

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 83/2019

Miehet kaipaavat seksuaaliohjausta isyyden alkumetreillä

Huhtiniemi Satu, Pajala Kirsi, Honkanen Hilikka, Myllykangas Kirsi, Rainto Satu

5.12.2019 ::

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä ja hyvinvointia läpi koko elämän. Miehet kokevat muutoksia seksuaalisuutensa eri osa-alueilla puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Tuoreet isät kokevat, että jäävät vaille terveysalan ammattilaisten tukea seksuaalisuuden muutoksiin liittyen. Miehille suunnattujen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvien palveluiden kehittäminen on tarpeen.



KUVA: David Pereiras/Shutterstock.com

Artikkeli perustuu Oulun ammattikorkeakoulussa tehtyyn opinnäytetyöhön [\[1\]](#). Tutkimus oli laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeeseen vastanneiden 38 alle 1-vuotiaan lapsen isän vastaukset analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata miesten kokemuksia seksuaalisuuden muutoksesta puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen,

suhtautumista seksuaalisuuden muutoksiin sekä sitä millaista tukea miehet kaipaavat terveysalan ammattilaisilta seksuaalisuuden muutoksiin liittyen.

Seksuaalisuus on moninainen kokonaisuus

Seksuaalisuus voidaan nähdä kokonaisuutena, johon liittyy biologinen, fysiologinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Seksuaalisuus on sukupuolivietin siivittämää käyttäytymistä, tunne-elämään liittyvää kiintymystä ja rakkautta sekä sukupuolisuutta ja erotiikkaa. [2] [3] Seksuaalisuus mielletään usein sukupuolielimien toimintoihin, vaikka yhdyntä ja masturbaatio ovat vain osa seksuaalisuutta. Käsitteet miehisyydestä liittyvät usein seksuaaliseen toimintakykyyn ja yhdyntäkeskeisyyteen unohtaen hellyyden ja läheisyyden merkityksen osana seksuaalisuutta. Yleisen käsityksen mukaan mies on se aktiivinen osapuoli, joka on vastuussa naisen seksuaalisesta tyydytyksestä. Mielikuvilla on kääntöpuolensakin, sillä yksilöllisten erojen takia kaikki eivät ole niin aktiivisia kuin yleinen oletus miehen seksuaalisuudesta antaa olettaa ja miehille saattaakin kasautua paineita seksuaalisesta toiminnasta ja sen onnistumisesta. [4] [5]

Seksuaalisuus liitetään odotetusti parisuhteeseen. Seksuaalisuudesta puhuminen avoimesti parisuhteessa on tärkeä parisuhteen onnea lisäävä tekijä. [6] Parisuhteen hyvinvoinnilla on etunsa myös seksuaaliselle hyvinvoinnille, sillä emotionaalinen tunneyhteys voi stimuloida seksuaalisia reaktioita fyysisistä kosketusta enemmän. [7] Rakkaudellisessa seksissä kokemus kyvykkyydestä tyydyttää puolison halu on useille suurempi nautinto kuin oma tyydytys [8].

Miehen seksuaalisuus muuttuu puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Kaikki miehistä eivät koe seksuaalisuutensa muuttuneen puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen, mutta suurin osa kokee muutoksia seksuaalisuuden eri osa-alueilla isyyden alkumetreillä. Kyselytutkimuksen mukaan miehet kokevat muutoksia seksissä ja sen määrässä ja seksuaalisessa halukkuudessa. Yleensä seksin määrä puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen on vähäisempää, joskin seksin määrä saattaa lisääntyä naisen mahdollisen raskausaikaisen aktiivisuuden lisääntymisen myötä. Miehillä saattaa kuitenkin esiintyä pelkoja vauvan satuttamisesta yhdynnän aikana tai ajatus lapsesta puolison vatsassa voi aiheuttaa miehillekin haluttomuutta. Miesten halukkuus palaa puolison synnytyksen jälkeen ja yleisesti ottaen miehet kokevatkin olevansa puolisoaan halukkaampia. [1] [7]

Tutkimuksen tuloksista huomataan, että miehet kokevat yleisesti parisuhteen lujittuneen ja emotionaalisen tunneyhteyden parantuneen puolison raskausaikana. Puolison ja uuden vauvan suojeleminen sekä puolison auttamiseen sitoutuminen koetaan vahvasti tuoreiden isien keskuudessa. Synnytyksen jälkeen osa miehistä kertoo kokeneensa, että uusi perheenjäsen vie tuoreen äidin huomion kokonaisvaltaisesti ja isä jää vaille huomiota. Parisuhteen läheisyyden väheneminen voi aiheuttaa miehille huomiotta jäämisen tunnetta ja tämä voi vaikuttaa heidän seksuaaliseen identiteettiinsä. Tutkimustuloksista nousee esille, että miehet kokevat muutoksia myös puolison viehättävyydessä raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Osa miehistä kokee puolisonsa erittäin haluttavana ja viehättävänä ja kuvailevat puolisonsa vain kaunistuneen raskausajan aikana ja sen jälkeen. [1]

Kyselytutkimuksen tuloksista huomattiin, että suhtautuminen seksuaalisuuden muutoksiin vaihtelee positiivisesta suhtautumisesta negatiiviseen suhtautumiseen. Osa miehistä kokee, että seksuaalisuuden muutos on luonnollinen tapahtuma lapsen syntymän jälkeen, eivätkä koe sitä negatiivisena tekijänä. Tulevaisuuden tilanne koetaan seksuaalisuuden näkökulmasta toiveikkaana ja luottavaisena siitä, että lapsen kasvaessa parisuhteelle ja seksille jää enemmän aikaa. Miehillä on myös negatiivisia ja vaikeita tunteita herättäviä ajatuksia seksuaalisuuden muutoksista. Seksin ja läheisyyden väheneminen lapsen saamisen myötä nostattaa turhautumisen tunnetta osalla miehistä ja ajatukset saattavat johtaa jopa puolison pettämisen mietintään asti. Negatiivisia tunteita on myös muuttuneen minäkuvan ja parisuhteen roolin takia, osa miehistä kokee olevansa suhteessa näkymättömämpiä kuin ennen ja miehet voivat kokea arvottomuuden tunnetta. [1]

Miehet kaipaavat seksuaaliohjausta terveysalan ammattilaisilta

Seksuaaliohjaus on osa terveysalan ammattilaisen jokapäiväistä työtä ja seksuaalisuus tulisikin ammattilaisen toimesta ottaa puheeksi asiakkaiden kanssa jo ihan alkuraskaudesta lähtien aina synnytyksen jälkeisiin käynteihin saakka [3] [5]. Valtaosa miehistä kuitenkin jää kokonaan vaille seksuaaliohjausta puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Miehet kokevat, että terveysalan ammattilaiset sivuuttavat isän roolin ja keskittyvät enemmän äidin ja vauvan hyvinvointiin. Mies ja seksuaalisuus jätetään usein huomiotta ja vain harva mies saa seksuaaliohjausta isyyden alkumetreillä. [3] [9]

Tulevilla isillä saattaa risteillä kysymyksiä seksuaalisuudesta, raskauden ja synnytyksen aiheuttamista fyysisistä muutoksista sekä vaikutuksesta seksuaaliseen halukkuuteen tai vauvan vaikutuksesta seksuaalisen

kanssakäymisen mahdollisuuksiin, mutta he eivät useinkaan ota asiaa puheeksi terveysalan ammattilaisten kanssa ja kokevat, että luotettavaa tietoa seksuaalisuuden muutoksesta on vaikea saada. Miehet odottavat, että terveysalan ammattilaiset ottavat seksuaalisuuden puheeksi ja antavat seksuaaliohjausta synnytyksen jälkeistä aikaa silmällä pitäen. ^[5]

Kyselytutkimuksen vastauksista kävi ilmi, että kaikki miehet eivät koe tarvitsevansa seksuaaliohjausta. Selkeästi enemmistö miehistä kuitenkin kaipaa ja tarvitsisi terveysalan ammattilaisen tukea seksuaalisuuteensa uudessa elämän vaiheessa tuoreina isinä. Vastauksista nähdään miesten kaipaavan erityisesti sitä, että isät huomioitaisiin terveysalan ammattilaisen toimesta puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Miehet toivovat, että seksuaalisuutta käsiteltäisiin laajemmin esimerkiksi neuvolassa huomioiden pariskunnan molempien osapuolten seksuaalinen tyytyväisyys. Seksuaaliohjausta miehet toivovat seksiin ja ehkäisyyn liittyviin asioihin sekä seksuaalisen kanssakäymisen virittelyyn synnytyksen jälkeen. Parisuhteen hyvinvointia ja läheisyyden säilyttämistä miehet pitävät tärkeinä teemoina ammattilaisen tuella. ^[1]

Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvien palveluiden kehittäminen

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014–2020 yhtenä pääpainopisteenä on miesten seksuaali- ja lisääntymisterveys sekä siihen liittyvien palvelujen kehittäminen, sillä ne ovat aiheita, joita on vain vähän tutkittu. Suomessa seksuaali- ja lisääntymisterveys on liitetty vahvasti naisiin, eikä miesten ole niin helppo saada palveluja kuin naisten. Toimintaohjelma tuo kehittämisehdotuksena esiin neuvolapalvelujen kohdentamisen miehille esimerkiksi erillisellä kutsulla raskausajan laajaan terveystarkastukseen tai seksuaalineuvonnan liittämällä osaksi miesten muuta sairauden hoitoa ja neuvontaa. Johdonmukaisin askelin seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvät palvelut saataisiin helpommin miesten hyödynnettäviksi ja kynnystä hakeutua palveluihin madallettua. ^[3]

Pariskunnat hyötyisivät etukäteen saadusta tiedosta, sillä vauvan syntymä saattaa tuoda mukanaan isoja ja pysyviäkin muutoksia seksuaalisuuteen ja emotionaaliseen tyytyväisyyteen parisuhteessa ^[10]. Pienten lasten vanhempia tukevat interventiot ovat tärkeä keino tukea tyytyväisyyttä parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen sekä vähentää jopa eroja, joita lapsiperheissä paljon tapahtuu ^[11]. Miehille suunnattujen palvelujen kehittämisessä tulisi ottaa huomioon opinnäytetyön tutkimustulosten mukaisesti miesten kaipaama ennaltaehkäisevä parisuhdetyö jo raskausajan alusta lähtien. Seksuaalisuudesta ja seksistä puhuminen yhdessä puolison ja terveysalan ammattilaisen kanssa voisi helpottaa parisuhteen ristiriitatilanteiden selvittelyä seksuaalisuuden muuttuessa. Auttaisiko seksuaalisuudesta keskusteleminen terveysalan ammattilaisten kanssa pariskuntia myös keskenään puhumaan seksuaalisuudesta ja näin ennaltaehkäisemään tai selvittämään ristiriitatilanteita? ^[1]

Seksuaalisuudesta puhuminen ei aina ole helppoa, mutta terveysalan ammattilaisen luoma luotettava ilmapiiri sekä luvan antaminen puhumiselle ja kysymiselle saattaa auttaa aloittaessa keskustelua seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ^[2]. Miesten voi olla vaikeampi puhua seksuaalisuudesta, ellei asia ole konkreettinen. Miesten toiveena seksuaaliohjaukselle onkin, että asioista puhuttaisiin suoraan ja konkreettisesti. Seksuaalisuuden puheeksi ottamisen merkitystä ammattilaisen toimesta on tärkeää. Ammattilaisen kuuluu selvittää asiakkaalle seksuaalisuutta koskevat termit ja käsitteet, mikä ehkäisee väärinymmärryksiä seksuaalisuudesta puhuttaessa ja on avain onnistuneeseen seksuaaliohjaukseen. ^{[1] [12]}

Vaikka seksuaaliohjauksen merkitys on tunnistettu ja suurin osa miehistä kaipaa terveysalan ammattilaisilta tukea ja ohjausta seksuaalisuuden muutoksiin isyyden alkumetreillä, ovat miehet nostaneet esiin myös toisen näkökulman. Kaikki miehet eivät koe kaipaavansa seksuaaliohjausta terveysalan ammattilaisilta, vaan sen sijaan kaipaisivat vertaistukea seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa isyyden alkumetreillä. Voisiko terveysalan ammattilaiset kehittää miesten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää toimintaa vertaistuki huomioiden?

Lähteet

- ¹ ^{abcde} Huhtiniemi, S. & Pajala, K. 2019. Seksuaalisuuden muutos puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen miehen kokemana. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu, Oulu. Hakupäivä 11.11.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019101019812>
- ² ^{ab} Pietiläinen, S. 2015. Kättilö seksuaaliterveyden asiantuntijana. Teoksessa U. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto & A. Äimälä (toim.) Kättilötyö: raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uud. p. Helsinki: Edita, 41–60.
- ³ ^{abcd} Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta: seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. 3. tark. p. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- ⁴ [^] Väisälä, L. 2006. Naisen ja miehen seksuaalisuuden erityispiirteitä. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. 1. p. Helsinki: Duodecim, 241–244.

5. ^{^ abc}Olsson, A., Robertson, E., Björklund, A. & Nissen, E. 2010. Fatherhood in focus, sexual activity can wait: new fathers' experience about sexual life after childbirth. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 24 (4), 716–725.
6. [^]Kontula, O. 2016. Lemmen paula: seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. Väestöliitto, Helsinki.
7. ^{^ ab}Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas: suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
8. [^]Huttunen, M. 2010. Seksi ja rakkaus. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 126 (23), 2705–14.
9. [^]Koivumäki, T. 2011. Isien kokemuksia isyyden muuttumisesta, lastenneuvolasta ja terveysneuvonnasta. Tampereen yliopisto, Tampere. Hakupäivä 11.11.2019. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-22034>
10. [^]McDonald, E., Woolhouse, H. & Brown, S. J. 2017. Sexual pleasure and emotional satisfaction in the first 18 months after childbirth. *Midwifery* 55, 60–66.
11. [^]Hansson, M. & Ahlborg, T. 2012. Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents – A longitudinal study. *Sexual & Reproductive Healthcare* 3 (1), 21–29.
12. [^]Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. Hakupäivä 20.9.2019. Hakupäivä 11.11.2019. https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat...

Metatiedot

Nimeke: Miehet kaipaavat seksuaaliohjausta isyyden alkumetreillä

Tekijä: Huhtiniemi Satu; Pajala Kirsi; Honkanen Hilikka; Myllykangas Kirsi; Rainto Satu

Aihe, asiasanat: isät, miehet, seksuaalineuvonta, seksuaalisuus, seksuaaliterveys

Tiivistelmä: Artikkelissa tuodaan esille opinnäytetyönä tehdyn laadullisen tutkimuksen päätulokset miesten kokemuksista seksuaalisuuden muutoksista puolison raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Tutkimukseen osallistui 38 alle 1-vuotiaan esikoislapsen isää. Tutkimustulosten mukaan seksuaalisuudessa tapahtuu muutoksia isyyden alkumetreillä, ja miehet kaipaavat seksuaaliohjausta terveysalan ammattilaisilta näiden muutosten läpi käymiseen.

Artikkelin tavoite on kasvattaa tietoisuutta terveysalan opiskelijoiden sekä alan ammattilaisten parissa. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös esimerkiksi neuvoloissa, vierihoito-osastoilla ja yksiköissä, joissa asiakkaana on vauvaa odottavia pariskuntia tai tuoreita perheitä.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2019-12-05

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019112644373>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Huhtiniemi, S., Pajala, K., Honkanen, H., Myllykangas, K. & Rainto, S. 2019. Miehet kaipaavat seksuaaliohjausta isyyden alkumetreillä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 83. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019112644373>.