World Association for Sexual health. 2014. Seksuaalioikeuksien julistus. <http://www.worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/DSR-Finnish.pdf>. 26.6.2016.
- World Health Organization. 2015. Sexual health, human rights and the law. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/175556/1/9789241564984_eng.pdf. 23.6.2016.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja

Organisaation nimi:	Lieksan neuvola
Toimeksiantajan edustaja:	Elli Hyttinen
Osoite:	Sairaalakatu 7, 81700 Lieksa
Puhelinnumero:	0401044560
Sähköposti:	elli.hyttinen@siusote.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot

Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma	
Opiskelijanumerot ja nimet:	1400931	Mirka Kurki
	1401412	Emma Pylkkönen
	1400926	Anni Toivanen
Puhelinnumero:	0442553995	
Sähköposti:	anni.toivanen@edu.karelia.fi	

Toimeksiannon kuvaus

Aihe	Kosketa mua - sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö
Aikataulu	8/2016 - 2/2017
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Opinnäytetyöstä ei aiheudu kustannuksia toimeksiantajalle

Toimeksiantajan sitoumukset

Toimeksiantaja saa julkaista sähköisen oppaan Lieksan kaupungin nettisivuilla. Toimeksiantajalle jää oppaan käyttö- ja muokkausoikeudet. Toimeksiantaja ei saa luovuttaa opasta kolmannelle osapuolelle ilman oppaan tekijöiden lupaa.

Opiskelijan sitoumukset

Opiskelijat sitoutuvat tekemään sähköisen oppaan. Opiskelijoille jää oppaan tekijänoikeudet sekä oppaan käyttö-, muokkaus- ja levittämisnoikeudet. Oppaan kuvien käyttö ja muokkaamisoikeudet säilyvät opiskelijoilla.

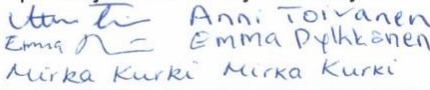
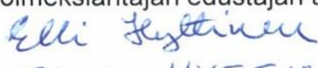

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaajat:	Mari Sivonen ja Kirsi Varis
-----------	-----------------------------

Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset

Päiväys 1.2.2017	Opiskelijoiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset 
Päiväys 1.2.2017	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  ELLI HYTTINEN
Päiväys 22.2.2017	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Mari Sivonen

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



Lukijalle

Onnea, perheeseenne on tulossa vauva!

Keho muuttuu raskauden myötä, joten saatat kokea epätietoisuutta raskauden tuomien muutosten vuoksi. Mieleesi saattaa tulla paljon kysymyksiä: Mitä seksuaalisuus on raskauden aikana? Voiko seksiä harrastaa saamaan tapaan kuin ennen raskautta?

Toivomme, että tutustuttuasi tähän oppaaseen saat vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin, ja keinoja pitää yllä hyvää seksuaalielämää läpi raskauden.

Raskausaika voi olla elämäsi upeinta aikaa, joten nauti sen tuomista muutoksista yhdessä kumppanisi kanssa!

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Sisältö

- Seksuaalisuus raskauden aikana
 - Läheisyys ja rakkauden osoittaminen osana seksuaalisuutta
 - Muuttuvista tunteuksista keskustelu ja kumppanin huomioiminen
- Raskauden tuomat muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen
 - Naisen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen
 - Raskauden tuomia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa odottavan naisen seksuaalisuuteen
 - Miehen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen
 - Raskauden tuomia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa miehen seksuaalisuuteen
- Seksuaali- ja sukupuolielämä raskauden aikana
 - Seksi ja yhdynnät
 - Lisää kipinää seksielämään
- Linkkejä lisää tietoa haluavalle

Seksuaalisuus raskauden aikana

- Raskausaika voi muuttaa merkittävästi seksuaalisuutta.
- Kumppanin huomioiminen ja läheisyys on tärkeää.
- Seksuaalisuudesta saa nauttia myös raskausaikana.



Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



Voitte olla kumppaneita toisillenne raskaudesta ja tulevasta vauvasta huolimatta!

Läheisyys ja rakkauden osoittaminen osana seksuaalisuutta

- Läheisyys ja rakkauden osoittaminen kumppanille on tärkeää, koska siten kumppani tietää olevansa arvostettu, rakastettu ja haluttava juuri sellaisena kuin hän on.
- Läheisyyden vaaliminen ja rakkauden ilmaisut pitävät yllä myös seksuaalista halua.
- Raskausaikana seksuaalisuutta voi toteuttaa koskettamalla, hellimällä, halaamalla ja suutelemalla kumppania.

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



Koskettamalla kumppaniasi osoitat välittämistä, lämpöä ja tuen antamista!



Suutelemalla voit osoittaa hellyyttä ja arvostusta kumppaniasi kohtaan!

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Muuttuvista tuntemuksista keskustelu ja kumppanin huomioiminen

- Omista ajatuksista, tuntemuksista ja haluista on tärkeää kertoa avoimesti kumppanille, sillä ne voivat vaihdella raskauden aikana.
- Vaikka omista tuntemuksista kertominen kumppanille saattaa joskus tuntua vaikealta, se kannattaa ehdottomasti, sillä niin voi välttää mahdolliset väärinkäsitykset ja seksuaalisuuteen liittyvät haasteet.
- Kaikkien raskauden tuomien muutosten keskellä nainen saattaa nauttia hänen naiseutensa huomioimisesta sekä vauvamahan ihailusta. Mies puolestaan voi tarvita kumppanissa tapahtuvien muutosten selittämistä sekä hänen omien tunteidensa ymmärtämistä.

Jos sinua hämmentää raskauden tuomat muutokset itsessäsi tai kumppanissasi, niin kerro niistä avoimesti, ettei kumppanisi tee vääriä oletuksia käyttäytymisesi muuttumisesta!



Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



*Keskustelemalla seksuaalisuudesta
voitte luoda positiivisen ja
eroottisen tunnelman välillenne!*

Raskauden tuomat muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen

- Naisen kehossa tapahtuu raskauden aikana fyysisiä muutoksia, jotka saavat aikaan myös psyykkisiä muutoksia.
- Raskauden tuomien muutosten mukana odottavan naisen seksuaalinen halukkuus voi vaihdella raskauden edetessä.
- Samoin miehen seksuaalinen halukkuus voi vaihdella kumppanin raskauden aikana.

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

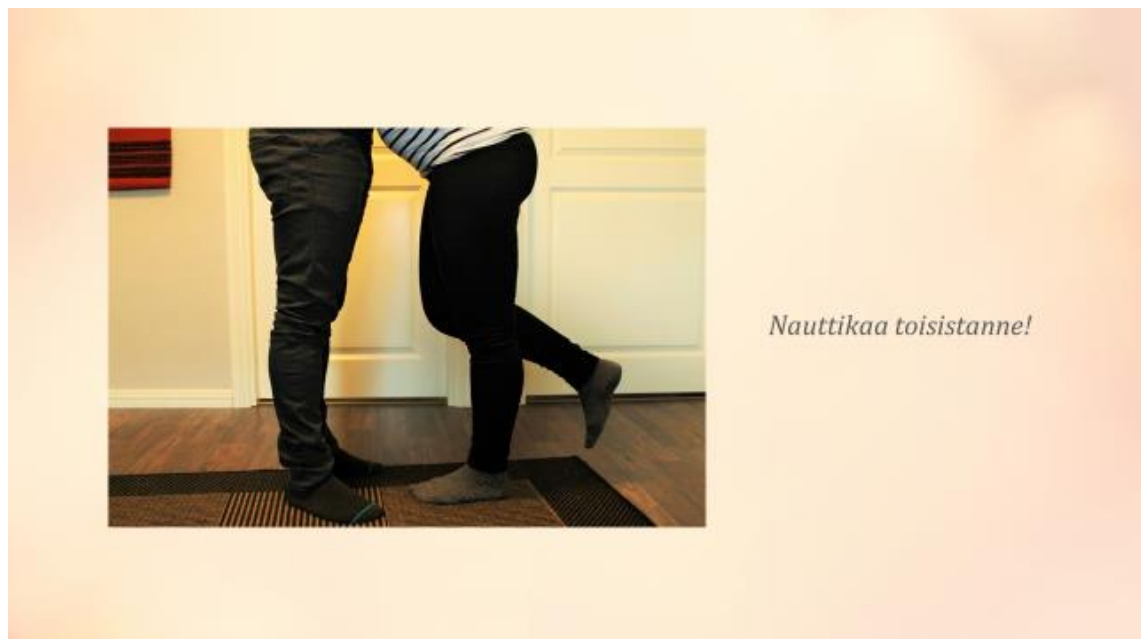
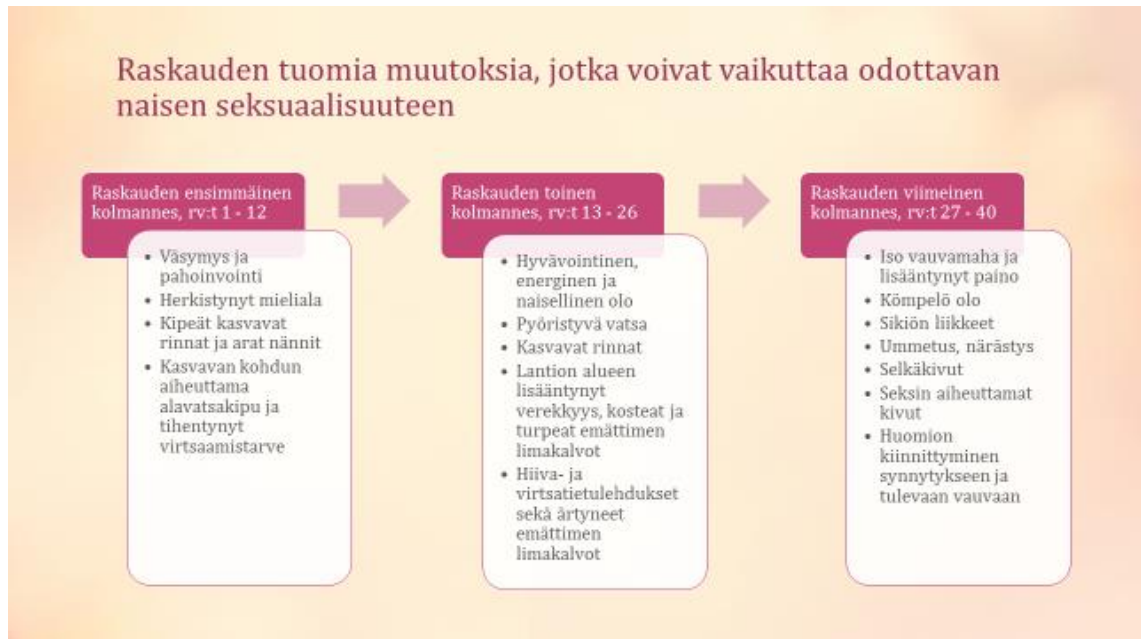
Naisen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen

- Raskauden ensimmäinen kolmannes saattaa tuntua odottavasta naisesta epäseksuaaliselta ajalta raskauden tuomien muutosten vuoksi.
- Raskauden alkuvaiheen oireiden lievittyttyä ja keskiraskauden fyysisten muutosten edesauttamana odottavan naisen seksuaalinen halu ja aktiivisuus saattavat lisääntyä raskauden toisella kolmanneksella. Muutokset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Osalle pareista tämä vaihe voi olla yksi heidän seksuaalielämänsä parhaista ajanjaksoista.
- Raskauden viimeisen kolmanneksen aikana odottavan naisen seksuaalinen halukkuus saattaa laskea. Nainen voi kaivata tässä vaiheessa kumppaniltaan paljon ihailua ja hyväksyntää.

Hemmottele kumppaniasi ja tue häntä, kun hän käy läpi kaikki raskauden tuomat muutokset ja synnyttää teidän lapsen!



Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Miehen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen

- Miestä saattavat hämmentää odottavassa kumppanissa tapahtuvat raskauden aikaiset muutokset.
- Mies voi kokea monenlaisia tunteita ja epätietoisuutta.
- Miestä saattaa mietityttää, ovatko kumppanissa tapahtuvat muutokset pysyviä ja millainen rakastelu on turvallista raskausaikana.



Kerro kumppanillesi, että hänestä tulee hyvä isä!

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



Kerro avoimesti tunteistasi ja toiveistasi kumppanillesi!



Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Seksuaali- ja sukupuolielämä raskauden aikana

- Raskauden aikaisella toimivalla seksuaalielämällä on positiivisia vaikutuksia:
- Seksuaalielämän ollessa aktiivista kumppanit saattavat kokea olevansa tyytyväisempiä itseensä yksilöinä.
- Nainen saa kokea olevansa raskaanakin haluttava ja naisellinen, ja mies saa puolestaan kokea olevansa arvostettu ja miehekäs kumppani.
- Parisuhde pysyy vahvana, ja myös odotukset tulevasta perhe-elämästä ovat positiivisempia.



Seksi ja yhdynnät

- Raskauden aikana voi harrastaa seksiä samalla tavalla kuin ennen raskautta. Se on aivan turvallista, jos raskaus on edennyt normaalisti.
- Ainoastaan naisen kasvava vauvamaha rajoittaa yhdyntäasentoja. Niinpä loppuraskauden aikana voi tarvita aiempaa enemmän tekniikkaa ja kärsivällisyyttä rakastelussa.
- Sellaisia yhdyntäasentoja kannattaa välttää, jotka aiheuttavat painetta vatsan alueelle. Muun muassa kaikki versiot kylki- ja takaapäin asennoista ovat suositeltavia.
- Kannattaa suosia myös muita seksitapoja yhdyntöjen lisäksi, sillä muuten seksi saattaa vähentyä olemattomiin raskauden aikana.

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



Sikiö on kohdun suojassa eikä se voi vahingoittua teidän rakastellessa!

Lisää kipinää seksielämään

- Suhtautukaa seksuaalisuuteen huumorilla ja leikkimielellä myös raskausaikana.
- Hemmotelkaa toisianne ja pitäkää yllä flirttiä.
- Keskustelkaa toiveistanne ja siitä, mikä teistä tuntuisi tällä hetkellä hyvältä. Se voi olla jotain muuta kuin aiemmin ennen raskautta.

Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana



*Ottakaa rohkeasti seksuaalisuus puheeksi
neuvolassa!*

*Viettäköö rakkaudentäyteiset
yhdeksän kuukautta!*



Kosketa mua – Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Linkkejä lisää tietoa haluavalle

- Terveyskirjasto:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015
- Väestöliitto:
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/raskauden_aikana_ja_synnytyksen/

- Tämä sähköinen opas on osa opinnäytetyötä Kosketa mua - Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana 2017
- Karelia ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja- ja sairaanhoitaja-opiskelijat Mirka Kurki, Emma Pylkkönen ja Anni Toivanen
- Kuvat: Emma Pylkkönen ja Anni Toivanen 2016