

Iida Mathlin, Emilia Salomaa & Kati Sipilä

## **MITEN NAISEN ORGASMIHAASTEET NÄKYVÄT PARISUHTEESSA?**

*”... tulee sellainen olo, että taaskaan mä en ollut hyvä, taaskaan mä en ollut riittävä ja että minä epäonnistuin ja totta kai se huokuu sitten kumppanille.”*

## **MITEN NAISEN ORGASMIHAASTEET NÄKYVÄT PARISUHTEESSA?**

*”... tulee sellainen olo, että taaskaan mä en ollut hyvä, taaskaan mä en ollut riittävä ja että minä epäonnistuin ja totta kai se huokuu sitten kumppanille.”*

Iida Mathlin, Emilia Salomaa & Kati  
Sipilä  
Opinnäytetyö  
Syksy 2022  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Kätilötyön ja Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Iida Mathlin, Emilia Salomaa & Kati Sipilä

Opinnäytetyön nimi: Miten naisen orgasmihaasteet näkyvät parisuhteessa?

Työn ohjaajat: Satu Rainto & Marja Kinisjärvi

Työn valmistusluku ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 54 + 20

---

Naisen orgasmihaasteiden tiedetään olevan yleinen, mutta kuitenkin salassa pidetty ja häpeällinenkin asia. Elokuissa heteropariskuntien seksi saadaan näyttämään yhtäaikaista ilotulitukselta, vaikka se useinkaan ei sitä todellisuudessa ole. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa naisen orgasmihaasteiden yhteyttä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyväisyyteen. Tämä opinnäytetyö voi tuoda rohkeutta ottaa asia esille ja keskustella kumppanin kanssa seksuaalisista mieltymyksistä – se kun on parisuhteessa tärkeää, vaikka haasteita ei olisikaan.

Orgasmihaasteita esiintyy kaiken ikäisillä naisilla, lähes kaikilla jossakin elämäntilanteessa. Tutkimuksemmekin perusteella naisen orgasmihaasteet vaikuttavat negatiivisesti itsetuntoon sekä naisella itsellään että kumppanilla. Haasteet voivat vaikuttaa muun muassa seksuaaliseen haluttomuuteen, ja oravanpyöräisesti haasteet ja niistä aiheutuvat asiat ruokkivat toisiaan. Puheeksi ottamiseen liittyy suurta häpeää ja riittämättömyyden tunteita.

Opinnäytetyössä tarkoituksena oli kuvailla, miten naisen orgasmin saamisen vaikeus on yhteydessä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyväisyyteen. Halusimme lisäksi kerätä tietoa parisuhteesta tapahtuvasta kommunikaatiosta orgasmihaasteisiin liittyen sekä siitä, kokevatko haastateltavat puhumisen tärkeäksi tekijäksi asian käsittelyssä. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena, puolistrukturoidulla temahaastattelulla.

Jo tutkimukseen toimijoita etsiessä käy ilmi, että aihe on yleisesti kiinnostava ja laajalti tunnettu, sillä saimme tarpeeksi haastateltavia hyvin nopeasti. Haasteisiin liittyvät tekijät ovat hyvin kehämäisiä; orgasmihaasteet vaikuttavat parisuhteeseen ja parisuhde kaikkine tekijöineen vaikuttaa orgasmihaasteisiin. Avoin kommunikaatio asiasta koetaan tärkeäksi asiaksi ongelmien ratkaisussa. Toimiva seksielämä koetaan parisuhteen liimaksi, ja toisaalta haasteet siinä voivat luoda kitkaa myös makuuhuoneen ulkopuolella.

Opinnäytetyöprosessi vahvisti oletustamme siitä, että naisen orgasmihaasteista tulisi puhua enemmän. Asian normalisointi ja puheeksi ottamisen keinojen kehittäminen olisi parisuhdetyytyväisyyden ja kummankin osapuolen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Prosessi osoitti myös tarpeen lisätutkimuksille aiheesta, varsinkin suomen kielellä.

---

Asiasanat: Orgasmi, naisen orgasmi, orgasmihaaste, seksuaalisuus, seksi, parisuhde, parisuhdetyytyväisyys

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Midwifery and Preventive Health Care

---

Authors: Iida Mathlin, Emilia Salomaa & Kati Sipilä  
Title of thesis: The effect of female orgasm difficulties in relationships  
Supervisors: Satu Rainto & Marja Kinisjärvi  
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2022  
Number of pages: 54 + 20 appendices

---

The female orgasm and difficulties having it are more common than many think but still often considered to be shameful or best kept a secret. Young women start seeing sex in movies and media, and it is mostly portrayed to be simultaneous explosive fireworks between couples – which in real life it often is not. Difficulties reaching orgasm for women affect many, if not all aspects of sexual health, well-being and the relationship itself.

The purpose of this thesis was to study how women's difficulties in reaching an orgasm tie together with their relationship, partner and how satisfactory the relationship is altogether. The purpose was also to gather information on the aspect of communications between couples and how it or lack of it has affected the relationship. The aim of this thesis was to learn by listening the stories of women with experience of orgasm difficulties and its effects on relationship and also men with their point of view on the matter and further disclose our findings to develop more understanding on the subject for midwives and nurses on how to possibly help women who come forward with the problem.

The basis of knowledge on the thesis is focused on sexuality, orgasm and difficulties having it, relationship, and communication. The study was carried out as a qualitative study, and the data was collected by an open interview and analyzed using content analysis.

The study found that at first many women find most of the reasons for orgasmic difficulties lie in themselves but after further discussion find that their relationship can affect how difficult having an orgasm is in many ways. Also, how the problems at having an orgasm can actually affect the relationship too. According to the study women felt that difficulties reaching an orgasm made the sex life more monotonous and sometimes lacking. Women found that men don't initiate sex as often in their relationship and found themselves feeling lacking or self-conscious. How women feel that communication has affected the problems in orgasming during partnered sex was also revealed in the study. Working sex life is the clue of a relationship, and at the same time problems in it can create more problems in the relationship.

We hope that by bringing up the issue we could help women experiencing difficulties in having an orgasm be more open to discussion in the relationship and outside it. The results of the study can help bring awareness and information for not only professionals but to all on the problems women face far more often than not and how it can affect their relationship.

---

Keywords: Orgasm, female orgasm, anorgasmia, difficulty having an orgasm, sexuality, sex, relationship, relationship satisfaction

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	SEKSUAALISUUS JA PARISUHDE .....	9
2.1	Seksuaaliterveys .....	9
2.2	Seksuaalinen minä .....	10
2.3	Seksuaaliongelmät ja haluttomuus .....	12
2.4	Seksuaalineuvonta .....	13
2.5	Seksuaalisuus parisuhteessa .....	13
2.6	Seksi muutoksessa parisuhteessa .....	15
2.7	Turvallinen ja onnellinen parisuhde .....	18
2.8	Orgasmin saamisen vaikeudet parisuhteessa .....	20
3	ORGASMI JA SEKSUAALINEN KIIHOTTUMINEN .....	22
3.1	Mastersin ja Johnsonin malli .....	22
3.2	David Reedin seksuaalireaktion malli .....	24
3.3	Bassonin seksuaalireaktion malli .....	25
3.4	Mikä orgasmi? .....	26
3.5	Orgasmin teeskentely .....	27
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	28
4.1	Tarkoitus ja tavoite .....	28
4.2	Tutkimustehtävä .....	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	29
5.1	Tutkimusmenetelmät .....	29
5.2	Tutkimusaineiston keruu .....	30
5.3	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	30
5.4	Tutkimusmateriaalin sisällönanalyysi .....	32
5.4.1	Redusointi .....	33
5.4.2	Klusterointi .....	34
5.4.3	Abstrahointi .....	34
5.5	Päiväkirja haastatteluvaiheesta .....	35
6	TULOKSET .....	37
6.1	Miten orgasmihaasteet vaikuttavat parisuhteeseen? .....	37
6.2	Miten parisuhde ja kumppani vaikuttavat orgasmihaasteisiin? .....	39

6.3	Kommunikaatio.....	43
7	POHDINTA.....	45
7.1	Tutkimuksen eettisyys.....	45
7.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	46
7.3	Tulosten tarkastelu.....	47
7.4	Jatkokehitysehdotukset.....	49
7.5	Tutkijoiden oppimisen pohdintaa.....	49
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET.....	55

# 1 JOHDANTO

WHO määrittelee seksuaaliterveyden seksuaalisuuteen liittyväksi kehollisen, henkisen, tunteellisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Seksuaali- ja lisääntymisterveys kulkevat käsi kädessä, ja se käsittää muun muassa kyvyn nauttia kaikkia osapuolia tyydyttävistä seksuaalisista suhteista, suojautumisen seksitaudeilta, onnistuneen raskauksien suunnittelun ja mahdollisuuden turvallisiin raskauksiin ja synnytyksiin. (Väestöliitto 2022a.) Myös seksuaalioikeudet ohjaavat niin yksilön kuin myös terveydenhuollon toimintaa. Sukupuolesta, etnisyydestä, seksuaalisesta suuntautumisesta tai terveydentilasta riippumatta jokaisella on oikeus omaan seksuaalisuuteen, tietoon seksuaalisuudesta, seksuaaliterveyspalveluihin, näkymiseen, yksityisyyteen ja vaikuttamiseen. Jokaisella on myös oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi. (Väestöliitto 2022b.)

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa ja lisätä tietoa naisen orgasmin saamisen vaikeuden yhteydestä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyväisyyteen. Tarkoituksena on myös tuoda tietoa naisen orgasmista ja sen saamisen hankaluuksista sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Tavoitteenamme on kehittää seksuaaliohjausta ja tuoda esiin naisen sekä hänen kumppaninsa näkökulmaa naisen orgasmin saamisen vaikeudesta parisuhteessa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, sillä halusimme tutkia aihetta kokemusten kautta.

Naiselle orgasmin saaminen seksissä on tutkitusti hankalampaa kuin miehelle. Parisuhteessa naisen orgasmin saamisen vaikeus näkyy molemmissa osapuolissa ja parisuhteen toimivuudessa. Terveellinen ja toimiva seksielämä lisää tutkitusti parisuhdetyytyväisyyttä. (FINSEX 2015.) Haluamme tutkia miten naisen orgasmin saamisen vaikeus on yhteydessä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyväisyyteen. Idea tästä aiheesta yhdistää oman mielenkiintomme sekä Eloniemen ja Nuoralan opinnäytetyön Naisen orgasmi, jonka tulosten pohjalta on huomattu selkeä tarve lisätutkimuksille aiheesta (Eloniemi & Nuorala 2019, 35).

Naisen orgasmista löytyy laajalti aiempaa tutkimustietoa, mutta orgasmihaasteiden yhteydestä parisuhteeseen tai parisuhdetyytyväisyyteen ei löytynyt saatavilla olevaa, vertaisarvioitua tutkimusta suomeksi tai englanniksi. Uskomme hyötyvämmä tutkimuksesta sekä puheeksi ottamisen kehittämistyöstä tulevana terveydenhoitajina ja kättilöinä, seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntijoina.

Usein aihetta koskevien tutkimusten lähtökohtana on naisen itsetunnon, minäpystyvyyden tai kumppanin vaikutus naisen orgasmin saamiseen – tavoitteena on tutkia asiaa vastakkaisesta näkökulmasta, jolloin orgasmihaasteet ovat syy, eikä seuraus. Tutkimuksessa naisen kehonkuvan vaikutuksesta orgasmin saamiseen masturboidessa ja seksissä kumppanin kanssa, löydettiin hyvää näyttöä naisen itsetunnon ja kehonkuvan välillä orgasmin saamisen suhteen. Naiset, joilla on matala itsetunto ja huono kehonkuva, kokivat huomattavasti enemmän hankaluutta saada orgasmi. (Horvath, Smith, Sal, Havesi & Roland 2020.) Tässä tutkimuksessa kuitenkin haluamme kartoittaa miten tämä orgasmin saamisen vaikeus on yhteydessä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyväisyyteen.

Tutkimus rajattiin koskettamaan heteroparisuhteessa olevia tai olleita henkilöitä, joilla on kokemusta naisen orgasmin saamisen vaikeudesta. Päädyimme tutkimaan hedelmällisessä iässä olevia naisia, näin ollen tutkimuksen ikähaarukka on noin 20-40 vuotta. Haastateltavien nykyisellä parisuhdestatuksella ei ole myöskään merkitystä, kunhan heillä on kokemusta parisuhteesta, jossa naisella on orgasmihaasteita. Pohdimme eri reittejä haastateltavien etsimiselle ja päädyimme monen vaihtoehdon kautta Facebookin Naistenhuone -ryhmään.

## 2 SEKSUAALISUUS JA PARISUHDE

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyttä läpi kaikkien elämänvaiheiden. Seksuaalisuus pitää sisällään mielihyvän, intiimit ihmissuhteet, erotiikan, seksuaalisen suuntautumisen, lisääntymisen, sukupuolen ja sukupuoli-identiteetin. Seksi on yksi seksuaalisuuden ilmenemismuoto, tämä on seksuaalista mielihyvää tuottavaa toimintaa yhden tai useamman ihmisen välillä. Parisuhteessa hyvä ja tyydyttävä seksielämä on iso vaikuttava tekijä parisuhdetyytyväisyydelle. (THL 2020.) Tutkimuksessamme käsitteellä ”seksi” tarkoitetaan muutakin kuin yhdyntää, joka on yksi seksin muodoista.

### 2.1 Seksuaaliterveys

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan seksuaaliterveys on perustavanlaatuisen merkittävää kokonaishyvinvoinnille ja -terveydelle sekä yksilöiden, pariskuntien että perheiden näkökulmasta. Seksuaaliterveys, jota tarkastellaan myönteisesti, vaatii positiivisen ja kunnioittavan näkökulman seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin ihmis- ja parisuhteisiin. Seksuaaliterveyden kannalta tyydyttävät ja turvalliset seksuaaliset kokemukset ilman pakkoa, syrjintää tai muuta väkivaltaa, ovat merkittäviä. (WHO 2022.)

Kontulan mukaan seksi on tila, jossa menneisyys, nykyisyys, keho, mieli ja henki yhtyy uudeksi todellisuudeksi, joka on erilainen kuin mikään muu kokemus maailmassa. Seksi voi olla fyysisesti tai henkisesti tyydyttävää, vieraannuttavaa tai epätydyttävää. Myös kahden ihmisen välinen seksi on osapuolilleen yksilöllinen kokemus, jossa omaa seksuaalisuutta jaetaan toiselle. Tyydyttävän seksin saavuttamiseksi tarvitaan empatiaa ja intiimiyttä seksikumppaneiden välille. Intiimiydellä tarkoitetaan kykyä luoda läheinen, syvä ja rehellinen suhde toiseen ihmiseen ja kykyä ylläpitää tätä suhdetta. (Kontula 2021, 8–9.)

Seksuaaliterveyttä edistää mahdollisuus laadukkaaseen tietoon koskien seksiä ja seksuaalisuutta, tietoisuus suojaamattoman seksin riskeistä, mahdollisuus terveydenhuoltoon myös seksuaaliterveyden haasteiden osalta sekä positiivinen ympäristö, joka tukee yksilön seksuaaliterveyttä. Seksuaaliterveyteen liittyvät haasteet ovat laaja-alaisia, ne koskevat

seksuaalista suuntautumista, sukupuoli-identiteettiä, seksuaalista itseilmaisua, ihmissuhteita sekä nautintoa. (WHO 2022.)

## 2.2 Seksuaalinen minä

Seksuaalisuus on synnynnäisesti osa ihmistä syntymästä kuolemaan saakka. Seksuaalisuus on muutakin kuin perimää, se muuttuu elämäkokemuksen ja ympäristön myötä. Seksuaalisuutta voi ilmaista esimerkiksi kehon, ajatusten, tekojen tai sanojen kautta. Seksuaalisuus voi parantaa itsetuntoa ja lisätä itsekunnioitusta. Seksuaalinen identiteetti näkyy siinä, miten ihminen ilmaisee itseään seksuaalisesti ja on osa ihmisen persoonallisuutta, haasteet seksuaalisen identiteetin vaurioituessa heijastuvat myös muille elämän osa-alueille. (Ihme & Rainto 2015, 9.)

Seksuaalista itsetuntoa tukee omien tunteiden kunnioittaminen vähättelemisen tai välttelemisen sijaan, myös silloin kun tunteet ovat epärationaalisia. Seksuaaliset halut vaativat seksuaalista mielenkiintoa sekä motivaatiota sekä lyhyissä että pitkissä ihmissuhteissa. Ihminen haluaa, toivoo ja kaipaa kokea seksuaalisesta intiimiydestä syntyvää mielihyvää. Seksuaalisten halujen syntymiseen voi johtaa kiinnostava kumppani, aikaisemmat positiiviset kokemukset, sopiva määrä itsekyyttä seksin aikana ja hyväksi koetut seksuaaliset taidot. Halujen puutteet johtuvat usein matalasta itsetunnosta, mielialasta tai siitä, että ihminen kokee itsensä arvottomaksi. Kyyvyttömyys tuntea seksuaalista mielihyvää on niin vahvasti sidoksissa matalaan itsetuntoon, että se on usein jopa masennuksen kriteeri. (Kontula 2021, 28, 34–36, 74.)

Kehonkuva on moniulotteinen rakenne, se pitää sisällään asenteita, tunteita ja käsityksiä, jotka liittyvät kehon ulkomuotoon ja kokoon. Kehonkuva kertoo enemmän kokemuksesta koskien kehoa, kuin kehon fyysisistä mitoista ja ulkonäöstä. Haasteet kehonkuvan kanssa heijastuvat usein negatiivisesti elämässä – esimerkiksi liiallisena kontrolloimisena ja mielenterveyden haasteina. (Sippel 2021.) Oman kehon tunteminen on osa seksuaalisuutta. Itseensä tutustumalla löytää sen, mikä tuottaa itselle mielihyvää ja kiihottaa. Kaalimato.com:in tutkimuksen mukaan 79% naisista kokee tuntevansa itsensä ja tietävänsä, että mistä pitää seksissä. Naisvastaajista 58% ajattelee masturboinnin vaikuttavan itseensä positiivisesti. (Lavikainen 2020.)

Seksuaalisuusosoikeuksiin (Hong Kong 1999) kuuluu oikeus seksuaalisten tunteiden ilmaisuun. Oman seksuaalisuden toteuttaminen voi olla itseilmaisun sekä tunneilmaisun muoto.

Turvallisuuden tunne intiimeissä tilanteissa antaa mahdollisuuden itseilmaisuun intiimissä vuorovaikutuksessa. (Ritamo, Ryttyläinen-Korhonen & Saarinen 2011, 41,106.)

Omaan seksuaalisuuteen kuuluu oman kehon tunteminen eli kehontunne. Kehon tunteen kuva muodostuu kokemusten ja kokeilujen myötä. Itsetyydytys on luonnollinen osa ihmisen seksuaalisuutta. Itsetyydytyksellä eli masturboinnilla tarkoitetaan sukuelinten ja kehon kiihottamista käsin tai esimerkiksi seksilelujen avulla (Suomela 2009, 65). Tuntemalla oman kehonsa toiminnot ja reaktiot, sekä tutustumalla omiin mieltymyksiinsä, pystyy paremmin kertomaan toiveistaan myös kumppanillisessa seksissä. Itsetyydytyksen avulla voi oppia tyydyttämään itsensä seksuaalisesti ilman suorituspainetta tai sitoutumista mihinkään (Godson 2003, 48).

Seksilelujen historia on pitkä; ne ovat muuttuneet piilotelluista ja hävetyistä esineistä, kaikille kuuluviksi ja näkyviksi; saatavuus on helppoa ilman ikärajoja ja valikoima on hyvin monipuolinen varsinkin naisille. Döringin tutkimuksessa sanotaan, että seksilelujen avulla ihmiset voivat oppia tuntemaan sekä omia että kumppaniensa seksuaalisia reaktioita, haluja sekä lisätä seksielämäänsä vaihtelua ja leikkimielisyyttä. Seksilelujen käyttäminen yksin on yleisempää kuin niiden käyttö kumppanillisessa seksissä, ja suosituimpia leluja ovat erilaiset vibraattorit. Tutkimuksen mukaan seksilelujen käyttö on sitä yleisempää, mitä pidempi suhde on. Tämä voidaan selittää sillä, että pitkässä suhteessa seksiin halutaan vaihtelua, pitkäaikaiset kumppanit ovat vanhempia ja täten tarvitsevat voimakkaampaa stimulaatiota tai että pitkäaikaisessa suhteessa uskalletaan olla avoimempia ja tutustua tarkemmin toisen seksuaalisiin mieltymyksiin. (Döring 2020, 1-2, 5-6.)

Seksileluilla on enemmän positiivisia kuin negatiivisia vaikutuksia seksielämään ja hyvinvointiin. Niiden avulla lisätään kiihottumista, nautintoa ja orgasmien määrää niin yksin kuin yhdessäkin. Niillä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia; suorituspainetta voi leluja käyttäessä kasvaa kun orgasmi on ”pakko” saada kun lelu kerran on käytössä. Myös lelujen runsas käyttäminen voi aiheuttaa muutoksia sukuelinten herkkyydessä, jolloin orgasmin saaminen ilman leluja hankaloituu. (Döring 2020, 7-8.)

### 2.3 Seksuaaliongelmien ja haluttomuus

THL:n vuoden 2016 perhebarometrin mukaan halu harrastaa seksiä sekä halujen yhteensopivuus, tai pikemmin yhteensopimattomuus, vaikuttaa merkittävästi parisuhteen onnellisuuteen. Halujen yhteensopimattomuus eli yleisimmin kumppanin seksuaalisen halun puute on kaikkein tavallisin ongelma suomalaisissa parisuhteissa. (Kontula 2016, 84.)

Seksuaalinen haluttomuus on jokaisen itsensä määrittelemä tila. Se ei ole vakava ongelma, jos sitä ei sellaiseksi koe. Halukkuus ei ole pysyvä tila, ketään ei myöskään aina haluta ja parisuhteessa halu on usein vaihtelevaa. Usein ongelma onkin parisuhteessa näiden halujen kohtaamattomuus, määrällisesti tai laadullisesti. Tämä halujen epätasaisuus voi aiheuttaa ongelmia, koska toisen haluttomuuden voi tulkita rakkauden puutteeksi ja torjutuksi tulemiseksi. Parisuhteessa on tärkeää selvittää, onko halu vähentynyt jossain tietyssä vaiheessa tai tilanteessa, ja mitä sille voidaan tehdä. Halukkuutta voidaan lisätä ja korjata vaalimalla kiihottumista stimuloivia tilanteita ja asioita, kuten fantasioita. Seksuaalifantasioista puhuminen voidaan kokea kiellettyinä. Parisuhteen puhumisen ongelmat voivat olla haluttomuuden taustalla. Myös muut parisuhdeongelmien kuten valtataistelut, ambivalenssi puolisoa kohtaan, tylsä ja tyydyttämätön seksielämä, seksuaaliongelmien, kritiikin sietämättömyys, käsittelemättömät traumat ja läheisyys- ja sitoutumisongelmien voivat vaikuttaa. Haluttomuutta voivat aiheuttaa myös masennus, stressi, väsymys, hormonihoidot ja -muutokset, lääkitys, sairaudet ja lapsettomuus. (Väisälä 2006, 245–246.)

Usein avoin keskustelu haluista, fantasioista ja tunteista koetaan hankalaksi ja jopa mahdottomaksi. Kun toiselle kykenee avautumaan se luo vapauttavaa ilmapiiriä. Seksuaaliohjauksessa käytettyjen puheeksioton mallien mukaan sallitaan ja rohkaistaan fantasioista ja itseä kiihottavista asioista puhumista ja niiden käyttöä. (Väisälä 2006, 245–246.)

Naiselle läheisyyden tunteen puuttuminen voi aiheuttaa ongelmia ja vaikeuksia orgasmin saamisen kanssa. Useat tutkimukset puoltavat sitä, että nainen tarvitsee parisuhteelta emotionaalista ja fyysistä läheisyyttä ja intiimiyttä. Naisella seksuaalinen motivaatio ja halu sekä tunne omasta seksuaalisuudesta pohjaustuvat usein ei-seksuaalisille asioille, kuten juuri läheisyyteen, rakkauteen ja kiintymyksen osoittamiseen. Näitä voivat olla yhteiset fyysiset kokemukset ja niistä saatu nautinto ja ilo. Naiselle seksi onkin usein enemmän sitoutumisen vahvistamista, halua olla

hyväksytyt ja haluttu sekä yhteistä nautintoa ja kosketusta. Psykkisen kiinnostuksen herääminen eli motivaatio, johtaa seksuaaliseen haluun, ja sen kautta kiihottumiseen ja orgasmiin. Eli halun ollessa riittävä, elimistössä kehittyy seksuaalireaktiosarja. (Greenberg ym. 2011.)

Usein jos parisuhteessa esiintyy haluttomuutta ja seksuaalisia ongelmia, kuten erektiohäiriöitä, liian aikaista siemensyöksyä tai kivuliaita yhdyntöjä, on hankala selvittää kumpi oli ensin – haluttomuus vai toiminnalliset ongelmat. (Väisälä 2006, 245–246.)

## **2.4 Seksuaalineuvonta**

Seksuaaliohjauksen tukena käytetään puheeksitotamisen malleja, joista tunnetuimmat ovat PLISSIT- ja BETTER-mallit. Psykologi Jack Annonin luoma PLISSIT-malli hahmottaa seksuaalineuvonnan tasoja. PLISSIT muodostuu termeistä Permission, Limited Information, Specific Suggestion ja Intensive Therapy. Mallin mukaan tasoja on neljä: luvan antaminen, rajatun tiedon antaminen, erityisohjeiden antaminen ja intensiiviterapia. BETTER-malli on kehitetty syöpäpotilaiden seksuaalisuuden puheeksiottamisen tueksi henkilökunnalle. Mallia voidaan soveltaa myös muiden potilasryhmien kanssa. Mallissa on kuusi tasoa: Bring up the topic, Explain, Tell, Timing, Educate ja Record. (Ihme & Rainto 2015, 31–32.)

Terveydenhuollon perushenkilöstö voi käyttää neuvonnassaan PLISSIT-mallin ensimmäistä ja toista tasoa. Koulutettu seksuaalineuvoja voi toimia myös kolmannella tasolla. Neljännen eli viimeisen tason työskentely vaatii seksuaaliterapeutin koulutuksen tai vaativan erityistason psykoterapiakoulutuksen. (Ritamo, Ryttyläinen-Korhonen & Saarinen 2011, 93.)

## **2.5 Seksuaalisuus parisuhteessa**

Parisuhteen solmiminen on yksilön näkökulmasta aina ollut ja edelleenkin on elämän perustavimpia tarpeita. Parisuhteessa usein jaetaan kumppanin kanssa asioita, joita ei voida tai haluta jakaa tai kokea kenenkään muun kanssa. Parhaimmillaan parisuhteessa ihminen kokee olonsa nähdyksi ja kuulluksi, sillä kumppanien välille syntyy tunne, että kumppanit tuntevat toisensa tavalla, jolla kukaan muu ei voi heitä tuntea. Parisuhteissa koetaan tunteiden jakamista, huolenpitoa, vahvistusta, tukea ja seksuaalista tyydyttymistä. Parisuhteisiin tyytyväisiä pariskuntia ja tyytymättömiä pariskuntia erottaa toisistaan kiintymystyyli, mukautuvat suhdeuskomukset,

keskeiset persoonallisuus piirteet, tehokas kommunikaatio, ongelmien ratkaisuun liittyvä vuorovaikutus sekä suhdetta ylläpitävien aktiviteettien toistuvuus. Seksuaalinen intimitetti on läheisesti kytköksissä parisuhteessa tehtävään tunnetyöhön. Seksiä pidetään usein parisuhteen intiimisyuden perustana. Se, miten tyytyväinen on seksuaaliseen aktiivisuuteen ja intiimielämään on selkeästi yhteydessä siihen, miten tyytyväinen on parisuhteeseensa. Avoin kommunikaatio, erityisesti intiimeistä asioista, kumppaneiden välillä on kytköksissä seksuaaliseen tyytyväisyyteen ja parisuhdetyytyväisyyteen. (Kontula 2009, 10–12, 75, 85; Montesi, Fauber, Gordon & Heimberg 2010, 593.)

Seksuaalisuus on oleellinen osa romanttisia parisuhteita, seksuaalisen tyytyväisyyden liittyessä vahvasti parisuhteen vakauteen ja parisuhdetyytyväisyyteen (Schmiedeberg & Schröder 2015). Tutkimusten mukaan seksuaalisen tyytyväisyyden ja parisuhteen laadun välillä on selkeä yhteys. Erityisesti naiset ovat kokeneet emotionaalisen läheisyyden kumppanin kanssa vaikuttavan suhteen tyydyttävyyteen myös seksuaalisesti. (George, ym. 1998, 117.)

Finsex-tutkimuksen (2015) mukaan 15%:ssa suomalaisista suhteista nainen haluaa seksiä miespuolista kumppaniaan enemmän. Noin 30%:ssa suhteista molemmat kumppanit haluavat seksiä yhtä usein. Parisuhteissa, joissa mies on halukkaampi osapuoli, jopa 66% naisista kertoo kokevansa ajoittain, jopa melko usein, oman halun puutetta. Tutkimuksen mukaan tyytyväisyys seksin määrään liittyy vahvasti yhdyntöjen määrään – sitä suurempi tyytyväisyys mitä useammin yhdyntöjä on. (Kontula 2016.) Hyvän seksuaalista kanssakäymistä sisältävän ihmissuhteen tulee aina perustua avoimelle ja aktiivisella kommunikaatiolla, jossa kommunikoidaan selkeästi siitä, mitä yksilöt haluavat ja eivät halua. Hyvä kommunikaatio tukee myös osapuolien seksuaalista itsetuntoa. (Kontula 2021, 119.)

Seksuaalisuus ei ole kuitenkaan pelkkää seksiä. Seksuaalisuuden ilmenemiseen liittyy halut, nautinto, intohimo ja kiihottuminen. Haluttomuus ja halujen yhteensopimattomuus asettavat haasteita usein parisuhteessa. Parisuhteessa erilaiset tekijät vaikuttavat seksuaalisuuteen ja tyydyttävyyden tunteen kokemukseen. Näitä voivat olla esimerkiksi parisuhteen kehitysvaihe, puolisoiden psykoseksuaalinen kehitysprosessi ja elämän erilaiset stressitekijät. Parisuhteessa puoliset oppivat tuntemaan itseään toisen kanssa ja toistaan. Opitaan kunnioittamaan ja kuuntelemaan. Parisuhteessa rakennetaan yhteisiä unelmia ja tulevaisuutta. Monet parisuhteen kehitysvaiheet vaikuttavat seksuaalisuuteen, kuten raskaus, lapsien hankkiminen ja muut murrosvaiheet, joita ovat esimerkiksi pikkulapsivaihe, murrosikä, puolisoiden keski-ikä ja

menetykset. Parisuhteen seksuaalisuuteen vaikuttavat myös sen tunnesuhde, sekä sen jatkuvuus ja muutokset. (Tuhkasaari 2007, 66–68; 72-73.)

Nyky-yhteiskunnassa vaaditaan tehokkuutta, ja yleinen riittämättömyyden tunne vallitsee kaikkien meille asetettujen vaatimusten keskellä. Arjen jatkuva kiire ja paineet aiheuttavat ongelmia myös parisuhteelle. Täydellisyyden tavoittelua sovelletaan myös kumppanina olemiseen ja erilaiset suoritusvaatimukset parisuhteissa kasaantuvat vain itseä vastaan. Parisuhteen, vapaa-ajan ja työn yhteensovittaminen alkaa olla mahdotonta. Erilaiset stressitilat aiheuttavat romantiikan ja läheisyyden tunteen puutetta ja niiden taka-alalle jäämistä. Energia kuluu kriisitilassa muuhun, kuin omien halujen ja seksuaalisuuden ylläpitoon. Tällöin seksuaalisuhde huononee, ja se voi näkyä esimerkiksi erektio-, kostumis-, ja orgasmivaikeuksina. Seksuaalisen hyvinvoinnin edellytys onkin se, että näinä aikoina pystytään puhumaan toiselle ja ilmaista omia tunteita ja haluja. (Kontula 2007, 84–86.)

Yhteinen seksuaalinen tyydyttyneisyys vahvistaa seksuaalista tyytyväisyyttä parisuhteessa. Parisuhteessa seksuaalinen ilmaisu, eritoten yhdyntä, on kaikkein haavoittuvaisin vuorovaikutuksen muoto. Toisen koskettaminen ja henkinen avoimuus herättää meissä ajatuksia ja tunteita, joita ei koeta missään muissa ihmissuhteessa. Yhdyntäkeskeisyys rakastelussa voi vaikuttaa molempien osapuolten tyydytyksen kokemuksiin ja halukkuuteen. Toinen parisuhteen osapuoli voi haluta seksuaalista tyydytystä useammin ja toiselle osapuolelle voi tulla painetta siitä, miten vastata toisen odotuksia. Tällöin omat tunteet ja mielipiteet jäävät helposti taka-alalle. Toinen osapuoli voi kokea huonommuutta, kun halukkuutta ei ole tarpeeksi. Toinen taas voi kokea, että ei ole haluttu tai itsessä on jotain vikaa, kun tulee torjutuksi. Molemmat tilanteet koettelevat naisellista ja miehistä itsetuntoa. Haluttomuutta liittyen yhdyntää eli penetraatiota kohtaan tai halun eritahtisuutta voi pyrkiä ratkaisemaan masturbaatiolla, suuseksillä ja muulla hyväilyllä. (Kontula 2007, 84, 88.)

## **2.6 Seksi muutoksessa parisuhteessa**

On täysin normaalia, että seksi muuttuu parisuhteen aikana. Parisuhteen ja elämän tuomat kokemukset voivat muuttaa molempien osapuolien seksuaalisia haluja ja mieltymyksiä, mikä näkyy usein seksissä. Parisuhteen hoitaminen on tärkeää, hyvän ja tyydyttävän seksielämän turvaamiseen.

Kontulan mukaan parisuhteeseen kuuluu kolme ulottuvuutta: intohimo, intiimisyys ja päätöksenteko sitoutumisesta. Vaikein näistä on säilyttää intohimo tai vahva seksuaalinen halu kumppania kohtaan. Tämä taas johtuu yleisimmin tottumisesta ja siitä, että intohimon tunteet vaihtelevat jossakin määrin ennakoimattomalla tavalla. Toisaalta seksuaalinen yhteensopivuus on myös suuri tekijä ja mikäli omat tarpeet eivät täyty, seksuaalinen motivaatio kumppania kohtaan ei välttämättä säily kovin kauaa. Seksuaalisella yhteensopivuudella tarkoitetaan sitä, että seksuaalinen mielenkiinto viriää molemmilla yhtä vahvana suhdetta solmittaessa ja parisuhdetta muodostettaessa. Ratkaisevinta sen kannalta on jatkuvan ja suunnilleen yhtä vahvan seksuaalisen motiivin ja halun sekä siihen liittyvän nautinnon säilyttäminen pitkäaikaisessa parisuhteessa. (Kontula 2016, 11–12.)

Varsinkin *pidemmässä suhteessa*, kun oman kumppanin on nähnyt ja tuntenut tilanteessa kuin tilanteessa, voi ”jatkuvan” kiihottumisen tai halun tilaa toisen kanssa olla hankalaa ylläpitää. Seksi voi helposti parisuhteessa muuttua intohimosta suorittamiseksi ja velvollisuudeksi. Se että mies ei saa erektiota, tai laukeaa aina liian aikaisin voi vaikuttaa naisen seksuaaliseen haluun. Seksi voi alkaa tuntua yksipuoliselta. Kumppani voi myös parisuhteen alussa olla ollut kiinnostunut naisen seksuaalisesta tyydyttämisestä enemmän, kuin parisuhteen edetessä tai esimerkiksi avioliiton solmimisen jälkeen. Jos naista ei koskaan ”palkita” seksissä, voi parisuhde alkaa vaikuttamaan epäreilulta. Tästä aiheutuvat negatiiviset ajatukset voivat estää henkisen ja fyysisen seksuaalisen kiihottumisen. Myös rakastelun aikana voi olla keskittymisvaikeuksia ja ongelmia läsnäolon kanssa. Keskustelutaitojen, läheisyyden ja luottamuksen puute, sekä ratkaisemattomat riidat aiheuttavat usein intohimon häviämistä, joka usein johtaa epätydyttävään seksiin. Intohimon löytäminen parisuhteessa ei aina ole helppoa. (Kontula 2021, 122–123.)

Seksuaalista yhteensopivuutta haastaa myös se, kuinka paljon parin kummankin osapuolen seksuaalisen mielenkiinnon viriäminen on sidoksissa uutuudenkaipuuseen. Jos parin toisella osapuolella on taipumus kokea vahvoja seksuaalisia tunteita vain uusissa suhteissa, tämä antaa huonon ennusteen parisuhteen jatkumiselle pitkään ainakaan seksuaalisesti vireänä. Uutuudenkaipuulla on todettu olevan myös perinnöllistä taustaa. Parisuhteen vuorovaikutukseen liittyvällä seksuaalisella stimulaatiolla ei ole vuosien myötä silloin samaa merkitystä sen osapuolille ja pari ei ole tällöin seksuaalisesti kovin yhteensopiva. (Kontula 2016, 15.)

*Perheen muodostaminen*, synnytys, raskaus ja vanhemmuus muuttavat parisuhdetta ja vaikuttavat usein sen molempien osapuolien seksuaaliseen kanssakäymiseen. Seksuaalisuus, joka on muutenkin muuttuva tekijä parisuhteessa, voi kokea hurjiltakin tuntuvia muutoksia näissä prosesseissa. Kun lapsia halutaan, voi seksi muuttua suorittamiseksi ja toisaalta lapsen saamisen jälkeen voi kumppani vaikuttaa eri ihmiseltä uudessa roolissaan mahdollisesti muuttuneen vartalonsa kanssa. (Oulasmaa 2006, 191–192.)

On arvioitu, että *lapsettomuus* koskettaa jopa 15 %:a pariskunnista. Se on usein pariskunnan elämässä ensimmäinen suuri vastoinkäyminen, mutta myös lääketieteellinen, psyykinen ja sosiaalinenkin ongelma. Seksuaalisuus on herkin alue ihmisessä ja toisaalta lasten saaminen koetaan arvojärjestyksessä ensimmäisten joukossa, siksi lapsettomuuteen liittyy suuri tunnelataus, joka voi aiheuttaa kriisin. Tilapäiset seksuaalielämän vaikeudet ovat tavallisia tilanteesta aiheutuvan paineen vuoksi, kuten erektiohäiriöt, siemensyöksyn - tai emättimen kostumisen häiriöt. Hellyys ja intohimo voivat jäädä vähemmälle, kun seksi koetaan suorittamisena, joka ei tunnu ”tuottavan tulosta”. Myös aiemmat seksuaalielämän ongelmat ja tyytymättömyys seksielämään voivat kärjistyä lapsettomuuden ja sen hoitojen aikana. Tilanne voi muuttua oravanpyörämäiseksi varsinkin kun puoliset kaipaisivat vain läheisyyttä. Rakastelu voisi auttaa unohtamaan hetkeksi lapsettomuuden, mutta lopuksi seksi saattaa saada tilanteen tuntumaan entistä kipeämmältä. Naisten ja miesten seksuaalisissa ongelmissa merkittävin ero on se, että yhdyntä ja hedelmöittyminen ovat mahdollisia naisen vaikeuksista: esimerkiksi haluttomuus, orgasmin puuttuminen ja vaginismi, kun taas miesten seksuaalisen toiminnan häiriöt, joita ovat esim. erektio- ja ejakulaatio-ongelmat, voivat estää hedelmöittymisen. (Ritamo, Ryttyläinen-Korhonen & Saarinen 2011, 93–95.)

*Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika* ovat seksuaalisuuden suhteen pariskunnalle haasteellista ja muuttuvaa aikaa, ja lapsen syntymä aiheuttaakin usein sekä iloa että ristiriitoja. Etenkin ensimmäinen raskaus voi muuttaa parisuhdetta ja seksuaalisuutta molempien osapuolien kohdalla. Miehet voivat alkaa olla huolissaan omasta kyvykkyydestä olla isä tai lapsen elättämisestä. Yllätysraskaus voi aiheuttaa molemmille parisuhteen osapuolille kriisin. Raskauden jatkamisen suhteen joudutaan tekemään nopeita ja koko loppuelämään vaikuttavia päätöksiä. Myös haluttujen lapsien määrä voi olla parisuhteessa epäselvä, jos siitä ei keskustella. (Oulasmaa 2006, 191.)

Raskauden aikana ja synnytyksessä naisen keho käy läpi useita muutoksia. Naisen muuttuvat hormonitasot voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen ja halukkuuteen. Naisen kehonkuva käy usein läpi muutoksia raskauden aikana ja sen jälkeen. Raskaus voi mahdollistaa joillekin naisille normaalia voimakkaammat orgasmit. Raskauden toisen kolmanneksen aikana emätin on kosteampi ja herkempi, joka voi auttaa orgasmin saamisessa. Useat naiset kuvaavat tämän olevan seksuaalielämän parasta aikaa, jos kumppani kykenee mukautumaan naisen kehon muutoksiin ja nauttimaan niistä. Kun naisen seksuaalinen halukkuus ja kiihko lisääntyy, samoin ei aina käy miehelle. Hän voi kokea naisen vartalon epäseksikkäänä tai äitimäisenä, tai voi pelätä satuttavansa sikiötä. (Oulasmaa 2006, 192–194.) Synnytyksen jälkeen seksielämään palaaminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Parisuhteessa käydään läpi paljon muutoksia synnytyksen jälkeen, ja niistä keskusteleminen sekä tietoisuus usein auttaa molempia osapuolia hyväksymään tapahtuvat muutokset ja uuden arjen. (Kumpula 2007, 85–86.)

Parisuhteessa molempien osapuolien tulee vaalia hellyyttä ja kosketusta sekä itse parisuhdetta. Sekselämään panostaminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää myös perheen arkiaskareiden keskellä. Seksuaalisen nautinnon ja ilon tuottaminen voi helpottaa uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista ja ylläpitää parisuhdetta vanhemmuuden keskellä.

## **2.7 Turvallinen ja onnellinen parisuhde**

Turvallisessa parisuhteessa molemmat osapuolet sekä antavat että vastaanottavat hoivaa ja huolenpitoa. Parisuhde kehittyy sen varassa, miten osapuolet pystyvät toisiaan tukemaan tiedostettujen ja tiedostamattomien kokemusten ja kriisien keskellä. (Kumpula & Malinen 2006, 367.) Luottamus molempien puolisoitten välillä on parisuhteessa keskeistä. Sen avulla säilytetään turvallisuutta. Turvallisuuden tunnetta tarvitaan erilaisissa stressitilanteissa ja kriiseissä. Hyvällä vuorovaikutuksella voidaan positiivisesti vaikuttaa turvallisuuden tunteen ja luottamuksen muodostumiseen. (Tuhkasaari 2007, 20–21.)

Parisuhteen jatkuvuuteen ja onneen vaikuttaa suuresti se, miten ongelmiin suhtaudutaan ja miten niitä ratkaistaan. Myös tunteiden hallinta on taito, jonka voi opetella. Riidat ja vaikeudet parisuhteessa eivät ole merkki epäonnistumisesta vaan parisuhteen kasvamisesta ja kehityksestä. Parisuhteessa kuulluksi tuleminen luo rakkautta ja kestäviä tunnesiteitä toiseen. Jos taas toinen syyttää ja on välinpitämätön, niin toinen vetäytyy ja oma-arvo heikentyy. Jos parisuhteessa ei

pystytä kohtaamaan pettymyksiä, vastoinkäymisiä ja negatiivisia tunteita, heikentää se odotuksia tulla kuulluksi ja ymmärretyksi omana itsenään ja syntyy pettymyksiä. Näiden ongelmien ja tunteiden käsittely on parisuhteen punainen lanka. (Kumpula & Malinen 2006, 367–368.)

Läheisyys lisää parisuhteen onnea. Koskettaminen ja onnellisuus parisuhteessa kulkevat käsi-kädessä. Suuteleminen parisuhteessa konkretisoi tämän käsitteen. Pienikin määrä suutelua ja toisen koskettamista lisää parisuhteen onnellisuutta. Toisen koskettaminen on siis parisuhteen onnellisuuden lääke. Ja hyvä seksi on parisuhteen liima. Seurustellessa osapuolien välinen seksi lisää tyytyväisyyttä ja onnellisuutta molemmissa osapuolissa. Se motivoi meitä muodostamaan parisuhteen ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hyvä seksi motivoi hakemaan toisen läheisyyttä. Parisuhteen onnen ja toimivuuden keskiössä on hyväksi ja tyydyttäväksi koettu seksuaalielämä. Oleellista parisuhteen onnen kannalta on myös kumppaneiden yhteinen positiivinen arvio suhteen läheisyydestä. Parisuhteessa fyysisen läheisyyden ja toinen toisiinsa liittymisen on todettu vaikuttavan merkittävästi parisuhdetyytyväisyyteen. Kun seksi ei toimi, se voi olla eron katalysoiva tekijä. Naisilla orgasmin saamisella on selvästi suurempi rooli parisuhteen onnellisuudessa, koska usein naisilla on huomattavasti useammin vaikeuksia saavuttaa orgasmi yhdynnässä, kuin miehillä. (Kontula 2016, 15, 81–82.)

Orgasmin kokeminen on syvää nautintoa, jolla on myös merkittävä yhteys parisuhteen onneen. Naisista, jotka saavat orgasmin yhdynnässä useimmiten verrattuna heihin, jotka saivat orgasmin melko harvoin, on onnellisuus parisuhteessa kaksinkertainen. (Kontula 2016, 84–86.) Orgasmin kokeminen vaikuttaa naisilla siihen kuinka miellyttäväksi he kokevat sukupuoliyhteyden. Naisista n.60% arvioivat yhdynät hyvin miellyttäväksi, kun koettuja orgasmeja on kaksi tai enemmän. Jos orgasmeja ei saatu, vastaava luku naisilla on alle 20%. Orgasmeilla on siis ratkaiseva merkitys naisen seksuaalikokemusten laadulle. (Kontula 2016, 93.)

FINSEX -tutkimuksen (2015) mukaan naiset, jotka kokevat orgasmeja tuntevat yhdynät miellyttävämmiksi kuin naiset, jotka eivät koe orgasmia. Naisten ja miesten orgasmin saamisesta on tehty useita tutkimuksia. FINSEX-tutkimuksen mukaan 93% miehistä saa orgasmin seksissä ja naisilla vastaava osuus on 46%.

Selvä yhteys voidaan siis muodostaa naisen kokemalle onnelle parisuhteessa ja sen sisäisille seksuaalikokemuksille ja niiden miellyttävyydelle. Naisilla seksuaalinen intressi ja aktiivisuus ovat

vahvempia silloin, kun parisuhde on heistä onnellinen. Miehillä seksuaalista motivaatiota on sen sijaan myös vähemmän onnellisissa parisuhteissa. Parisuhteessa onnelliset naiset kokevat myös itsensä usein taitavana seksuaaliasioissa ja olivat saaneet orgasmin säännöllisemmin yhdynnässä. He olivat myös käyttäneen rakasteluun muita enemmän aikaa. (Kontula 2016, 104.)

## **2.8 Orgasmin saamisen vaikeudet parisuhteessa**

Naisen orgasmin saamisen vaikeus kumppanillisen seksin aikana on yleistä. Siihen mitkä asiat vaikuttavat orgasmin saamiseen on tehty useita tutkimuksia. Naisten itse kertomien syiden joukossa yleisimpiä olivat yleinen stressi ja ahdistus, kiihottumisen haasteet, seksiin liittyvä ahdistus ja ongelmat kumppanin kanssa. Myös kokemuksen puute ja yleinen haluttomuus olivat syitä orgasmin saamisen vaikeuteen. (Hevesi ym. 2018.) Myös Rowlandin toisessa tutkimuksessa orgasmin saamisen haasteista, yleisimpiä naisten ilmoittamia syitä olivat stressi ja ahdistus, riittämätön kiihottuminen ja seksin keston lyhyys. Kehonkuva, kipu, liukasteen puute ja lääketieteelliset syyt olivat huomattavasti vähemmässä määrin vaikuttavia. (Rowland, Campel & Tempel 2018.) Molemmissa tutkimuksissa oli haastateltu yhteensä yli tuhatta naista.

Orgasmihaasteista voidaan käyttää lääketieteessä myös termiä anorgasmia. Se määritellään orgasmien viivästyminenä, harvuutena tai puutteena – tai huomattavasti vähemmän intensiiviseinä orgasmeina – seksuaalisen stimulaation jälkeen. Naiselle, joka kokee orgasmihaasteista huomattavaa ahdistusta/kärsimystä voidaan antaa diagnoosi anorgasmia. Vaikka itse sana anorgasmia tarkoittaa orgasmien puutetta, sitä käytetään orgasmihaasteiden kanssa rinnakkaisterminä. (Mayo clinic 2022.)

Seksuaalinen kiihottuminen ja orgasmi ovat komplekseja kehomme reaktioita sensoriselle stimulaatiolle. Niihin vaikuttavat useat fyysiset, psyykkiset, emotionaaliset ja sosiaaliset tekijät. Näiden alueiden ongelmat voivat vaikuttaa kykyyn saada orgasmi. Kuten aiemmin mainittiin, naisen henkilökohtaiset tekijät ja aiemmat kokemukset ovat usein isoin syy orgasmin saamisen vaikeuteen. Kuitenkin useat parisuhdetekijät vaikuttavat myös naisen orgasmiin ja seksuaaliseen kiihottumiseen. Emotionaalisen läheisyyden ja hellyyden puute vaikuttavat heikentävästi naisen orgasmin saamiseen. Myös selvittämättömät konfliktit ja luottamuksen puute koetaan seksuaalista kiihottumista vaikeuttavina tekijöinä. Kommunikaatio-ongelmat seksuaalisten tarpeiden ja

mieltymysten ilmaisussa usein johtuvat luottamusongelmista ja ovat yksi yleisimmistä parisuhteen tekijöistä, jotka vaikuttavat naisen kykyyn saada orgasmi. (Mayo Clinic 2022.)

Kun mediassa yleistetään seksuaali-informaatiota kuten, klitorisstimulaatio, klitoriksen koko ja sijainti sekä G-piste ja naisen ejakulaatio sekä niistä saatava nautinto, jäävät naiset usein kaipaamaan opastusta siitä, että kaikilla naisilla seksuaalinen kiihottuminen ei tapahdu samalla tavalla. Nainen voi kokea olevansa puutteellinen seksuaalisesti, jos hänen kiihottumisensa ja orgasmit eivät tapahdu samalla tavalla kun mediassa sanotaan. (Greenberg ym. 2011, 106.)

Jokainen nainen määrittelee itse, milloin kokee orgasmien saamisen haasteelliseksi tai ongelmaksi. Orgasmien määrä ja luonne vaihtelee jokaisen naisen ja usein myös seksikertojenkin välillä. Seksuaalisen tyydytyksen kokemus on yksilöllistä ja orgasmin saavuttamiseen vaadittava stimulaatio myös vaihtelee. Orgasmihaasteet ovat siis yksilöllinen, jokaisen itse määrittelemä tila.

### 3 ORGASMI JA SEKSUAALINEN KIIHOTTUMINEN

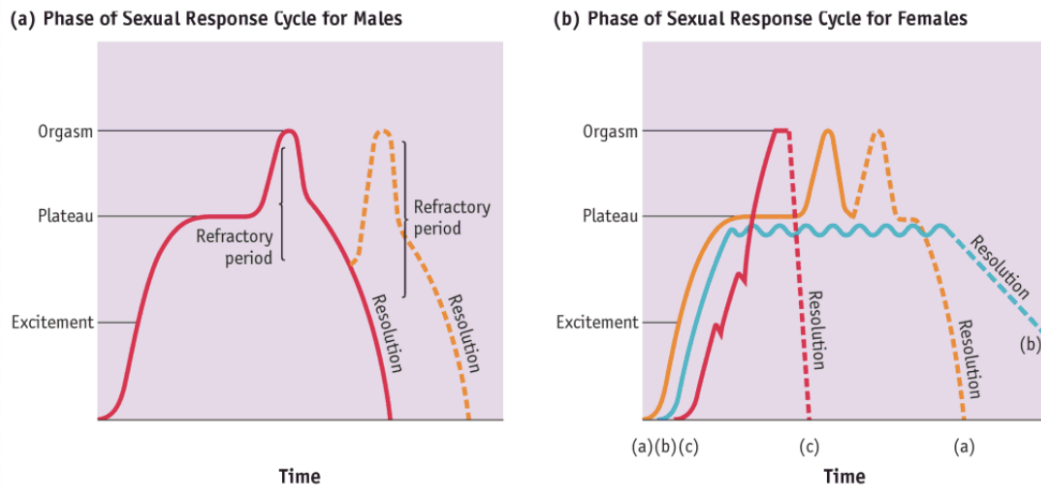
Orgasmi ja kiihottuminen kuuluvat seksuaalireaktiosarjaan, joka osa ihmisen fysiologista toimintaa. Siihen vaikuttavat psykologiset ja fysiologiset osatekijät. Psykologisia tekijöitä ovat esimerkiksi tunteet, ajatukset ja mielikuvat. Fysiologisia tekijöitä ovat hormonitoiminta ja aineenvaihdunta. Seksuaalinen kiihottuminen vaatii sekä psykologisia ja fysiologisia tekijöitä. Ilman mielihyvää ei saavuteta fysiologista kiihottumista. (Räsänen 2003, 219.)

#### 3.1 Mastersin ja Johnsonin malli

Masters ja Johnson tutkivat vuonna 1966 naisen ja miehen seksuaalisuutta. He kehittivät perinteisen neljävaiheisen seksuaalisen reaktiosarjan: Kiihottuminen (excitement), tasanne (plateau), orgasmi (orgasm) ja laukeaminen (resolution). Kiihottumisvaiheessa naisen ulkoiset sukupuolielimet; sisemmät häpyhuulet ja klitoris turpoavat. Bartholin rauhaset alkavat erittämään limaa, kostuttamaan naisen sukupuolielimiä. Tasannevaiheen aikana kiihottuminen kasvaa sekä syke, hengitystiheys ja lihasjännitys kasvavat. Tasannevaihe kestää usein vain muutamia minuutteja, mutta sen keston pidentäminen voi mahdollistaa voimakkaamman orgasmin naiselle (edging). Naiselle tasannevaihe voi olla riittävä seksuaalisen tyydytyksen saavuttamiseen. Miehellä erektion laukeaminen on epätodennäköistä tasannevaiheen aikana. Orgasmi on naisella lantionpohjalihasten supistelua ja voimakasta tuntemusta. Se kestää noin 5–30 sekuntia. Orgasmin aikana syke ja verenpaine nousevat yhä enemmän ja hengitys muuttuu nopeaksi ja pinnalliseksi. Laukeamisvaiheen aikana naisen lihakset rentoutuvat ja verenkierto palaa normaaliksi. Miehillä laukeamisvaiheen jälkeen on palautumisvaihe, jonka aikana erektion saaminen ei ole mahdollista ja uutta orgasmia ei voi saada. Naisella palautumisvaihetta ei ole ja useiden perättäisten orgasmien saaminen on mahdollista. (Greenberg ym. 2011, 155–158.)

Kuviolla 1b (KUVIO 1.) Masters ja Johnson kuvaavat naisen seksuaalireaktion moninaisuutta. Mallissa a (KUVIO 1, b.) naisen seksuaalireaktio alkaa kiihottumisella ja tasannevaihe on suhteellisen lyhyt, jonka jälkeen saavutetaan orgasmi tai orgasmit. Laukeamisvaihe on myös nopeasti ohi. Malli b (KUVIO 1, b) kuvaa sarjaa, jossa kiihottumisen jälkeen tasannevaihe on pitkä ja aaltoileva. Naiselle tämä voi tuottaa riittävän seksuaalisen kiihottumisen ja tyydytyksen, jonka

jälkeen saavutetaan laukeaminen. Mallissa c (KUVIO 1, b) kiihottuminen etenee ilman tasannevaihetta orgasmiin ja erittäin nopeaan laukeamisvaiheeseen.



KUVIO 1. Seksuaalireaktiosarja miehellä (a) ja naisella (b) Mastersin ja Johnsonin mukaan. (Greenberg ym. 2004, 158.)

Mastersin ja Johnsonin mallia on kritisoitu monelta kantilta. Tutkimus tehtiin laboratorio-olosuhteissa ja siihen osallistuvat naiset saivat orgasmeja yhdynnässä. Tutkimusryhmä oli siis suppea leike naisia, jotka saavuttivat helposti orgasmin. Mastersin ja Johnsonin malli keskittyykin enemmän naisen ja miehen fysiologisiin muutoksiin ja niiden eroihin seksuaalisissa reaktioissa. Mallista puuttuu kognitiivinen ja subjektiivinen aspekti. Se ei siis huomioi syitä miksi osapuolet haluavat kiihottua seksuaalisesti ja saavuttaa orgasmin. Se ei myöskään huomioi etnisyyttä, uskoa, rakkautta, luottamusta, kunnioitusta tai läheisyyttä. Myöskin naisen ja miehen sosiaalinen eriarvoisuus, seksuaalinen suuntautuminen, parisuhde sekä sen laatu ja somaattiset syyt tulisi ottaa huomioon. (Väisälä 2006, 127.)

Myöhemmin 1974 seksuaaliterapeutti Helen Kaplan lisäsi Mastersin ja Johnsonin malliin vielä yhden vaiheen; seksuaalisen halun (desire). Kaplan selitti asiaa sillä, että ilman halua ei voi olla seksuaalista kiihottumista. Kaplanin seksuaalireaktiosarja on kolmivaiheinen: Seksuaalinen halu, kiihottuminen ja orgasmivaihe. Kaplanin mukaan nämä vaiheet ovat selvästi erotettavissa ja niitä kontrolloi eri hermostomme osat. (Greenberg ym. 2004, 160–161.)

### 3.2 David Reedin seksuaalireaktion malli

David M. Reed esitti oman seksuaalireaktiosarjan (Kuvio 2) jossa hän yhdisti Mastersin, Johnsonin ja Kaplanin teorialt samaan neljään portaiseen malliin. Reed nimitti sen ”Eroottisen virikkeen tieksi” (Erotic stimulus pathway, ESP). ESP-teoriaa on käytetty seksuaalitoiminnan häiriöiden diagnostiikkaan ja hoitoon. Nämä neljä vaihetta: viettely, tunteet, heittäytyminen ja pohdiskelu, yleensä opitaan kun kasvamme ja kehityimme. (Greenberg ym. 2011, 162.)

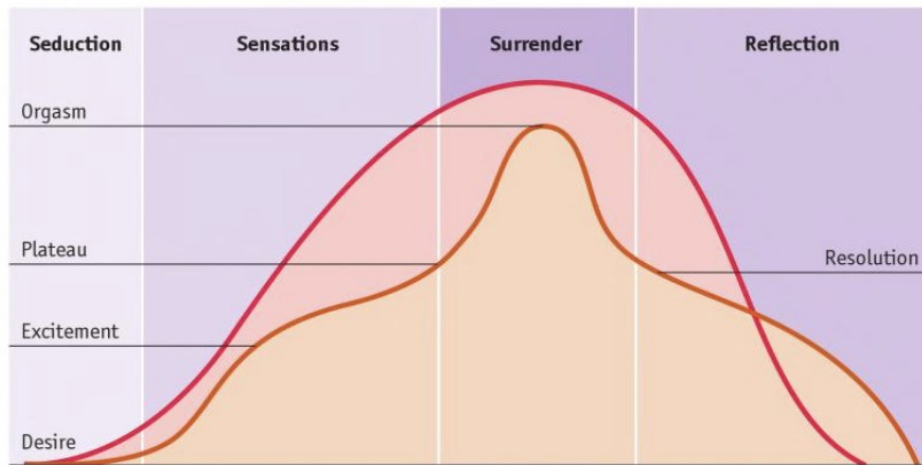
Viettely -vaiheessa (seduction) opitaan, kuinka itse kiihotumme seksuaalisesti, mikä itsessä herättää seksuaalireaktioita ja kuinka toista voi viehättää seksuaalisesti. Nuoret käyttävät tässä vaiheessa usein paljon aikaa omaan ulkonäköön; meikki, vaatteet ja käytöstavat. Tämän toiminnan seurauksena nuoren itsetunto voi parantua. Se taas johtaa siihen että toisen vietteleminen voi olla helpompaa. Kun vanhenemme ja aikuistumme, nämä positiiviset hyvän olon tunteet muuttuvat seksuaaliseksi haluiksi ja kiihottumiseksi. Viettelytekniikat jäävät muistiimme ja niitä käytämme myöhemminkin elämässämme. (Greenberg ym. 2011, 162.)

Tunteiden -vaiheessa (sensations) kokemamme erilaiset tunteet tehostavat seksuaalista kiihottumista ja voivat pitkittää tasannevaihetta. Aikaisemmin kokemamme tunteet ja kokemukset, kuten koskettaminen, käsien pitäminen ja intiimit keskustelut nousevat tärkeiksi, sillä juuri ne auttavat ylläpitämään kiinnostusta ja kiihottumista. Käytämme kaikkia aistejamme tässä vaiheessa, tästä syystä esimerkiksi toisen hyväily ja koskettaminen ennen yhdyntää pitkittää tasannevaihetta ja korostaa hyvän olon tunnetta ja naisen tyydytystä. (Greenberg ym. 2011, 162–163.)

Heittäytymis -vaiheessa (surrender) annetaan valta orgasmille. Se voi tulla ”psykofysiologisena yllätyksenä”, niin että henkilö ei voi kontrolloida itseään ja sen tapahtumista. Orgasmi on kontrollin ja vallan armoilla, tai toisinkin päin. Henkilö, jolla on ongelmia saada orgasmi voi olla valtataistelussa itsensä ja/tai kumppaninsa kanssa, sekä sen kanssa millaiseksi kokee hyvän seksin. Yli- ja alikontrolli voivat vaikuttaa henkilön seksuaaliseen nautintoon, orgasmin saamiseen sekä kykyyn ilmaista intohimoaan. (Greenberg ym. 2011, 163.)

Pohdiskelu -vaiheessa seksuaalinen kokemus saa merkityksensä, joko sitten positiivisena tai negatiivisena kokemuksena. Se vaikuttaa tuleviin seksuaalisiin akteihin – ainakin tämän henkilön

kanssa ja mahdollisesti muidenkin. Se voi vaikuttaa myöhempään seksuaaliseen haluun tai toimintaan. (Greenberg ym. 2011, 163.)



KUVIO 2. Seksuaalireaktiosarja ESP David M. Reedin mukaan (Greenberg ym. 2000, 163.)

### 3.3 Bassonin seksuaalireaktion malli

Rosemary Basson on kehittänyt seksuaalisen reaktion mallin, jossa halu olla lähellä toista on sen motivoiva tekijä. Basson kehitti mallinsa eritoten naisen seksuaalisuutta ajatellen. Bassonin malli on kehämäinen, toisin kuin edelläkävijöiden mallit, ja se huomioi myös osapuolten emotionaaliset, psyykkiset ja psykologiset prosessit. Sen mukaan seksuaalinen kanssakäyminen ei naisella ala aina spontaanista halusta, vaan motivaationa voi olla läheisyyden halu sekä rakkauden ja kiintymyksen osoittaminen. Bassonin mallin kehämäisyyden mukaan seksuaalireaktio ei ala tai lopu tietyssä kohdassa. Seksuaalinen halu voi nousta esille milloin vain, eikä seksuaalireaktio siis aina ala sillä. Basson sisällytti malliinsa tunteet ja henkiset tapahtumasarjat. Nainen voi haluta kokea olevansa haluttu. Nainen voi vain haluta stimuloida itseään ja tämä voi johtaa seksuaaliseen haluun. Nainen ei välttämättä koe spontaania halua mutta voi silti kaivata läheisyyttä. Läheisyyden tunteen kokemiseen liittyvät syyt nousevat keskiöön parisuhteessa. Tästä voidaan johtaa se, että nainen kaipaa parisuhteelta voimakkaita läheisyyden ja kiintymyksen tunteita halutakseen seksiä. (Väisälä, Räsänen & Kero 2021.) Naiselle siis läheisyyden tunteen puuttuminen voi vaikuttaa orgasmin saamiseen.

Naisen orgasmin saamisen vaikeutta on tutkittu laajasti viime vuosikymmeninä. Naisen seksuaalivasteen ja seksuaalihäiriöiden fysiologian tietämys on lisääntynyt huomattavasti. Naiset

kokevat Bassonin seksuaalireaktioiden kehän kuvastan omaa seksuaalista halua paremmin kuin lineaarisen mallin. Tutkimuksien mukaan nainen samaistuu seksuaalireaktiosarjaan: Halu, kiihottuminen, orgasmi, laukeaminen (Kaplan, 1979; Masters & Johnson 1966) vain noin parisuhteen ensimmäisen vuoden ajan. Vakituksissa pitkäaikaissuhteissa tilanne on usein varsinkin eri. Jatkuvat häiriötekijät, stressi, väsymys ja lapset ovat suurimmat tähän vaikuttavat tekijät. (Basson 2000, 53.)

### 3.4 Mikä orgasmi?

Orgasmi on fysiologisesti määriteltynä seksuaalisen kiihottumisen nautinnollinen huipentuma. Siihen liittyy fysiologisia muutoksia naisen kehossa; kohdun ja lantiopohjan supistelu sekä muuntunut tajunnan tila. Orgasmin fyysinen vaste ei usein ole ainut oleellinen asia, vaan myös rentouden ja tyydyttyneisyyden tunne, seksuaalisen nautinnon ohella, ovat merkittäviä. Orgasmi saavutetaan useimmiten sukuelinten stimulaatiossa, masturboidessa tai yhdynnässä. Naisille seksuaalisessa stimulaatiossa tärkein sukupuolielin on klitoris. Emätinyhdyntä yksinään riittää harvoin orgasmin saamiseen naisille. (Kero & Väisälä 2019.)

Klitoris voi olla usein seksikumppanille vieras tai hankala löytää ja/tai stimuloida. Naisella on myös toinen kiihottumisen alue – G-piste, joka sijaitsee jokaisella hieman omassa paikassa, mutta kuitenkin emättimen aukon sisäpuolella etuseinämässä, virtsarakon alapuolella. G-pisteessä on omia rauhasia, jota stimuloimalla nainen voi mahdollisesti ejakuloida. (Greenberg ym. 2011, 98-99.)

Orgasmille on useita määritelmiä. ”Neuromuskulaarisen jännitystilän räjähdysmäinen purkautuminen seksuaalisen vasteen huipulla.”, kuulostaa todella tieteelliseltä. Kun taas opiskelijoilta kysyttäessä orgasmia kuvataan jännityksen ja nautinnon kertymisenä piikkiinsä, ja nopeana, totaalisenä jännityksen purkautumisena, helpotuksen, ihmeellisyyden ja ekstaasin tunteena. Kaikille meille orgasmi on oma ja erityinen asia, kuitenkin voidaan ajatella useimpien kokevan sen intensiivisenä ja nautinnollisena vasteena seksuaaliselle stimulaatiolle. (Komisaruk, Beyer, Flores & Whipple 2006.)

### 3.5 Orgasmin teeskentely

Kuten edellä olevissa kappaleissa tuli esille, naisen orgasmin saamiseen vaikuttaa monet tekijät, fyysistä psyykkisiin ja emotionaalisiin. Masters ja Johnson jopa väittävät että naisen orgasmin saamisessa psyykkisillä tekijöillä on suurempi merkitys kuin fyysisillä. Tämä voi aiheuttaa orgasmin saamisen hankaluuksia ja epäsäännöllisyyttä, joka voi johtaa tarpeeseen teeskennellä orgasmi. Tutkimuksien mukaan naiset teeskentelevät orgasmin useammin kuin miehet. (Barnett ym. 2019.)

Orgasmin teeskentely tarkoittaa nimensä mukaan tilannetta, jossa nainen tai mies teeskentelee saaneensa orgasmin, vaikka tosiasiaa sitä ei tapahtunut. Useat tutkimukset osoittavat sen olevan haitallista parisuhteelle ja omalle psyykelle, sillä se on petollista itselle ja muille. Syitä miksi naiset teeskentelevät orgasmin on kahta eri tyyppiä, itse-keskeisiä ja kumppani-keskeisiä. Kumppanillisessa seksissä orgasmin teeskennellään, jotta kumppani ei kokisi olevansa epäpätevä tai epänormaali, kun ei saanut tuotettua naiselle orgasmia. Tämä voidaan nähdä altruistisena tekona, kun yritetään saada toinen onnelliseksi. Kuitenkin orgasmin teeskentely voi häiritä kommunikaatiota ja intiimiyttä parisuhteessa. Itseensä perustuvat syyt liittyvät usein oman epävarmuuden pelon välttämiseen tai oman kehon toimintahäiriön pelkoon. Naiset voivat myös teeskennellä orgasmin korostaakseen omaa seksuaalista kiihottumista, mikä voi vielä johtaa todelliseen orgasmiin. (Barnett ym. 2019.)

Tutkimuksen mukaan noin 55 % naisista on teeskennellyt saaneensa orgasmin ainakin kerran elämänsä aikana. Osuus naisista, joilla on orgasmihaasteita, on jokseenkin samaa luokkaa, 35 % ja 60 % välillä. Yhdenmukaisesti edellisen kanssa, naiset, joilla on orgasmihaasteita usein ovat elämänsä aikana teeskennelleet saaneensa orgasmin. Orgasmin teeskentely voi siis olla yksi tapa peittää orgasmihaasteita ja niiden tuomaa häpeää, hämmennystä tai/ja epäonnistumisen tunteita kumppanillisen seksin aikana. (Hevesi ym. 2021.)

## 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

### 4.1 Tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla laadullisen tutkimuksen keinoin, miten naisen orgasmin saamisen vaikeus on yhteydessä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyväisyyteen. Haluamme lisäksi kerätä tietoa parisuhteessa tapahtuvasta kommunikaatiosta orgasmihaasteisiin liittyen ja siitä, kokevatko haastateltavat kommunikaation ja puhumisen hyödyllisenä keinona, asian käsittelyssä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa naisen orgasmista ja sen saamisen hankaluuksista sekä vaikutuksista parisuhteeseen, näitä kokevilta naisilta ja heidän kumppaneiltaan. Lisäksi tavoitteena on kehittää ja lisätä tietoa aiheesta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Tavoitteenamme on myös kehittää seksuaaliohjausta ja tuoda esiin naisen sekä hänen kumppaninsa näkökulmaa naisen orgasmin saamisen vaikeudesta parisuhteessa.

### 4.2 Tutkimustehtävä

Tutkimustehtävänä on vastata kysymykseen ”Miten naisen orgasmin saamisen vaikeus on yhteydessä parisuhteeseen?”. Selvitämme siis parisuhteen osapuolien kokemuksia naisen orgasmihaasteiden yhteydestä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyväisyyteen sekä nostaa esille puheeksi ottamisen keinoja parisuhteen molemmille osapuolille. Tutkimustehtävät perustuvat omaan mielenkiintoomme aiheesta ja niiden avulla on tarkoitus kartoittaa omaa tietotaitoamme tulevina ammattilaisina.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä naisen orgasmi merkitsee molemmille osapuolille?
2. Miten orgasmin saamisen haasteet ovat yhteydessä parisuhteeseen?
3. Millaiseksi parisuhteen molemmat osapuolet kokevat aiheesta puhumisen?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksessamme selvitimme naisen orgasmin saamisen vaikeuden merkitystä parisuhteeseen, halusimme siitä henkilökohtaista, kokemusperäistä ja subjektiivista tietoa. Tämä johti siihen että tutkimusmetodimme oli laadullinen. Lähtökohta laadulliselle tutkimukselle on siis todellisen elämän kuvaaminen ja sillä tavoitellaan asian tai ilmiön ymmärtämistä ja selittämistä. Tämän vuoksi tutkimuksemme aineistonkeruu tapahtui haastattelemalla, joka on yleinen ja tunnettu laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan menetelmä. Tutkimukselle on myös ominaista hypoteesittomuus, eli tutkijat eivät voi tietää etukäteen minkälaista tietoa tutkimus tuottaa. Näin pyritäänkin löytämään ja paljastamaan asiasta uutta tietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavara 2009, 160–161, 164.)

### 5.1 Tutkimusmenetelmät

Laadullinen tutkimus on laadultaan empiiristä. Empiirisessä analyysissä ei ajatella lähdeaineistoa tuottavia henkilöitä teoreettisen tiedon tuottajina vaan kokemusammattilaisina. Heidän tunnistettavuutensa ei ole oleellista, ja etiikan näkökulmasta tulee huolehtia, että yksittäistä henkilöä ei voida tunnistaa. Empiirisessä analyysissä tutkijoiden menetit ohjaavat aineiston tarkastelua ja tulkintaa. Laadullisessa tutkimuksessa haetaan ymmärrystä tutkittavien henkilöiden näkökulmasta, tarkasteltavasta ilmiöstä sekä siitä mitä tutkimuksen kohde herättää henkilössä – tunteet, kokemukset, ajatukset ja niiden merkitys. (Puusa & Juuti 2020, 9–10.)

Tutkimuksen aineiston keruussa käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa parisuhteessa olevia, sekä naisia että miehiä haastateltiin asian tiimoilta. Koska tutkimuksemme tarkoitus oli tunteiden ja kokemusten kartoittaminen, oli haastattelu luonteva menetelmä tiedon keräämiseksi. Teoriatiedon avulla tarkensimme haastattelua ja kysymyksenasettelua. Haastattelurunko (liite 1) laadittiin tutkimustehtävien mukaan teema-aluekruna. Sen pääteemoja ovat: orgasmi, tunteet, vaikutus parisuhteeseen ja puheeksi ottaminen. Teemojen alle luotiin tukikysymyksiä, joiden avulla tarkennettiin toimijan kertomaa haastattelun aikana. Puolistrukturoitu haastattelu pohjautuu kysymysrunkoon, joka perustuu avoimiin kysymyksiin ja vuorovaikutukselliseen keskusteluun. Haastattelun voi tällöin esimerkiksi aloittaa kysymällä, mitä ajatuksia tämä ilmiö herättää. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 105–106.)

Haastattelija on tilanteessa sekä tutkija että osallistuva henkilö. Haastattelijan tulee minimoida omat mielipiteet ja persoonallisuus, ja tavoite on olla neutraali ja puolueeton. Haastattelijan kuuluu olla aktiivinen kuuntelija, joka osoittaa kiinnostustaan ja aidosti osana haastattelua, vaikkakin enemmän kuuntelijan roolissa. Kommunikaation tavoitteena on luontevuus ja luotettavuus. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 97.)

Tutkimuksemme aiheesta, eli miten naisen orgasmin saaminen on yhteydessä parisuhteeseen, löytyi toistaiseksi vähän tutkimustietoa. Sukupuolten välistä eroa orgasmin saamisessa on tutkittu laajasti, sekä eri syitä ja tekijöitä siihen miksi naiselle orgasmin saaminen on vaikeaa. Tutkimuksia löytyi myös esimerkiksi heterosuhteen vaikutuksesta orgasmin saamiseen, seksuaaliongelmista naisilla ja miehillä sekä saman että vastakkaisen sukupuolen välisissä suhteissa, sekä heteronormatiivisen suhteen vaikutusta seksuaalisen halun vähyyteen. Sukupuolten välistä eroa orgasmin saamisessa on tutkittu laajasti, sekä eri syitä ja tekijöitä siihen miksi naiselle orgasmin saaminen on vaikeaa.

## **5.2 Tutkimusaineiston keruu**

Toteutimme tutkimuksemme puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastateltavien katsottiin olevan soveltuvia tutkimukseen, jos heillä (naisilla) on tai on ollut haasteita saada orgasmi kumppanillisessa seksissä tai jos heillä (miehillä) on tai on ollut kumppani, jolla on edellä mainittu ongelma. Emme tutkineet siis naisia, joilla on yksinään haasteita saada orgasmi, vaan halusimme tietoa orgasmin saamisen vaikeuden yhteydestä parisuhteeseen. Emme rajanneet tutkittavia sukupuolen tai parisuhteen keston perusteella, mutta tuloksia tarkasteltiin nämä tekijät huomioon ottaen. Tärkeää oli, että henkilöt jolta tutkimuksen kannalta olennaista tietoa kerätään, on omakohtaista kokemusta aiheesta ja tietävät siitä riittävästi.

## **5.3 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä**

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa ei ole tarkkarajaista suunnitelmaa haastattelun etenemisestä, mutta teema-alueet ja valmiiksi mietityt kysymykset turvasivat oikean tiedon saantia. Näin haastattelun aikana syntynyt keskustelu kohdistui tutkimuksemme kannalta oleellisiin ja keskeisiin asioihin, tutkimuskysymyksiimme. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 102–103.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston keruussa tulee esiin käsite saturaatio, joka voidaan suomentaa aineiston kylläntymiseksi. Tutkimusta siis jatkettiin siihen asti, että lisävastaukset eivät tuoneet enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Aineiston tiedettiin olevan riittävä, kun samat asiat alkoivat toistumaan haastatteluissa. Näin siis saavutettiin saturaatio. Tähän ajatukseen liittyy myös ongelmia. Suurimpana se, että mistä tutkijana voi tietää, ettei kohde enää tuota uutta informaatiota. (Hirsjärvi ym. 2009, 182.)

Teemahaastattelun teemat olivat parisuhteen molemmille osapuolille samat, mutta haastattelua helpottavat avoimet kysymykset olivat sukupuoleen suunnattuja. Kysymykset valitsimme haastattelun tarkoituksen ja tutkimuskysymyksien perusteella. Halusimme tietoa orgasmin saamisen vaikeudesta ja sen vaikutuksesta haastateltavaan, hänen kumppaniinsa ja parisuhteeseen. Halusimme tietää aiheen herättävistä tunteista ja ajatuksista sekä parisuhteen kumppanien välisestä keskustelusta; onko aiheesta keskusteltu, miten ja miltä se on tuntunut.

Harkitsimme toimijoiden etsimistä esimerkiksi Facebookin Naistenhuoneen, Sexpo-säätiön, koulun sähköpostin ja omien kontaktiemme kautta. Lopulta päädyimme kysymään Facebookin Naistenhuone -ryhmästä, sillä siellä on pääsääntöisesti lisääntymisikäisiä naisia, joiden kautta voisimme tavoittaa myös miehiä joilla on kokemusta aiheesta. Koska kohderyhmämme oli hedelmällisessä iässä olevat noin 20-40-vuotiaat naiset rajaamatta tutkittavia tarkemmin esimerkiksi opiskelijoihin tai jo ammattiapua hakeneisiin henkilöihin, karsiutui muut ehdotukset pois. Saimme omien henkilökohtaisten kontaktiemme kautta pari toimijaa, mutta halusimme myös itsellemme tuntemattomia toimijoita, jotta tutkimustulos olisi luotettavampi. Facebook-ryhmän kautta saimme nopeasti tarpeeksi yhteydenottoja, jotta pystyimme aloittamaan haastattelut.

Tutkimusongelman kannalta ajattelimme 5-8 toimijan olevan sopiva määrä. Etsimme siis sekä parisuhteen molempia osapuolia sekä pariskuntia. Lopulta tutkimukseen osallistui yhteensä viisi haastateltavaa, joista yksi oli mies. Yhtään pariskuntaa emme tutkimukseen saaneet. Yhteydenpito tutkittaviin hoidettiin Oulun ammattikorkeakoulun suojatulla sähköpostiyhteydellä. Toimijat saivat saatekirjeen (liite 2) ennen haastattelua, jota varten myös suostumuslomake tuli olla allekirjoitettuna.

Ennen varsinaisen aineiston keruuta toteutimme esihaastattelun yhdelle haastateltavalle. Esihaastattelu sisällytettiin mukaan analyysiin, sillä saamamme aineisto oli tutkimuksen kannalta

käyttökelpoista. Arvioimme tämän esihaastattelun pohjalta valittujen teemojen toimivuutta ja järjestystä sekä avoimien kysymystemme ymmärrettävyyttä, jotta saimme parhaan mahdollisen aineiston varsinaisissa haastatteluissa.

Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina niin, että kaikki tutkimuksen tekijät olivat mukana jokaisessa haastattelussa, vaihdellen eri rooleja (haastattelijat, kirjaaja). Päädyimme yksilöhaastatteluun, koska keräämämme tieto on hyvin arkaluontoista ja sensitiivistä. Ensisijaisena toiveena oli, että haastattelut tehtäisiin kasvotusten, mutta mahdollistimme osallistumisen myös etäyhteydellä. Lopulta yksi haastattelu suoritettiin kasvotusten ja loput neljä etäyhteydellä, sillä toimijat asuivat eri puolilla Suomea.

#### **5.4 Tutkimusmateriaalin sisällönanalyysi**

Ennen analyysiä täytyy aineisto luoda ja tarkistaa. Hirsjärven ym. (2009, 221–222) mukaan analyysin esitöihin kuuluu aineiston tietojen tarkistus, tietojen täydentäminen sekä aineiston järjestäminen. Tämän esivaiheen suoritimme aineiston keruun lomassa. Jokainen haastattelija vuorollaan litteroi haastattelunauhoituksen sekä redusoi sen. Tämän vaiheen jälkeen jatkoimme työskentelyä yhdessä tehden muistiinpanoja ja järjestellen aineistoa. Tietoja kerätessä pohdimme myös haastateltavien riittävyttä. Sisällönanalyysin tehtyämme koimme saavuttaneemme saturaation aineiston suhteen.

Analysoimme aineiston sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysissa pyritään kuvaamaan aineistoa jakamalla sitä luokkiin ja kategorioihin. Näin hankitusta aineistosta pyritään muodostamaan selkeä ja mielekäs kokonaisuus. Oikein tehdyn sisällönanalyysin jälkeen lukijan on helppo seurata tutkijoiden ajatuksen kulkua ja pystyä itse tekemään aineistosta luotettavia ja loogisia päätöksiä. Aineiston analysointi voi olla induktiivista tai deduktiivista. Me käytimme tutkimuksessamme induktiivista eli aineistolähtöistä analyysimenetelmää. Tämä tarkoittaa sitä, että analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä ja teoria rakennetaan aineisto, eli haastattelut, lähtökohtana. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

### 5.4.1 Redusointi

Sisällönanalyysi eteni kolmessa vaiheessa (liite 4). Ensimmäinen vaihe oli aineiston pelkistäminen eli redusointi, jonka avulla pyritään löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Pelkistämistä voidaan kutsua myös tiivistämiseksi, jossa haastattelujen vastaukset tiivistetään niin, että olennainen sisältö säilyy. (Kylmä & Juvakka 2007, 116.)

Aineiston luonti aloitettiin litteroimalla eli kuuntelemalla nauhoitetut haastattelut ja kirjoittamalla ne tarkasti ylös. Tässä vaiheessa kirjoitetut haastattelut käytiin läpi puuttuvien tietojen ja virheellisyyksien varalta. Myös haastatteluissa esille tulleet paikat ja nimet muutettiin tai poistettiin tarpeettomina, ettei haastateltavia pysty aineiston perusteella tunnistamaan. Samalla tekstistä jätettiin pois joitakin merkityksettömiä täytesanoja etenkin jos niitä toistui useampi peräkkäin.

Redusoinnissa alkuperäisdata pelkistetään sellaiseen muotoon, että epäolennaisuudet jäävät tekstistä pois. Aineistosta etsitään samaa asiaa kuvaavia ilmaisuja, joita jaotellaan kategorioihin. Tämän teimme yhdessä keräämällä kunkin tutkijan litterointien materiaalista samaa tarkoittavia ilmauksia eli jokaisesta haastattelusta siis liitettiin alkuperäisilmaukset kyseiseen teemaan liittyen. Alkuperäisilmauksien taulukkoon liittämisen jälkeen muodostimme niiden ydinsisältöä kuvaavan pelkistetyn ilmauksen (taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Esimerkki redusoinnista.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
H4 "Tulee sellainen olo, että on riittämätön ja että mikä mussa on niinku pilalla ja vialla." H5 "jotain on itsessä vialla"	Kokemus itsestä viallisena, kun orgasmia ei saa.
H5 "Ollaan niinku kumppaneita, puolisoita toistemme kanssa, että se on yksi osa-alue, mutta ei mitenkään semmoinen tärkeämpi tai vähäisempi kuin mikään muukaan perusparisuhteen osa-alue."	Orgasmia ei koeta seksissä tärkeimmäksi, vaan sen sijaan läheisyys.
H5 "orgasmi ei ole mulle se niinku tärkein"	

## 5.4.2 Klusterointi

Pelkistämisen jälkeen aineistoa käsiteltiin ryhmittelemällä, josta voidaan käyttää nimitystä klusterointi. Pelkistettyjä ilmauksia vertailemalla etsittiin sisällöllisesti samankaltaisia ilmauksia. Ryhmittelyn ajatuksena oli siis etsiä pelkistettyjen ilmauksien erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä, jotta niitä yhdistämällä saatiin luotua aihepiireille luokkia. Yhdistämisen jälkeen tämä alaluokka nimettiin käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. Näin saadaan aineisto tiivistymään. (Kylmä & Juvakka 2007, 117.) Tässä työssä pyrimme löytämään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet teemoittelun ja tyypittelyn avulla. Näin saimme tutkimuksen tekemisen sekä tutkimuksen lukemisen helpottamiseksi selkeitä kokonaisuuksia naisen orgasmihaasteiden yhteydestä parisuhteeseen.

*TAULUKKO 2. Esimerkki klusteroinnista.*

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Kokemus itsestä viällisenä, kun orgasmia ei saa.	Riittämättömyyden tunne
Orgasmia ei koeta seksissä tärkeimmäksi, vaan sen sijaan läheisyys.	Nautinto ilman orgasmia

## 5.4.3 Abstrahointi

Sisällönanalyysin kolmas vaihe, abstrahointi, asettuu limittäin aiempien vaiheiden kanssa. Tällöin luokittelua jatkettiin siten, että ryhmittelyvaiheessa luodut alaluokat yhdisteltiin yläluokiksi. Alkuperäisilmauksista edettiin teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Koko ajan oli huomioitava, että aineistossa säilyy reitti alkuperäisdataan ja että lukija on kykenevä seuraamaan tutkijoiden ajatuksenkulkua. Abstrahointi jatkui siten, että yläluokat muodostivat pääluokkia ja pääluokat muodostivat yhden yhdistävän luokan. Kaikki luokat nimettiin sisältöä kuvaavalla otsikolla. (Kylmä & Juvakka 2007, 119.)

*TAULUKKO 3. Esimerkki abstrahoinnista.*

Alaluokka	Yläluokka
Riittämättömyyden tunne	Miten orgasmihaasteet vaikuttavat parisuhteeseen
Nautinto ilman orgasmia	Miten parisuhde ja kumppani vaikuttaa orgasmihaasteisiin

## 5.5 Päiväkirja haastatteluvaiheesta

Teimme yhden esihaastattelun, jonka jälkeen muotoilimme uudelleen muutamaa kysymystä. Esihaastateltava toimija oli ennestään tuttu yhdelle tutkijalle. Kysyimme häneltä muutaman jatkokysymyksen muokkausten jälkeen, jotka myös nauhoitimme ja litteroimme. Koimme muutamat kysymykset vaikeaksi, joten muotoilimme niitä ja lisäsimme uusia kysymyksiä. Kysymysten muotoilu avoimiksi ja ei-johdatteleviksi koettiin hieman haasteelliseksi. Muutimme esimerkiksi kysymyksen ”Mitä seksuaalisuus merkitsee sinulle?” muotoon ”Miten seksuaalisuus näkyy elämässäsi?”. Haastatteluiden aikana pohdimme paljon kysymysten asettelua ja sitä, että haastattelijana ei johdattele tai oletta ja näin ollen ohjaa vastauksia, vaan keskustelu pysyisi avoimena.

Alkuperäisenä tavoitteena oli saada haastateltavaksi naisia, miehiä ja vähintään yksi pariskunta, jossa naisella on orgasmihaasteita. Lopulta haastateltavana oli yksi mies ja neljä naista, pariskuntaa emme saaneet yrityksestä huolimatta haastateltavaksi. Osa haastateltavista pyysi kumppania mukaan haastatteluun, mutta kumppanit eivät suostuneet. Pohdimme tämän johtuvan puheeksi ottamisen ja kommunikaation haasteista, kun kyseessä on intiiminä ja naisen yksityisenä asiana pidetty asia. Kuitenkin parisuhteessa olevan naisen orgasmihaaste vaikuttaa myös kumppaniin.

Pohdimme parisuhteita pääteemana ja sitä, miten saisimme vielä enemmän vastauksia ja asiaa nimenomaan parisuhteista. Opinnäytetyön aihe on nimenomaan orgasmihaasteiden yhteys parisuhteeseen, joten parisuhde on tärkeä pitää yhtenä pääteemoista haastattelussa. Havainnoitsija on kirjoittanut ylös esille nousevia teemoja, näitä on esimerkiksi yhdyntäkipu, orgasmin teeskentely, lääkekuurien vaikutukset ja seksilelut.

Huomasimme että haastattelujen aikana, parisuhdekysymykset muotoituivat helposti ”oletko huomannut orgasmihaasteiden vaikuttaneen jotenkin parisuhteeseen makuuhuoneen ulkopuolella?” Näitä kysymyksiä pyrimme muotoilemaan ”miten koet orgasmihaasteiden vaikuttavan parisuhteeseen, myös makuuhuoneen ulkopuolella?” Vastaukset tuntuivat jäävän helposti suppeiksi ja keskittyvän seksiin ja sen aiheuttamiin tunteisiin. Halusimme kuitenkin tunteita ja ajatuksia laajemmalla parisuhdenäkökuilma.

## 6 TULOKSET

Haastatteluissa kuulumme naisten ja miehen kokemuksia ja kertomuksia naisen orgasmihaasteista parisuhteessa. Osalla haastateltavista oli orgasmihaasteita nykyisessä parisuhteessa, ja toisilla niitä oli ollut aiemmissa parisuhteissa. Jokaisen kokemukset orgasmihaasteista ovat erilaisia ja voivat olla myös yhteydessä parisuhteen laatuun. Orgasmihaasteiden erilaisuuksiin vaikuttaa jokaisen kokemus siitä, milloin orgasmin saaminen on haastavaa. Orgasmihaasteet ovat yhteydessä parisuhteeseen ja usein vaikuttavat molempiin osapuoliin. Naisen orgasmihaasteilla ja parisuhteen seksin tyydyttävyydellä on selkeä yhteys yleiseen parisuhdetyytyväisyyteen.

### 6.1 Miten orgasmihaasteet vaikuttavat parisuhteeseen?



KUVIO 3: Miten orgasmihaasteet vaikuttavat parisuhteeseen

Tutkimuksessa selvisi, että orgasmihaasteilla on vaikutusta parisuhteeseen monella tavalla. Seksistä on koettu tulevan suorittamista ja haasteet ovat aiheuttaneet muun muassa riittämättömyyden tunnetta, mitkä ovat aiheuttaneet arkielämässäkin riitoja.

Haastatteluissa kävi ilmi, kuinka merkittäväksi osaksi tyydyttävää seksielämää orgasmin saaminen koettiin. Seksi koettiin useassa tilanteessa vajaaksi, kun siinä ei itse naisena saa orgasmia. Useampi naishaastateltava siis koki seksin ja nautinnon jäävän vajaaksi ilman orgasmia. Myös mieshaastateltava kertoi kokevansa, että orgasmin tarjoaminen kumppanille on yhtä tärkeää, kuin se, että kumppani voi tuottaa niitä hänelle. Useassa haastattelussa nousi esille, että kun orgasmin saaminen on vaikeaa, niin motivaatio yrittämiseen häviää, joka on suoraan yhteydessä seksikertojen määrään ja seksin laatuun. Haastateltavat kertoivat myös, että seksin harrastaminen tuntuu turhalta, kun orgasmia ei yrityksistä huolimatta saa.

*”Tulee semmonen olo että ei sun kanssa jaksa nyt edes tehdä mitään kun se orgasmin saaminen on niin vaikeeta.”* (Haastateltava 3)

Haastateltavat kokivat, että orgasmihaasteiden luovan suorituspaineita. Naiset kokivat myös kumppanin nopean laukeamisen aiheuttavan itselle paineita saada orgasmi. Tämä tilanne johti joissakin tilanteissa siihen, että nainen koki tarvetta orgasmin teeskentelylle. Orgasmihaasteiden aiheuttama riittämättömyyden tunne nousi toistuvasti esille haastatteluissa. Useampi haastateltava koki, että itsessä olisi jotain vialla, kun orgasmin saamisessa on haasteita, eikä selkeää selittävää tekijää ollut. Suorituspainet ja riittämättömyyden tunne ylettyivät myös seksielämän ja parisuhteen ulkopuolelle haastateltavien kokemusten mukaan.

*”Tulee sellainen olo, että on riittämätön ja että mikä mussa on niinku jotain pilalla ja vialla.”* (Haastateltava 4)

Haastateltavat kertoivat, että orgasmihaasteiden vaikutukset intiimielämään olivat kytköksissä myös parisuhdetyytyväisyyteen. Haastateltavat kokivat, että kun seksielämää ei koe toimivaksi, voi alkaa miettimään onko parisuhteessa mahdollisesti muitakin ongelmia. Yhdessä haastattelussa tuli ilmi, että seksuaalinen tyytymättömyys ja naisen orgasmihaasteet olivat yhtenä tekijänä parisuhteen päättymisessä. Parisuhteen sisällä eroavat seksuaaliset halut koettiin myös parisuhdetytymättömyyttä lisääväksi tekijäksi. Eripariset ajatukset ja halut liittyen seksuaalisuuteen aiheuttavat epätasapainoa parisuhteessa. Useampi naishaastateltava koki olevansa aloitteentekijänä seksissä. He pohtivat tämän johtuvan siitä, että miehellä ei ole niin paljon halua harrastaa seksiä, kun naiskumppanilla on orgasmihaasteita. Yksi haastateltava pohti myös voiko kumppani kokea seksin ehdottamisen tai itse tilanteen ahdistavana kun naisella on

orgasmihasteita. Mieshaastateltava toi esille, että kumppanin orgasmihasteet ovat vaikuttaneet myös omaan seksuaaliseen haluun.

*”... no kun sitä orgasmia ei saa niin alkaahan sitä miettiä, että onko niinku mussa jotain vikaa tai sitten tässä meidän jutussa (parisuhteessa) jotain vikaa.”* (Haastateltava 3)

Jotkut haasteltavat kertoivat, että orgasmihasteiden myötä ovat huomanneet joustavansa omasta nautinnosta seksin aikana tai seksikertojen määrässä. Yhdessä haastattelussa nousi myös esille naiselle penetraation aiheuttamat yhdyntäkivut, joista huolimatta nainen kertoi ajoittain suostuvansa penetraatioon tuottaakseen toiselle osapuolelle nautintoa. Miehen nautintoon keskittyminen nousi keskeisenä teemana esille useammassa haastattelussa.

Muutamit haasteltavat kertoivat seksistä tulleen suorittamista orgasmihasteiden vuoksi. Seksi ikään kuin suoritetaan alta pois, että mies saa orgasmin, jonka nainen vain mahdollistaa. Seksi koettiin myös suorituskeskeiseksi, koska ainoana ”tavoitteena” oli naisen orgasmi. Orgasmihasteiden koettiin olevan jatkuvasti mielen päällä, joka osaltaan vaikuttaa myös seksistä saatuun muuhun nautintoon. Kun ajatukset ovat fokuoituneet orgasmiin tai sen puutteeseen, on hankala keskittyä mihinkään muuhun – omaan tai kumppanin nautintoon. Haastateltavat kokivat myös pakottavaa tarvetta saada orgasmi – yksin tai kumppanin kanssa. Orgasmin saamista joko odotettiin seksissä niin paljon, että siitä tuli pakottava tunne. Tai nainen koki tarvetta tuottaa itselle orgasmi melkein pä keinolla millä hyvänsä.

*”Kun tulee tunne että nyt tän (orgasmin) on pakko onnistua, kun oon odottanut tätä niin paljon.”* (Haastateltava 3)

## **6.2 Miten parisuhde ja kumppani vaikuttavat orgasmihasteisiin?**

Tutkimuksessamme nousi useassa yhteydessä esille naisen kokemat puutteet kumppanillisessa seksissä. Naisen tarpeita ei kohdattu riittävästi, mies ei osannut toimia tai ottaa neuvoja vastaan tai kokonaan jätti huomiotta naisen orgasmihasteet. Haastateltavat kokivat parisuhteen ja kumppanin vaikuttavan voimakkaasti omaan kykyyn nauttia seksistä ja saada orgasmi.



KUVIO 4: Miten parisuhde ja kumppani vaikuttaa orgasmihaasteisiin

Useissa haastatteluissa nousi esille se miten seksi muuttuu parisuhteen jatkuessa enemmän kaavamaiseksi. Yksi haastateltava koki myös tarvitsevansa juuri tietyt asennot ja liikkeet orgasmin saavuttamiseen, mikä itsessään tekee seksistä kaavamaista. Useimmat haastateltavat toivat esille seksuaalisten kokemusten vähenemisen parisuhteen kuluessa, tai joutuvan itse tekemään enemmän aloitteita sen eteen.

Haastateltavat kokivat, että orgasmihaasteiden vuoksi seksissä keskityttiin enemmän mieskumppanin nautintoon, mikä taas heikentää mahdollisuutta naisella itsellä saada orgasmi. Vastavuoroisuuden puute seksissä koettiin vaikuttavan negatiivisesti naisen nautintoon. Haastateltavat kertoivat, että jos kumppani ei ollut kiinnostunut naisen orgasmihaasteista, keskityttiin seksissä miehen nautintoon. Naishaastateltavat nimesivät kumppanin kiinnostuksen ja aloitteellisuuden tekijäksi, joka voisi tukea heitä orgasmihaasteiden kanssa. Naishaastateltavat kokivat, että kumppanit tarvitsivat usein apua orgasmin antamisessa. Kyky ja halu ottaa vastaan annettuja ohjeita vaikutti selkeästi orgasmin saamiseen.

*”Hän voisi tehdä paljon enemmän ja hän voisi tutkia enemmän ja hän voisi osoittaa aitoa intressiä opetella.”* (Haastateltava 4)

*”semmoisia miehiä, että niin, kun vaikka sä näyttäisit kädestä pitäen, että kosket tuohon painat tuon verran, pyöritä tuohon suuntaan, sitten tuohon suuntaan ja tehdään sirkustempuja, niin se ei siltikään niin kun... ei onnistu”* (Haastateltava 2)

Naishaastateltavat kokivat parisuhdeseksistä usein puuttuvan riittävän esileikin. Useampi haastateltava myös kertoi, ettei kumppanilla ollut mielenkiintoa tai halukkuutta seksileluja kohtaan, jotka olisivat kuitenkin naisen orgasmin kannalta jopa välttämättömiä. Seksin yhdyntäkeskeisyys ja lyhytkestoisuus koettiin yhdeksi syyksi, miksi nainen ei saanut orgasmia – hän ei kerennyt. Yksi haastateltava koki, että miehen taidot olivat selkeästi kytköksissä hänen orgasmin saamisen kanssa.

Se että mies laukeaa aina ennen naista, eikä nainen kerkeä saada orgasmia, tai orgasmia ei mahdollisteta miehen laukeamisen jälkeen – on Kontulan (2021) mukaan yksi merkittävimmistä naisen halua vähentävistä tekijöistä. Ja halujen yhteensopimattomuus taas on merkittävä tekijä parisuhdetyytymättömyydessä.

*”Yhdyntäkerrat kesti hyvin vähän aikaa, eihän siinä periaatteessa järkevästi ajateltuna olisi välttämättä naisella ollut mitään mahdollisuutta tulla”* (Haastateltava 5)

*”Vähän turhautti molempia jossain vaiheessa, mutta hän ei myöskään sitten halunnut kokeilla lelujen kanssa vaan hän halusi että hän itse riittää.”* (Haastateltava 5)

Naishaastateltavat kertoivat seksin merkityksestä parisuhteessa ja miten oma kumppani on vaikuttanut siihen. Osa haastateltavista koki, että pitkässä parisuhteessa saatu läheisyys voi korvata orgasmien puutetta tiettyyn pisteeseen asti. Haastateltavat kokivat, ettei oma orgasmi ole tärkein asia seksissä ja he kertoivat kokevansa nautintoa ilman orgasmia. Yksi haastateltava kertoi parisuhteessa syntyneiden tunteiden vaikuttavan voimakkaasti siihen kuinka paljon saa itse irti kumppanin nautinnosta – seksisuhteissa ei samalla tavalla koeta läheisyyttä tai odoteta täydellistä nautintoa, kun tunneyhteyttä ei ole.

*”Sä kuitenkin pystyt nauttimaan siitä niinku toisen orgasmista, että ei se niinku ole tavallaan aina välttämättä, että kun lähdetään harrastamaan seksiä niin mulle mikään tavoite se orgasmi”* (Haastateltava 5)

Haastatteluissa nousi toistuvasti esille pettymyksen tunteet, joita naiset kokivat, kun yrityksistä huolimatta orgasmia ei saavutettu. Myös mieshaastateltava koki pettymyksen ja epäonnistumisen tunteita, kun ei saanut kumppanilleen annettua orgasmia. Haastateltavat kokivat orgasmin puuttumisen kumppanillisessa seksissä epäonnistumiseksi.

*”Mä haluan tuottaa toiselle mielihyvää, niin mä en myöskään halua, että hän kokee pettymyksiä minun takia.”* (Haastateltava 2)

Haastateltavat kokivat orgasmihaasteiden olevan jatkuvasti läsnä parisuhteessa, jonka takia ne täytyy kohdata usein, joka aiheuttaa riitoja ja henkistä kipuilua. Yksi haastateltava koki orgasmihaasteet vaikeammaksi teemaksi kohdata parisuhteessa, kuin yksin.

*”Tää (orgasmihaasteet parisuhteessa) on vielä niinku vaikeampaa jopa, kun sit ne keskustelun tän ihmisen kanssa, pitää käydä suuria kipuja ja tunteita läpi tän ihmisen kanssa.”* (Haastateltava 4)

Naishaastateltavat kertoivat, että intiimitilanteiden jännittäminen parisuhteen alussa on vaikuttanut siihen, että orgasmia ei ole heti saanut uuden kumppanin kanssa. Ajan ja rentoutumisen myötä orgasmi on voinut olla mahdollinen myöhemmässä vaiheessa parisuhdetta, vaikka sitä ei ole ensimmäisillä seksikerroilla saanut. Rentoutumisen haasteita aiheuttivat myös oman kehon ja halujen häpeäminen. Haastateltavat kertoivat, että eivät ole uskaltaneet kertoa orgasmihaasteista tai vaatia omien halujen mukaista seksiä parisuhteen alussa. Haastateltavien kokemusten perusteella kumppanin kanssa luotu, turvalliseksi koettu yhteys vaikuttaa orgasmin saamiseen. Hyvä kommunikaatio ja orgasmihaasteista puhuminen on vaikuttanut luottamuksen muodostumiseen kumppanin kanssa. Yksi haastateltava kertoi parisuhteen alkamisen nuorella iällä vaikuttaneen hänen itsetuntemiseensa ja seksuaalisuuteensa. Hän pohti orgasmihaasteiden ja sen, ettei hän ole koskaan harrastanut sooloseksiä, yhteyttä.

*”Mun on helpompi ite rentona kohdata se tilanne, kun ei ole semmoista että ”voi ei että, kun se ei nyt tiedä että mitä helvettiä tässä tapahtuu”.”* (Haastateltava 3)

*”Jos mä olisin silloin nuorempana saanut tavallaan tutustua omaan kehooni, että jos sitä parisuhdetta ei välttämättä siinä olisi ollut niin olisi voinut olla että se mun oma seksuaalisuus olisi voinut olla syvempää. Samoin itsetuntemus.”* (Haastateltava 5)

Kaikki haastateltavat kokivat, että tyydyttävä seksielämä kumppanin kanssa on toimivan parisuhteen perusta, eikä hyvä seksielämä ole korvattavissa parisuhteen muilla osa-alueilla. Kokemusten perusteella voi päätellä, että puutteet seksielämässä korreloivat suoraan parisuhdetyytyväisyyteen.

### 6.3 Kommunikaatio

Haastatteluissa nousi esille kommunikaation merkitys parisuhteen toimivuuden kannalta.



KUVIO 5: Kommunikaatio

Hyvä kommunikaatio koettiin parisuhdetta vahvistavaksi tekijäksi. Naiset toivoivat, että orgasmihaasteista pystyisi puhumaan parisuhteessa avoimesti. Puhumisen helppoutteen koettiin vaikuttavan parisuhteen kesto, luottamus ja parisuhteen luoma turvallisuus. Useampi haastateltava toi esille, että turvalliseksi koettu parisuhde mahdollisti avoimen keskustelun. Osa haastateltavista koki, että orgasmihaasteista puhuminen ja ajan tuoma luottamus on mahdollistanut orgasmin saamisen. Tämä ei kuitenkaan kaikissa tapauksissa pätenyt.

*”Kun on oikeanlainen kumppani, jonka kanssa on helppo olla, on myös helpompi puhua ja niitä asioita pystyy yhdessä käsittelemään.”* (Haastateltava 3)

Haastateltavat kokivat toimimattoman ja riittämättömän kommunikaation parisuhdetta heikentäväksi tekijäksi. Kun kumppanilla ei ole kiinnostusta keskustella naisen orgasmihaasteista, niin naishaastateltavat usein kokivat jäävänsä yksin orgasmihaasteiden kanssa parisuhteessa. Yksi haastateltava pohti tämän johtuvan siitä, että mies ei ymmärrä kuinka jatkuvasti orgasmihaaste on naisella mielenpäällä ja kuinka tärkeää orgasmin saaminen ja aiheesta avoimesti keskusteleminen naiselle olisi.

*”Se (puhumattomuus) luo semmosta isoa kuilua siihen parisuhteeseen, että vaikka ajattelee, että ollaan tosi avoimia ja puhutaan kaikesta, niin sitten siinä onkin sellainen ihan hemmetin iso norsu huoneessa ja musta tuntuu että mä oon se, joka näkee sen norsun enemmän siinä huoneessa, koska eihän hänellä ole mitään ongelmaa siinä tulemissa.”* (Haastateltava 4)

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat orgasmihaasteista keskustelemisen olevan haastavaa myös oman kumppanin kanssa, kun aihe käsittelee niin intiimiä osaa omassa elämässä. Orgasmihaasteet ovat vaiettu ja yksityisenä pidetty asia, joten niistä kertominen uudelle kumppanille suhteen aluksi on paljon vaadittu myös naiselta. Naiset kokivat että parisuhteen jatkuessa ja luottamuksen sekä turvallisuuden muodostuessa, asioista oli helpompi puhua. Mieshaastateltava koki, että olisi reilua, jos nainen toisi alusta asti esille haasteet, niin mies ei syyttäisi itseään ja kokisi riittämättömyyden tunnetta. Yksi haastateltava toi esille, että kumppanien ikä on vaikuttanut suhtautumiseen – iäkkäämmät kumppanit ovat olleet avoimempia keskustelulle ja ymmärtäväisempiä orgasmihaasteita kohtaan.

Väisälän (2006) mukaan avoin keskustelu seksuaalisuuden ongelmista, haluista ja tarpeista koetaan usein parisuhteessa haastavaksi ja jopa mahdottomaksi. Toiselle ihmiselle intiimeistä aiheista avautuminen asettaa itsensä niin herkkään ja haavoittuvaiseen tilaan, että usein pelko voittoa rohkeuden avautua asiasta. Toiselle avautuminen kuitenkin mahdollistaa ilmapiirin vapautumisen ja usein yhdessä keskusteleminen voi parantaa tilannetta.

Haastatteluissa nousi toistuvasti esille, kuinka orgasmihaasteet heijastuvat myös seksin ulkopuoliseen parisuhde-elämään. Orgasmihaasteet ja halujen eriparisuus koettiin merkittäväksi riitojen aiheuttajaksi. Muutama haastateltava kertoi joskus teeskennelleensä orgasmin, joka on osaltaan aiheuttanut pahaa mieltä ja riitoja. Haastateltavat pohtivat orgasmin teeskentelyn olevan haitallista myös mieskumppanin kannalta, sillä kumppani tulee huijatuksi, kun hän luulee tuottaneensa nautintoa naiskumppanille.

## 7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää naisten kokemuksia orgasmihaasteista parisuhteessa ja kerätä tietoa siitä, millaiseksi he kokevat aiheesta keskustelemisen. Tarkoituksena oli kuvata sitä, miten naisen orgasmihaasteet ovat yhteydessä parisuhteeseen. Halusimme tutkimuksesta saadun tiedon pohjalta kehittää ja tuoda esille millaiseksi orgasmihaasteet parisuhteessa koetaan ja miten voisimme tulevana seksuaali- ja lisääntymisterveyden ammattilaisina ottaa asiaa esille, auttaa parisuhteessa kommunikointia ja jopa helpottaa orgasmihaasteiden esiintymistä.

### 7.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen *eettisyys* perustuu sosiaalialan ammattietiikkaan, tutkimusetiikkaan ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiin suosituksiin ja hyviin eettisiin käytäntöihin. Hoitotieteellistä tutkimusta ohjaavat myös kansallinen lainsäädäntö. Sosiaalialalla työn perustana ovat ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Tärkeää on, että toimijoilla on luottavainen ilmapiiri, jossa he voivat avoimesti ilmaista omia tunteita ja myös kielteisiä ja huonoja kokemuksia ja ajatuksia. Tärkeää on panostaa avoimeen vuorovaikutukseen ja turvalliseen, arvostavaan ja yhdenvertaiseen kokemukseen. Tämä tarkoittaa sopivan haastattelupaikan valintaa sekä toimijan ja tutkijan välistä avointa ja arvostavaa vuorovaikutusta, jossa huomioidaan luottamus ja turvallisuus.

Tutkittavan yksityisyys ja tietojen luottamuksellisuus tulee aina huomioida. Jokaisella tutkittavalla tulee olla riittävä tieto tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Tutkimuksessamme vapaaehtoisuus varmistettiin hakemalla haastateltavat avoimella ja vapaaehtoisuuteen perustuvalla ilmoituksella. Tutkimukseen osallistumisesta ei myöskään tarjota palkkiota luotettavuuden ja eettisyyden turvaamiseksi. Suostumus haastatteluun osallistumisesta pyydettiin kirjallisena (liite 3). Tutkijoina huomioimme jokaisen toimijan yksilönä ja arvostaa heidän erojansa ja kokemuksia. Kaikki osallistujat ovat samanarvoisia ja tasavertaisia haastattelussa ja analyysiä tehdessä.

Tutkimuksessamme emme keränneet osallistujilta taustatiedoissa esimerkiksi osoitetietoja tai syntymäaikoja suojataksemme toimijoiden yksityisyyttä. Tutkittavilta kerättiin nimi ja yhteystiedot; puhelinnumero ja sähköposti. Kaiken tiedon keräämisen perustana oli suostumus. Haastattelun nauhoitukset poistettiin litteroinnin jälkeen ja julkaistussa materiaalissa ei mainita tietoja, jotka voisivat johtaa tunnistukseen. Jotta erotimme haastateltavat toisistaan litteroituamme nauhoitukset, nimesimme heidät numeroilla haastatteluiden alussa. Haastattelutilanne järjestettiin rauhallisessa, yksityisessä paikassa, jossa ei ollut ulkopuolisia kuulijoita.

Tutkimuksen eettisyyteen tulee keskittyä työn jokaisessa kohdassa; suunnittelussa, toteutuksessa sekä analyysi- ja raportointivaiheissa. Tutkimuksen eettisyyttä tarkkaillessa arvioidaan tutkimuksen arkaluonteisuutta sekä haastateltavien yksityisyyttä ja haavoittuvuutta. Tutkittavien itsemääräämisoikeus on tutkimukseen osallistumisen lähtökohta. Saatuamme toivotun määrän vapaaehtoisia toimijoita poistimme julkaisun, jossa etsimme haastateltavia välttääksemme liian suuren aineistomäärän. Tutkittavien otos oli satunnainen, sillä toimijat eivät tunteneet toisiaan ja pääsivät mukaan tutkimukseen ilmoittautumisjärjestyksessä. Näin emme tutkijoina pystyneet valikoimaan mukaan kokemusten perusteella. Suunnitelmavaiheessa päätimme, että tekisimme poikkeuksen, mikäli saamme pariskunnan mukaan haastatteluun, sillä tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa myös miehen kokemuksia asiasta. Pariskunta olisi otettu siis haastatteluun mukaan huolimatta vastausjärjestyksestä.

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjinä toimivat sen tekijät; Iida Mathlin, Emilia Salomaa ja Kati Sipilä. Kerättävät henkilötiedot hankittiin ennen haastattelua. Ennen aineiston ja henkilötietojen keräämistä, tutkimukseen osallistuvia informoitiin, tutkittavan informaatiolomakkeella (liite 2).

## **7.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, vahvistettavuus ja reflektiivisyys. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa tutkimuksen tekijöiden laaja teorian tieto tutkittavasta aiheesta. Tutkijoina olimme kiinnostuneita toimijoiden näkökulmista sekä arvostimme heidän yksilöllisyyttänsä sekä näkökulmaeroja. Tärkeää oli myös keskustella toimijoiden kanssa tutkimusaiheesta ja käsitteistä, jotta väärinymmärryksiltä vältytään. Mietimme haastattelukysymykset tarkoin ja esitetasimme ne välttääksemme väärinymmärrykset. Haastattelutilanteissa mainittiin, että tarkentavien kysymyksien esittäminen on toimijalle sallittua.

Siirrettävyys varmistetaan antamalla riittävästi kuvailevaa tietoa, jotta lukija voi arvioida siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Tiedostimme etukäteen, että haastattelusta saatu aineisto voi vaihdella sen mukaan, kuinka hyvin haastateltava on perehtynyt aiheeseen. Jos haastateltava on esimerkiksi hakenut apua orgasmihaasteisiinsa, voi saatu aineisto olla laajempaa kuin henkilöllä, joka ei ole käsitellyt aihetta.

Laadullisen tutkimuksen vahvistettavuutta parantaa mahdollisimman tarkka kuvailu koko tutkimusprosessista ja sen eri vaiheista (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Jo suunnitteluvaiheessa huomioimme tutkimuksen vahvistettavuuden, joten kuvasimme tutkimusprosessin alusta lähtien päiväkirjamaisesti.

Tutkimuksen tulosten luotettavuutta paransi se, että hyödynsimme tulosten analysoinnissa haastateltavien kertomuksia alkuperäisessä muodossa ja toteutimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Alkuperäisilmauksia raportissa käyttämällä annoimme lukijalle paremman mahdollisuuden tulkita haastateltavien esille tuomia ajatuksia.

Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä 5 henkilöä, mikä tulee huomioida tulosten luotettavuuden arvioinnissa. Suurempi haastateltavien määrä olisi voinut lisätä samankaltaisuuksia tai huomattavia eroavaisuuksia saamissamme kokemuksissa orgasmihaasteista parisuhteessa. Koimme kuitenkin, että saimme laajasti kertomuksia eri ikäisiltä ja eri parisuhteen vaiheissa olevilta naisilta.

### **7.3 Tulosten tarkastelu**

Hypotesimme siitä, että orgasmihaasteet vaikuttavat parisuhteeseen yhtä lailla kuin parisuhde orgasmihaasteisiin oli paikkaansa pitävä. Aikaisemmat aiheesta löytyvät tutkimukset kertoivat lähinnä orgasmihaasteiden syistä, mutta orgasmihaasteiden seurauksista parisuhteessa emme löytäneet tutkimuksia. Esimerkiksi naisen matala itsetunto on tutkimusten valossa yksi mahdollinen syy orgasmihaasteille, kuitenkin voisi pohtia onko myös niin, että naisen itsetuntoa laskee se, ettei hän saa orgasmia. Tutkiessamme orgasmihaasteita huomasimme kuinka limittäin orgasmihaasteiden syy ja seuraus menevät, eikä aina ole selkeää erottaa mikä on haasteiden syy, ja mikä taas on seurausta orgasmihaasteista. Jos naisella on orgasmin saamisen haasteita, niin naisen nautinto vaikuttaa jäävän herkästi varjoon seksissä esimerkiksi esileikissä. Pohdimme, että johtuvatko orgasmihaasteet siitä, ettei naisen nautintoon keskitytä, vai eikö naisen nautintoon keskitytä, koska orgasmihaasteita on.

Haastattellessa huomasimme, kuinka todella eroavaisia kokemuksia naisen orgasmihaasteisiin liittyy. Jokaisen kokemukset olivat yksilöllisiä ja toisistaan eroavia. Koimme hieman haasteelliseksi sisällönanalyysissa sen, kuinka keskenään ristiriitaisia kokemukset ajoittain olivat. Kuitenkin löysimme samankaltaisia teemoja haastatteluissa, vaikka kokemukset olivat yksilöllisiä. Toimijat olivat monen ikäisiä, eri elämäntilanteissa sekä eripituisista parisuhteista ja toisaalta keskenään erilaiset kokemukset rikastuttivat sisältöä ja toivat meille toivottua vaihtelua analyysiin.

Toimijoita etsiessä huomasimme kuinka aihe koskettaa monia, sillä saimme toimijat vain vuorokauden sisällä ilmoituksen laittamisesta. Toimijat vaikuttivat olevan avoimia keskustelemaan haasteista ja he vaikuttivat siltä, että heistä oli mukavaa saada puhua nyt luvan kanssa. Saimme aikaiseksi hyviä keskusteluja. Kaikki toimijat eivät olleet ennen haastattelua puhuneet edes lähimmille ystävilleen aiheesta.

Tutkimuksessa ei noussut esille, että naisen ikä tai parisuhteen pituus olisi suoraviivaisesti vaikuttanut orgasmihaasteisiin. Osalla kauan jatkunut parisuhde vähensi orgasmihaasteita, osalla oli haasteita vielä vuosien jälkeenkin. Huomasimme myös, että hyvän ja tyydyttävän seksin vaatiminen kumppanilta koetaan todella vaikeaksi. Pari toimijaa koki, ettei itsekään tiedä kuinka kumppania voisivat neuvoa. Täytyy tuntea itsensä ja omat mieltymyksensä, jotta voi neuvoa kumppania.

Sisällönanalyysia tehdessä huomasimme, että haastatteluissa olisi voinut kysyä haastateltavilta, onko orgasmihaasteet tuoneet mitään positiivista parisuhteeseen. Tämä kysymys olisi voinut rikastuttaa keskustelua sekä tehdä haastattelusta vielä ennakkoluulottomamman, sillä haastattellessa emme osanneet ajatella, että orgasmihaasteilla voisi olla positiivisia vaikutuksia parisuhteeseen. Tutkimuksen tehtyämme ajattelemmekin, että orgasmihaasteet voivat vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi parantamalla pariskunnan kommunikaatiota, lisäämällä avoimuutta parisuhteeseen sekä suomalla kumppaneille tilan olla haavoittuvaisia toistensa seurassa. Tällaiset kokemukset voivat lujittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luottamusta.

Orgasmihaasteiden moninaisuuden vuoksi on mahdotonta nimetä yksittäistä keinoa, jolla haasteita voisi helpottaa. Tutkimuksemme perusteella voisi kuitenkin sanoa, että avoin kommunikaatio seksistä ja seksuaalisuudesta, omaan mielihyväänsä tutustuminen sekä molempien osapuolien luovuus klitorisstimulaatiota kohtaan voivat tukea orgasmin saamisessa. Usein tämä vaatii aikaa, sillä luottamus ja avoin kommunikaatio rakentuvat parisuhteen edetessä.

Ammattilaisten tietoisuus seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemoista tukee ammattilaisia olemaan valmiita ottamaan puheeksi ja tukemaan asiakkaita erinäisten haasteiden kanssa. Puheeksi ottamista täytyy ammattilaisten harjoitella, sillä intiimien asioiden kysyminen asiakkaalta tulee tehdä sensitiivisesti ja asiakasta sekä hänen tilannettansa kunnioittaen. Oman osaamisen rajat on hyvä tuntea, jotta osaa tarvittaessa ohjata asiakasta eteenpäin oikealle taholle, kuten seksuaaliterapeutille.

#### **7.4 Jatkokehitysehdotukset**

Tutkimustulosten valmistumisen jälkeen on huomattavissa tarvetta lisätutkimuksille aiheesta. Suomenkielisten tutkimusten löytäminen oli englanninkielisiä haastavampaa. Kirjallisuutta on saatavilla, mutta tutkittua tietoa ei niinkään. Haastatteluissa nousi esille tarve saada puhua asiasta, ei välttämättä heti suoraan ammattilaisen kanssa vaan vertaistuen muodossa. Haastateltavat kokivat, että omien ystävien kanssa puhuminen voi olla joskus hankalaa, mutta tuntemattomien kanssa keskustelu koetaan helpommaksi.

Jatkossa tutkimusta voitaisiin tehdä naisen orgasmista erilaisten heteronormatiivisten ja LGBTQ+-parisuhteiden välillä, orgasmihaasteiden vaikutuksesta naisen omakuvaan ja itsetuntoon tai miesten seksuaalihaasteiden, kuten erektio-ongelmien, vaikutuksesta parisuhdetyytyväisyyteen.

#### **7.5 Tutkijoiden oppimisen pohdintaa**

Opinnäytetyöprosessin alkaessa päädyimme selkeästi kohti seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskevia tutkimusaiheita, sillä ajattelimme oman mielenkiinnon hyödyttävän meitä tutkiessa. Aiheemme valikoitui ja rajautui nopeasti. Seksuaaliterveys on meille tulevina terveydenhoitajina ja kättilönä tärkeä aihe, josta edelleen valitettavasti arastellaan puhua. Halusimme tutkimuksellamme olla luomassa avoimen keskustelun ilmapiiriä sekä tukea puheeksi ottamiseen.

Koimme opinnäytetyön prosessin opettavaiseksi ja mieluiseksi, sillä aihevalinnan rajaus oli selkeä. Opinnäytetyön suunnitelma kulki nimellä ”Naisen orgasmin saamisen vaikeuden yhteys parisuhteeseen”, tutkimusta tehdessä päätimme selkeyttää rajaustamme ja tutkia miten parisuhde vaikuttaa orgasmihaasteisiin ja miten orgasmihaasteet vaikuttavat parisuhteeseen. Opinnäytetyön

prosessi antoi meille paljon uutta tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä parisuhteista ja teki meistä valmiimpia ottamaan puheeksi vaiettuina ja yksityisenä pidettyjä asioita.

## LÄHTEET

Basson, Rosemary 2000. The female sexual response: A different model. *Journal of sex and marital therapy*, Vol 26(1), 51-65. Hakupäivä 29.6.2022. <https://doi.org/10.1080/009262300278641>

Barnett, Michael, Maciel Idalia, Van Vleet, Samuel & Marsden III, Arthur 2019. Motivations for faking orgasm and orgasm consistency among young adult women. *Personality and Individual Differences*, vol 149, 83-87. Hakupäivä 7.11.2022.

Döring, Nicola 2020. Sex toys. Ilmenau University of Technology. Hakupäivä 14.11.2022. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-59531-3\\_62-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-59531-3_62-1)

Eloniemi, Maria & Nuorala, Hilla 2019. Naisen orgasmi. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 13.4.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112722782>

FINSEX: Naisten orgasmit 2015. Millaiset naiset kokevat orgasmeja. <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/finsex-naisten-orgasmit/>

George, Denny, Luquis, Raffy, Young, Michael & Young Tamera 1998. Correlates of Sexual Satisfaction in Marriage. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, Vol 7(2). 117. Hakupäivä 19.4.2021. [https://www.researchgate.net/profile/Raffy-Luquis/publication/281691542\\_Correlates\\_of\\_sexual\\_satisfaction\\_in\\_marriage/links/5693e45d08ae3ad8e33b3f5d/Correlates-of-sexual-satisfaction-in-marriage.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Raffy-Luquis/publication/281691542_Correlates_of_sexual_satisfaction_in_marriage/links/5693e45d08ae3ad8e33b3f5d/Correlates-of-sexual-satisfaction-in-marriage.pdf)

Godson, Suzi 2003. *Seksikirja*. Helsinki: WSOY.

Greenberg, Jerrold, Bruess, Clint & Conklin, Sarah. 2011. Exploring the Dimensions of Human Sexuality. 4. painos. <https://books.google.gp/books?id=1NC5R0RozBYC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

Hevesi, Krisztina, Hevesi, Barbara, Kolba, Tiffany & Rowland, David 2018. Self-reported reasons for having difficulty reaching orgasm during partnered sex: relation to orgasmic pleasure. *Journal*

of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology. Volume 41, Issue 2. p 106-115. Hakupäivä 14.4.2022.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0167482X.2019.1599857>

Hevesi, Krisztina, Horvath, Zsolt, Sal, Dorottya, Miklos, Eszter & Rowland, David 2021. Faking Orgasm: Relationship to Orgasmic Problems and Relationship Type in Heterosexual Women. Sexual Medicine. Vol 9. Hakupäivä 7.11.2022.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2018. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.

Horvath, Zsolt, Smith, Betina, Sal, Dorottya, Hevesi, Krisztina & Rowland David 2020. Body Image, Orgasmic Response, and Sexual Relationship Satisfaction: Understanding Relationships and Establishing Typologies Based on Body Image Satisfaction. Women's sexual health. Sexual medicine. Volume 8, issue 4. p 740-751. Hakupäivä 14.4.2022.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32727690/>

Ihme, Anu & Rainto, Satu 2015. Naisen terveys. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Kero, Katja & Väisälä, Leena 2019. Seksologiaa. Duodecim. Oppiportti. Hakupäivä 14.4.2022  
[https://www.oppiportti.fi/op/njs11800/do?p\\_haku=orgasmi#](https://www.oppiportti.fi/op/njs11800/do?p_haku=orgasmi#)

Kohonen, Iina, Kuula-Luumi, Arja & Spoof, Sanna-Kaisa 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 3/2019, 7-11. Hakupäivä 3.5.2022.  
[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Komisaruk, B. R., Beyer-Flores C., Whipple, B. 2006. The Science of Orgasm. The Johns Hopkins University Press. Hakupäivä 14.4.2022. [https://ebookcentral-proquest-com.ezp.oamk.fi:2047/lib/oamk-ebooks/detail.action?docID=3318280&query=the+science+of+orgasm#goto\\_toc](https://ebookcentral-proquest-com.ezp.oamk.fi:2047/lib/oamk-ebooks/detail.action?docID=3318280&query=the+science+of+orgasm#goto_toc)

Kontula, Osmo 2016. Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena. Perhebarometri 2016. Helsinki: Väestöliitto ry.

Kontula, Osmo 2016. Miehet haluavat seksiä useammin kuin naiset. Finsex-tutkimus. Hakupäivä 19.4.2022. <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/miehet-haluavat-seksia-useammin-kuin-naiset/>

Kontula, Osmo 2021. The sexual mind. Exploring the origins of arousal. Helsinki: Väestöliitto ry. [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/05/1b4c2f4f-sexual-mind\\_final.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/05/1b4c2f4f-sexual-mind_final.pdf)

Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. Helsinki: Väestöliitto ry. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/17eb34c4-perhebarometri-2009.pdf>

Kumpula, Sinikka. 2007. Intiimiys ja seksuaalisuus parisuhteessa. Teoksessa Pari- psykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus, 84-92. Toim. Malinen, V. & Alkio, P. Helsinki. Väestöliitto

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lavikainen, Annukka 2020. Kysely seksistä ja seksuaalisuudesta suomalaisille. Kaalimato. Hakupäivä 29.7.2022. [https://cdn.kaalimato.com/media/Kaalimato\\_Kumppanin\\_laukeaminen.pdf](https://cdn.kaalimato.com/media/Kaalimato_Kumppanin_laukeaminen.pdf)

Mayo Clinic 2022. Anorgasmia in women. Hakupäivä 5.5.2022. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anorgasmia/symptoms-causes/syc-20369422>

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021. Parisuhde – vaiheesta vaiheeseen. Hakupäivä 14.7.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/parisuhde-vaiheesta-vaiheeseen/>

Montesi, Jennifer L., Fauber, Robert L., Gordon, Elisabeth A. & Heimberg Richard G. 2010. The specific importance of communicating about sex to couples' sexual and overall relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships* 28(5)-591-609. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0265407510386833>

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Ritamo, Maija, Ryttyläinen-Korhonen, Katri, Saarinen, Saana 2011. *Seksuaalineuvonnan tueksi. Raportti 27/2011*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Rowland, David, Cempel, Laura & Tempel, Aaron 2018. Women's Attributions regarding why they have difficulty reaching orgasm. *Journal of sex & marital therapy*. Volume 44, Issue 5, p 475-484. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0092623X.2017.1408046?src=recsys>

Räsänen, Marita 2003. Naisen seksuaalitoimintojen häiriöt. Teoksessa *Seksuaalilääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo93408.pdf>

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Aineisto- ja teorialähtöisyys*. Hakupäivä 3.5.2022. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)

Schmiedeberg, Claudia & Schröder, Jette 2015. Does Sexual Satisfaction Change With Relationship Duration?. *Arch Sex Behav* 45, 99-107 (2016). Hakupäivä 19.4.2022. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10508-015-0587-0.pdf>

Sippel Kirsti 2021. Mikä kehonkuva? *Syömishäiriöliitto*. Hakupäivä 29.7.2022 <https://syomishairioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>

Suomela, Anu 2009. *Seksi – kaikki mitä tulee tietää*. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

THL 2020. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. Hakupäivä 9.6.2022.  
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto>

Tuhkasaari, Pirjo 2007. Seksuaalisuudesta parisuhteessa. Teoksessa Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus, 66-83. Toim. Malinen, Vuokka. & Alkio, Paula. Helsinki. Väestöliitto.

Väestöliitto 2022a. Seksuaaliterveys. Hakupäivä 3.5.2022.  
<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/>

Väestöliitto 2022b. Seksuaalioikeudet. Hakupäivä 3.5.2022.  
<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>

Väisälä, Leena, Räsänen, Marita & Kero, Katja 2021. Naisen seksuaalihäiriöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16479>

Väisälä, Leena. 2006. Seksuaalinen haluttomuus. Teoksessa Seksuaalisuus, 245-249. Toim. Apter, D., Väisälä, L., Kaimola, K. Helsinki. Duodecim.

Wallen, Kim & Lloyd, Elisabeth 2010. Female sexual arousal: Genital anatomy and orgasm in intercourse. Hormones and behavior. Vol. 59. p 780-792. Hakupäivä 2.5.2020.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21195073/>

World Health Organization. Sexual health. Hakupäivä 19.4.2022. [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1) mkn

JOHDANTO

Kertoisitko omasta parisuhdetaustastasi?

Milloin aloit olemaan seksuaalisesti aktiivinen?

Miten seksuaalisuus näkyy elämässäsi?

Miten merkittävässä roolissa seksuaalisuus on parisuhteessasi?

ORGASMI

Mitä oma orgasmisi merkitsee sinulle?

Kertoisitko, miten saat orgasmin? Kuinka usein?

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että orgasmin saaminen on sinulle vaikeaa?

Mistä ajattelet orgasmihaasteidesi johtuvan?

TUNTEET

Mitä tunteita/ajatuksia orgasmin saaminen herättää sinussa?

Mitä tunteita orgasmin saamisen vaikeus sinussa herättää?

VAIKUTUS ITSEEN JA KUMPPANIIN

Miten orgasmin saamisen vaikeus vaikuttaa sinuun?

Entä osaatko sanoa, miten se on vaikuttanut kumppaniisi? Entä parisuhteeseen?

Onko orgasmin saaminen ollut helpompaa joskus muulloin? Milloin? Miksi?

PARISUHDE

Miten parisuhde on vaikuttanut orgasmin saamisen vaikeuteen? Miksi?

Miten orgasmihaasteet ovat vaikuttaneet parisuhteeseen?

Näkyykö orgasmihaasteiden vaikutus muussa parisuhde-elämässä (seksin ulkopuolella)?

PUHEEKSI OTTAMINEN

Millaiseksi koet orgasmihaasteista puhumisen?

Millaiseksi kumppani on kokenut asiasta puhumisen?

Oletko puhunut kenenkään parisuhteen ulkopuolisen henkilön kanssa orgasmihaasteista?

Millaiseksi olet kokenut sen?

Olisitko kiinnostunut saamaan apua ammattilaiselta tai saamaan puheeksioton menetelmiä, joita käyttää parisuhteessa?

## **HAASTATTELU KUMPPANILLE**

### **JOHDANTO**

Kertoisitko omasta parisuhdetaustastasi?

Milloin aloit olemaan seksuaalisesti aktiivinen?

Miten seksuaalisuus näkyy elämässäsi?

Miten merkittävässä roolissa seksuaalisuus on parisuhteessasi?

### **ORGASMI**

Mitä kumppanisi orgasmi merkitsee sinulle?

Kertoisitko miten kumppanisi saa orgasmin seksissä? Kuinka usein?

Mistä ajattelet kumppanisi orgasmihaasteiden johtuvan?

### **TUNTEET**

Mitä tunteita kumppanisi orgasmi sinussa herättää?

Mitä tunteita kumppanisi orgasmin saamisen vaikeus herättää?

### **VAIKUTUS**

Miten kumppanisi orgasmin saamisen vaikeus vaikuttaa sinuun?

Entä osaatko sanoa miten se vaikuttaa kumppaniisi?

Entä parisuhteeseen?

### **PUHEEKSI OTTAMINEN**

Millaiseksi koet orgasmihaasteista puhumisen?

Oletko puhunut kenenkään parisuhteen ulkopuolisen henkilön kanssa orgasmihaasteista?

Millaiseksi olet kokenut sen?

Olisitko kiinnostunut saamaan apua ammattilaiselta tai saamaan puheeksioton menetelmiä joita käyttää parisuhteessa?

### Naisen orgasmin saamisen vaikeuden yhteys parisuhteeseen

Teemme opinnäytetyötä, jossa selvitämme naisen orgasmin saamisen vaikeuksien yhteyttä parisuhteeseen ja parisuhdetyytyvyyteen. Tutkimusryhmämme koostuu kättilö- ja terveydenhoitajaopiskelijoista. Tutkimukseemme soveltuvat parisuhteen molemmat osapuolet – naiset, joilla on tai on ollut vaikeuksia orgasmin saamisessa sekä heidän kumppaninsa. Tässä informaatiolomakkeessa kerromme tutkimuksesta ja tutkittavan, eli sinun osuudestasi tutkimuksessa. Pehdyttehän hyvin tiedotteeseen. Erillisessä lomakkeessa pyydämme teiltä suostumuksen tutkimukseen.

Tutkimuksemme **tarkoitus** on selvittää, miten naisen orgasmin saamisen vaikeus on yhteydessä parisuhteeseen. Haluamme selvittää tekijöitä, jotka tukevat puheeksi ottamista parisuhteen osapuolien välillä.

Tutkimus toteutetaan **haastatteluna**, johon sinun odotetaan osallistuvan syys-lokakuun 2022 aikana. Haastattelu voidaan toteuttaa kasvotusten Oulussa tai etäyhteyksillä, mikäli kasvotusten haastattelu ei onnistu. Haastattelutilanne on kestoltaan noin 30-45 min. Haastattelun aikana sinun on mahdollista kertoa vapaasti kokemuksistasi ja tunteistasi liittyen orgasmin saamisen vaikeuksiin sekä niiden yhteyksistä parisuhteeseesi. Tutkimusta varten kerättävä aineisto koostuu nauhoitetuista ja litteroiduista eli auki kirjoitetuista haastatteluista. Tutkimuksen analysointivaiheessa voimme käyttää suoria lainauksia.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja sinulla on oikeus keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tahansa ja perua suostumuksesi osallistumisesta. Tutkimukseen osallistutaan anonymisti ja kaikki henkilötiedot suojataan. Tutkimukseen osallistumisesta ei saa hyvitystä eikä se maksa sinulle mitään. Et saa erillistä osaa omasta haastattelustasi. Valmis tutkimuksen pohjalta tehty opinnäytetyön raportti löytyy avoimesti kaikille Theseus.fi sivustolta, opinnäytetyön nimellä. Tutkimus toteutetaan siis Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä.

Tutkittavien yksityisyys pyritään kuitenkin aina säilyttämään. Käsittelemme myös henkilötietojasi, voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti. Kaikki tutkimusaineisto ja henkilötiedot hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Tutkimuksen tekijät ovat henkilötietojenne käsittelijöitä ja rekisterinpitäjiä. Tietojen käsittely tapahtuu tietosuojalainsäädännön ja kansallisen lainsäädännön mukaisesti.

Tutkimuksessa teiltä kerätään ylös nimitiedot, puhelinnumero ja sähköpostiosoite. Henkilötietoja käytetään suojatulla sähköpostijärjestelmällä. Henkilötietoja ei jaeta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

Jos haluat lisätietoja tai sinulla on kysymyksiä tutkimuksesta tai henkilötietojesi käsittelystä, olethan yhteydessä tutkimuksen tekijöihin.

### **Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkija

Nimi: Iida Mathlin

Puh: 0504366222

Sähköposti: [o0maii01@students.oamk.fi](mailto:o0maii01@students.oamk.fi)

Tutkija

Nimi: Kati Sipilä

Puh: 044 9904558

Sähköposti: [o0sika01@students.oamk.fi](mailto:o0sika01@students.oamk.fi)

Tutkija

Nimi: Emilia Salomaa

Puh: 044 3415150

Sähköposti: [o0saem00@students.oamk.fi](mailto:o0saem00@students.oamk.fi)

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori

Nimi: Satu Rainto

Puh: +358406203653

Sähköposti: [satu.rainto@oamk.fi](mailto:satu.rainto@oamk.fi)

**Tutkimuksen nimi:** Naisen orgasmin saamisen vaikeuden yhteys parisuhteeseen.

**Tutkimuksen toteuttaja:** Salomaa Emilia: o0saem00@students.oamk.fi, Sipilä Kati: o0sika01@students.oamk.fi & Mathlin Iida: o0maii01@students.oamk.fi

**Tutkimuksen ohjaaja:** Satu Rainto: satu.rainto @oamk.fi

Minä \_\_\_\_\_ olen lukenut informaatiolomakkeen koskien yllä mainittua tutkimusta, jonka tarkoitus on selvittää naisen orgasmivaikeuksien vaikutuksia parisuhteeseen.

Olen ymmärtänyt informaatiolomakkeen sisältämät tiedot ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta sekä minun osuudestani ja oikeuksista siinä. Minulla on ollut mahdollisuus kysyä ja olen saanut vastauksia kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Minua on informoitu tutkimukseen vaadittavista henkilötietojen keräämisestä ja käsittelystä.

Osallistun tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti, eikä minua ole painostettu tai houkuteltu osallistumaan. Olen saanut riittävästi tietoa ja aikaa tehdäkseni päätöksen tutkimukseen osallistumisesta. Ymmärrän osallistumisena olevan vapaaehtoista ja että voin perua suostumuksena koska tahansa. Olen tietoinen, että voin keskeyttää tutkimuksen, mutta siihen asti saatua aineistoa voidaan käyttää tutkimuksessa.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Tutkimustiedote liitteinen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle. Alkuperäinen allekirjoitettu suostumus jää tutkijan arkistoon.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
<p>”Se (seksuaalisuus) on iso osa varsinki parisuhdetta, se pitkälti määrittää sen, että kenen kanssa ollaan enemmän kaveriteita.” H1</p> <p>”antaahan se sillä lailla sitten kummallekin sitä (nautintoa) enemmän” H5</p> <p>”ei ole silloin kuitenkaan ollut niin antoisaa myöskään hänelle (kumppanille)” H5</p> <p>”... että seksistä nauttiminen on ollut vaikeata tai on tuntunut siltä että siitä ei pysty nauttimaan täysillä jos ei niinku saa itse sitä orgasmia.” H3</p> <p>”Tulee semmonen olo että ei sun kanssa jaksa nyt edes tehdä mitään kun se orgasmin saaminen on niin vaikeeta.” H3</p>	<p>Orgasmin saamattomuus seksissä aiheuttaa tunteen, että siitä ei nauti täysin.</p> <p>Orgasmi merkittävä osa kumppanillista seksiä.</p> <p>Seksi jää vajaaksi ilman orgasmia.</p> <p>Kumpikin osapuoli saa seksistä enemmän irti, kun kumpikin saa orgasmin.</p> <p>Orgasmin tärkeys osana seksiä.</p>	<p>Orgasmi tärkeä osa tyydyttävää seksielämää</p>	<p>Miten orgasmihasteet vaikuttavat parisuhteeseen</p>

<p>”Siitä tuli semmosta nihkeää, kun aina jos yritettiin ja epäonnistuttiin, niin jatkettiin vaan muina miehinä.” H1</p> <p>”makaan tekemättä mitään, koska tää ei tarjoa mulle niinku mitään, niin kyllä mä luulen, että se on vaikuttanut siihen toisen tyytyväisyyteen” H5</p> <p>”...Joskus itellä on semmonen fiilis sitten, että ei halua edes yrittää orgasmia tai harrastaa seksiä kun se on niin vaikeeta.”H3</p> <p>”Nuorempana se oli semmoista leikkimistä, tutkimista, etsimistä, mutta nykyään se on sellaista, että vaikka pakko nukahtaa niin</p>	<p>Seksin harrastaminen tuntuu turhalta, jos siitä ei saa orgasmia.</p> <p>Kun orgasmia ei saa ei ole motivaatiota olla aktiivinen.</p> <p>Orgasmin puute johtaa yrittämisen puutteeseen.</p> <p>Orgasmin saamisesta tulee pakkopullaa.</p> <p>Pakottava tarve saada orgasmi.</p>	<p>Motivaation puute</p> <p>Orgasmin saamisesta tulee ”pakko”</p>	
---	---	---	--

<p>nyt on pakko saada orgasmi, niin rentoudun ja nukahdan. Se on ollut useamman vuoden pakkopulaa kun sitä (orgasmia) ei siinä seksin aikana saa vaikka sitä yrittää.” H4</p> <p>”on niinku aamulla, keskellä päivää, illalla suurin piirtein pakko saada orgasmi vähän niinku vaan saa sitä stressiä mulle lievittämään” H2</p> <p>”jos on tosi stressaavaa niin on silleen, että mikään määrä ei riitä” H2</p> <p>”Kun tulee tunne että nyt tän on pakko onnistua, kun oon odottanut tätä niin paljon.”H3</p> <p>”Suorituspainet on ihan jumalattomat.””H4</p> <p>”Tietyllä tavalla (kumppanin orgasmihaasteista)</p>	<p>Liian korkeat odotukset seksille.</p> <p>Suorituspainet vaikeuttavat orgasmin saamista.</p>	<p>Suorituspainoiden muodostuminen</p>	
---	--	--	--

<p>tulee semmosia suorituspaineita siitten. Ja on ehkä vaikuttanut myöhemminkin tässä elämässä, että on ollut niitä vaikeuksia.” H1</p> <p>”Se on niin hitonmoinen suorituspaine ja sitten kun se kumppani tulee niin nopeaa ja sitten ite on siinä silleen, että leikitään että jalat tärisee.” H4</p> <p>”mulle tulee itselle suorituspaineet siitä” H2</p> <p>”Ja sit jos se ei vaan onnistu (orgasmin saaminen) niin sitten tulee vähä sellainen nolo olo ja filis, kun on yritetty puhuakin.” H3</p>	<p>Kun keskustelusta huolimatta orgasmia ei saa, tulee nolo olo itselle.</p>		
<p>”... jotenkin liian korkeat odotukset niin sitten se yrittäminen niinku menee yli, ja orgasmin saaminen ei onnistu.” H3</p>	<p>Liian kova orgasmihalu voi tehdä sen yrittämisestä suorittamista.</p>	<p>Seksistä tulee suorittamista</p>	

<p>"Seksistä tulee vaan sellaista suorittamista." H3</p> <p>"Tulee sellainen olo, että on riittämätön ja että mikä mussa on niinku pilalla ja vialla." H4</p> <p>"jotain on itsessä vialla" H5</p> <p>"Oli ne (orgasmihaasteet) iso tekijä (parisuhteen päättymisessä) sillä tavalla. Meistä tuli etäisempiä." H1</p> <p>"... no kun sitä orgasmia ei saa niin alkaahan sitä miettiä, että onko niinku mussa jotain vikaa tai sitten tässä meidän jutussa (parisuhteessa) jotain vikaa." H3</p>	<p>Orgasmihaasteet aiheuttavat riittämättömyyden tunnettu.</p> <p>Kokemus itsestä viallisena, kun orgasmia ei saa.</p> <p>Seksuaalinen tyytymättömyys tekijänä parisuhteen päättymisessä</p> <p>Kun seksi ei toimi alkaa miettimään onko parisuhteessa ongelmia.</p>	<p>Riittämättömyyden tunne</p> <p>Parisuhdetytymättömyys</p>	
---	--	--	--

<p>"On vaikuttanut seksuaaliseen haluun (kumppanin orgasmihaasteet)." H1</p> <p>"Me yritetään löytää vielä siitäkin vähän semmosta balanssia, että enhän mä voi nyt tunkea suoraan mun seksuaalimielenkiintoa hänelle, että kiitos kun nyt sinäkin." H4</p> <p>"miehen kanssa se mun seksuaalisuus näkyy ehkä sillä tavalla, että mä oon aika herkästi se aloitteentekijä" H2</p> <p>"silloin kun mä en voinut saada orgasmia, niin se ehkä vaikutti siihen, että mä halusin vähemmän seksiä" H5</p> <p>"on sitten niinku puolet enemmän seksiä, kun toinen ehdottaa ja sitten minä ehdotan (orgasmien mahdollistumisen jälkeen)" H5</p>	<p>Ei ole halua harrastaa seksiä, kun orgasmia ei saa.</p> <p>Eripariset ajatukset ja halut liittyen seksuaalisuuteen aiheuttavat epätasapainoa parisuhteessa.</p> <p>Nainen usein aloitteen tekijänä.</p>	<p>Eroavat halut</p>	
--	--	----------------------	--

<p>”Penetraatio, se ei niin kun tuota mulle... Se tuottaa mulle kipua.” H2</p> <p>” oon sanonut nimenomaan näistä yhdyntäkivuista ja mä oon myöskin sanonut siitä, että joo kyllä voi niinku olla penetraatiota. Se ei minua haittaa, että se vaan sattuu” H2</p>	<p>Nainen myöntyy myös itselle epämukaviin asioihin</p>	<p>Joustaminen</p>	
<p>”Varmaan on tyypillistä niinku pitkässä parisuhteessa muutenkin” H5</p> <p>”Mennään aika helposti samalla kaavalla koko ajan.” H5</p> <p>”...keskityttiin tähän niinku kumppanin nautintoon.” H5</p> <p>”On hyvin rajattu asento ja hyvin rajatut asiat mitä pitää tehdä että se orgasmi saadaan, niin tavallaan se on ehkä myös toisaaltaan tuonut sitä</p>	<p>Pitkän parisuhteen seksin ajatellaan olevan kaavamaista. Seksi kaavamaista, kun keskitytään (mies)kumppanin nautintoon. Seksuaalisten kokemusten väheneminen parisuhteen kuluessa</p>	<p>Seksin kaavamaisuus</p>	<p>Miten parisuhde ja kumppani vaikuttaa orgasmihaasteisiin</p>

<p>kaavamaisuutta siihen kanssa” H5</p> <p>”Että on se (seksi) varmasti vähentynyt siitä kun ollaan tutustuttu.” H3</p> <p>”Ollaan niinku kumppaneita, puolisoita toistemme kanssa, että se on yksi osa-alue, mutta ei mitenkään semmoinen tärkeämpi tai vähäisempi kuin mikään muukaan perusparisuhteen osa-alue.” H5</p> <p>”orgasmi ei ole mulle se niinku tärkein” H5</p> <p>”Sä kuitenkin pystyt nauttimaan siitä niinku toisen orgasmista, että ei se niinku ole tavallaan aina välttämättä, että kun lähdetään harrastamaan seksiä niin mulle mikään tavoite se orgasmi” H5</p>	<p>Orgasmia ei koeta seksissä tärkeimmäksi, vaan sen sijaan läheisyys. Seksissä saa nautintoa myös kumppanin orgasmista. Läheisyys voi korvata orgasmit tiettyyn pisteeseen asti.</p> <p>Oma orgasmi ei niin tärkeä, voi nauttia muutenkin.</p>	<p>Nautinto ilman orgasmia</p>	
--	---	--------------------------------	--

<p>”... mutta sitten kun seksin aika sitä (orgasmia) ei tule, niin tulee sellainen olo, että taaskaan mä en ollut hyvä, taaskaan mä en ollut riittävä ja että minä epäonnistuin ja totta kai se huokuu sitten kumppanille.” H4</p> <p>”Mä haluan tuottaa toiselle mielihyvää, niin mä en myöskään halua, että hän kokee pettymyksiä minun takia.” H2</p> <p>”Hän on niin varautunut vielä kaikkiin leluihin ja musta tuntuu, että siinä on niin iso harppaus, että hän jotenkin ymmärtäisi, että mitä lelut on. Että näkeekö hän ne niin pelottavana asiana, mikä sitten itselle on</p>	<p>Pettynyt olo, kun ei saa yrittämisestä huolimatta tuotettua kumppanille orgasmia.</p> <p>Orgasmihaasteiden aiheuttama pettymys.</p> <p>Huononmuuden tunne, kun ei saa annettua miehelle orgasmin antamisen iloa.</p> <p>Orgasmin puuttuminen kumppanillisessa seksissä tuntuu epäonnistumiselta.</p> <p>Seksileluja ei käytetä.</p> <p>Kumppanilla ei halua kokeilla seksileluja. Miehen taidot vaikuttavat orgasmin saamiseen.</p> <p>Naisen nautinto vaatii pitkää esileikkiä.</p>	<p>Epäonnistumisen tunne</p> <p>Riittämätön stimulaatio seksissä</p>	
---	---	--	--

<p>jotenkin arkinen asia.” H4 ”Vähän turhautti molempia jossain vaiheessa, mutta hän ei myöskään sitten halunnut kokeilla lelujen kanssa vaan hän halusi että hän itse riittää.” H5 ”en ole niitä jollekka riittää se viiden minuutin tissin räpläys” H2 ”Kaikkien muiden kanssa on ennemmin tai myöhemmin päädytty penetraatioon asti.” H2 ”jos mies on hyvin taitava niin se tietää heti mitä pitää tehdä” H2 ”ilman esileikkejä mentiin asiaan ja oltiin siinä” H5 ”Yhdyntäkerrat kesti hyvin vähän aikaa, eihän siinä periaatteessa järkevästi ajateltuna olisi välttämättä naisella ollut mitään</p>	<p>Seksin lyhyt kesto ei anna mahdollisuutta naiselle saada orgasmia. Seksi on yhdyntäkeskeistä. Seksiin ei kuulunut esileikki.</p>		
---	---	--	--

<p>mahdollisuutta tulla” H5</p> <p>”Hän voisi tehdä paljon enemmän ja hän voisi tutkia enemmän ja hän voisi osoittaa aitoa intressiä opetella.” H4</p> <p>”keskityttiin tähän niinku kumppanin nautintoon” H5</p> <p>”semmoisia miehiä, että niin, kun vaikka sä näyttäisit kädestä pitäen, että kosket tuohon painat tuon verran, pyöritä tuohon suuntaan, sitten tuohon suuntaan ja tehdään sirkustempuja, niin se ei siltikään niin kun... ei onnistu” H2</p> <p>”Musta tuntuu jopa joskus vähä siltä, että aina suhteissa sillä ei ole ollut niin kauheeta merkitystä toiselle osapuolelle, että saako nainen edes orgasmia.” H3</p>	<p>Kumppani voisi olla kiinnostuneempi ja aloitteellisempi naisen orgasmin suhteen.</p> <p>Seksissä keskitytään miehen nautinnon saamiseen.</p> <p>Kumppani tarvitsee apua orgasmin antamisessa.</p> <p>Miehen halu ja kyky ottaa ohjeita vastaan on vaikuttanut orgasmin saamiseen.</p> <p>Miehen asenne vaikuttaa naisen nautintoon.</p> <p>Kumppania ei kiinnosta naisen orgasmihaasteet.</p>	<p>Vastavuoroisuuden puute</p>	
--	--	--------------------------------	--

<p>”Se, että parisuhde toimii vaatii myös sitä puolta (seksuaalista). Ei riitä pelkästään, että on hauskaa ja kivaa yhdessä.” H1</p> <p>”Muiden haasteiden taakse jättäminen on mahdollistanut sen, että voin olla vapaasti mie ja hyväksyä omat heikkoudet ja sit voi luottaa täysillä toiseen” H5</p>	<p>Orgasmi merkittävässä roolissa parisuhteen läheisyyden kannalta.</p> <p>Seksuaalisuus ja toimiva seksielämä koetaan tärkeäksi osaksi parisuhdetta. Seksi koetaan yhtä tärkeäksi, kuin parisuhteen muut osa-alueet.</p>	<p>Parisuhdetyytyväisyys</p>	
<p>”Mä en pystynyt rentoutumaan tarpeeksi, niin sit se ei niinku onnistunut ollenkaan.” H3</p> <p>”No mä en pysty olemaan kunnolla rennosti ennen kun olen ollut sitten jonkun aikaa sen saman ihmisen kanssa.” H3</p> <p>”No oman kehon ja halun häpeilykin on varmasti sitä</p>	<p>Vaikeus rentoutua kumppanin kanssa seksin aikana.</p> <p>Rentoutuminen vaatii aikaa.</p> <p>Parisuhteen alussa orgasmin saaminen vaikeaa, kun intiimejä tilanteita on jännittänyt.</p> <p>Oman kehon ja halujen häpeäminen</p>	<p>Rentoutumisen haasteet</p>	

<p>aiheuttanut (ongelmia rentoutumisessa).” H3</p>	<p>aiheuttaa ongelmia rentoutumisessa.</p>		
<p>”Tää (orgasmihaasteet parisuhteessa) on vielä niinku vaikeampaa jopa, kun sit ne keskustelun tän ihmisen kanssa, pitää käydä suuria kipuja ja tunteita läpi tän ihmisen kanssa.” H4  “Jos olisi ollut jotain muita kumppaneita tai olisi ollut joku vähän joka ei olisi ollut niin tuttu, niin olisi voinut olla olla helpompaakin teeskennellä (orgasmi)” H5</p>	<p>Parisuhteessa orgasmihaasteet ns. jatkuvasti esillä. Parisuhteessa ei halua teeskennellä orgasmia. Parisuhteessa haasteet ja tunteet tulee kohdata usein.</p>	<p>Jatkuva haasteiden kohtaaminen</p>	
<p>”No se on ehkä vaikuttanut sillä tavalla että mä niinku oon puhunut niissä parisuhteissa tosi</p>	<p>Kumppanin kanssa luotu yhteys vaikuttaa orgasmin saamiseen</p>	<p>Turvallisuuden tunteen muodostuminen parisuhteessa</p>	

<p>paljon siitä niin kun että mitä toinen haluaa, mitä toinen ei halua. Mikä tuntuu hyvälle, mikä tuntuu pahalle” H2</p> <p>”Mun on helpompi ite rentona kohdata se tilanne, kun ei ole semmoista että ”voi ei että, kun se ei nyt tiedä että mitä helvettiä tässä tapahtuu” H5</p> <p>”Kumppani aika paljon vaikuttaa siihen (orgasmin saamiseen), että muodostuuko sellainen turvallinen parisuhde ja yhteys.” H3</p>	<p>Kun ensin puhuu, on helpompi rentoutua seksissä ja olla jännittämättä orgasmin saamista.</p> <p>Orgasmin saaminen vaatii turvallisuuden tunnetta</p> <p>Orgasmin saaminen tuntuu helpommalta kun on ollut pidempään yhdessä</p>	<p>Luottamus parisuhteessa</p>	
<p>”yhdyntä alkoi niin nuorena, että mä en koskaan päässyt siihen vaiheeseen, että mä olisin itse yrittänyt” H5</p>	<p>Nuorena aloitettu seurustelu toiminut esteenä seksuaaliselle kasvulle.</p>	<p>Parisuhteen liian aikainen aloittaminen</p>	

<p>“On niistä asioista puhuttu ihan siitä alusta asti” H5</p> <p>“Meillä on niin semmoinen avoin ja keskusteleva ilmapiiri” H5</p> <p>”Kun on oikeanlainen kumppani, jonka kanssa on helppo olla, on myös helpompi puhua ja niitä asioita pystyy yhdessä käsittelemään.” H3</p>	<p>Avoin keskusteluyhteys asioista.</p> <p>Turvallisessa suhteessa orgasmihasteista puhuminen on helpompaa.</p> <p>Kun orgasmihasteista keskustellaan, eivät ne aiheuta niin suuria ongelmia parisuhteessa.</p> <p>Orgasmihasteista puhuminen on helpottanut orgasmin saamista.</p>	<p>Hyvä kommunikaatio auttaa orgasmihasteissa</p>	<p>Kommunikaatio</p>
<p>”Se (puhumattomuus) luo semmosta isoa kuilua siihen parisuhteeseen, että vaikka ajattelee, että ollaan tosi avoimia ja puhutaan kaikesta, niin sitten siinä onkin sellainen ihan hemmetin iso norsu huoneessa ja musta tuntuu että mä oon se, joka näkee sen norsun</p>	<p>Puhumattomuus orgasmihasteista etäännyttää parisuhteessa.</p>	<p>Huono kommunikaatio heikentää parisuhdetta</p>	

<p>enemmän siinä huoneessa, koska eihän hänellä ole mitään ongelmaa siinä tulemissa.” H4</p>			
<p>”Ehkä ne (orgasmihaasteet) johtuivat kommunikaation puutteesta. Eli siinä ei käyty semmosta vuorovaikutusta puolin ja toisin, että mistä tykkää ja ei tykkää ja mikä tuntuu kivalta ja mikä ei.”H1      ”... että niitä (kumppaneita) ei ole kiinnostanut kovinkaan paljoa keskustella tästä aiheesta.” H3</p>	<p>Kumppaneita ei kiinnosta puhua orgasmihaasteista. Omia ongelmia joutuu käsittelemään yksin parisuhteessa.</p>	<p>Kumppanilla ei kiinnostusta keskustella</p>	
<p>”Mä oon aina tuntenut sitten ihan sika pahaa oloa ja sitten aina aamukahvilla silleen, että hei sori mä muuten teeskentelin (orgasmin). Se on ollut</p>	<p>Intiimiasioista puhuminen kumppanin kanssa koetaan vaikeaksi. Orgasmihaaste koetaan vaikeaksi puheenaiheeksi.</p>	<p>Puheeksi ottamisen hankaluus</p>	

<p>vähän sellainen riitojen aloittaja.” H4  ”Sensitiivinen aihe niin en ole ihan hirveästi puhunut” H5  “En mä tiedä kelle mä olisin ylipäätään tästä edes sanonut. Ehkä muutamalle ystävälle.” H5  ”No varsinkin aluksi oon kokenut niinku suhteessa sen tosi vaikeaksi (aiheesta puhumisen).” H3  ”Kun toiseen ei aluksi luota täysin niin onhan se hankala avautua.” H3</p>	<p>Orgasmihaasteista kehtaa juuri ja juuri puhua ystävien kanssa.</p>		
<p>”Se luo tosi paljon riitoja, se on niinku pää riitojen syy, että kun itse haluaisit sitä seksiä ja niitä ihania kultaisia orgasmeja ja sitten kun sitä ei saa sitä orgasmia tai sitten seksi jää vähän vaillinaiseksi tai sitten seksiä ei ole ollenkaan.” H4</p>	<p>Orgasmihaasteet heijastuvat negatiivisesti myös seksin ulkopuoliseen parisuhde-elämään. Orgasmihaasteet ovat suurin syy riitoihin. Orgasmin teeskentely aiheuttanut pahaa</p>	<p>Orgasmihaasteet riitojen aiheuttajana</p>	

	oloa ja riitoja parisuhteessa.		
--	-----------------------------------	--	--