



Janna Kareisto ja Suvi Lahtela

Naisten kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Kätilötyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

23.10.2022

Tekijät	Janna Kareisto ja Suvi Lahtela
Otsikko	Naisten kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta – kuvaileva kirjallisuuskatsaus
Sivumäärä	25 sivua + 3 liitettä
Aika	23.10.2022
Tutkinto	Kätilö (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Kätilötyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Maija-Riitta Jouhki, Lehtori
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, millaisia kokemuksia naisilla oli omasta seksuaalisesta haluttomuudestaan. Tavoitteena oli lisätä terveysalan opiskelijoiden ymmärrystä seksuaalisesta haluttomuudesta naisen näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto koostuu kahdeksasta englanninkielisestä tieteellisestä artikkelista, jotka vastasivat ennalta määriteltyyn tutkimuskysymykseen. Artikkelit kerättiin hyödyntäen erilaisia hoito- ja terveystieteellisiä tietokantoja. Aineistoa rajattiin ennalta määritellyin poissulku- ja sisäänottokriteerein. Valittu aineisto analysoitiin hyödyntäen induktiivista sisällönanalyysiä.</p> <p>Seksuaalinen haluttomuus aiheutti naisissa kielteisiä tunnekokemuksia, kuten turhautuneisuutta, painetta, syyllisyyttä, surua ja stressiä. Haluttomuus vaikutti kielteisesti naisen elämänlaatuun sekä käsitykseen omasta naiseudesta. Parisuhteessa kumppanin reagointi haluttomuuteen sai naisen kokemaan asian olevan ongelma. Seksuaalinen haluttomuus parisuhteessa aiheutti kielteisiä tunnekokemuksia, riitoja sekä suostumista seksiin velvollisuuden tunteesta ilman halua. Kaikki naiset eivät kokeneet seksuaalisen haluttomuuden vaikuttavan parisuhteeseen, vaan raportoivat parisuhteen perustuvan muulle kuin seksille ja painottivat tunneyhteyttä. Parisuhteessa joko keskusteltiin haluttomuudesta avoimesti tai se jätettiin miltei huomiotta. Naiset toivoivat seksuaaliseen haluttomuuteen muutosta, mutta eivät tienneet kuinka tilannetta voisi helpottaa.</p> <p>Naisen seksuaalinen haluttomuus tarvitsee lisää tutkimusta sekä huomiota. Avoin keskustelu rikkoo aiheeseen liittyvää häpeää sekä helpottaa avun piiriin hakeutumisessa.</p>	
Avainsanat	seksuaalinen haluttomuus, kokemus, nainen, seksi

Authors	Janna Kareisto and Suvi Lahtela
Title	Women's Experiences of Sexual Reluctance - A Descriptive Literature Review
Number of Pages	25 pages + 3 appendices
Date	23 October 2022
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care, Midwifery
Instructor	Maija-Riitta Jouhki, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to describe what experiences women had about their own sexual reluctance. The goal was to increase health care students understanding of sexual reluctance from a woman's perspective.</p> <p>The thesis has been carried out as a descriptive literature review. The material consists of eight scientific articles in English that answered a predefined research question. The articles were collected using various nursing and health science databases. The material was limited by predefined exclusion and inclusion criteria. The selected material was analyzed using inductive content analysis.</p> <p>Sexual reluctance caused negative emotional experiences in women, such as frustration, pressure, guilt, sadness, and stress. The reluctance had a negative impact on the women's quality of life and their perception of their own femininity. In a relationship, the partner's reactions to reluctance led the women to believe that it was a problem. Not all women felt that sexual reluctance affected the relationship but reported that the relationship was based on something other than sex and emphasized emotional connection. The women hoped for a change in their sexual reluctance but did not know how to ease the situation.</p> <p>Women's sexual reluctance needs more research and attention. Open discussion breaks the stigma associated with the topic and makes it easier to seek help.</p>	
Keywords	sexual reluctance, experience, woman, sex

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Keskeiset käsitteet	1
2.1	Seksuaalisuus	1
2.2	Seksi	2
2.3	Seksuaalinen haluttomuus	3
3	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	5
4	Menetelmä ja aineisto	5
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	5
4.2	Aineiston haku ja valinta	6
4.3	Opinnäytetyön aineisto	7
4.4	Aineiston analyysi	8
5	Tulokset	9
5.1	Haluttomuuden tuomat kielteiset tunnekokemukset	10
5.1.1	Haluttomuuden aiheuttama turhautuneisuus	10
5.1.2	Haluttomuuden aiheuttama syyllisyyden tunne	10
5.1.3	Haluttomuuden aiheuttama suru, paine ja stressi	11
5.1.4	Haluttomuuden vaikutukset elämänlaatuun	11
5.2	Haluttomuuden vaikutukset parisuhteeseen	12
5.2.1	Haluttomuuden kielteiset vaikutukset parisuhteeseen	12
5.2.2	Haluttomuudesta keskusteleminen parisuhteessa	13
5.2.3	Kumppanin suhtautuminen haluttomuuteen	13
5.2.4	Naiset suostuvat seksiin ilman seksuaalista halua	13
5.2.5	Naiset eivät kokeneet haluttomuuden vaikuttavan parisuhteeseen	14
5.3	Haluttomuuden tuomat muutokset kokemukseen itsestä naisena	14
5.3.1	Kokemukset naisellisuudesta ja omasta vartalosta	15
5.4	Tiedon puute ja muutoksen tarve	15
5.4.1	Haluttomuuden syyt tuntemattomia naisille	15
5.4.2	Seksuaalisen halun palauttaminen	16
6	Pohdinta	16
6.1	Tulosten tarkastelu	16
6.2	Oman oppimisen pohdinta	18

6.3	Eettisyys	18
6.4	Luotettavuus	19
6.5	Johtopäätökset	20
6.6	Jatkotutkimusehdotukset	21
	Lähteet	22
	Liitteet	
	Liite 1. Artikkelitaulukko	
	Liite 2. Esimerkki alaluokan synnystä	
	Liite 3. Ala- ja yläluokat	

1 Johdanto

Yhteiskunnallinen suhtautuminen seksiin sekä seksuaalisuuteen on muuttunut ajan myötä. Vielä viime vuosisadalla asenteet olivat kovin erilaisia verrattuna nykyhetkeen. Nykyään yleisesti kulttuurissamme normaaleina koetut asiat, kuten itsetyydytys sekä esiaviollinen seksi nähtiin syntinä ja yhteiskunnan jäsenten seksuaalisuuden vapaata ilmaisua rajoitettiin jopa lain nimissä. (Yle 2017.) Nykyään seksuaalisuuden ilmaiseminen on vapaampaa ja moraalikäsitteet ovat muuttuneet myönteisimmiksi esimerkiksi naisten seksuaalisen aloitteellisuuden suhteen (Kosunen & Cacciatore & Hervonen 2003). Seksin harrastamisella voidaan osoittaa emotionaalista kiintymystä ja saada seksuaalista nautintoa (Lönngqvist 2021a).

Seksuaalinen minäkuva on iso osa persoonaamme. Siihen voi liittyä mielihyvän ja voimaantumisen tunteiden lisäksi myös huolta, ahdistusta sekä negatiivisia ajatuksia. (Terveyskylä 2018.) Haluttomuushäiriöstä puhutaan silloin, kun henkilö kokee haluttomuuden aiheuttavan subjektiivista haittaa. (Väisälä 2020a.) Seksuaalinen haluttomuus ilmenee seksuaalisten mielikuvien ja seksuaalisen halun vähenemisenä tai puuttumisena (Huttunen 2018). Seksuaalinen haluttomuus on yleisin tunnetuista seksuaalihäiriöistä ja sitä esiintyy arviolta 10 prosentilla väestössä. Tästä huolimatta kyseessä on peitelty ja samalla myös alihoidettu ilmiö etenkin naisilla. (Lönngqvist 2021b.)

Haluttomuuden taustalla olevat syyt ovat usein monimutkaisia (Väisälä 2020b). Se voi aiheutua psyykkisistä tai somaattisista syistä tai niiden yhteisvaikutuksesta. Monimutkaisen taustan vuoksi haluttomuus on yksi vaikeahoitaisimpia seksuaalisuuden häiriöitä. Syynä seksuaaliselle haluttomuudelle voi olla parisuhteen haasteet, kuten kommunikaatioon liittyvät ongelmat sekä tunteiden väljentyminen, raskaus, imetys, vaihdevuodet sekä erilaiset sairaudet ja lääkitykset. Haluttomuus yleistyy iän myötä ja on yleisempää pitkässä parisuhteessa olevilla. (Lönngqvist 2021b.)

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Seksuaalisuus

Seksuaalisuudelle ei ole yhtä tarkkaa ja yleisesti käytettyä määritelmää, sillä se ilmenee meissä jokaisessa yksilöllisesti. Siihen liittyy biologinen sukupuoli,

seksuaalinen kehitys ja suuntautuminen, sukupuoli-identiteetti sekä lisääntyminen. (Mielenterveystalo.) Seksuaalisuus ilmenee mielikuvina, toiveina ja käyttäytymisenä. Tähän liittyy myös käyttäytyminen ilman suoraa pyrkimystä seksuaaliseen kanssakäymiseen. Seksuaalisuus liittyy olennaisesti ihmisen biologiaan ja sen perimmäisenä tarkoituksena on turvata lajin selviytyminen. (Lönngqvist 2021a.)

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyttä ja kulkee mukana läpi elämän aina kohdusta elämän päättämiseen saakka. Se rakentuu ajan saatossa ja sen ilmenemismuodot sekä merkitys ihmiselle muuttuvat elämänvaiheiden sekä -tilanteiden mukaan. (Ryttyläinen & Valkama 2010: 11–12.) Esimerkiksi ikääntyessä yhdyntöjen määrä voi vähentyä, mutta kiinnostus seksuaalisiin aktiviteetteihin säilyy (Kontula 2020). Seksuaalisen minäkuvan muutokset voivat vaikuttaa onnellisuuteen. Minäkuvan muutokset ovat luonnollisia tapahtumia elämänkaaren eri vaiheissa. Niitä voivat aiheuttaa myös yllättävät muutokset elämässä, kuten sairastuminen tai onnettomuus. Muutos voi heijastua kielteisinä tunteina, kuten tyytymättömyytenä itsen, kumppaniin tai parisuhteeseen. (Terveyskylä 2018.)

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Sillä on suuri merkitys elämänlaatuun. (Ryttyläinen & Valkama 2010: 11.) Itsensä seksuaalisesti tyytyväiseksi kokevat kokevat myös kokonaisterveyden paremmaksi. Vastaavasti seksuaaliset toimintahäiriöt seuraavat usein huonosta terveydentilasta. (Lönngqvist 2021a.) Seksuaalisuuteen vaikuttavat psyykkisten ja fyysisten tekijöiden lisäksi uskonnolliset, taloudelliset, historialliset ja kulttuurilliset tekijät. (Mielenterveystalo).

2.2 Seksi

Seksi on merkittävä osa seksuaalisuutta. Seksuaalisuutta kuvaillaan osana minuutta ja persoonaamme, mutta seksi on seksuaalisuudessa tapahtuvaa toimintaa. (Ryttyläinen & Valkama 2010: 14.) Seksin avulla ilmaistaan seksuaalisuutta käyttäytymisellä, toiminnalla, tunteilla tai ajattelulla (Brusila 2020). Seksin harrastamisella tähdätään seksuaaliseen mielihyvään, kiihottumiseen sekä nautintoon. Se voi tapahtua yksin, toisen kanssa tai useamman henkilön kesken. (Väestöliitto.)

Seksiä voi harrastaa hyvin eri tavoin, eikä se välttämättä tarkoita alastomuutta, sukuelinten koskettelua tai yhdyntää. Seksiksi voidaan lukea myös fantasiat sekä seksuaaliset ajatukset (Väestöliitto 2018.) Erilaiset ihmiset kiihottuvat ja saavat nautintoa eri asioista (Ruuhilahti). Seksin aikana voidaan käyttää erilaisia seksileluja

sekä apuvälineitä ja toteuttaa pukeutumiseen, valta-asemiin tai rooleihin liittyviä leikkejä (Mattila & Valojää).

Seksi tapahtuu aina molemminpuolisessa yhteisymmärryksessä ja se on vapaaehtoista. Siihen tulee olla aina suostumus. (Fressis.) Seksuaalinen itsemääräämisoikeus on ihmisoikeus, joka kuuluu meistä jokaiselle. Mikäli seksuaalista itsemääräämisoikeutta rikotaan, puhutaan seksuaalisuutta loukkaavasta väkivallasta. Seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa voi olla esimerkiksi raiskaus, internetin välityksellä tapahtuva häirintä, ei-toivottu koskettelu tai huomio. (Naisten Linja Suomessa ry 2022.)

Seksin harrastamisella on useita terveyshyötyjä. Mielihyvän ja nautinnon lisäksi se vähentää stressiä ja vähentää kipua oksitosiinin, endorfiinin sekä dopamiinin välityksellä. Seksin harrastaminen parantaa unen laatua, sillä orgasmin jälkeen erittyvä prolaktiini rentouttaa ja helpottaa nukahtamista. Seksin harrastaminen parantaa muistia ja laskee verenpainetta. Lisäksi seksi tarjoaa tehokkaan treenin, jolla voidaan treenata isojen lihasryhmien lisäksi lantionpohjan lihaksia. Hyvinvoiva lantionpohja vahvistaa erektiota, parantaa naisen kykyä kokea nautintoa sekä vähentää virtsankarkailua. Säännölliset siemensyöksyt voivat vähentää eturauhassyövän riskiä. Yleisesti ottaen seksin harrastamisella voidaan pidentää elinikää. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022.)

2.3 Seksuaalinen haluttomuus

Seksuaalinen haluttomuus on yksi yleisimmistä seksuaalisuuden ongelmista. Se ilmenee seksuaalisten mielikuvien ja seksuaalisen toiminnan halun vähentymisenä tai puuttumisena ja näin ollen haluttomuudesta kärsivä tekee aloitteita seksuaaliseen kanssakäymiseen vähäisesti. (Lönqvist 2021c.) Seksuaalisen halun vaihtelu on normaalia, joten se on ongelma vain silloin jos henkilö sen sellaiseksi itse kokee (Väisälä 2006: 245). Seksuaalisesta haluttomuudesta voidaan puhua häiriönä, mikäli se on toistuvaa, pitkäkestoista, aiheuttaa henkilölle ahdistusta eikä taustalla ole sairautta, joka haluttomuuden voisi selittää. Tätä niin sanottua hypoaktiivista seksuaalisen halun häiriötä esiintyy noin 7-12 % naisista. (Väisälä & Räsänen & Kero 2021.)

Haluttomuuden taustalla olevat syyt ovat moninaisia ja voivat johtua psyykkisistä ja/tai somaattisista syistä (Lönqvist 2021c). Tyypillisesti hoitoon hakeutunut nainen kertoo haluttomuuden syyksi väsymyksen, uupumuksen sekä pikkulapsiarjen (Venhola &

Brusila 2006: 4704). Seksuaaliseen haluttomuuteen liittyy läheisesti ympäröivät ihmissuhteet, kuten parisuhde sekä etenkin sen mahdolliset ongelmat (Väisälä ym. 2021). Ongelmakohtia voivat olla esimerkiksi valtataistelut ja kommunikoinnin ongelmat. Haluttomuutta voivat aiheuttaa tunteiden väljähtyminen kumppania kohtaan, seksin rutiinimaisuus sekä huono ja tyydyttämätön seksi. Aikaisemmat traumat, kuten seksuaalinen hyväksikäyttö voi johtaa seksuaaliseen haluttomuuteen. (Väisälä 2006: 246.) Haluttomuuden taustalla voi olla seksuaalista ahdistelua ja yhdyntään pakottamista (Niemi 2021). Uskonnollisilla ja kulttuurillisilla tekijöillä on vaikutus osaltaan seksuaalikäyttäytymiseen (Venhola & Brusila 2006: 4704).

Hormonit säätelevät seksuaalista halukkuutta keskushermoston välityksellä. Halukkuutta lisääviä hormoneita ovat estrogeeni, dopamiini ja oksitosiini, kun taas vähentäviä hormoneita ovat prolaktiini sekä serotoniini. Seksuaalinen halukkuus vaihtelee kuukautiskierron mukaisesti ollen korkeimmillaan kierron alussa ja laskien ovulaation jälkeen. (Niemi 2021.) Haluttomuutta voivat aiheuttaa ehkäisytablettien käyttö tai estrogeenin vähyys esimerkiksi imetyksen, munasarjojen kirurgisen poiston tai menopaussin eli vaihdevuosien seurauksena (Väisälä 2006: 246).

Estrogeenipitoisuuden väheneminen voi aiheuttaa limakalvojen kuivuutta ja aiheuttaa yhdyntäkipua. Muita yhdyntäkivun aiheuttajia voivat olla esimerkiksi endometriooosi, seksitauti, tulehdus ja sukuelinten silpomisen aiheuttamat ongelmat. Myös vulvodynia eli ulkosynnyttimien kipu sekä vaginismi eli emätinkouristus voivat olla yhdyntäkivun sekä näin ollen seksuaalisen haluttomuuden taustalla. (Niemi 2021.)

Erilaiset lääkytykset ja sairaudet voivat vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen. Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten masennuksen ja ahdistuksen hoitoon käytettävät SSRI- lääkkeet saattavat vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen sitä heikentävästi (Lönngqvist 2021a). Verenpainelääkkeet, kuten beetasalpaajat sekä tiatsididiureetit voivat aiheuttaa seksuaalista haluttomuutta. On huomioitava, että kaikki lääkkeet eivät suinkaan aiheuta seksuaalista haluttomuutta, vaan voivat toimia myös sitä lisäävästi, kuten esimerkiksi dopaminergiset lääkkeet, joilla hoidetaan Parkinsonin tautia. Sairaus voi vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteen, tästä esimerkkinä masennus, joka on haluttomuuden taustalla olevista sairauksista yleisin. Kohdun tai peräsuolen laskeuma, avanne tai rintasyöpä voivat vaikuttaa käsitykseen omasta naiseudesta ja haluttavuudesta. (Niemi 2021.)

Haluttomuuden hoito on Suomessa keskittynyt terapiaan eikä seksuaalisen haluttomuuden hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä ole toistaiseksi markkinoilla (Väisälä ym. 2021). Paikallisesti käytettävät hoitomuodot, kuten paikallisestrogeeni vaihdevuosien

tai imetyksen aikana voi helpottaa limakalvojen kuivuuden aiheuttamia ongelmia. Seksuaalisen haluttomuuden puheeksi otto sekä seksuaalineuvonta ovat tärkeitä kokonaisvaltaisessa hoitotyössä. (Niemi 2021.)

3 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaisia kokemuksia naisilla on seksuaalisesta haluttomuudesta kirjallisuuden mukaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää ilmiön ymmärtämisessä, naisen hoitotyössä sekä kättilökoulutuksessa.

Opinnäytetyötä ohjaava tutkimuskysymys on:

1. Millaisia kokemuksia naisilla on seksuaalisesta haluttomuudesta?

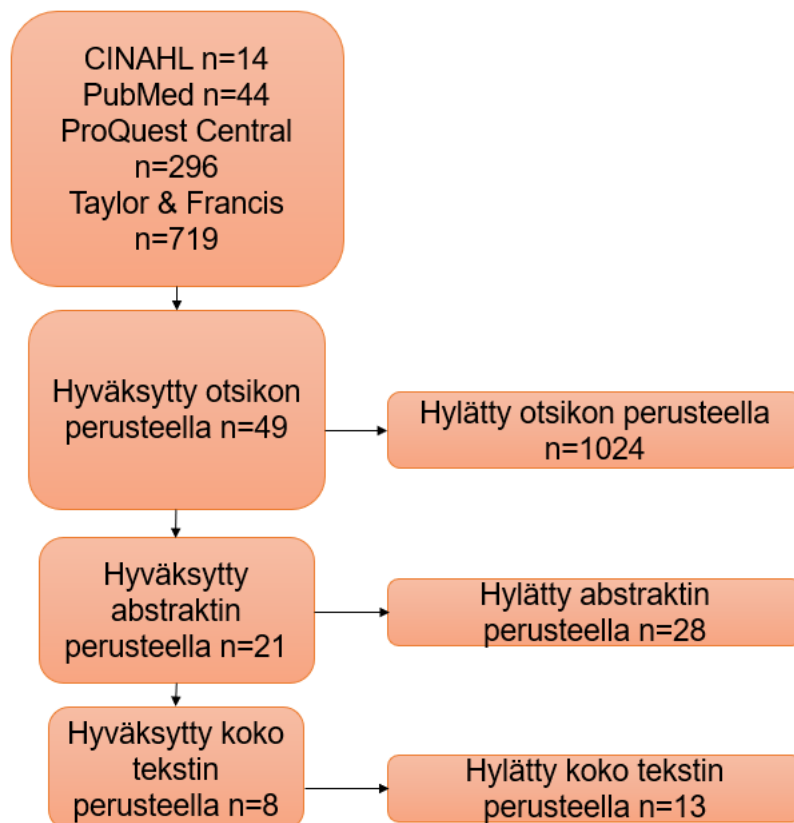
4 Menetelmä ja aineisto

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöistä ja sen tarkoituksena on kuvata ilmiötä ymmärrettävästi. Olemassa olevaan ilmiöön on mahdollista löytää uusi tai erilainen näkökulma kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Menetelmän avulla voidaan löytää vastauksia kysymyksiin, kuten mitä kyseisestä ilmiöstä tiedetään tai mitkä ovat sen keskeiset käsitteet. (Ahonen ym. 2013: 294.)

Menetelmä jaetaan neljään vaiheeseen. Menetelmän alussa valitaan tutkimuskysymys, valitaan aineisto, rakennetaan kuvailu ja lopuksi tarkastellaan tuotettuja tuloksia. Erona muihin kirjallisuuskatsauksiin on se, että tässä menetelmässä vaiheet etenevät osin päällekkäin alusta loppuun. Ohjaava tekijä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on tutkimuskysymys. Se ohjaa koko tutkimusprosessia ja kysymyksen on oltava riittävän täsmällinen ja rajattu, jotta ilmiön tarkastelu mahdollisimman syvällisesti on mahdollista. (Ahonen ym. 2013: 294–295.)

4.2 Aineiston haku ja valinta



Kuvio 1. Aineistohaun eteneminen

Opinnäytetyössä käytetty aineisto on kerätty syksyllä 2022 kansainvälisistä hoito-, terveys-, sekä lääketieteen tietokannoista, kuten PubMed, CINAHL sekä ProQuest Central. Olemme lisäksi käyttäneet Taylor & Francis Online tietokantaa, josta löytyy monialaisesti aineistoa. Kuviossa 1 olemme kuvanneet aineistohaun etenemistä vaiheittain. Alun perin saimme kaikista tietokannoista yhteensä 1073 osumaa, jotka vastasivat ennalta määriteltyihin hakuehtoihimme. Aloitimme hakutulosten karsimisen otsikon perusteella, jolloin osumat laskivat 49 kappaleeseen. Tämän jälkeen jatkoimme osumien karsimista abstraktin ja koko tekstin perusteella. Lopulta päädyimme kahdeksaan artikkeliin, jotka hyväksyimme opinnäytetyömme aineistoksi.

Tietokantoihin tehdyt haut on suoritettu systemaattisesti rajatuin hakusanoin sekä ennalta määritellyin hakukriteerein. Hyödynsimme tietokantojen tarjoamaa ”find similar results” toimintoa, jonka avulla olemme löytäneet hakukriteereitämme vastaavia artikkeleita. Taulukossa 1 on kuvattu opinnäytetyössä käyttämämme sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Aineistoksi hyväksyimme tutkimusartikkeleita, jotka ovat vertaisarvioituja, ilmaisia sekä saatavilla luettavaksi kokonaisuudessaan. Artikkelin tuli olla julkaistu joko suomen tai englannin kielellä. Aineistomme hakukriteeriksi oli alun perin määritelty alle 10 vuotta vanhat julkaisut, mutta tietokantahakutulosten vähäisyyden sekä tutkimusilmiön luonteen vuoksi hyväksyimme aineistoksi harkiten myös yli 10 vuotta vanhaa tutkimustietoa. Valitun aineiston tuli olla kohdennettu naisiin sekä käsitellä kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta. Suurin osa hakutuloksista käsitteli seksuaalista haluttomuutta parisuhteessa ja hyväksyimme aineiston, mikäli vähintään yksi parisuhteen osapuoli oli naispuolinen.

Taulukko 1. Käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimusartikkelit	Opinnäytetyöt
Kielenä joko suomi tai englanti	Muut kielet
2007 ja sen jälkeen julkaistut tutkimukset	Ennen 2007 julkaistut tutkimukset
Käsittelee naisen kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta	Käsittelee ainoastaan miehen kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta
Koko teksti saatavilla	Vain osa tekstistä saatavilla
Ilmainen artikkeli	Maksullinen artikkeli
Vertaisarvioitu	Ei-vertaisarvioitu

Hakusanoina käytimme woman, women, low sexual desire, desire, experience*, perception*, attitude*, view*, HSDD, female, low libido, sexual reluctance, sex* ja sexual dysfunction.

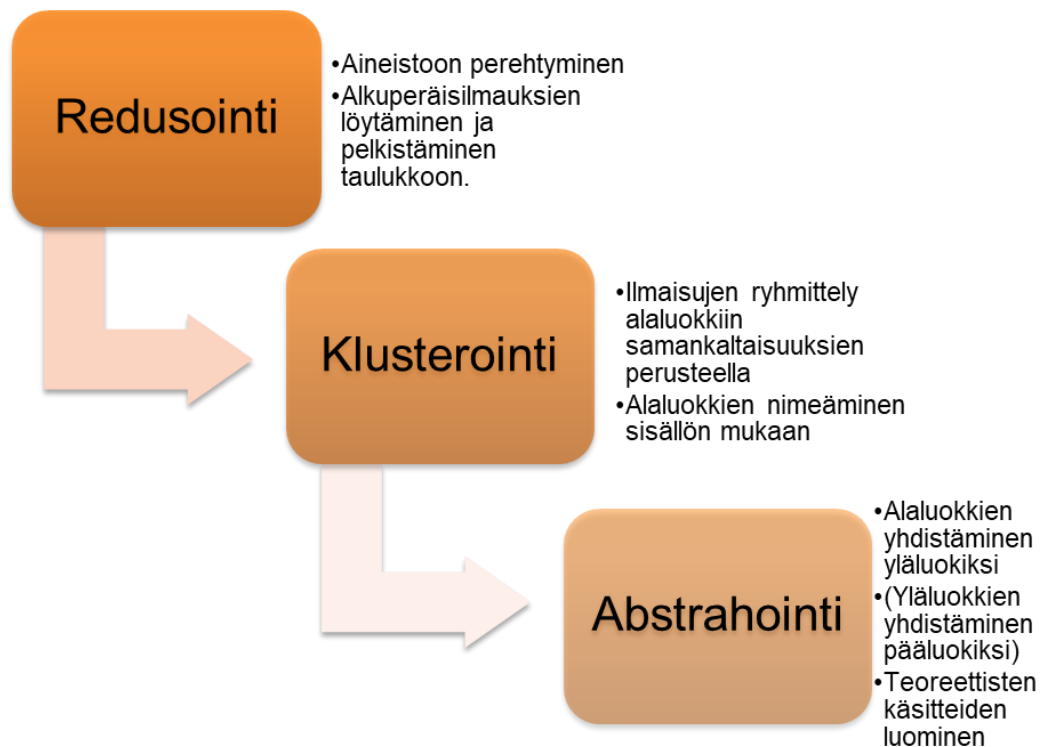
4.3 Opinnäytetyön aineisto

Tämän opinnäytetyön aineisto koostuu yhteensä kahdeksasta tutkimusartikkelista (n=8). Ennen sisällönanalyysiä perehdyimme artikkeleiden sisältöihin tunnollisesti ja kokosimme niiden keskeisimmistä sisällöistä taulukon (Liite 1). Tässä vaiheessa poistimme vielä yhden artikkelin aineistostamme, sillä se ei vastannut tutkimuskysymykseen.

Kaikki valitsemamme artikkelit ovat englanninkielisiä. Emme tehneet tutkimusmaan suhteen maantieteellisiä rajoituksia. Käyttämämme aineiston tutkimusmaina olivat Iso-Britannia (n=2), Yhdysvallat (n=3), Australia (n=2) sekä Israel (n=1). Aineisto koostui seitsemästä laadullisesta tutkimuksesta (n=7) ja yhdestä narratiivisesta tutkimuksesta (n=1). Aineistossa esiintyvät naishenkilöt olivat iältään 18-70-vuotiaita.

4.4 Aineiston analyysi

Analyysin avulla tutkimuksen tulokset saadaan näkyväksi. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuottaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä aikaisemmin valitun aineiston avulla. (Kylmä & Juvakka 2007: 112–113.) Käytimme opinnäytetyössämme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia.



Kuvio 2. Induktiivinen sisällönanalyysi

Induktiivinen sisällönanalyysi jaetaan kolmeen vaiheeseen, joita ovat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Analyysiyksikkö tulee määrittää ennen kuin sisällönanalyysin voi aloittaa. Yksikkö voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, lausuma, lause tai ajatuskokonaisuus. Analyysiyksikkö määritellään tutkimustehtävän ja aineiston laadun perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2017: 84–85.) Induktiivisessa

sisällönanalyysissa luokitellaan tekstin sanoja sekä niistä muodostuvia ilmaisuja teoreettisen merkityksen perusteella. Tarkoitus ei ole analysoida kaikkea tietoa, vaan vastausta haetaan vain tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymykseen. On siis keskeistä tunnistaa sisällöllisiä väittämiä, jotka kertovat jotain tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007: 113.) Kuviossa 2 olemme kuvanneet induktiivisen sisällönanalyysin vaiheet.

Kävimme läpi valitsemamme tutkimusartikkelit ja etsimme tutkimuskysymykseemme vastaavat alkuperäisilmaukset. Alkuperäisilmauksia keräsimme yhteensä 65 kappaletta. Alkuperäisilmaukset oli kirjoitettu englannin kielellä, joten käännsimme ilmaukset suomen kielelle. Tämän jälkeen redusoimme ne pelkistettyyn muotoon. Piirteiltään samanlaiset pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin samoihin alaluokkiin eli klusteroitiin. Alaluokkia muodostui 13 kappaletta ja ne nimettiin sisältöä kuvaavasti. Esimerkki alaluokan synnystä on esitetty Liitteessä 2. Alaluokkien ryhmittelyn jälkeen yhdistelimme ne yläluokiksi. Niitä muodostui neljä kappaletta. Luokittelu jätettiin työssämme yläluokkatasolle, sillä silloin luokat eivät enää olisi olleet tuloksiamme kuvaavia. Sisällönanalyysista muodostuneet ala- ja yläluokat on kuvattu Liitteessä 3.

Kerätystä aineistosta muodostui aineistolähtöisen analyysin mukaisesti käsitteitä, joiden avulla muodostimme johtopäätöksiä tutkimuskysymykseemme (Tuomi & Sarajärvi 2017: 94–95). Tuloksissa esitämme johtopäätöksiä tutkimuskysymykseemme, avaamme kategoriat ja niiden sisällöt sekä luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2017: 91–92.)

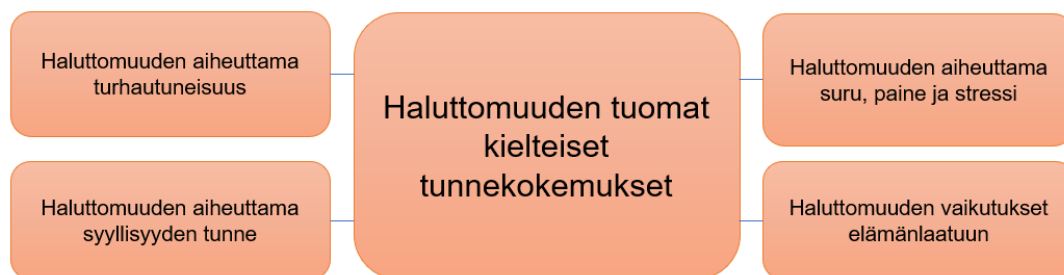
5 Tulokset

Tämän työn tarkoituksena oli kirjallisuuskatsauksen avulla tarkastella naisten kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta. Tuloksissa aineistoon viitataan opinnäytetyön artikkelitaulukon (Liite 1.) mukaisin järjestysnumeroin. Viitteessä on myös aineistolähteen sivunumero, josta alkuperäisilmaisu on otettu. Tulokset on esitetty alla.

Tulokset on esitetty tutkimuskysymykseen:

1. Millaisia kokemuksia naisilla on seksuaalisesta haluttomuudesta?

5.1 Haluttomuuden tuomat kielteiset tunnekokemukset



Kuvio 3. Haluttomuuden tuomat kielteiset tunnekokemukset

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa nousi esille useita erilaisia tunnekokemuksia joita seksuaalinen haluttomuus naisissa aiheutti. Tunnekokemukset koostuivat kielteisistä tunnekokemuksista, eikä myönteisiä tunnekokemuksia esiintynyt lainkaan valitsemassamme aineistossa. Kuviossa 3 kuvataan tiivistettynä haluttomuuden tuomat kielteiset tunnekokemukset.

5.1.1 Haluttomuuden aiheuttama turhautuneisuus

Tutkimuksissa naiset raportoivat turhautuneisuudestaan omaan seksuaaliseen haluttomuuteensa. Naiset kuvailivat olevansa turhautuneita omaan vartaloonsa sekä itseensä, koska eivät kokeneet halua harrastaa seksiä. (4:32.)

Tilanteen muuttuminen aiheutti turhautumista. Osa naisista oli kokenut aikaisemmin voimakasta seksuaalista halua, mutta ajan myötä halut olivat kadonneet lähes täysin (6:164). Vaihdevuosien myötä laskenut seksuaalinen halukkuus aiheutti naisissa turhautumisen tunteita ja he kokivat tämän muutoksen kielteisenä (8:4).

5.1.2 Haluttomuuden aiheuttama syyllisyyden tunne

Naiset kokivat syyllisyyden tunteita erityisesti parisuhteessa ollessaan. Tunteeseen liittyi ajatus, ettei nainen pystynyt täyttämään kumppaninsa seksuaalisia tarpeita tai ei vastannut tämän odotuksia. He kokivat syyllisyyttä seksuaalisen haluttomuuden aiheuttamista ongelmista ja siitä etteivät tienneet kuinka parantaa halukkuuttaan. (4:32.)

Syyllisyyden tunne aiheutti naisissa itesyytöksiä. Syyllisyyden tunne paheni mitä vähemmän naiset harrastivat seksiä kumppaneidensa kanssa tai jos edellisestä kerrasta oli kulunut useita päiviä. (6:164.)

5.1.3 Haluttomuuden aiheuttama suru, paine ja stressi

Naiset, jotka kokivat seksuaalista haluttomuutta, raportoivat useammin masennuksen oireista kuin naiset, joilla seksuaalista haluttomuutta ei esiintynyt (2:765). Naiset kokivat haluttomuudestaan surua, koska eivät kokeneet pystyvänsä olemaan fyysisessä kontaktissa kumppanin kanssa. Tutkimuksessa esiintyneet naiset näkivät myös kumppaninsa surun tilanteessa, mikä heijastui heidän omaan tunnetilaansa. (4:34.)

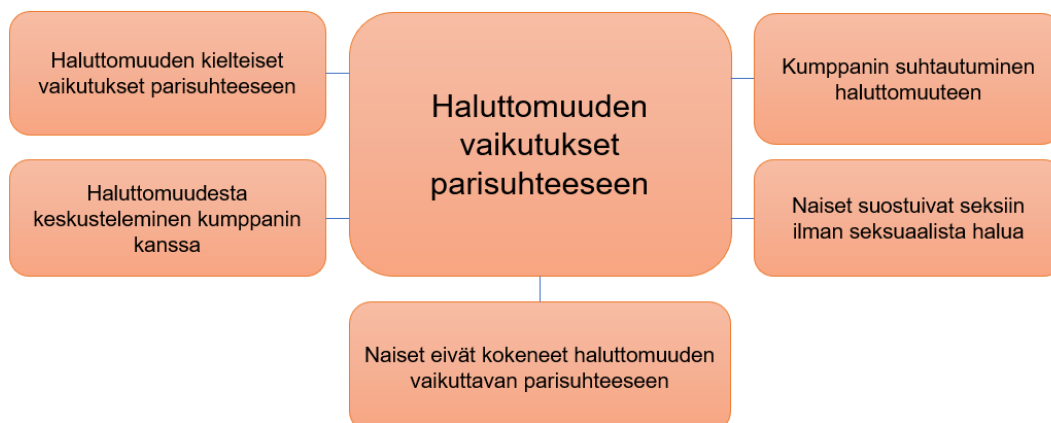
Naiset raportoivat tuntevansa painetta ja stressiä, koska kokivat etteivät pystyneet täyttämään kumppaninsa tarpeita (6:163). Naiset kertoivat stressaavansa jo etukäteen siitä, kuinka tulevat kieltäytymään harrastamasta seksiä kumppaninsa kanssa. He kertoivat vetoavansa usein esimerkiksi väsymykseen. Tämä aiheutti naisissa ahdistuksen ja huolen tunteita. Naiset olivat huolissaan muun muassa parisuhteen loppumisesta. (4:33.)

5.1.4 Haluttomuuden vaikutukset elämänlaatuun

Tutkimuksissa vaihdevuodet kokeneet seksuaalisesti haluttomat naiset raportoivat heikompaa tyytyväisyyttä elämänlaatuunsa kaikilla osa-alueilla kuin naiset, jotka eivät kokeneet haluttomuutta. He raportoivat tyytymättömyyttä kotielämäänsä yleisesti sekä kertoivat masennuksen oireista. (2:766.)

Naiset vertailivat itseään muihin naisiin sekä sosiaalisen median antamaan kuvaan seksistä ja seksuaalisuudesta. Tutkimuksessa tuli esille toivottomuutta ja naiset kokivat haluttomuuden vaikuttavan elämäänsä kielteisesti. (5:333.)

5.2 Haluttomuuden vaikutukset parisuhteeseen



Kuvio 4. Haluttomuuden vaikutukset parisuhteeseen

Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa sivuttiin naisten kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta parisuhteessa. Tulosten mukaan haluttomuudella oli usein vaikutuksia seksuaalisen kanssakäymisen vähenemisen lisäksi esimerkiksi kumppaneiden kommunikointiin, fyysiseen kanssakäymiseen sekä emotionaaliseen läheisyyteen. Kuviossa 4 kuvataan haluttomuuden vaikutuksia parisuhteeseen.

5.2.1 Haluttomuuden kielteiset vaikutukset parisuhteeseen

Tutkimuksissa tuli esille kielteisiä vaikutuksia parisuhteeseen. Naiset kertoivat seksin lähentäneen heitä kumppaninsa kanssa aikaisemmin, mutta seksin vähentyessä parisuhteen muuttuvan enemmän käytännölliseksi (4:35). Myös muu fyysinen läheisyys parisuhteessa väheni, sillä naiset halusivat välttää tilanteita, jotka yleensä saattaisivat johtaa seksiin. Tällaisiksi tilanteiksi kuvailtiin esimerkiksi sylikkäin makaamista sohvalla. (4:29.) Osa naisista kertoi välttelevänsä kaikkea fyysistä kosketusta, kuten halaamista, suutelua ja kädestä kiinni pitämistä (6:165). He kertoivat huomanneensa kumppaneidensa välttävän fyysistä koskemista, mahdollisesti välttääkseen torjutuksi tulemista. Tämä aiheutti parisuhteissa etäännyntymistä kumppanista sekä lohduttomia tunteita. (4:29.)

Tuloksissa tuli esille konfliktien ja riitojen lisääntyminen parisuhteessa. Seksien vähyys aiheutti riitoja. Naiset kertoivat konflikteja syntyvän myös muista aiheista helpommin, sillä seksuaalinen haluttomuus aiheutti molemmissa osapuolissa kireyttä. Naiset

syyttivät itseään parisuhteen ongelmista, jotka johtuivat seksuaalisesta haluttomuudesta. (6:164.)

5.2.2 Haluttomuudesta keskusteleminen parisuhteessa

Naisilla havaittiin tutkimuksissa eriäviä kokemuksia kumppanin kanssa aiheesta keskustelemisesta. Naisen seksuaalisen haluttomuuden kuvailtiin olevan kuin ”elefanti huoneessa”, jonka olemassaolon molemmat kumppanit tiedostavat, mutta aiheesta ei keskustella. Aiheesta keskusteltaessa he välttivät ilmaisemasta rehellisiä tunteitaan. (4:35.) Tuloksissa tuli esille, että naiset eivät sanallisesti kommunikoiheet kumppaninsa kanssa haluttomuudesta, mutta passiivista ja käytöksellä esiintyvää kommunikaatiota esiintyi (5:332).

Tulosten toinen näkökulma oli, että naisen seksuaalisesta haluttomuudesta puhuttiin kumppanin kanssa avoimesti. Naiset kokivat keskustelujen olevan avoimia ja molempien parisuhteen osapuolien tunteita kunnioittavia (6:165).

5.2.3 Kumppanin suhtautuminen haluttomuuteen

Tuloksissa tuli esille eriäviä kokemuksia, miten naiset kokivat kumppaninsa suhtautuvan haluttomuuteen. Kumppanin turhautuminen sai naiset tuntemaan, että heidän seksuaalinen haluttomuutensa saattaa olla ongelma (1:10). Esille nousi vahvasti kokemus, jossa naisista tuntui, etteivät puoliset ymmärtäneet seksuaalista haluttomuutta, sen syitä tai miksei nainen halunnut harrastaa seksiä (4:36). Osa naisista kertoi kumppaninsa olevan ymmärtäväinen tilanteessa (3:3).

5.2.4 Naiset suostuvat seksiin ilman seksuaalista halua

Tutkimuksissa tuli esille, että naiset harrastavat seksiä kumppaneidensa kanssa ilman seksuaalista halua. He kertoivat haluavansa välttää konflikteja parisuhteessa sekä täyttää kumppaninsa tarpeet. Naiset toivat ilmi tuntevansa painostusta ja sen seurauksena suostuivat harrastamaan seksiä. (6:165.) He kertoivat kokevansa kumppanin ottavan uhrin roolin, jonka takia naiset kokivat syyllisyyttä. Tästä syystä naiset syrjäyttivät omat tarpeensa ja asettivat puolisonsa nautinnon etusijalle. Naiset kokivat jopa uhraavansa itsensä suostumalla seksiin haluamattaan. (5:331.)

Jos naiset tekivät aloitteen seksiin, se ei johtunut seksuaalisesta halusta vaan siitä, että he kokivat edellisestä kerrasta olevan liian kauan (7:24). Tuloksissa kuvailtiin

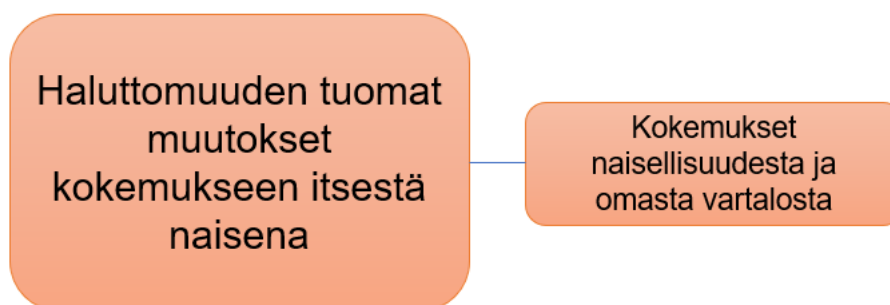
haluttomuutta kokevien naisten ”vain makaavan” seksuaalisen aktin ajan ja heidän odottavan aktin loppumista. Seksistä oli tullut osalle naisista kuin kotiaskare. (4:30.)

Osa naisista kertoi suostuvansa seksiin ilman seksuaalista halua ja lopulta kuitenkin saavan itsekin nautintoa siitä. He kertoivat seksuaalisen kontaktin nostavan seksuaalista halua ja seksin tuovan mielihyvää, kun sen aloittaa. Naiset eivät kuitenkaan raportoineet kokevansa seksuaalista halua ennen seksuaalista kontaktia. (6:165.)

5.2.5 Naiset eivät kokeneet haluttomuuden vaikuttavan parisuhteeseen

Tutkimuksissa esiintyi naisia, jotka eivät kokeneet seksuaalisen haluttomuuden vaikuttavan parisuhteeseen. He arvostivat parisuhteessa muunlaista läheisyyttä sekä tunneyhteyttä (8:5). Naiset kuvailivat parisuhteen intiimiyden muuttuneen käytännöllisemmäksi ja sen perustuvan muulle kuin seksille. He kertoivat, etteivät koskaan epäilleet parisuhdettaan. (6:164.)

5.3 Haluttomuuden tuomat muutokset kokemukseen itsestä naisena



Kuvio 5. Haluttomuuden vaikutukset käsitykseen omasta naiseudesta

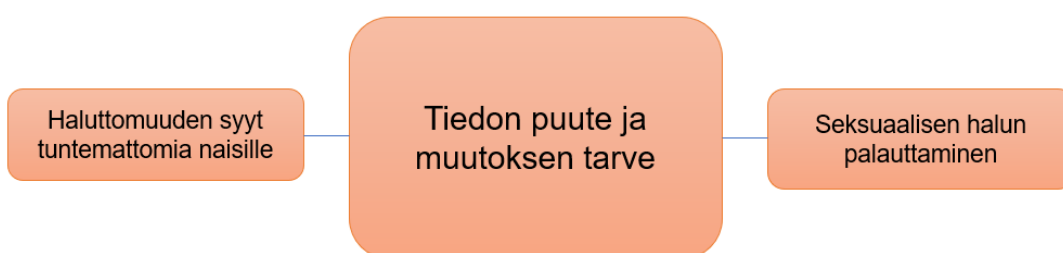
Seksuaalisella haluttomuudella oli kielteisiä vaikutuksia naisten tunnekokemuksiin, mutta haluttomuus ja sen aiheuttama seksuaalisen kanssakäymisen väheneminen vaikutti lisäksi kokemukseen omasta naiseudesta. Haluttomuudella oli vaikutuksia naisten kokemuksiin omasta vartalosta. Kuviossa 5 on kuvattu haluttomuuden tuomat muutokset kokemukseen itsestä naisena tiivistetysti.

5.3.1 Kokemukset naisellisuudesta ja omasta vartalosta

Tuloksissa tuli esille, kuinka naisen kehonkuvan muutos vaikuttaa seksuaaliseen haluun. Jos nainen koki itsensä epähaluttavana, tällä oli vaikutusta myös haluttomuuden pahenemiseen. Toisaalta sama toimi myös toisin päin, jos naiset kokivat itsensä haluttavina, vaikutti tämä positiivisesti seksuaaliseen kanssakäymiseen. (7:25.) Fyysiset muutokset kuten painon nousu tai rintojen muuttuminen vaikuttivat naisten kehonkuvaan, jolla taas oli negatiivinen vaikutus seksuaaliseen haluun (3:6).

Osa kuvaili tuntevansa olonsa arvottomaksi ja epäonnistuneeksi vaimona, sillä eivät kokeneet vastaavansa puolisonsa tarpeisiin. He kokivat seksuaalisen haluttomuuden aiheuttavan yleisesti alemmaa itsetuntoa. (4:38.) Tuloksissa kuvailtiin naisten kokevan, että heissä tai heidän vartaloihinsa on jotain vikana, eivätkä he ole ”normaaleja”, koska kärsivät seksuaalisesta haluttomuudesta (6:164).

5.4 Tiedon puute ja muutoksen tarve



Kuvio 6. Tiedon puute ja muutoksen tarve

Tutkimuksen tuloksissa yhteistä oli se, että lähes kaikki naiset toivoivat seksuaaliseen haluttomuuteen muutosta. He toivoivat seksuaalisen halun lisääntyvän tai palaavan takaisin sekä seksuaalisen kanssakäymisen lisääntyvän parisuhteessa. Kuviossa 6 olemme kuvanneet naisten kokemaa tiedon puutetta sekä muutoksen tarvetta tiivistetysti.

5.4.1 Haluttomuuden syyt tuntemattomia naisille

Tulosten mukaan osa naisista ei ymmärtänyt tai pystynyt selittämään miksi seksuaalinen halu oli alhainen. Tästä aiheutui turhautumista. (1:10.)

Osa naisista oli löytänyt haluttomuudelleen osittaisia selityksiä. Tuloksista raportoitiin naisten kokevan olevansa silloisen elämäntilanteen uhreja. Ulkopuolisia haluttomuuteen vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa pikkulapsiarki sekä naisen kokemat kumppanissa esiintyvät epämiellyttävät piirteet. Naiset kokivat, että he olivat täysin syyttömiä seksuaaliseen haluttomuuteen. (5:330.)

5.4.2 Seksuaalisen halun palauttaminen

Naiset halusivat parantaa seksuaalista halukkuuttaan, mutta kokivat sen vaikeaksi. He kertoivat yrittäneensä muuttaa asenteitaan ja päätöksellä haluta harrastaa seksiä siinä kuitenkin onnistumatta. Naiset olivat pohtineet yhdessä kumppaneidensa kanssa ratkaisua tilanteeseen ja kumppanit olivat ottaneet naisten toiveita huomioon. Naiset kokivat painetta löytää ratkaisua tilanteeseen ja saada seksuaalinen halu palautettua. (4:37.) Pariskunnat keksivät erilaisia keinoja selviytyä halujen eriparisuudesta parisuhteessa (6:165).

Osa naisista koki, että kumppani oli ymmärtäväinen tilanteessa, mutta halu muutokseen kumpusi heistä itsestään (3:3). Naiset raportoivat huolestuvansa seksuaalisen haluttomuuden pahenemisesta ajan saatossa ja siksi kaipaavansa muutosta tilanteeseen (4:39).

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvata millaisia kokemuksia naisilla oli seksuaalisesta haluttomuudesta. Etsimme tutkimuskysymykseemme vastausta jo aikaisemmin tehtyjen tutkimusten avulla. Saamiemme tulosten mukaan haluttomuus vaikuttaa parisuhteeseen, elämänlaatuun sekä käsitykseen omasta naiseudesta. Naiset kokivat kielteisiä tunnekokemuksia, kuten turhautuneisuutta, syyllisyyttä, painetta, stressiä sekä surua.

Seksuaalinen haluttomuus ilmiönä on hankala mitata ja määritellä. Etenkin tutkimuksen kannalta tämä on vaikea yhtälö, sillä seksuaalinen haluttomuus on henkilön itse arvioitavissa ja se ei ilmene kaikissa meissä samalla tavalla. Seksuaalinen haluttomuus on ennen kaikkea tila, jonka henkilö kokee itse häiritseväksi (Väisälä ym. 2021). Lisäksi seksuaalisen halun vaihtelu on täysin normaalia (Väisälä 2006: 245). Kysymys

kuitenkin kuuluu, mikä on niin kutsuttu normaali seksuaalinen halu? Miten sitä voisi määritellä tai tutkia kun seksuaalisen halun vaihtelun kirjo on niin suuri?

Seksuaaliseen haluttomuuteen kaivattiin helpotusta sen kielteisten vaikutusten vuoksi. Muutos ei ollut kuitenkaan helppo toteuttaa, sillä naiset yrittivät hoitaa haluttomuutta muuttamalla omia ajatuksiaan. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että sekä naiset, että heidän kumppaninsa tarvitsevat lisää tietoa seksuaalisesta haluttomuudesta sekä sen hoidosta. Potilaat ja asiakkaat odottavat terveydenhuollon ammattilaisten tekävän aloitteen seksuaalisuudesta keskusteluun. Valitettavan usein aloite keskusteluun tulee kuitenkin asiakkaalta itseltään, jolloin kynnys avun hakemiseen voi olla suuri.

Terveydenhuollon ammattilaiset tiedostavat, että vastuu seksuaalisuuden puheeksiottamisesta on heillä, mutta keskustelua ei kyetä käymään ajanpuutteen tai riittämättömän koulutuksen vuoksi. (Hautamäki-Lamminen 2012.) Ryttyläisen ja Valkaman (2010) mukaan seksuaalisuus on osa ihmisen kokonaisterveyttä. Näin ollen sitä ei voida jättää täysin huomioimatta, mikäli halutaan pyrkiä kokonaisvaltaiseen hoitotyöhön. Tässä onkin suuri pulma miten asia voitaisiin ratkaista asiakkaan tai potilaan eduksi.

Tulostemme mukaan osalla naisten kumppaneista oli vaikeuksia ymmärtää mistä naisen haluttomuus voi johtua. Hautamäki-Lammisen (2012) mukaan ohjauksessa tulee huomioida myös asiakkaan kumppani. Saamiemme tulosten mukaan etenkin parisuhteessa olevat naiset kokivat syyllisyyttä, painetta sekä stressiä siitä, etteivät kyenneet täyttämään kumppaninsa tarpeita. Seksuaalisen toiminnan välttelystä seurasi muun fyysisen läheisyyden väheneminen. Tämä johti parisuhteessa etäännyntymiseen sekä konfliktien lisääntymiseen. Osa koki kumppanin käytöksen painostavana. Tilanteen ratkaisemiseksi naiset harrastivat seksiä ilman halua painostuksen sekä velvollisuuden tunteen seurauksena.

Osa naisista raportoi aiheesta keskustelemisen hankalana kumppanin kanssa eikä keskustelua siis käyty. Parisuhteen tukeminen ja kommunikaation parantaminen voisi helpottaa seksuaalisen haluttomuuden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia parisuhteeseen sekä tunnekokemuksiin. Avun voisi löytää esimerkiksi pariterapian kautta. Haluttomuudesta ohjataan keskustelemaan omaan terveyskeskukseen terveydenhoitajan tai yleislääkärin vastaanotolle. Aikaisemmin mainitun ajanpuutteen ja riittämättömän koulutuksen vuoksi tarvittavaa tukea ei silti välttämättä saada. Asiaan perehtyneet seksuaalineuvojat ja -terapeutit löytyvät useimmiten yksityissektorilta. (Väisälä 2022.) Tekijät jäävät pohtimaan, kuinka laadukasta seksuaaliohjausta voitaisiin tarjota kaikille tasapuolisesti kiireestä huolimatta.

6.2 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin vuoden 2022 keväällä suunnitelmavaiheella. Opinnäytetyön tekeminen ei ollut tällöin meille entuudestaan tuttua. Tämän vuoksi pelkästään prosessiin tutustuminen vaati meiltä pitkäjänteistä työskentelyä ja aiheeseen tutustumista. Valitsimme aiheen yhdessä ja tutkimuskysymyksen tarkentamisessa saimme apua opinnäytetyötä ohjaavalta opettajaltamme. Mielenkiinto aihetta kohtaan edesauttoi opinnäytetyön tekemistä, motivaation ylläpitämistä sekä aikataulussa pysymistä. Seksuaalisuudella on merkittävä osa tulevassa ammatissamme kätilöinä. Seksuaaliseen haluttomuuteen tutustuminen on merkittävästi lisännyt tietopohjaamme aiheesta.

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt medialuku- ja tiedonhakutaitojamme, lähdekriittisyyttä sekä taitoamme kirjoittaa asiatekstiä. Osallistuimme ammattikorkeakoulun tarjoamiin opinnäytetyön työpajoihin. Pidimme ohjaajamme kanssa säännöllisiä ohjaustapaamisia, jotka edesauttoivat opinnäytetyömme valmistumista. Suurin haaste oli englanninkielinen aineisto, johon perehtyminen vaati meiltä paljon aikaa. Aineistomme kehitti molempien englannin kielen lukutaitoa. Opinnäytetyömme on antanut meille tulevana kätilöinä taitoa ja rohkeutta puhua naisten seksuaalisesta haluttomuudesta. Olemme kehittyneet ilmiön ymmärtämisessä sekä sen puheeksi ottamisessa niin että haluttomuutta kokevilla naisilla on kuultu ja ymmärretty olo.

Koemme onnistuneemme tuottamaan ajankohtaista sekä luotettavaa tietoa naisten kokemuksista seksuaalisesta haluttomuudesta. Prosessin aikana kasvoimme ammatillisesti ja saimme hyvän pohjan kriittiseen ajatteluun myös työelämässä. Parityöskentely kehitti vuorovaikutustaitojamme, mikä on tärkeä taito tulevassa ammatissamme.

6.3 Eettisyys

Etiikka on kuin oppi hyvästä ja pahasta, samalla käsitellen arvoja ja normeja, sekä oikeuksia ja velvollisuuksia. Etiikka sisältää moraalisen pohdinnan ja moraalin tutkimuksen, joten se on käsitteenä laajempi kuin moraalit. (Sihvo & Koski 2020.)

Etiikkaa tarvitaan silloin, kun tulee toimia oikein, eli myös tutkimusta tehdessä.

Suomessa on tapana käyttää käsitettä tutkimusetiikka, jolloin sillä tarkoitetaan kaikkea tutkimukseen ja tieteeseen liittyviä eettisiä näkökulmia ja arvioiteja. (Tutkimuseettinen

neuvottelukunta 2012.) Eettisissä kysymyksissä epäonnistuminen saattaa viedä pohjan koko tutkimukselta, jonka takia niiden merkitys on suuri (Kylmä & Juvakka 2007: 137).

Jotta opinnäytetyö pystyisi olemaan luotettava, eettisesti hyväksyttävä ja sen tulokset uskottavia, täytyy sen olla suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavoilla. Työssämme noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Keskeisiä lähtökohtia olivat rehellisyys, tarkkuus, eettisesti kestävät ja ennalta määriteltyjen kriteerien mukaiset tiedonhankintatavat sekä avoimuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Kirjallisuuskatsaus perustui aikaisempiin tutkimuksiin, joten opinnäytetyöstämme ei koitunut tutkittaville henkilöille haittaa. Koska tutkittava aihealue perustui naisten henkilökohtaisiin kokemuksiin seksuaalisesta haluttomuudesta, otimme tämän huomioon opinnäytetyön tulosten raportoinnissa. Pyrimme ilmaisemaan naisten kokemukset mahdollisimman kattavasti ja kunnioittavasti. Kokemukset on ilmaistu kiinnittämällä huomiota oikeanlaiseen käännökseen alkuperäiskielestä, jotta alkuperäinen sanoma ei vääristy.

6.4 Luotettavuus

Pyrkimyksenä tieteellisessä tutkimuksessa on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuutta arvioidessa pyritään selvittämään, kuinka totuudenmukaista tietoa on tutkimuksella pystytty luomaan. Arviointi on välttämätöntä tutkimustoiminnan, tieteellisen tiedon sekä sen hyödyntämisen kannalta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida uskottavuudella, vahvistettavuudella, refleksiivisyydellä sekä siirrettävyydellä. (Kylmä & Juvakka 2007: 127–129.)

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista (Kylmä & Juvakka 2007: 127–129). Opinnäytetyömme uskottavuutta lisää se, että valitsemiemme lähteiden käyttämät tutkimusmenetelmät sopivat aihealueen tutkimiseen. Valitsimme ainoastaan vertaisarvioituja tutkimuksia luotettavista lähteistä. Arvioimme tätä valitsemaamme lähdeaineistoa Julkaisufoorumin luokitusjärjestelmien mukaisesti ja käyttämämme aineisto on vähintään tasolla 1. Lisäksi saamamme tulokset eivät ole sattumanvaraisia, mikä lisää uskottavuutta.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että toinen tutkija päätyisi samoihin tutkimustuloksiin seurattessaan tutkimusprosessin kulkua. Tämä vaatii koko tutkimusprosessin kirjaamista huolellisesti ja yksityiskohtaisesti. (Kylmä & Juvakka 2007: 127–129.)

Olemme kirjanneet opinnäytetyön prosessin aikana tehdyn tiedonhaun sekä sisällönanalyysin taulukoimalla. Aineistohaun etenemisen olemme kuvanneet Kuviossa 1 ja sisällönanalyysin vaiheet kuvasimme kuvioon 2. Tiedonhaussa käytimme tietokantoja, joiden kautta pääsimme käsiksi tieteellisiin tutkimuksiin. Tietokantahaut suoritettiin ennalta määritellyin kriteerein, jotka olemme taulukoineet. (Taulukko 1). Lähdeaineisto on merkitty asianmukaisesti sekä tekstiin, että lähdeluetteloon.

Olemme käyttäneet plagioinnin tarkastusohjelma Turnitia työmme eri vaiheissa, jolla voidaan varmistaa että teksti on meidän tuottamamme. Ennen työn luovutusta syötimme valmiin tekstin Turnitin ohjelmaan ja saimme tulokseksi 17 % prosenttia koko tekstistä. Koska liitteillä ja lähdeluettelolla on merkittävä vaikutus tarkastusohjelman antamiin prosentteihin syötimme opinnäytetyömme myös ilman niitä.

Tarkastusprosenttia kasvattaa muun muassa suorat alkuperäisilmausten lainaukset, jotka esiintyvät liitteiden teksteissä sellaisenaan. Lopulliseksi tulokseksi saimme 5 %, mikä lisää työmme luotettavuutta.

Reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tekijän on tiedettävä omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä. Tekijän on arvioitava kuinka hän voi vaikuttaa aineistoonsa tai tutkimusprosessiinsa, sekä kerrottava nämä asiat tutkimusraportissaan. (Kylmä & Juvakka 2007: 127–129.) Luotettavuutta heikentävänä tekijänä opinnäytetyössämme voi olla tekijöiden kokemattomuus tutkimuksen tekemisessä. Valitsemamme tutkimukset eivät ole kirjoitettu äidinkielellämme, joten tässä voi olla luotettavuutta heikentäviä tekijöitä. Olemme kuitenkin pyrkineet alkuperäisilmausien käännoksissä tarkkuuteen, emmekä ole esittäneet henkilökohtaisia mielipiteitä. Osa valitsemistamme tutkimuksista on tehty yli 10 vuotta sitten, joten se voi osaltaan heikentää työmme luotettavuutta. Olemme kuitenkin arvioineet valitsemamme lähteet tarkasti ja hyväksyneet myös vanhempia lähteitä ilmiön luonteen vuoksi.

Siirrettävyys tarkoittaa tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksen on siis tuotettava tarpeeksi tietoa tutkittavasta ilmiöstä, jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007: 127–129.) Koemme, että opinnäytetyön tarjoamia tuloksia voidaan hyödyntää terveysalan opinnoissa sekä työkentällä.

6.5 Johtopäätökset

Saamiemme tulosten pohjalta teimme seuraavanlaiset johtopäätökset:

1. Seksuaalisella haluttomuudella on kielteisiä vaikutuksia naisen elämänlaatuun.
2. Naiset kaipaavat tukea seksuaalisen haluttomuuden hoitoon parisuhteessa.

6.6 Jatkotutkimusehdotukset

Saamiemme tulosten pohjalta ehdotamme seuraavanlaisia jatkotutkimusehdotuksia:

1. Kuinka seksuaalista haluttomuutta kokevia naisia voisi tukea?
2. Millaisia kokemuksia naisilla on seksuaaliseen haluttomuuteen saadusta tuesta terveydenhuollossa?

Lähteet

Ahonen, Sanna-Mari & Jääskeläinen, Petri & Kangasniemi, Mari & Liikanen, Eeva & Pietilä, Anna-Maija & Utriainen, Kati 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4). 291–301.

Biddle, Andrea K. & West, Suzanne L. & D'Aloisio, Aimee A. & Wheeler, Stephanie B. & Borisov, Natalie N. & Thorp, John 2009. Hypoactive Sexual Desire Disorder in Postmenopausal Women: Quality of Life and Health Burden. *Value in Health* 12 (5) 763–772. <[https://www.valueinhealthjournal.com/article/S1098-3015\(10\)60739-5/pdf?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1098301510607395%3Fshowall%3Dtrue](https://www.valueinhealthjournal.com/article/S1098-3015(10)60739-5/pdf?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1098301510607395%3Fshowall%3Dtrue)>. Viitattu 4.2.2022.

Brusila, Pirkko 2020. Seksuaalisuus. Teoksessa Brusila, Pirkko & Kero, Katja & Piha, Juhana (toim.) *Seksuaalilääketiede*. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Luku 14. Viitattu 20.1.2022.

Fressis. Mitä seksi on? <<https://www.fressis.fi/tietopankki/seksi/mita-seksi-on/>>. Viitattu 10.10.2022.

Frost, Rebecca & Donovan Caroline 2021. A qualitative exploration of the distress experienced by long-term heterosexual couples when women have low sexual desire. *Sexual and relationship therapy*. 36 (1). 22–45. <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14681994.2018.1549360>>. Viitattu 17.9.2022.

Goldhammer, Denisa L. & McCabe, Marita P. 2011. A qualitative exploration of the meaning and experience of sexual desire among partnered women. *The Canadian Journal of Human Sexuality* 20 (1-2). 19–29. <<https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=b01faab6-05b2-4240-8c3a-26c32147aa1e%40redis>> Viitattu 5.2.2022.

Hautamäki-Lamminen, Katja 2012. Seksuaalisuuden muutokset syöpään sairastuessa. Tiedontarpeet ja tiedonsaanti. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Viitattu 20.10.2022.

Huttunen, Matti 2018. Seksuaalinen haluttomuus. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00493>>. Viitattu 21.1.2022.

Kontula, Osmo 2020. Seksuaalisuuden muutokset ikääntyessä. Teoksessa Brusila, Pirkko & Kero, Katja & Piha, Juhana (toim.) *Seksuaalilääketiede*. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Luku 12. Viitattu 20.1.2022.

Kosunen, Elise & Cacciatore, Kaisa & Hervonen, Antti 2003. Seksuaalisuus elämänkaareissa. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim 119 (3) 209–216. Viitattu 16.10.2022.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1.painos. Helsinki: Edita. 112–139.

Ling, Jeanne & Kasket, Elaine 2016. Let's talk about sex: a critical narrative analysis of heterosexual couples' accounts of low sexual desire. *Sexual and Relationship Therapy*. 31 (3). 325–343. <<https://www.tandfonline-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/full/10.1080/14681994.2016.1152357>>. Viitattu 17.9.2022.

Lönnqvist, Jouko 2021a. Seksuaalisuus. Teoksessa Lönnqvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.): *Psykiatria*. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Luku 16. Viitattu 22.1.2022.

Lönnqvist, Jouko 2021b. Seksuaaliset toimintahäiriöt, seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuoli-identiteetti. Teoksessa Lönnqvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.): *Psykiatria*. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Luku 16. Viitattu 22.1.2022.

Lönnqvist, Jouko 2021c. Seksuaaliset toimintahäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.): *Psykiatria*. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Luku 16. Viitattu 22.1.2022.

Mattila, Sasu & Valojää, Ave. Nuoret ja seksi. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. <<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/tietoa-transihmisille/nuorille/nuoret-ja-seksi/>>. Viitattu 10.10.2022.

Mielenterveystalo. Tietoa seksuaalisuudesta. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/tietoa_seksuaalisuudesta.aspx>. Viitattu 23.1.2022.

Moor, Avigail & Haimov, Yael & Shreiber, Shaked 2021. When Desire Fades: Women Talk About Their Subjective Experience of Declining Sexual Desire in Loving Long-term Relationships. *The Journal of Sex Research* 58 (2). 160–169. <<https://www.tandfonline-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/full/10.1080/00224499.2020.1743225>> Viitattu 17.9.2022.

Murray, Sara H. & Sutherland, Olga & Milhausen, Robin R. 2012. Young women's descriptions of sexual desire in long-term relationships. *Sexual and Relationship Therapy* 27 (1). 3–16. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14681994.2011.649251>>. Viitattu 17.9.2022.

Naisten Linja Suomessa ry 2022. Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta. <<https://naistenlinja.fi/seksuaalisuutta-loukkaava-vakivalta/>>. Viitattu 21.10.2022.

Niemi, Jenni 2021. Naisen seksuaalinen haluttomuus. Sairaanhoidajan käsikirja. Duodecim Terveysportti. E-kirja. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/shk25090/search/seksi>>. Viitattu 28.9.2022.

Ruuhilahti, Susanna. Seksi. Nuorten linkki. Päivittänyt Mäkäräinen, Sara.
<<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/seksuaalisuus-ja-sukupuoli/seksi>>.
Viitattu 10.10.2022.

Ryttyläinen, Katri & Valkama, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima. 11–14.

Sihvo, Päivi & Koski, Arja 2020. Eettinen toimintamalli – osaamista tulevaisuuden koulutukseen ja sote-alan työhön. Karelia ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347276/B65_Eettinen_toimintamalli.pdf?sequence=7&isAllowed=y>. Viitattu 23.1.2022.

Terveyskylä 2018. Seksuaalisuus. Päivitetty 18.10.2018.
<<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaaressa/seksuaalisuus>>. Viitattu 23.1.2022.

Thomas, Holly N. & Hamm, Megan & Hess, Rachel & Borrero, Sonya & Thuston, Rebecca C. 2020. "I want to feel like I used to feel": A qualitative study of causes of low libido in postmenopausal women. *Menopause* 27 (3). 289–294.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7047535/>> Viitattu 17.9.2022.

Thomas, Holly N. & Hamm, Megan & Hess, Rachel & Thurston, Rebecca C. 2018. Changes in sexual function among midlife women: "I'm older... and I'm wiser.". *Menopause* 25 (3). 286–292.
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5821528/>>. Viitattu 17.9.2022.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. 84–92.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
<https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Viitattu 20.1.2022.

Venhola, Mia & Brusila, Pirkko 2006. Naisen seksuaalinen haluttomuus. *Suomen lääkärilehti* 61 (45). 4704.

Väestöliitto 2018. Hyvä kysymys. Mitä seksi on?
<<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksi-on-ajatuksia-tunteita-ja-toimintaa/>>. Viitattu 10.10.2022.

Väestöliitto. Seksi. <<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/seksi/>> Viitattu 19.1.2022.

Väisälä, Leena 2020a. Seksuaalinen halu ja haluttomuus. Teoksessa Brusila, Pirkko & Kero, Katja & Piha, Juhana (toim.) *Seksuaalilääketiede*. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Luku 22. Viitattu 20.1.2022.

Väisälä, Leena 2020b. Naisen seksuaalinen haluttomuus. Teoksessa Brusila, Pirkko & Kero, Katja & Piha, Juhana (toim.) Seksuaalilääketiede. E-kirja. Kustannus Oy Duodecim. Luku 22. Viitattu 20.1.2022.

Väisälä, Leena & Räsänen, Marita & Kero, Katja 2021. Naisen seksuaalihäiriöt. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 137 (20). 2204-2214. Viitattu 20.9.2022.

Väisälä, Leena 2006. Seksuaalinen haluttomuus. Teoksessa Apter, Dan & Väisälä, Leena & Kaimola, Kari (toim.): Seksuaalisuus. Kustannus Oy Duodecim. 246.

Väisälä, Leena 2022. Naisen seksuaalinen haluttomuus. Lääkärikirja Duodecim. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00493>>. Viitattu 21.10.2022.

Yle Areena 2017. Seksi-Suomen historia: Naimaluvan kiertäjät. Ohjaus ja käsikirjoitus Riikka Kaihovaara. Dokumenttisarja. <<https://areena.yle.fi/1-4162501?autoplay=true>>. Viitattu 21.1.2022

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022. Seksuaalisuuden ja seksin terveysvaikutukset. <<https://www.yths.fi/terveystieto/seksuaaliterveys/seksuaalisuuden-ja-seksin-terveysvaikutukset/>>. Viitattu 10.10.2022.

Liite 1. Artikkelitaulukko

Numero	Tekijä, vuosi, maa	Lehti	Menetelmät, aineisto	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeisimmät tulokset
1	Murray, Sarah H & Sutherland, Olga & Milhausen, Robin R. 2011 Iso-Britannia	Sexual and Relationship Therapy	Laadullinen tutkimus, jossa tutkittavat vastasivat yhteen kahdesta kyselystä sen perusteella, miten kokivat seksuaalisen halunsa. Näin heidät jaettiin kahteen ryhmään ("halulliset vs. haluttomat") ja lopullinen haastattelu tapahtui yliopiston kampuksella. Otoksena 20 englantia puhuvaa naista ikävuosien 18–29 väliltä, joiden parisuhde oli kestänyt vähintään 30 kuukautta.	Tutkimuksen tarkoitus oli luoda enemmän tietoa ja ymmärrystä, kuinka naiset kokivat seksuaalisen halun pitkäaikaisissa parisuhteissa.	Monet naiset molemmissa tutkittavissa ryhmissä olivat kokeneet seksuaalisen halun vähenemistä tai muutoksia parisuhteen aikana. Naiset kokivat muutokset yksilöllisesti ja tärkeää oli se, kokivatko he halun vähenemisen ongelmallisena vai osana normaalia parisuhdetta. Osa naisista koki halujen muutoksen haasteellisena parisuhteen ja kumppanin kannalta.
2	Biddle, Andrea K. & West, Suzanne L. & D'Aloisio, Aimee A. & Wheeler, Stephanie B. & Borisov, Natalie N. & Throp, John	Value In Health	Laadullinen tutkimus, jossa naiset vastasivat kyselyyn. Otoksena 1189 naista ikävuosien 30–70 väliltä, joilla oli ollut vähintään 3	Tutkia seksuaalisen haluttomuuden terveyteen ja elämänlaatuun liittyviä vaikutuksia	Tutkimus osoitti, että naisilla, jotka kärsivät seksuaalisesta haluttomuudesta, on huonompi terveyden tilanne kuin naisilla, joilla seksuaalista

	2008 Yhdysvallat		kuukauden mittainen seksuaalinen suhde. Naisilla oli molemmat munasarjat tai ei munasarjoja ollenkaan, kriteerinä molempien poisto kirurgisesti.	vaihdevuodet ohittaneilla naisilla.	haluttomuutta ei esiintynyt. Vaikutuksia todettiin fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä sekä elämänlaadussa. Haluttomuudesta kärsivät naiset kokivat enemmän mm. masennusta, väsymystä, selkäkipuja sekä päänsärkyä.
3	Thomas, Holly N. & Hamm, Megan & Hess, Rachel & Borrero, Sonya & Thurston, Rebecca C. 2020 Yhdysvallat	Menopause	Laadullinen tutkimus, jossa suoritettiin 15 erinäistä haastattelua ja kolme ryhmähaastattelua. Otoksena 36 seksuaalisesti aktiivista naista, joiden ikä oli yli 60 vuotta ja heillä oli todettu seksuaalisen halukkuuden vähenemistä.	Tutkia valittuun ikäluokkaan kuuluvien naisten seksuaalista haluttomuutta, siihen johtavia syitä ja sen aiheuttamia tunteita.	Tuloksissa löydettiin paljon naisten haluttomuuteen vaikuttavia tekijöitä. Naiset kokivat hankalina haluttomuudesta puhumisen puolison kanssa, jos haluttomuuteen liittyi epätyytyväisyyttä seksielämään. Stressin ja tunne-elämän todettiin myös vaikuttavan.
4.	Frost, Rebecca & Donovan, Caroline	Sexual and Relationship Therapy	Laadullinen tutkimus, jossa haastateltiin pariskuntia.	Tutkimuksen tarkoitus oli saada aikaa syvempää ymmärrystä naisten	Tuloksissa todettiin seksuaalisella haluttomuudella olevan vaikutuksia naiseen

	2018 Australia		Otoksena 13 heteroseksuaalista pariskuntaa, eli 26 osallistujaa ikäväliltä 18–47. Parisuhteiden keskimääräinen kesto oli 8 vuotta 10 kuukautta.	kokemuksista seksuaalisesta haluttomuudesta.	yksilönä, sekä parisuhteeseen. Tuloksissa mainitaan negatiiviset ajatukset, pelko ja huolet parisuhteen tulevaisuudesta, sekä yksilön syyllisyyden, vihan, ahdistuksen ja häpeän tunne.
5.	Ling, Jeanne & Kasket, Elaine 2016 Iso-Britannia	Sexual and Relationship Therapy	Kriittinen narratiivianalyysi, jossa osallistujia haastateltiin. Otoksena neljä pariskuntaa ikävuosien 32-45 väliltä ja jotka olivat olleet parisuhteessa 8-11 vuotta. Kriteerinä oli että parisuhteessa nainen koki seksuaalista haluttomuutta.	Tutkimuksen tarkoitus oli saada aikaan enemmän ymmärrystä, kuinka naiset sekä miehet kuvailevat ja kokevat seksuaalisen halun pitkässä parisuhteessa.	Seksuaalinen haluttomuus vaikuttaa parisuhteen molempiin osapuoliin. Sen todettiin aiheuttavan psyykkisiä huolenaiheita, kuten itsetunnon heikkenemistä ja huolta parisuhteen jatkumisesta.
6.	Moor, Avigail & Haimov, Yael & Shreiber, Shaked 2020 Israel	The Journal of Sex Research	Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin semistrukturoidulla haastattelulla. Otoksena 15 naista, jotka olivat iältään yli 25-vuotiaita ja pitkäaikaisessa	Tavoitteena lisätä tietoa naisten kokemuksista seksuaalisesta haluttomuudesta. Suunnattu tutkimaan kuinka israelilaiset naiset kokevat oman seksuaalisen	Tuloksissa todettiin seksuaalisen halun vähenevän parisuhteessa alkuvaiheeseen verrattuna. Osallistujat kuitenkin kokivat läheisyyden olevan paljon muutakin kuin seksiä. Halun

			heteroseksuaalisessa parisuhteessa.	halunsa heikkenemisen.	väheneminen aiheutti ongelmia suhteeseen kuten konflikteja, kumppanin painostamista ja turhautumista.
7.	Goldhammer, Denisa L. & McCabe, Marita P. 2011 Australia	The Canadian Journal of Human Sexuality	Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin semi-strukturoiduilla haastatteluilla. Otoksena 40 naista, jotka olivat iältään yli 18 vuotta ja olivat olleet tutkimushetkellä heteroseksuaalisessa parisuhteessa vähintään 3 kuukautta.	Tarkoituksena identifoida ja tutkia naisen seksuaalisen halun kokemuksia.	Seksuaalinen halukkuus on holistinen, emotionaalinen ja yksilöllinen kokemus naisille. Seksuaaliseen käyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät muun muassa naisen käsitys omasta kehonkuvasta.
8.	Thomas, Holly N. & Hamm, Megan & Hess, Rachel & Thurston, Rebecca C. 2018 Yhdysvallat	Menopause	Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin yksilö- ja ryhmähaastatteluina. Otoksena 39 seksuaalisesti aktiivista naista ikäväliltä 45-60.	Tutkia naisten kokemuksia keski-ikäisen vaikutuksista seksuaalisiin toimintoihin.	Naiset kuvailivat sekä positiivisia että negatiivisia muutoksia seksuaalisuudessaan keski-ikässä.

Liite 2. Esimerkki alaluokan synnystä

Alkuperäisilmaus	Käännös	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
“I’m frustrated with myself. Yeah, with my body, yeah, definitely, yeah, it’s, it’s the tiredness that really frustrates me the most because I just, I just don’t feel like it.” ^{4, 32}	Olen turhautunut itseeni. Kyllä, kehooni, ehdottomasti. Joo, se on väsymys, joka todella turhauttaa minua eniten, koska minusta ei vain tunnu siltä (että haluaisin harrastaa seksiä).	Naiset kokivat turhautumista omaan kehoonsa, väsymykseen ja siihen ettei heillä ollut seksuaalista halua.	Naiset kokivat turhautuneisuutta, syyllisyyttä, painetta, surua, toivottomuutta ja stressiä.
“You know I feel worthless as a wife because I know as a wife, I’m expected to give him what he needs as well, and not only what we needs but what he wants and what I also want in a marriage, but because I have no desire to do that, I feel worthless.” ^{4, 38}	Tiedätkö, tunnen itseni arvottomaksi vaimona, koska tiedän että minun pitäisi antaa hänelle mitä hän tarvitsee. Ja ei vain sitä mitä hän tarvitsee, mutta myös mitä hän haluaa. Haluan tätä myös avioliitolta, mutta koska minulla ei ole mitään halua tehdä sitä, koen itseni arvottomaksi.	Jotkut naiset tunsivat itsensä arvottomiksi, kun eivät halunneet harrastaa seksiä kumppaneidensa kanssa ja eivät pystyneet antamaan heille mitä he halusivat.	
“Subsequently, more than half of the women experienced guilt. Self-blame was quick to follow.” ^{6, 164}	Myöhemmin enemmän kuin puolet naisista kokivat syyllisyyttä. Itsesyytökset seurasivat nopeasti.	Naiset kokivat syyllisyyttä seksuaalisesta haluttomuudesta.	
“We considered decreased frequency of sex as a negative change, as most women in this study expressed frustration and disappointment with this change. However, it should be noted that a small subset of women had noted decreased frequency in sex, but were not bothered by it.” ^{8, 4}	Me ajattelimme seksikertojen vähenemisen olevan kielteinen muutos, sillä monet naiset tässä tutkimuksessa ilmaisivat turhautumista sekä pettymystä tähän muutokseen.	Naiset toivat esille turhautumista ja pettymystä seksikertojen vähenemiseen.	
“I felt very guilty because I didn’t know how to satisfy him and I didn’t want to satisfy him because I wasn’t interested in it. So,	Tunsin itseni hyvin syylliseksi, koska en tiennyt miten tyydyttää häntä sillä en ollut kiinnostunut tekemään niin. Joten tiesin olevani	Useat naiset kokivat syyllisyyttä seksuaalisesta haluttomuudesta ja sen tuomista	

<p>then I knew that I was the cause of all the heartache in our relationship and I was the one causing all the pain and all of these feelings.”4, 32</p>	<p>syynä kaikkiin suhteemme sydänsuruihin ja minä aiheutin kaiken tämän tuskan ja tunteet.</p>	<p>ongelmista parisuhteeseen.</p>	
<p>”Despite this overall difference, women and men both spoke of distressing anxiety, frustration, sadness, and lower sexual enjoyment at similar rates.” 4, 31</p>	<p>”Tästä erosta huolimatta sekä naiset että miehet puhuivat ahdistuksesta, turhautumisesta, surusta ja seksuaalisen nautinnon heikkenemisestä samalla tavalla.”</p>	<p>Seksuaalinen haluttomuus aiheuttaa ahdistusta, turhautumista ja surua.</p>	
<p>”I feel so guilty about that and you know I’m putting so much pressure on myself because I’m blaming myself so much for all of this and I know I’m the cause or I was the cause and I didn’t know how to change that.” 4, 32</p>	<p>”Tunnen syyllisyyttä ja tiedätkö, että asetan itselleni niin paljon painetta, koska syytän itseäni niin paljon tästä kaikesta ja tiedän olevani syy tai minä olin syy enkä tiennyt miten muuttaa sitä.”</p>	<p>Naiset tuntevat syyllisyyttä ja paineita haluttomuudestaan ja sen aiheuttamista ongelmista parisuhteeseen.</p>	
<p>”I get stressed thinking about how I’m going to say no. If I know that like that day when I get home from work and I’ve got too much to do and I’m exhausted, but I know that he’s going to ask or initiate, I get stressed about it for three hours before it happens.” 4, 33</p>	<p>”Stressaan ajatellessani sitä, kuinka aion kieltäytyä. Jos tiedän sen etukäteen kuten sinä päivänä kun tulen töistä kotiin ja minulla on liikaa tekemistä ja olen uupunut, mutta tiedän, että hän kysyy tai tekee aloitteen, stressaan siitä jo kolme tuntia ennen kuin se tapahtuu.”</p>	<p>Naiset stressaavat seksistä kieltäytymistä.</p>	
<p>”The sadness seemed to result from a mix of longing for change and the closeness it would bring, with a sense of hopelessness about the situation.” 4, 34</p>	<p>”Suru näytti johtuvan muutoksen kaipuusta ja sen mahdollisesti tuomasta läheisyydestä sekä tilanteen toivottomuuden tunteesta.”</p>	<p>Naiset kokivat surua ja toivottomuutta seksuaalisesta haluttomuudestaan.</p>	

Liite 3. Ala- ja yläluokat

Alaluokka	Yläluokka
Haluttomuuden aiheuttama turhautuneisuus, syyllisyys, paine, suru, toivottomuus ja stressi	Haluttomuuden tuomat kielteiset tunnekokemukset
Haluttomuuden vaikutukset elämänlaatuun	
Naiset suostuivat seksiin ilman halua	Haluttomuuden vaikutukset parisuhteeseen
Kumppanin suhtautuminen haluttomuuteen	
Haluttomuuden kielteiset vaikutukset parisuhteeseen	
Haluttomuudesta keskusteleminen kumppanin kanssa	
Naiset eivät kokeneet haluttomuuden vaikuttavan parisuhteeseen	
Haluttomuuden syyt tuntemattomia naisille	Tiedon puute ja muutoksen tarve
Seksuaalisen halun palauttaminen	
Kokemukset naisellisuudesta ja omasta vartalosta	Haluttomuuden tuomat muutokset kokemukseen itsestä naisena