

Erja Rätty

Nainen on nainen aina vaan

Naiseuden muutos ikääntyessä

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Vanhustyö

Tekijä: Erja Rätty

Työn nimi: Nainen on nainen aina vaan – naiseuden muutos ikääntyessä

Ohjaaja: Sirkka-Liisa Karttunen

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä keski-iän ylittäneet naiset ajattelevat naiseutensa muuttumisesta ikääntyessä, mitkä asiat vaikuttavat naiseuteen, ovatko esimerkiksi äitiys, parisuhde tai sen puuttuminen, tai ulkoinen olemus tärkeitä asioita naiseuden kannalta. Työni tavoitteena on herättää etenkin meitä vanhustyön ammattilaisia huomioimaan ikääntyvän naisen naisellisuus ja naiseus koko hänen elämänkaarensa ajan. Aineiston keruu tapahtui yksilö- ja ryhmäteema-, sekä sähköpostihaastatteluiden avulla. Tutkimuksessa oli mukana yhteensä 18 naista. Tutkimuksen analysointi tapahtui laadullista analyysimenetelmää käyttäen.

Tutkimustulokset viittaavat vahvasti siihen, että naiseus ei katoa naisesta ikääntyessä, vaikka ulkoinen olemus muuttuu. Nainen voi jopa kokea syvällisempää naiseutta myöhemmällä iällä, sillä hän on voinut vapautua ulkoisten vaatimusten häneen kohdistamista vaateista. Läheisyyden ja toisen ihmisen kaipuu säilyy, seksuaalisuus koetaan merkittävänä tekijänä naiseutta määriteltäessä, mutta miestä ei välttämättä kaivata jokapäiväiseen elämään. Itsestä huolehtiminen, tyylikäs pukeutuminen ja ehostus kuuluvat osana naiseuteen, eikä sitä välttämättä tehdä miellyttääkseen muita, vaan oman hyvinvoinnin vuoksi.

Asiasanat: Naiseus, ikääntyminen, seksuaalisuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Health Care and Social Services/Elderly Care

Author: Erja Rätty

Title of thesis: Once, twice, three times a lady - Changing of womanhood when ageing

Supervisor: Sirkka-Liisa Karttunen

Year: 2015

Number of pages:46

Number of appendices:2

The purpose of the study was to clarify what the women who already exceeded the middle-age are thinking of the change of their womanhood when ageing, what are the things that contribute to womanhood, and are e.g. motherhood, the appearance and an intimate relationship - or the lack of it - important to one's womanhood. The goal of my work is to awake especially us eldercare professionals to pay attention to the womanhood and femininity of an elderly lady during her whole life cycle. The material was collected by using individual, team and email interviews. There were 18 ladies interviewed altogether. The analysis was done by using the qualitative analyzing method.

The results of the study strongly refer to the fact that femininity doesn't disappear during ageing even if the outward appearance changes. A woman can feel even deeper femininity at older age because she may have been able to get rid of the pressure of the external requirements. The yearning for closeness of another human being and for intimacy may stay but there is no necessarily need to have a male partner in everyday life. Looking after oneself, stylish clothing and make-up are an essential part of womanhood, and it's not necessarily for pleasing other people but it's for one's own well-being.

Keywords: Womanhood, ageing, sexuality

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 IKÄÄNTYVÄ NAINEN.....	8
2.1 Naiseus.....	8
2.2 Ikääntyminen.....	9
2.2.1 Fyysiset muutokset.....	10
2.2.2 Psyykkiset muutokset.....	12
2.2.3 Ympäristön vaatimukset.....	15
2.3 Seksuaalisuus.....	15
3 KYPSÄN NAISEN SEKSUAALISUUS.....	18
3.1 Saako vanhakin haluta?.....	18
3.2 Seksuaalisuuden monet muodot.....	19
3.3 Yksineläjän rakkauselämä.....	20
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSMENETELMÄ.....	21
4.1 Tutkimuskysymykset.....	21
4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen.....	22
4.3 Analyysimenetelmä.....	24
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	25
5.1 Naiseuden kokeminen.....	25
5.2 Huomaathan minut.....	28
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	33
6.1 Parisuhteen merkitys.....	33
6.2 Naiseuskokemus.....	34
7 POHDINTA.....	36
7.1 Prosessin kulku.....	36
7.2 Valintoja.....	37
7.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	39
7.4 Geronomin osaaminen.....	39

LÄHTEET.....	43
LIITTEET.....	46



1 JOHDANTO

Vanhassa lasten laulussa sanotaan: ”Mutta Hillevi Hiirestä huomataan, että nainen on nainen aina vaan”, mitähän laulun tekijä on mahtanut sillä tarkoittaa? Se jäänee ikuisiksi arvoitukseksi, tai sitten itse kukin voi omassa mielessään miettiä mieleisensä vastauksen. Ikääntyneitä naisia on maassamme koko ajan yhä enemmän ja enemmän, ja on tärkeitä ymmärtää millaista kohtelua he kaipaavat. Kirsi Virtanen (2008, 174) uumoilee, että suurten ikäluokkien naiset tulevat ja valtaavat tilaa harrastuksissa, työpaikoilla ja kaupunkikuvassa yleisesti lähitulevaisuudessa. He voivat jopa palata eläkkeeltä takaisin työelämään tuomaan sinne viisautta ja kokemusta. Väestön ikärakenne-ennusteen mukaan vuoteen 2040 mennessä naisten elinaikaodote nousee 86,3 vuoteen. (Koskinen, Nieminen, Martelin & Sihvonen 2008, 30.) Ei siis ole yhdentekevää kuinka kohtelemme näitä ikääntyviä naisia. Arvokas vanhuus pitäisi olla itsestäänselvyys, mutta näinhän ei asianlaita välttämättä ole. Tasapäistämme helposti vanhukset yhdeksi yhteneväksi harmaaksi joukoksi, emmekä näe heidän yksilöllisyyttään ja omaleimaisuuttaan.

Elinaikaodote kasvaa koko ajan, muutama vuosikymmen sitten oli luontevaa ostaa 60 vuotta täyttävälle lahjaksi keinutuoli, jossa hän sitten sai elämänsä ehtopuolella rauhassa keinutella. Jotkut kokevat jo keski-ässä olevansa liian vanhoja tiettyihin asioihin, kun taas vastaavasti löytyy liki 100-vuotiaita naisia, jotka edelleen haluavat käyttää esimerkiksi korkokenkiä tai minihametta välittämättä siitä, mitä muut heistä ajattelevat. Mielikuva huivipäisestä mummosta on iskostunut meistä useimman ajatusmaailmaan, mutta tutkimus osoittaa, että meidän on aika heittää ennakoasenteet romukoppaan ja kohdata jokainen nainen naisena välittämättä siitä, kuinka paljon hänellä on ikää.

Tätä silmällä pitäen on syytä selvittää mitä ikääntyneelle naiselle merkitsee oma naiseus. Usein kuulee sanottavan, ettei ihminen muutu vanhetessaan, vaan sama pieni tyttö on siellä pään sisällä olemassa, vaikka keho rapistuu. Toisaalta antiikin rakkauskäsityksen mukaan siinä missä ruumis muuttuu, muuttuu myös sielu. (Tuominen 2014.) Ihmisen toiveet, pelot, tavat, käsitykset ja halut eivät säily samanlaisina läpi elämän. Tämän väittämän innoittamana on mielenkiintoista tietää onko ikääntyvien naisten oma kokemus sekoitus näitä molempia väittämiä, vai

tiukasti jompaakumpaa, muuttuva, vai muuttumaton. Naiseuden kokeminen on hyvin henkilökohtainen asia, eikä etenکään ikääntyvien naisten naiseuskokemuksesta ole olemassa liiemmäti tutkittua tietoa. Tästä syystä pidän tärkeänä, että ikääntyvät naiset itse saavat äänensä kuuluville, jotta yhteiskuntamme ottaisi heidän viisautensa ja elämäkokemuksensa paremmin huomioon.

2 IKÄÄNTYVÄ NAINEN

2.1 Naiseus

Sanalle naiseus ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeata määritelmää, vaan jokainen nainen kokee oman naiseutensa hyvin yksilöllisesti. Naiseuden ydin, minuus ja ihmisen identiteetti muovautuvat monen eri tekijän yhtälöstä. Lapsuus, kasvatus, elinympäristö, perhe, suku ja uskonto voivat vaikuttaa hyvin paljon siihen, millainen käsitys naisella on omasta naiseudestaan. Onko naiseus jotain sellaista mikä häviää ulkoisen olemuksen muuttuessa iän myötä? Vaikuttaako siihen merkittävästi äitiys, parisuhde tai sen puuttuminen? Missä iässä naiseus alkaa, mihin ikään se päättyy?

Naiseustutkimuksia on tehty jonkin verran, osa niistä käsittelee vahvasti feminismiä, mutta tässä tutkimuksessa ei ole tutkittu naiseutta pelkästään siltä kannalta. Tosin feminismi käsitteenä on erittäin laaja, ja yksinomaan siitä saisi helposti opinnäytetyön tehtyä. Feministisiä teorioita käsittelevä teos tuo ilmi sen, että eri kulttuureissa, ja eri maanosissa feminismistä ajatellaan eri tavalla. Naisen asema yhteiskunnassa ja yhteisössä määrittävät osaltaan miten nainen kokee naiseutensa. (Code 2000, 121). Usein sana feminismi käsitetään vahvasti naisasia-ajatuksena, ja tokihan se sitä onkin, mutta se on myös käsite, joka antaa näkökulmia miesten maailmaan, ja tasa-arvoon ylipäätään. Suomessa alettiin keskustella feminismistä ja naisliikkeistä 1970-luvun alkupuolella. (Apo ym. 1999, 164.) Aikaa kului kuitenkin tuon vuosikymmenen loppupuolelle, ennen kuin ensimmäiset tieteelliset julkaisut ilmestyivät markkinoille.

Jokainen nainen on jonkun tytär, mahdollisesti myös sisar, puoliso, äiti, isoäiti tai ystävä. Naiseus on omanlaistaan kaikissa näissä erilaisissa tilanteissa, naiseuden kokemus muuttuu sen myötä millainen on kasvuympäristömme ja kuinka vapaasti nainen saa olla sellainen kuin itse haluaa. Naiseus on toki paljon muutakin kuin seksuaalisuus, mutta seksuaalisuus on osa meitä kehdestä hautaan. Kontula & Haavio-Mannila (1993, 66) ovat tutkimuksessaan todenneet sen, että naisten ei ole ollut hyväksyttävää olla aloitteellinen tai ylipäätään kiinnostunut sukupuoliasi-oista. Seksuaalisuus ja sukupuolielämä ovat aiemmin kuuluneet vahvasti avioliittoon, eivätkä naiset olleet kokeneet varsinaista sukupuoliyhdyntää ennen papin

aamenta. Toisaalta mies saattoi kuitenkin odottaa naiselta aktiivisuutta ja intoa mitä erilaisimpiin seksileikkeihin. Tällaisen kaksinaismoralismin varjossa eläminen ei ole juurikaan vahvistanut naisen oman identiteetin syntymistä. Nykypäivänä tilanne on toinen, naisen on lupa olla aloitteellinen ja kiinnostunut seksuaalisuudesta. (Kontula 2011, 9.)

Kari Uusikylä (2008, 234) on omassa tutkimuksessaan osuvasti ilmaissut, ettei naiseutta voi normittaa. On jokseenkin arveluttavaa selittää joidenkin käyttäytymis- ja ajattelumallien perustuvan sukupuoleen. Tunteikkuus mielletään usein perin naiselliseksi piirteeksi, vaikka yhtäläillä mies herkistyy samoissa tilanteissa, ellei hänen tarvitse esittää kaiken kestävää machoa. Se millaisessa yhteisössä olemme lapsuutemme ja nuoruutemme viettäneet muokkaa meitä paljon, mutta on selvä tosiasia, että sukupuolten sisällä voi olla paljonkin eroavaisuuksia.

2.2 Ikääntyminen

Ikäihminen, seniorikansalainen, vanhus, kolmas ikä, neljäs ikä, ja ties kuinka monta muuta sanaa onkaan kuvaamaan ihmisen sitä ikäkautta, joka alkaa eläkkeelle jäämisen jälkeen. Jokainen voi itse päättää mitä termiä haluaa käyttää itsestään ja ikätovereistaan, mutta joka tapauksessa ikääntyvien määrän noustessa on heidän erityistarpeensa otettava entistä paremmin huomioon. Kiljunen (2015, 9) aprikoi huolestuneena, että nyky yhteiskuntamme ei ymmärrä kuinka arvokkaita vanhat ihmiset ovat, vaan heidät nähdään pelkästään kulueränä ja ikääntynyt on aina myös sairas. Huoli sosiaali- ja terveyspalvelujen riittämättömyydestä on monin paikoin aiheellinen, ja pahimmillaan voidaan maastamme puhua jopa vanhuksia syrjivänä maana.

Naisten osuus väestöstä maassamme on miehiä suurempi, vuoden 2014 lopun virallinen väestörakennetilasto kertoi yli 65 – vuotiaita naisia olleen 621 346, kun vastaavasti miesten osuus oli 470 042. (Tilastokeskus 2015.) Iän karttuessa suhde muuttuu entistä dramaattisemmin, sillä yli 85 vuotta täyttäneitä miehiä maassamme oli hieman yli 38 000, kun taas saman iän ylittäneitä naisia oli yli 95 000. Yhtenä selittävä tekijänä tälle erolle ovat sydän- ja verisuonitaudit, samoin hengityselinsairaudet ovat miehillä yleisemmin kuolemaan johtavia tauteja. (Martelin,

Koskinen & Sihvonen, 2008, 45.) Yksinäisiä iäkkäitä naisia on siis maassamme paljon.

Toisaalta korkeaa ikää pidetään kunnioitettavana, kun taas samaan aikaan se koetaan myös rasiitteena, pohtii Määttä (2005, 135) tutkimuksessaan ikääntymisestä. Ammoisina aikoina ikäihmiset ovat olleet jopa alempaa kastia sellaisissa valtioissa, joissa erityisesti on ihailtu nuoruuden villiä voimaa ja fyysistä ulkokuorta. Tällaisia merkintöjä löytyy historiankirjoista, jotka kuvaavat renessanssinajan Italiaa ja antiikin Kreikkaa. Toistaako historia siis itseään, kun nykypäivänä unohdamme liian usein ikääntyvän naisen arvon?

Ikääntyminen tuo muutoksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintaan. Kuitenkaan vanhuus ei ole automaattisesti samaa kuin sairaus. Terveyspalvelut pystyvät kohtuullisen pitkälle auttamaan ikääntyvää fyysisten vaivojen ehkäisyssä ja hoidossa, mutta psyyke ja sosiaalinen osuus ovat heikommin hoidettuja. Maassamme on nykyisin käytössä useita luotettavia erilaisia toimintakykymittareita joiden avulla kyetään selvittämään mitä moninaisimpia asioita ihmisen kyvystä selviytyä arjesta (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Kiljunen (2015, 116–117) arvioi, että maassamme on hyvin paljon tarvetta erilaisille ikääntyviin kohdistetuille neuvonta- ja ohjaustoimille. Meiltä puuttuu kuitenkin vielä yhtenevä ja riittävän laaja neuvolajärjestelmä vanhuksille. Vanhuspalvelulaki ei määrää kuinka palvelut tulee järjestää, vaikka se edellyttää kuntia tukemaan ikäihmisen itsenäistä selviytymistä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jokainen kunta saa järjestää oman halunsa mukaan ohjaus- ja neuvontapisteitä, sekä niiden lisäksi myös yksityiset yritykset voivat perustaa vanhusneuvoloita. Melkoinen viidakkokävely iäkkäälle ihmiselle, joka lähtee ohjausta hakemaan.

2.2.1 Fyysiset muutokset

Ikääntyminen tuo mukanaan monenlaista. Toisaalta nainen kokee vapautuvansa ulkoisista kahleista ja tuntee saavansa vihdoinkin elää kuten itse tahtoo. Samaan aikaan kuitenkin keho väijäämättä rapistuu ja asettaa omat rajoitteensa naisen elämään. Askel ei ole enää nopsa ja viehkeä, kun sekä lihakset että nivelet jäykis-

tyvät ja tasapainoaisesti heikkenee. Korkeakorkoisilla kengillä kävelystä on pakko luopua yksinkertaisesti niiden aiheuttaman mahdollisen turvallisuusriskin vuoksi.

Onneksi useimmiten muutokset tapahtuvat pikku hiljaa vuosien mittaan, joten niihin sopeutuminen on armollisempaa. Oma lukunsa on tietenkin yllättäen ilmenevät sairaudet, jotka voivat hyvinkin nopeasti tehdä elämästä perin vaikeata. Sihvonon, Martelin, Koskinen, Sainio ja Aromaa (2008, 61–62) ovat tulleet siihen johtopäätelmään, että yli 65 -vuotiaat ovat entistä toimintakykyisempiä ja terveempiä. Työterveyshuollon kehittyminen, terveysneuvonta ja ihmisten oma aktiivisuus ovat merkittäviä tekijöitä sairauksien ehkäisyssä. Olemme valistuneempia ja tiedostamme kuinka paljon itse voimme vaikuttaa omaan terveyteemme. Ikuista nuoruudenlähdeä ei kuitenkaan ole vielä löydetty, joten hyväksyttävä tosiasia on se, ettei ikääntymistä, ja sen myötä tulevia hidasteita estä mikään.

Kehon koostumus muuttuu iän myötä, lihasmassa vähenee, samoin pituus, Suominen (2008, 96–97) tutkimuksen mukaan 60 vuotta täytettyään ihminen menettää kymmenessä vuodessa jopa 2 cm pituudestaan. Naisilla lyheneminen on miehiä kiivaampaa naisten vaihdevuosi-iässä tapahtuvien osteoporoottisten muutosten vuoksi. Naisen elämänkaareen liittyy useita hormonaalisia muutoksia, murrosikä, raskaudet, synnytykset ja erityisesti tätä tutkimusta silmällä pitäen vaihdevuodet ovat vahva osa naiseuden kokemista.

Keskimäärin suomalaisen naisen vaihdevuodet alkavat 50–52 vuotiaana. (Erkkola 1993, 399.) Siis keskimäärin, sillä joillakin naisilla ensimmäisiä vaihdevuosisoireita voi olla jo 40-vuotiaana, tai vastaavasti vasta reilusti yli 50-vuotiaana. Naiset kokevat tuon rajapyykin osittain suurena helpotuksena mutta samalla myös haikeana hyvästien jättönä yhdelle elämänvaiheelle. Vaihdevuosien kokeminen on hyvin erilaista, perinteisesti siihen liittyy monia fyysisiä tuntemuksia; kuumia aaltoja, hikoilua, univaikeuksia, ärtyisyyttä ja masennusta. Osalla tuntemukset ovat hyvin lieviä, ja vastaavasti osa kärsii hyvin voimakkaista ja elämää rajoittavista vaivoista.

Suominen toteaa (2008, 105–106) että joitakin vuosia sitten lääkärit suosittelivat hyvin auliisti hormonikorvaushoitoa erityisesti osteoporoosista kärsiville naisille, sillä tutkimukset kertovat vääjäämättä sen, että estrogeenituotannon vähetessä luuntiheys haurastuu. Lääkkeiden sivuvaikutukset ovat kuitenkin olemassa, tilastot

kertovat karua kieltään rintasyöpätapausten ja laskimoveritulppien lisääntymisistä hormonikorvaushoitojen myötä. (Arstila 2004, 162.) Jatkuvan vuosikymmeniä kestävästä lääkehoidon sijaan olisi viisaampaa käyttää lääkitystä ajoittain ja yksilöllisesti naisen oireita kuunnellen. Lääkäreiltä toivotaan enemmän aikaa kuunnella naisen omia tuntemuksia, jotta hoitosuhde olisi mahdollisimman luotettava ja hoito oireita helpottava.

Nykyisin puhutaan paljon arkiliikunnasta tai hyötyliikunnasta, jolla iäkäs ihminen voi ylläpitää tai kohentaa omaa fyysistä kuntoaan. Kuntosalit, pururadat ja liikuntaryhmät ovat liki kaikkien saatavilla, ja itselleen sopivan liikuntamuodon löytäminen on kohtuullisen helppoa. Tutkimusten mukaan naiset ovatkin lisänneet viimevuosina liikunnan määrää. (Hirvensalo, Rasinaho, Rantanen & Heikkinen 2008, 459.) Liikunta edesauttaa säilyttämään toimintakykyä ehkäisten monia sairauksia, etupäässä sydän- ja verisuonisairauksia, jotka ovat kansakuntamme vitsaus. Ihmisen koko kokonaisuus hyötyy oikeanlaisesta itselle sopivasta liikuntalajista.

2.2.2 Psyykkiset muutokset

Iäkäs nainen jolla on lähellä ihminen jonka kanssa jakaa arjen ilot ja surut on Kontulan (2008, 243) mukaan onnellisempi ja psyykeltään vahvempi kuin yksinäinen kanssasisarensa. Vaihdevuosien mukanaan tuomat psyykkiset muutokset voivat altistaa tästä huolimatta masennuksen syntymiseen. Masentuneen ihmisen on vaikeata, joskus jopa täysin mahdotonta saada itseään edes nousemaan aamuisin sängystä ylös. (Klemola 2013, 203.) Tästä voi seurata hyvin vaikea ja pitkäkestoinen sairaus, ellei nainen itse tai kukaan läheinen osaa tai pysty löytämään keinoja tilanteen korjaamiseksi.

Masennusta voi torjua myös liikunnalla, sillä sen hyvää tekevät vaikutukset ulottuvat myös ihmisen psyykkiselle puolelle, Hirvensalo ym.(2008, 460) korostavatkin, että ensiarvoisen tärkeätä on löytää itselle sopiva liikuntamuoto, jotta liikkumisen mielekkyys säilyy. Se, onko ihminen enemmän yksilö- vai ryhmälajien harrastaja, selviää parhaiten kuuntelemalla itseään. Unettomuus on myös yksi masennusta

aiheuttava tekijä, mutta myös lievistä unettomuusvaivoista kärsivän kannattaa ko-
keilla liikuntaa ensisijaiseksi lääkkeeksi.

Masennusoireista olisi syytä puhua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, mikäli
itse huomaa itsessään sen suuntaisia muutoksia. Kiljunen (2015, 305) tähdentää,
että yksin elävillä on hyvin suuri riski sairastua masennukseen verrattuna heihin
joilla on elämänkumppani. Lääketeollisuus tarjoaa oikotietä onneen tuomalla
markkinoille yhä uusia lääkevaihtoehtoja, mutta liekö kaikissa tapauksissa tarpeen
tarttua pilleripurkkiin. Tudor-Sandahl (2006, 38–39) on psykoterapeutin työssään
huomannut, että useita ikääntyviä kalvaa niin sanottu epämääräinen ahdistus.
Tämä tunne voi juontaa juurensa siitä, että ihminen on elänyt nuoruutensa yrittäen
miellyttää toisia ja oma minuus on jäänyt paitsioon.

Nainen, joka on jäänyt keski-ikänsä ylitettyään nuoruuden ihannoinnin pauloihin, ja
taistelee kynsin hampain ajanratasta vastaan, voi menettää oivallisen tilaisuuden
kehittyä elämän asiantuntijaksi. (Tudor-Sandahl, 2006, 21.) Voimme itse vaikuttaa
siihen, pysähtyykö henkinen kasvumme ikääntymisen myötä, vai jatkammeko yl-
väästi eteenpäin kehittyen ja alati viisastuen. *Growing old*, kasvaa vanhaksi, kuten
englanninkielessä asia ilmaistaan, voi kuulostaa kauniimmalta ja arvokkaammalta
kuin oman äidinkielemme sana ikääntyä. Tämä tavallaan lupaus kasvusta antaa
meille mahdollisuuden puhjeta henkisesti kukkaan missä iässä tahansa. Mennei-
syyden taakkojen kantamisesta on syytä luopua ja ottaa rohkeasti elämä omaan
hallintaansa. Klemola (2013, 34–35) korostaa, ettei negatiivisia asioita tarvitse
unohtaa, mutta on tärkeitä oppia hyväksymään ne, jotta mieli pystyy eheytyemään
vaikeista kokemuksista.

Nykypäivänä harrastekerhot, kansalaisopistot ja yliopistot tarjoavat oivat mahdolli-
suudet harrastaa ja opiskella kuinka vanhana tahansa. Maassamme toimivat
ikäntyneiden yliopistot tarjoavat hyvin laaja-alaisesti eri oppi-aineiden opiskelu-
mahdollisuuksia, eikä korkeakaan ikä ole mikään rajoite osallistua opetukseen tai
ylipäättään omaksua uusia asioita. (Suutama 2008, 201.) Jotkut taidot omaksum-
me iän myötä ehkä hitaammin, niiden opettelu vaatii enemmän aikaa. Vanhem-
malla iällä suoritettavat opinnot voivat olla huomattavasti stressivapaampia kuin
nuorempana, jolloin arvosanoilla ja suorituksilla on ollut täysin eri merkitys. Lep-

poisa, omaan aikatauluun sopiva täysin uuden asian opiskelu voi ennaltaehkäistä muistisairauksia kehittymistä, mutta myös antaa henkiseen kasvuun hyviä eväitä.

Naiset ovat kautta-aikojen perustaneet erilaisia yhdistyksiä ja kerhoja, joissa he ovat saaneet apua ja vinkkejä moniin käytännön pulmiin ja samalla he ovat saaneet vertaistukea toisiltaan. Kokemusten jakaminen on tuonut helpotusta aikana jolloin tietoa ei ole ollut niin helposti saatavilla kuin nykyisin. Marttayhdistys ja Lot-tajärjestö ovat olleet myös joidenkin haastatteluun osallistuneiden naisten henki-reikiä. Tärkeiden käytännöntaitojen oppimisen ohella naiset ovat voineet keskus-tella sellaisista asioista, joista muualla ei ole puhuttu.

Tudor-Sandahl (2006, 25) kirjoittaa teoksessaan kauniisti siitä, kuinka vasta keski-iän ylitettyämme, siellä vanhuudessa voimme kehittyä psyykkisesti niiksi ihmisiksi joiksi meidän on tarkoitettu tulevan. Opimme erottamaan tärkeän ja tarpeettoman, uskallamme pitää kiinni omista ajatuksistamme ja rohkenemme kertoa ne ääneen. Toisaalta meillä on myös oivallinen tilaisuus oppia kuuntelemaan muita ja arvostamaan toisten mielipiteitä aiempaa paremmin. Se ei tarkoita, että meidän tulee elää toisten mielipiteiden mukaisesti, vaan sitä että annamme arvon myös niiden ihmisten ajatuksille, jotka poikkeavat omasta ajatusmaailmastamme. On tärkeätä kuitenkin kyetä erottamaan, mitkä elämän arvot ovat ihmisen omia ja mitkä vas-taavasti sellaisia, jotka ovat ympäristön asettamia. (Klemola 2013, 36.)

Henkinen kasvu ei välttämättä tapahdu helposti, eikä nopeasti. Emme voi olettaa yhtenä aamuna herättyämme, että no niin, olen täyttänyt 75 vuotta, nyt tiedän kai-kesta kaiken ja olen aina oikeassa. Klemolan (2013, 33) käsityksen mukaan mie-lentaitojen harjoittaminen on jatkumo jolla ei ole päätepistettä. Kehon ja mielen tasapainoon saattaminen vaatii opettelua, mutta on palkitsevaa ja antoisaa. Lap-senomaisen uteliaisuuden säilyttäminen elämää kohtaan, on ollut useamman haastatellun mielestä yksi tärkeimpiä asioita elämänilon ja sisäisen rauhan löytä-misessä. Liian vakavasti asioihin suhtautuminen koettiin rajoittavana tekijänä ja jatkuva kielteinen ajattelu lisäsi tyytymättömyyttä omaan elämään.

Fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitoon vaikuttaa oleellisesti myös oikeanlainen ravinto. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio auttaa säilyttämään kehon ja mie-len virkeänä. Itselleen parhaiten sopivan ruokarytmin löytäminen on kokonaisval-

taisen hyvinvoinnin avaintekijöitä. Ravinnolla on myös sosiaalinen ulottuvuus, yhteiset ruokailuhetket perheen tai ystävien kanssa antavat sisältöä elämään. (Arstila 2004, 183–185.)

2.2.3 Ympäristön vaatimukset

Mikäli on uskominen mainosten makeaan maailmaan, tulisi naisen olla läpi elämänsä nuori, kaunis, ja verevä. Mainio ajatus ehkä, mutta täysin mahdoton. Väjäjäämättä keho rapistuu, iho rypistyy ja mitä moninaisimmat vaivat alkavat jyllätä fyysisesti ja psyykkisesti. Ei mainosmaailma käytä malleina eläkeikäisiä naisia etenkin silloin jos mainoksen on tarkoitus jollain tapaa viitata seksuaalisuuteen. (Holzberg & Fishel 2010, 37.) Kuitenkin usein juuri tämän ikäluokan naisilla on enemmän aikaa ja rahaa itsensä hellimiseen kuin heitä huomattavasti nuoremmilla. Kosmetiikka- ja vaateteollisuus pyrkii luomaan illusion ikuisesti rypyttömästä silkinpehmeästä ihosta ja norjasta varresta, ikään kuin naisen mitta olisi siinä, milta hän ulkoisesti näyttää. Ympärillämme on surullisia esimerkkejä liian pitkälle menneistä kauneusleikkauksista. (Olkinuora 2010, 165.) Näillä kirurgisilla toimenpiteillä voidaan saavuttaa hetkellisesti silmää miellyttävä vaikutus, mutta onhan selvää että vuosien saatossa lopputulos muuttuu ja lopulta naisen kasvot sekä keho muistuttavat enemmän ihmisen irvikuvaa kuin naista. Eikä ikä vähene vaikka nainen antautuisi kuinka kuuluisan huipputohtorin käsiteltäväksi tahansa.

2.3 Seksuaalisuus

Tunteet ja niiden ilmaisu ovat yhtä lailla osa seksuaalisuutta siinä missä varsinaiset sukupuolielimet. Seksuaalisuuteen sisältyy myös eri ulottuvuuksia, kuten uskonnolliset, sosiaaliset ja psykologiset näkökulmat. Itsetunto on yksi hyvin tärkeä osa psykologista seksuaalisuutta. Oman kehon arvostaminen ja sen näkeminen eroottisena antaa pohjaa terveelle seksuaalisuudelle. Yksilön oma moraalikäsitelmä ja arvot luovat myös oman näkökulmansa seksuaalisuuden käsitykseen. Jokaisessa yhteisössä on myös olemassa säännöt, jotka normittavat sosiaalista seksuaalisuuden ulottuvuutta. (Kontula 2008, 244.)

Tänä aikana eri mediat suoltavat seksiin liittyvää materiaalia melkoisen paljon. Osa niistä on varteenotettavia lehtiartikkeleita ja asiaohjelmia niin televisiossa kuin radiosakin. Sekaan mahtuu myös vähemmän laadukasta tarjontaa, jolloin seksi ja kaikki siihen liittyvä saadaan näyttämään likaiselta ja halpahintaiselta. Nykyisin onneksi ymmärretään, että seksuaalisuus kuuluu myös vanhuuteen, se ei katoa ihmisestä koskaan.

Pitkissä parisuhteissa voi varsinainen sukupuolilyhdyntä olla taakse jäänyttä elämää, mutta syvä tunneside ja sen aikaan saama eroottisuus ei ole kadonnut mihinkään, päinvastoin se on saattanut voimistua entisestään. (Määttä 2005, 139.) Seksuaalikäyttäytymisessä on havaittavissa selkeä muutos. Haastatteluun osallistuneet naiset ovat sitä ikäluokkaa, jolloin vahinkoraskaus johti useimmiten pakkoavioitukseen, tai sitten julkiseen häpeään. Ehkäisymenetelmien yleistymisen myötä naiset ovat voineet vapautua jatkuvasta raskaaksi tulemisesta, sekä sukupuolitautiin sairastumisen pelosta. (Olkinuora 2010, 167.) Nainen on saanut mahdollisuuden hallita itse omaa kehoaan, ja tämä on kasvattanut naisen itsenäisyyttä ja omaa päätäntävaltaa.

Kontula (1993, 244) huomauttaakin, ettei yksittäinen satunnainen tapahtuma tai mielikuva aina tarkoita, että nainen automaattisesti kuuluu seksuaaliseen vähemmistöryhmään. Hänen mukaansa vasta sitten hän on osa vähemmistöä, kun tietynlainen tapa nauttia seksuaalisesta kanssakäymisestä on vallitseva. Vaikka yhteiskuntamme onkin alkanut suhtautua aiempaa hyväksyvämmiin lesbopareihin, emme kuitenkaan aina osaa tai uskalla suhtautua tähän väestöryhmään täysin luontevasti.

Tjurin (2014, 13) selvitti tutkimuksessaan, että Mummolaakso ry, jonka tehtäväsarkana on edesauttaa lesboparien aseman parantamista, haaveilee jonakin päivänä omasta, vain naispareille olevasta vanhainkodista. Vanhuspalveluissa tulee ottaa huomioon seksuaalinen monimuotoisuus, sillä jokainen henkilö on vain ja ainoastaan itse kykenevä määrittelemään millainen hänen oma seksuaalinen suuntautuneisuutensa on.

Nainen ei muutu sukupuolettomaksi vanhetessaan, seksuaalisuus on osa häntä kehdestä hautaan. Eivätkä naiset ikääntyessäänkään muutu homogeeniseksi

ryhmäksi. Vanhuus katsotaan alkavan 65-vuotiaana, ja maassamme elää yli 100-vuotiaita naisia, joten tähän ryhmään mahtuu hyvin erilaisia naisia mitä erilaisimmissa elinolosuhteissa. (Kiljunen 2015, 38.) Seksuaaliasioiden tärkeys on huomattu aiempaa selkeämmin ja niistä puhuminen osana ikäihmisen hyvinvointia on havaittu. (Kontula 2008, 242). Ikääntynyt nainen saa toki yleisen käsityksen mukaan rakastaa, mutta se kuinka hän sen ilmaisee, onkin sitten toinen asia. Säädyllisyyden rajat ovat sitä tiukemmat mitä vanhemmasta naisesta on kyse. (Määttä 2005, 10.)

Kontula (2008, 243) on pannut merkille tutkimuksissaan henkisen tasapainon olevan parempi niillä iäkkäillä naisilla, joilla on elämässään tärkeä ihminen jonka kanssa läheisyyttä voi kokea. Samaisessa tutkimuksessa hän toteaa myös sen ikävän tosiseikan, että koska naiset elävät keskimäärin kahdeksan vuotta vanhemmaksi kuin miehet, ei oman ikäisiä sinkkumiehiä ole juuri tarjolla. Voimme toivoa, että pikku hiljaa uskallamme entistä rohkeammin luopua vanhakantaisesta ajatusmallista, jossa mies ei voisi olla parisuhteessa selkeästi naista nuorempi.

3 KYPYSÄN NAISEN SEKSUAALISUUS

3.1 Saako vanhakin haluta

Iän myötä vartalo saa uuden muodon, raajat jäykistyvät ja nivelten liikkuvuus vähenee, eikä monimutkaiseen asentovariaatioihin ole turvallista ryhtyä. Samaan aikaan kun vauhti hidastuu, on rakasteluun tullut uudenlaista ulottuvuutta ja rohkeutta. Määtän (2005, 140) tutkimukset osoittavat, että iän myötä rohkeus kertoa omista toiveista kasvaa, ja sitä kautta seksi on tyydyttävämpää. Toisaalta tämän päivän ikäihmiset ovat sen ajan kasvatteja jolloin seksistä ei puhuttu. (Olkinuora 2010, 168.) Pitkissäkin parisuhteissa voi olla hyvin vaikea keskustella seksiin liittyvistä mieltä vaivaavista asioista. Voi myös olla niin, että molemmat pariskunnan osapuolet halusivat keskustella intiimeistä aiheista, mutta kumpikaan ei tohdi nostaa asiaa esille.

Naisessa tapahtuvat fysiologiset muutokset eivät voi olla vaikuttamatta, limakalvojen kuivuminen aiheuttaa kipua, tahaton virtsankarkailu nolottaa, kuinka olla siinä siiten hehkeä viettelijätär? Naiset kokevat onnellisena sen seikan, että nykyisin voi tilata nettikaupasta mitä tahansa, eikä tarvitse mennä häpeilleen apteekkiin, saattikka erotiikkaliikkeeseen kyselemään neuvoja.

Ikääntymisen myötä vartalo muuttuu, ja jollei nainen ole sinut asian kanssa, eikä hyväksy muuttuvaa ulkomuotoaan vaan häpeää sitä, voi olla mahdotonta harrastaa tyydyttävää sukupuolielämää. Arstilan (2004, 121) huomioiden mukaan vaihdevuosien myötä voi naisen seksuaalisuus tyystin kadota. Voi käydä niin, että jo erotiikkaan vähänkin viittaava asia voi aiheuttaa pahimmillaan jopa fyysistä pahoinvointia. Aiemmin seksuaalisesti aktiivinen nainen voi yhtä-äkkiä kavahtaa miehen kosketusta, eikä minkäänlainen läheisyys tunnu edes siedettävältä. Tässä elämänvaiheessa hormonitoiminnan muutos on syyllinen, ei nainen.

Seksuaalisuus ei siis välttämättä ole loppuiäksi kuollut ja kuopattu elämän osa-alue, se voidaan herättää elämään ja uuteen jopa entistä vahvempaan liekkiin jos intoa ja halua riittää. Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että niissä parisuhteet joissa seksuaalisuus ja sukupuolielämä ovat tyydyttävällä tasolla, sekä parisuhde muutenkin toimiva, osapuolet elävät pidempään ja terveimpinä. (Fried-

man & Martin 2011, 189.) Näin ollen hyvän sukupuolielämän merkitystä ei tule vähätellä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia tarkasteltaessa.

Osa naisista voi hyvinkin mielellään antaa oman seksuaalisuutensa jäädä menneeseen ja tyytyä korvaamaan läheisyyden tarpeensa jollain muulla keinoin. Kehtään ei tule vastoin tahtoaan pakottaa mihinkään sellaiseen mihin hän itse ei tahdo. Itsensä vertaaminen muihin voi olla vahingollista ja aiheuttaa naisessa täysin tarpeettomia alemmuuden ja syyllisyyden tunteita. Onneton parisuhde vain yksin jäämisen pelossa ei suone tyydytystä kummallekaan osapuolelle.

3.2 Seksuaalisuuden monet muodot

Läheisyys, kosketus, katse, kauniit sanat, eleet tai teot ovat yhtä lailla osa seksuaalisuutta kuin varsinainen sukupuoliyhdyntä, tai siihen verrattavissa olevat teot. Kuten Olkinuora (2010, 171) osuvasti toteaaakin, ihmisen kaipuu toisen läheisyyteen ei katoa, ja suuri osa 70- vuotiaista pitää seksiä edelleen hyvin tärkeänä. Kaikilla ei kuitenkaan ole paria jonka kanssa läheisyyden tarvetta tyydyttää. Maassamme asuu yhä enemmän yksineläjiä, eikä satunnaisen seksikumppanin etsiminen ole välttämättä mielekästä, eikä turvallista.

Fishel ja Holtzberg (2010, 122) ovat tutkimuksessaan havainneet, että ihmisen seksuaalisuus ei ole muuttumaton, vaan aiemmin tiukasti heterosuhteessa vuosikymmeniä elänyt nainen voi huomata kaipaavansa eroottista suhdetta samaan sukupuolta olevan ihmisen kanssa. Syvä henkinen yhteys toiseen naiseen voi johdattaa siihen, että heidän välilleen voi muodostua seksuaalinen suhde. Naiset jotka omaavat kokemuksia seksistä toisen naisen kanssa pitävät sitä aistillisempänä kokemuksena kuin miehen suorituskeskeistä yhdyntää. Tätä ei toki voi yleistää siten, että tuo suorituskeskeisyys on aina itsestään selvyys jokaisen miehen kohdalla.

Seksuaalisesti terve ja kypsä ihminen osaa kuunnella itseään ja kumppaniaan, hän myös arvostaa ja kunnioittaa omaa, sekä toisen ihmisen kehoa, tilaa ja rajoja. Omasta seksuaaliterveydestään tulee pitää huolta, eikä seksuaalisuutta tule käyttää vallankäytön välineenä. (Rauhala, 2009, 102.) Terve seksuaalisuus on anta-

mista ja vastaanottamista, tasapainoa jonka avulla voidaan saavuttaa niin psyykkisesti kuin fyysisesti elämänlaatua parantava vaikutus. Jokaisella ihmisellä on omanlaisensa tapa nauttia seksuaalisuudesta, mielikuvat, fantasiat ja roolileikit ovat elämää rikastuttavia tekijöitä, oli sitten kyseessä parisuhde tai yksineläjä (Väisälä 2011, 72–73.)

3.3 Yksineläjän rakkauselämä

Ensi vuosikymmenelle siirryttäessä arvioidaan Suomen väestöstä noin puolet olevan yksinelävien talouksia. Tästä määrästä valtaosa on naisia, ja vielä iäkkäitä naisia, joten kumppanin puuttuminen tulee olemaan monelle tosiasia. (Kiljunen 2015, 305–309.) Osa yksinelävistä ikääntyneistä naisista elää omasta tahdostaan yksin onnellisena, ja osa taas kaipaa vierelleen kanssakulkijaa. Aistillisuus ja erotiikka eivät ole ikään sidottuja, puhumattakaan toisen ihmisen tuomasta läheisyyden tarpeen kokemisesta.

Väestörakenteen ollessa sellainen kuin se nyt on, eli iäkkäitä naisia on miehiä enemmän, on tilanne jokseenkin haastava. (Holzberg & Fishel 2010, 81.) Ongelma on siis sama muuallakin kuin meillä Suomessa. Olkinuoran (2010, 171) havainnon mukaan yksin elävän naisen seksuaalisuus on suuremman kiinnostuksen ja tarkkailun alla kuin saman ikäisen miehen. Hiljalleen yhteiskuntamme on alkanut suhtautua suopeammin yhdistelmään vanhempi nainen ja nuorempi mies. Tällainen pari on Olkinuoran (2010, 172) mukaan suorastaan ihanteellinen seksuaalisessa mielessä.

Moni iäkäs yksinelävä nainen nauttii yksin asumisesta, täysin ilman kumppanin jatkuvaa läsnäoloa. Tällöin voidaan puhua myönteisestä yksinäisyydestä, kuten Tudor-Sandahl (2006, 108–112) tutkimuksessaan toteaa. Kuitenkin osa yksinäisistä naisista toivoo, että heillä olisi joku jonka kanssa harjoittaa jonkinlaista sukupuolista kanssakäymistä silloin tällöin.

4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSMENETELMÄ

Yhä edelleen yhteiskunnassamme hyvin helposti yleistetään ja tasapäistetään ikääntyneet edelleen liian usein ”vain” vanhuksiksi. Ikään kuin ihminen iän myötä lakkaisi olemasta yksilö ja muuttuisi oleellisesti osaksi jotain tiettyä ryhmää. Tavoitteena oli selvittää, mitä tästä ajattelevat ikääntyneet naiset, he, joilla on naisena elettyä elämää takana jo useita vuosikymmeniä. Pystyäksemme takaamaan yksilöllisen ja arvostavan kohtelun ikääntyneille naisille, on tärkeää saada tietoa mitkä asiat vaikuttavat naiseuteen vanhetessa, ovatko esimerkiksi äitiys, parisuhde tai ulkoinen olemus tärkeitä asioita naiseuskokemuksen kannalta. Toivon tämän työn herättävän ajatuksia siitä, muuttuuko nainen ikään kuin näkymättömäksi ikääntyessään, vai saako hän loppuun saakka olla aidosti juuri sellainen nainen, jollainen hän itse haluaa.

4.1 Tutkimuskysymykset

Työni tavoitteena on herättää etenkin meitä vanhustyön ammattilaisia huomioimaan ikääntyneen naisen naisellisuus ja naiseus koko hänen elämänkaarensa ajan. Yksilöllisyyden huomiointi ja naisten arvostaminen juuri sellaisena kuin he ovat, ovat erittäin tärkeitä aiheita nostaa esiin nyt, kun väestösämme ikäihmisten osuus kasvaa. Naiseus on käsite, johon ei ole olemassa yhtä oikeaa määritelmää. Sen kokeminen on hyvin henkilökohtaista ja moniulotteista. Tästä syystä tutkimus on rajattu pääosin käsittelemään naiseutta seksuaalisuuden kautta.

Tutkimukseni pääkysymys on:

Kokevatko ikääntyneet naiset naiseutensa muuttuneen ikääntymisen myötä?

Alakysymykset:

1. Miten parisuhde, perhe ja ympäristö vaikuttavat ikääntyvän naisen naiseuskokemukseen?

2. Kokevatko ikääntyvät naiset olevansa näkymättömiä muiden silmissä? Kuunnellaanko heitä, annetaanko heidän mielipiteilleen arvoa, katsotaanko heidän ohitse, ikään kuin heitä ei olisi?

4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen

Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi perusidea on tutkimusaiheena olevaan ilmiöön kohdistuvan ymmärryksen lisääminen. Aineistolähtöisyys on merkittävässä roolissa ja tutkimuksella pyritään löytämään niitä merkityksiä joita ihmiset itse ovat tutkitaville asioille antaneet. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 101.) Laadullisen tutkimuksen ideana on haastattelujen avulla vahvistaa tutkimuksen tekijän havainnoimia johtopäätöksiä. (Kananen, 2014, 150.) Tämän vuoksi koin omalla kohdallani tämän menetelmän ainoaksi oikeaksi vaihtoehdoksi.

Tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua ryhmä- ja yksilömuotoisina, sekä lomakehaastattelua. Koivulan, Suihkon & Tyrväisen (2002, 47) oppien mukaan ryhmähaastattelu on mielekäs tapa toteuttaa haastattelu, jos tutkimuksen kohteena on suhteellisen homogeeninen ryhmä. Teemahaastatteluun päädyin myös siksi, että osa haastateltavista oli sellaiseen halukkaita, ja aikataulu antoi siihen oivallisen tilaisuuden. Käytin myös lomakehaastattelua, sillä otanta ei olisi ollut riittävä pelkän ryhmän kanssa ryhmän suhteellisen pienen koon vuoksi. Harisalo, Keski-Petäjä & Talkkari (2006, 28–29) ovat myös päätyneet siihen, että teemahaastattelu on hyvin joustava tapa toteuttaa haastattelu. Siinä tutkijan esittämien peruskysymysten ohessa haastateltavan paljastaessa tuntojaan, voi haastattelijä esittää aivan uusia ennalta suunnittelemtomia kysymyksiä. Näin haastattelu voi saada uuden ja innostavan näkökulman.

Haastatteluun osallistui 18 naista, ja he olivat iältään 68–82-vuotiaita. Ikäryhmään 75–80 kuului 10 henkilöä, yli 80-vuotiaita oli 3, yksi 68-vuotias ja loput 4 olivat iältään 70–74-vuotiaita. Pääosin haastatteluaineiston keräys tapahtui yksilö- ja ryhmäteemahaastattelua käyttäen. Ryhmähaastatteluun osallistui 4 naista, ja he saivat hyvissä ajoin, eli lokakuussa 2014 muutaman alustavan kysymyksen aiheesta sähköpostin välityksellä, jotta he pystyivät pohtimaan etukäteen niihin liittyviä vastauksia. Varsinainen haastattelu tapahtui joulukuun puolella välissä vuonna 2014

hotellihuoneessa, tila oli kaikille vieras mutta rauhallinen, eikä ollut pelkoa tulla häirityksi. Haastattelutilanne kesti kaiken kaikkiaan 4 tuntia. Haastateltavilla oli myös mahdollisuus vastata joihinkin haastattelun aikana esiin nousseisiin jatkokysymyksiin myöhemmin kahden kesken, ja näin myös tapahtui kahden haastateltavan kohdalla. Nämä jatko haastattelut tapahtuivat heidän omissa kodeissaan myöhemmin saman vuoden joulukuussa. Yksilöhaastattelut tapahtuivat samoin haastateltavien kodeissa, he eivät kysymyksiä ennalta saaneet, vaan esitin ne joulukuussa 2014 haastattelutilanteissa, ja myös näitä haastateltavia oli 4. Nämä haastattelutilanteet kestivät ajallisesti 2-3 tuntia.

Lähetin myös neljälle naiselle kysymyslomakkeen sähköpostitse ja he vastasivat samaa kanavaa käyttäen, emmekä näin ollen tavanneet varsinaisen haastattelun tiimoilta henkilökohtaisesti lainkaan. Tämän lisäksi sain 6 kappaletta niin sanotusti avoimia kirjeitä, joissa kirjoittavat olivat halunneet kertoa elämäntarinaansa ja naiseuskokemustaan ilman tarkempia kysymyksiä. Nämä kaikki 10 kirjevastauksia lähettäneet naiset ilmaisivat itse halukkuutensa osallistua tutkimukseen ollessani pitämässä alustusta ikääntyvän naisen naiseudesta kahdessa eri tilaisuudessa Pirkanmaan alueella tammikuussa 2015.

Ryhmä- ja yksilöhaastattelujen litterointi tapahtui tammikuussa 2015 ja tätä litteroitua tekstiä kertyi noin 100 A4 sivua. Kirjevastauksia sain tammikuun ja maaliskuun välisenä aikana ja kirjeiden pituus vaihteli muutamasta lauseesta aina noin viiden A4 sivun mittaisiin kertomuksiin. Näiden kirjeiden lukeminen tapahtui saapumisjärjestyksessä. Tavoitteena oli ottaa mukaan kaikki se materiaali, joka saapui maaliskuun loppuun mennessä. Mummolaakso ry:lle lähetin kysymyslomakkeen joulukuun alussa ja toiveena oli saada vastaukset tammikuun loppuun mennessä. Seksuaalivähemmistöjen, eli tässä tapauksessa lesboparien äänen kuuleminen olisi myös ollut suotavaa, mutta se ei onnistunut, koska yhtään vastausta ei tullut. Maassamme elää naispareja, se ei ole uusi asia ja tasa-arvoinen avioliittolaki askarruttaa kansalaisia kovasti. Arkielämässä sukupuoli voidaan Saarisen & Kokkosen (2012,8) mukaan ymmärtää monimuotoisemmin kuin pelkästään mies tai nainen. Naiseksi määritelty henkilö voi jossain elämänvaiheessa tai tilanteessa kokea olevansa selkeästi niin maskuliininen, että tuntee olevansa enemmän joiltain osin mies kuin nainen.

4.3 Analyysimenetelmä

Yksilö- ja ryhmähaastattelut nauhoitin ja olen litteroinut ne sanatarkasti juuri niin kuin ne on puhuttu. Tarkoitus oli löytää eroavaisuuksia tai samankaltaisuuksia tutkimusaineistosta, kuten kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu. Kanasen (2014, 100) teoksessa mainittu aineiston keruun ja tulkinnan samanaikaisuus ovat laadullisessa tutkimuksessa välttämättömän parivaljakko, sillä etukäteen on vaikea arvioida mikä on tarpeellinen aineiston määrä, jotta tuloksia voidaan pitää luotettavina. Oman työni osalta katson riittäväksi haastateltavien määrän, sillä pystyin löytämään yhteneväisyyksiä heidän kokemuksistaan suhteessa asettamiini tutkimuskysymyksiin.

Analyysi eteni lukemalla useampaan otteeseen litteroitu teksti sekä kirjeet. Poimin niistä tutkimustani varten erikseen ne teemat, jotka mielestäni parhaiten antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiini. Oman ajattelun tärkeyttä ei pidä unohtaa tutkimusta analysoitaessa, vaan sen on kuljettava tiiviisti mukana koko työskentelyn ajan. Haastateltavien perimmäisten tarkoitusten ymmärtämiseen tarvitaan taitoa osata ajatella, pohtia ja päätellä. (Hakala, 2007, 17.) Ihmisen omaan kokemukseen perustuvaa kertomusta tulkitessa voi nousta aivan uusia näkökulmia ennalta asetettuihin tutkimuskysymyksiin, ja myös oman työni alkuperäiset kysymykset tarkentuivat ja muuttivat hieman muotoaan.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Naiseuden kokeminen

”Nelkyt’ vuotta saman miehen lakanoissa, naiseuteni niihin kadotin” – näin luonnehtii suomalainen iskelmä naiseuden olemassaoloa vuosien saatossa. Onko naiseus pitkälti kiinni siitä, miten naista kohdellaan pitkässä liitossa, huomaavatko puoliso, lapset tai lapsenlapset, että äiti tai isoäiti on myös nainen? Hänellä on muitakin rooleja elämässään kuin se, mikä näyttyy kodin seinien sisäpuolella.

Naiseus on ihmisyyttä ihmisten joukossa. (H1)

Haastatellut naiset, - sekä kirjallisuus - pitävät tärkeänä, että parisuhdetta tulee hoitaa, halun liekkiä tulee vaalia. Se voi tukahtua aika-ajoin, mutta se ei tarkoita lopullista sammumista. Hyvät avioliitot eivät synny itsestään, vaan niiden eteen tulee tehdä työtä. Avoin keskustelu, kompromissit ja sen ymmärtäminen, että ajoittaiset konfliktit ja kriisit kuuluvat elämään luovat perustan onnelliselle liitolle. (McGraw 2006, 146.) Kontulan (2008, 243) mukaan kymmenien vuosien avioliitto voi joutua tilaan, jossa pariskunnan välillä on niin vahva henkinen yhteys ja riippuvuus, että se saattaa häivyttää seksuaalisen halun tyystin. Tämänkaltainen tila voi johtaa tilanteeseen, jossa puolisoa pidetään täysin itsestään selvyytenä, eikä suhteen vaalimiseen koeta tarvetta lainkaan. Suhde muuttuu toveruudeksi, eikä kumppania nähdä enää eroottisena kohteena.

Olin tavallaan kapinallinen, lähdin pois sieltä kotikylästä kaupunkiin tehtaaseen töihin. (H1)

Muutama vuosikymmen sitten kotirouva oli arvostettu titteli, kunnes siitä pikkuhiljaa tuli hieman vähemmän kadehdittu asema. Naisten kouluttautumisen myötä asenteet ovat muuttuneet ja etenkin länsimaissa korkeasti koulutettuja naisia on paljon. Aiemmin oli naisen tehtävä usein valinta, joko perhe tai ura, kun nykyisin molemmat ovat mahdollisia.

Perinteiset naisten työt kuuluivat tytöille, kasvatus oli ahdasmielistä eikä seksuaalisuudesta paljon puhuttu. (H1)

Naapurinpoika sai kyllä hyvän vaimon ihan muualta, minä olen elänyt yksin koko elämäni. Onnellinen olen ollut, enpä muusta tiedä.(H8)

Haastattelujen kautta voidaan päätellä, ettei naiseus katoa naisesta iän myötä. Ajatukset muovautuvat ajan saatossa, muuttuuhan koko meitä ympäröivä maailma koko ajan. Haastatellut naiset myöntävät, että aika tuntuu kulkevan yhä kiihtyvämmällä tahdilla sitä mukaa, kun itse kokee hidastuvansa. Onko tästä loppujen lopuksi mitään haittaa kuitenkaan kenellekään? Kukaan muu kuin ihminen itse ei määritä sitä, kuinka päivämme ja aikamme käytämme. Teemme ehkä toisinaan liian tiukkoja aikatauluja jotka eivät aina päde, mutta aina on mahdollisuus muuttaa niitä. Ihmisen itse on päätettävä mikä on oikeasti tärkeätä ja keskityttävä niihin asioihin. (Olkinuora 2010, 17.)

Tietyt tavat ja uskomukset voivat pysyä läpi elämän, mutta jotkut nuorempana itselle tärkeät periaatteet ovat voineet muuttua täysin päinvastaisiksi. Moraaliset käsitykset ovat voineet höltyä, ehdoton mustavalkoisuus mielipiteissä on muuttunut laaja-alaisemmaksi katsantokannaksi. Suvaitsevaisuus, armollisuus itseä ja toisia kohtaan, sekä oman minuuden löytyminen ovat tuoneet helpotusta ikääntymisen tuomiin rajoitteisiin.

Vain huonot naiset vonkaavat seksiä, niin äiti opetti. (H6)

Niin, melkoinen yhtälö, haluttava tulee olla, mutta haluta ei saa. Samainen äiti oli opettanut tyttärelleen, kuinka täytyy panostaa ulkoiseen viehätysvoimaan ja käyttäytyä kauniisti, ettei aviomies kyllästy ja etsi lohtua vieraista naisista. Omien halujen tukahduttaminen kuului hyvin kasvatetun nuoren aviovaimon perussääntöihin. Seksi oli velvollisuus, miehen halujen täyttäminen ja suvun jatkaminen ovat olleet aiemmin ainoat syyt sitä harrastaa. (Kontula 2008, 244.) Asenteet ovat tänä päivänä muuttuneet, naisen on lupa kertoa halustaan ja toiveistaan siinä missä miehenkin, tuntematta itseään säädyttömäksi tai halpahintaiseksi.

Haastattelemani naiset, jotka ovat olleet lapsia ja nuoria noin viisikymmentä vuotta sitten, ovat pääsääntöisesti saaneet hyvin erilaisen kasvatuksen kuin nykysukupolven tytöt. Seksuaalivalistusta ei annettu sen enempää kotona kuin koulussakaan, jo pelkkä kuukautisten alkaminen saattoi olla suuri järkytys nuorelle neidolle, eikä niistä sopinut puhua julkisesti. Murrosiän hormonimyrskyjen aiheuttamat tun-

netilat eivät saaneet näkyä eivätkä kuulua. Ehostaminen ja kauniit vaatteet saattoivat saada isän ojentamaan aikuistuvaa tytärtä hyvinkin rajusti.

Sitä olis alkanu vaan miesten perässä juosta jos olis niitä lääkkeitä alkanu käyttää. (H5)

Haastatteluissa kävi ilmi, että monet naiset kokivat vasta vaihdevuosien jälkeen saavuttaneensa seksuaalisen vapauden määrittellä itse milloin ja millaista erotiikkaa he kaipasivat elämäänsä. Aiemmin sen määrittivät aviomies, sekä lasten syntymät ja heidän hoivaamisensa. Hormonikorvaushoito jakoi mielipiteitä vahvasti, osa koki sen vahvasti elämänlaatua parantavaksi tekijäksi, mutta vastustustakin löytyi. Pääsääntöisesti apua vaihdevuosivaivoihin oli haettu naislääkärin yksityisvastaanotolta. Siellä koettiin ikävistä vaivoista puhuminen helpommaksi kuin terveyskeskuslääkärin luona. Haastatellut naiset eivät olleet sitä mieltä, että heidän naiseutensa olisi muuttunut vajavaisemmaksi vaihdevuosien jälkeen. He muistelivat, että jonkinlaista hetkellistä surua ja kaihoa he saattoivat kokea kuukautisten jäätyä lopullisesti pois, mutta mitään suurempaa draamaa se ei ollut heidän kohdallaan aiheuttanut. Lasten lennettyä pesästä ja hedelmällisen iän ohitettuaan naiset kokivat pystyvänsä huolettomammin nauttimaan seksuaalisuuden suomista iloista. Fishel ja Holtzberg (2010, 126) mainitsevat, ettei seksissä ole kyse pelkäsistä yhdynnästä, vaan se sisältää hyvin paljon muita mahdollisuuksia.

Niitähän olis niitä miesten töitä monenmoisia silloin tällöin. (H9)

On turha alkaa 50-vuotiaana murehtimaan vanhuutta, sillä elämää voi olla jäljellä vielä vaikka 40 vuotta. Ei liene järkeä tuhlata tuota aikaa murehtimalla jotain, mistä ei tiedä mitä se on tai tulee olemaan (Arstila 2004, 16.) Naiseus merkitsee eri asioita eri naisille. Yhdelle se on korkokenkiä ja huulipunaa, toiselle se on urheilullinen keho ja notkea varsi, kolmannelle täydellisenä vaimona ja kodin hengettärenä olemista. Pääasia on, että nainen itse on sinut itsensä kanssa, kokee naiseutensa olevan oikeanlaista, oli se sitten millaista hyvänsä. (Olkinuora 2010, 99–100.)

50 -vuotiaana ajattelin, ettei enää 70 -vuotiaana ole seksille tarvetta, mutta nyt ymmärrän että on. (H2)

Haastatelluista naisista osa oli elänyt elämänsä aikana useamman kuin yhden kumppanin kanssa ja noihin suhteisiin mahtui hyvin erilaisia seksuaalisia kokemuksia. Iän myötä he olivat saaneet enemmän rohkeutta kertoa toiveistaan ja näin parisuhteista oli tullut hedelmällisempiä ja tyydyttävämpiä. Nuorempana oli saatettu alistua sellaiseen, mikä soti omaa halua vastaan, mutta hylätyksi tulemisen tai riidan pelossa ei ole ollut rohkeutta kieltäytyä.

Perherauhan vuoksi sitä naisen piti joskus antaa. (H6)

Erään haastatteluun osallistuneen naisen kokemus yli viidenkymmenen vuoden avioliitosta oli, että hän on tavallaan ollut naimisissa monen eri miehen kanssa vuosikymmenten mittaan, vaikka todellisuudessa rinnalla on koko ajan ollut yksi ja sama henkilö. Johtuneeko se sitten naisen oman ajatusmaailman muuttumisesta vai miehen muuttumisesta ajan myötä, sitä hän kirjeessään pohti. Syy lienee molemmissa, viimeistään eläkkeelle jäämisen jälkeen ihmisen on opeteltava erilainen elämänrytmi. Hallitsevan, vaativan työn jäädessä arjesta pois, voi ihminen kokea olevansa tarpeeton ja hyödytön. On selvää että tämä muokkaa psyykettämme, ja vaihtoehtona on mennä kohti hyvää uutta elämänvaihetta, tai jäädä ikään kuin tyhjiöön, jossa ei näe mitään hyvää.

5.2 Huomaathan minut

Meillä kaikilla on oma identiteettimme, joka on alkanut muodostua lapsuus- ja nuoruusvuosina. Sen muodostumiseen vaikuttavat vanhempamme ja ympäristö jossa elämme, suku, ystävät, koulutus, ja myöhemmin työelämä. Ihmisellä ei ole yhtä ainoata identiteettiä, vaan eri tilanteissa käyttäydymme ja toimimme eri tavoin, näin myös iän myötä identiteettimme muovautuu toisenlaiseksi. Ihmisen oma minuus määräytyy sen mukaan millainen hän itse kokee olevansa ja mitä hän haluaa.

Tämän päivän ikääntyneet naiset ovat paljolti naisia, joiden ei ole ollut sopivaa näyttää tunteitaan. Sota-aikana nuoruutensa eläneet ovat kokeneet paljon sellaista, joka on jättänyt heihin lähtemättömät jäljet ja vaikuttavat heidän minuuteensa edelleen. Kiltit tytöt ovat olleet kilttejä aikuisia naisia, ja ehkä vasta vanhuuden

kynnyksellä oivaltavat, että on lupa tuntea kaikkia tunteita, eikä alistua tyyneesti vastoinkäymisten ja epäoikeudenmukaisuuden edessä. Joissain tapauksissa tällainen vasta hyvin iäkkäänä oivallettu asia voi aiheuttaa katkeruutta ja jopa vihan-tunteita. Läheiset voivat olla hyvinkin ihmeissään miksi ennen niin herttainen isoäiti on yhtäkkiä muuttunut luonteeltaan.

Mikäli kohdalle on osunut voimakastahtoinen puoliso, joka ei ole antanut vaimolle omaa tilaa, saatikka oikeutta omille ajatuksille, on naisen sisään voinut jäädä paljon tunteita, jotka jossain elämän vaiheessa pyrkivät esille. Nämä tukahdutetut tunteet voivat alkaa ajan myötä oireilemaan fyysisinä vaivoina, painajaisunina tai toistuvina hämärinä muistikuvina. Jos nainen on aiemman elämänsä ollut taustalla, elänyt tavallaan toisia varten, on hän ikääntyessään muuttunut näkymättömäksi. Hän on hiljaa läsnä ja valmiina auttamaan kun häntä tarvitaan, mutta kukaan ei koskaan kysy häneltä mitä hän haluaa tai ylipäätään ajattelee.

Mies voi viedä naiselta naiseuden ala-arvoisella käytöksellä. Mustasukkaisuus ja jatkuva kontrollointi ovat ahdistavaa. (H2)

Nainen hallitsee elämänsä aikana useita eri rooleja, hän on tytär, sisar, puoliso, äiti, isoäiti, ystävä, työtoveri ja ties mitä muuta. Ikääntyessä nainen voi alkaa pohdintaan, mikä ja kuka minä itse asiassa olen, kuten Olkinuora (2010, 99–101) osuvasti mainitsee. Ikääntynyt nainen voi vihdoinkin uskaltaa avata suunsa ja sanoa mielipiteensä arastelematta, mutta kuuleeko kukaan häntä, antaako kukaan arvoa hänen mielipiteelleen? Katsovatko nuoremmat hänen ohitseensa ikään kuin vanhempi nainen ei edes olisi läsnä? Onko hänen sanoillaan painoarvoa lainkaan?

Nuoremmat naiset voivat hyvinkin pelätä vanhuutta. Kun en näe tuota vanhaa naista, vanhuutta ei tule eikä ole. On surullista pelätä ikääntymistä, vääjäämätöntä vastaan on turha taistella. Sen sijaan voi opetella ajattelemaan vanhenemisen hyviä puolia, vapautta matkustella, ei työhuolia, aikaa lukea, tehdä käsitöitä, toteuttaa unelmiaan, olivat ne sitten pienenpieniä tai maailmoja syleileviä suuria suunnitelmia. Kaikkia haaveitaan ei koskaan tarvitse toteuttaa, pääasia että niitä on.

Haastatellut naiset ovat joissain tilanteissa kokeneet olleensa näkymättömiä, mutta vastaavasti on ollut tilanteita joissa heidät on huomioitu erityisen hyvin. Huoliteltu ulkoasu on heidän kokemustensa valossa edesauttanut näkyväksi tuloa. Ei siis

ole yhdentekevää millaisena kotinsa ovesta ulos astuu. Räikeää ehostusta pidettiin yleisesti sopimattomana iäkkäällä naisella, mutta asusteisiin, koruihin ja hyvään kampaukseen oltiin valmiita satsaamaan. Näitä ikään kuin muotoseikkoja pidettiin myös kohteliaisuutena kanssaihmiä kohtaan. On myös naisia jotka ovat tavallaan jumiutuneet samaan kampaus- ja vaateustyyliin vuosikymmenestä toiseen. Muutosta ei uskallettu tehdä puolison vaatimusten vuoksi.

Tehokkuus on yksi aikamme maagisista sanoista, tulee olla jopa ainainen kiire ollakseen uskottava. Elämisen mielekkyys joutuu koetukselle silloin, kun pyrimme kaikessa olemaan entistä nopeampia. (Tudor-Sandahl 2006, 126.) Ympärillämme on aina enemmän ja enemmän välineitä jotka on tehty säästämään aikaamme, mutta mihin ne sitä säästävät? Jo vuosia on hymähdeltä eläkeläisille, joilla on jatkuvasti niin kiire, ettei edes koskaan työelämän aikana ollut sellaista kiirettä. Olisi tärkeitä keskittyä aina vain yhteen asiaan kerrallaan ja olla siinä tapahtumassa silloin mukana täysin ja kokonaan. Oli sitten kyseessä ruokahetki, kävelylenkki tai lempisarjan katselu televisiosta. Kanssakäyminen toisen ihmisen kanssa voi jäädä vajavaiseksi, jos ajatukset huitelevat jo ihan muualla, vaikka ystävä tahtoisikin sinun olevan läsnä koko sydämelläsi.

Muuta illoa ei oo enää elämässä ku syöminen. (H7)

Kuinka hienoa olisikaan, jos tämän nuoruuden ihannoinnin sijasta ikääntyviä naisia opetettaisiin elämään juuri sitä elämänvaihetta ja sitä ikää jonka ovat saavuttaneet. (Paavilainen 2010, 7.) Markkinavoimat ja kaupallisuus eivät ole oikotie onneen kenenkään kohdalla, mutta ikääntyvien naisten huomioiminen olisi erittäin tärkeitä. Aika ei pysähdy, me kaikki vanhenemme. Osa haastatelluista naisista koki olevansa ikään kuin näkymättömiä, nuoret naapurit eivät tervehti, eivät katso kohti, toisin kuin omat ikätoverit.

Väsyttämällä nuoretkin alkavat tervehtiä. (H 1)

Liekö tuo tervehtimättä jättäminen sitten tämän aikakauden nuorten ymmärtämättömyyttä vai kertooko se välinpitämättömyydestä ikääntyviä kohtaan. Haastatelluista suurin osa oli syntynyt sodan aikana, tai välittömästi sen jälkimainingeissa. Heille kaikille oli selvää että vanhempia ihmisiä tuli kunnioittaa, ja heidän mielipi-

teilleen tuli antaa arvoa. Oli asuttu usean sukupolven kesken samassa talossa ja oli luontevaa seurustella kaiken ikäisten kanssa. Nykyisin on perin harvinaista, että isovanhemmat elävät samassa taloudessa nuorten kanssa. Välttämättä tämä ei ole huono muutos, sillä ei ole ollut aina silkkaa ruusuilla tanssimista entisen yhteisasumisen aikana.

Kun jalka ei enää nouse entiseen tahtiin, tai keho muutoin tuntuu huteralta, on syytä turvautua apuvälineisiin. Kuitenkin juuri nämä kävelykepit, rollaattorit ja ylipäättään liikkumista helpottavat laitteet koetaan, että ne tekevät käyttäjästäan henkilön, jolla on jo se toinen jalka haudassa. Vähitellen voi käydä niin, ettei ihminen uskalla lähteä kaatumisen pelossa kotoaan lainkaan ulos, ja näin elinpiiri väijäämättä pienenee oman kodin seinien sisään. Esteettömien tilojen rakentamiseen on alettu panostaa enemmän, teatterit ja konserttitalit ottavat huomioon huonokuuloiset aiempaa paremmin. Meidän on syytä oppia ajattelemaan siten, että silmälasit ja vaikkapa kävelykeppi ovat yhtäläillä ihmisen toimintakykyä tukevia välineitä, ei sen kummempaa.

Yhdenkään naisen ei tarvitse alistua muita miellyttääkseen sellaiseen muottiin, jossa ei tunne oloaan kotoisaksi. Omasta itsestään ja omista teoistaan on lupa nauttia ja olla niistä ylpeä, kuten Olkinuora (2010, 155) kehottaa. On lupa pukeutua, lausua mielipiteensä, katsoa juuri niitä elokuvia, tai kuunnella juuri sitä musiikkia josta itse pitää. Haastatelluista naisista osa oli asettanut myös aikuisille lapsilleen rajat milloin ja miten on sopivaa tulla vanhempiaan tapaamaan. On tietenkin jokaisen ihmisen oma valinta millaiset nämä rajat ovat, tai onko niitä ylipäättään lainkaan.

Voi kun mua nyt joku varattu uros pyytäis toiseks naiseks, niin en hetkeäkään epäröis. (H9)

Yhtenä vaihtoehtona naiset pitivät matkustelua, joko ulkomaille tai vaikka laivaristeilylle, jolloin oli helpompi löytää satunnainen seksikumppani. Joissain tapauksissa tällaisesta niin sanotusta yhden yön suhteesta oli saattanut kehittyä vuosien mittainen kaukosuhde, joka koettiin hyvin positiivisena ja helppona. Ei haitannut, vaikka kohdatulla miehellä olisi ollut puoliso ja perhe jossain, ennemminkin se koettiin hyvänä asiana. Edes tiheät tapaamiset eivät olleet välttämättömiä, tietoisuus

siitä, että jossain oli mies jota ajatella ja jonka saattoi tavata silloin tällöin halutesaan, antoivat elämään virtaa ja mielekkyyttä.

Tanssikaverin tahtoisin, jonkun jonka kanssa mennä kutsuille. Yksin on kurja mennä, kun kaikilla muilla on oma seuralainen. (H3)

Rakkauselämä on paljon muutakin kuin seksiä, yhteisiä illallisia, elokuvailtoja, kirjeitä ja keskusteluja. Ylipäätään yksinäiset naiset kokivat joissain tilanteissa miehet liian hyökkääviksi, mutta samaan hengenvetoon he arvelivat sen johtuvan siitä, että miehet olettavat nyky naisen olevan seksuaalisesti hyvin aktiivisia. Tähän voi olla syynä median luoma käsitys nyky naisista, puumista, jotka saalistavat itseään huomattavasti nuorempia miehiä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Me kaikki vanhenemme jos vain elinpäiviä riittää, tämä on tiukka tosiasia. Se, miten elämämme viimeiset vuodet tai vuosikymmenet käytämme, riippuu meistä itsestämme. Alammeko surkutella jo keski-iässä lähestyvää vanhuutta ja siinä hukkaamme kenties elämämme antoisimman ajan, vai osaammeko ottaa ikääntymisen vastaan yhtenä elämämme luonnollisena vaiheena. Vaikka nyky-yhteiskunta edelleen perin näkyvästi ihannoi nuoruutta, kauneutta ja tehokkuutta, on hiljalleen alettu antaa enemmän tilaa sekä huomiota ikääntyneille ihmisille. Tämä on välttämätöntä jo senkin vuoksi, että ikääntyneitä on väestössämme yhä enenevässä määrin.

6.1 Parisuhteen merkitys

Yhdeksi paljon keskustelua herättäväksi teemaksi nousi parisuhde, olemassa oleva tai sen puute. Monet naiset määrittivät naiseuttaan miehen kautta, siten että miehen mielipiteellä oli hyvin suuri merkitys. Toisaalta naisten välinen ystävyys meni joissain parisuhteissa omaa puolisoa tärkeämmälle sijalle. Omaishoitajina toimivat vaimot kokevat hyvin ristiriitaisia tunteita, puolison kunto voi olla jo hyvin heikko, edessä mahdollinen hoivapaikan etsiminen. Vaimo kokee, ettei pysty elämään ilman miestä, vaikka tämä ei enää puhu, eikä muutoinkaan kykene selviytymään omatoimisesti. Suru ja ahdistus hallitsevat vaimon elämää, sillä joissain tapauksissa mies on sairastunut kohtuullisen nuorena ja yhteiset suunnitelmat kultaisista vanhuudenpäivistä ovat vaihtuneet hoivasuhteeksi.

Harmoninen, tasainen suhde. Surut ja ilot ovat olleet balanssissa, olen realistinen, mies ikuinen optimisti. Pidän suhteen maan pinnalla. Suhde muuttuu, tasoittuu, ei laaksoa, ei kukkulaa.(H1)

Pitkissä parisuhteissa intohimo tasaantuu, mutta kiintymys syvenee. Onnellisessa parisuhteessa tahaton lapsettomuus ei ole johtanut suhdetta kriisiin, vaan lujittanut sitä entisestään. Kahden ihmisen pitkä suhde muovautuu vähitellen yhteisten kokemusten, tunteiden ja tapojen myötä. Vain ihminen itse voi määrittellä oman onnensa määrän, täysin kahta samanlaista parisuhdetta ei ole olemassa, sillä kuten jo aiemmin on todettu, olemme yksilöitä, ja parisuhteessa yhdistyy kaksi eri yksilöä. (Määttä 2006, 12.)

läkkäätkin ihmiset solmivat uusia avioliittoja, toisinaan aikuiset lapset voivat hämmentyä hyvin suuresti tällaisen tilanteen kohdalla. Aikuisen tyttären voi olla vaikeata löytää paikkaansa tässä uudessa perhetilanteessa, kuten psykologi Ilona Rauhala teoksessaan omakohtaisesti toteaa (2009, 131.) Jokaisella ihmisellä on oikeus solmia parisuhde, eikä vanhuus tee tässäkään poikkeusta. Sopivan elämänkumppanin löytyminen myöhäisemmällä iällä on yhtä arvokas kuin nuorempaanakin. Ikääntyessä päätös avioitumisesta voidaan tehdä hyvinkin nopeasti, sillä tietoisuus elämän rajallisuudesta on kirkkaampi kuin nuoremmalla iällä.

Kahta tyystin samanlaista parisuhdetta ei ole olemassa, eikä kukaan pysty täysin ymmärtämään toisen parisuhteen kiemuroita. Siitä huolimatta olemme hyvin näppäriä neuvomaan ja analysoimaan kanssasisartemme suhdekuvioita, onnellisia tai onnettomia (Määttä 2006, 175–176.) On helpottavaa saada purkaa huoliaan ystävän olkapäätä vasten silloin, kun kokee puolison kohdelleen itseään väärin. Kuulijan on kuitenkin hyvä muistaa, että asioilla on aina kaksi puolta, kaikki ei ole aina sitä miltä näyttää, joten neuvojen antaminen on syytä tehdä varoen.

6.2 Naiseuskokemus

Jokainen nainen valitsee automaattisesti tietyn roolin elämän eri tilanteissa. On sitten kyseessä vaimon, ystävättären, äidin, isoäidin tai naapurin rooli, on käyttäytyminen jossain määrin aina erilaista. Kun ihmiset kohtaavat toisensa, on heillä tietyn tyyppisiä ajatuksia siitä, miten tilanteessa kuuluu toimia tai mitä tältä tietyltä roolilta odotetaan. Näistä eri roolityypeistä johtuen voi eri ihmisillä olla tietystä naisesta hyvin erilainen käsitys. Aivan yhtäläillä oma minäkuva tuntuu erilaiselta erilaisissa sosiaalisissa kohtaamisissa. Vahvan minuuden, vahvan naiseuden omaava ihminen siirtyy luontevasti roolista toiseen, eikä tässä tapahdu mitään oman identiteetin vastaista. Eri asia on ihminen, joka rakentaa tietynlaisen valheellisen minäkuvan naiseudestaan, pyrkii olemaan jotain täysin muuta mitä pohjimmiltaan on. (Rauhala 2009, 45–47.)

Naisella on lupa muuttua iän myötä, mielipiteet ja käsitykset voivat muuttua. Eletty elämä muokkaa meistä jokaista. Kriisit kuuluvat elämään, ne jättävät jälkensä ja muokkaavat minäkuvaa, sekä naiseutta. Omaa minuuden ydintään on hyvä joskus pysähtyä pohtimaan, aivan kuten haastattelujen naiset ovat tehneet. Heistä suurin osa koki kasvaneensa itsekseen vasta keski-iän ylitettyään, sillä he olivat lakanneet kantamasta huolta siitä, mitä muut heistä ajattelevat. Oman sisäisen kasvun myötä he ovat saaneet kokea vapautuneensa ulkonäköpaineista ja eläkkeelle jäätyään myös mahdolliset ammattiin liittyvät kahleet ovat hellittäneet. Haastattelut toivat ilmi sen, että naiseuden ajateltiin alkavan siitä kun kuukautiset alkoivat, loppupäätä kukaan ei vielä ollut kohdannut.

7 POHDINTA

7.1 Prosessin kulku

Alun alkaen johtotähtenä tällä tulevalla opinnäytetyöllä oli ajatus, että jonakin päivänä voisin toimia seksuaaliterapeutin tehtävissä ikääntyneiden asiakkaiden parissa. Toisaalta, ideapaperin esitysvaiheessa ohjaajan kommentti antoi aiheita ajatukselle, että yhtä tärkeätä aiheen tutkiminen on geronomin ammatin kannalta. Tärkeänä pidin aiheen kiinnostavuutta, jotta työn tekeminen säilyisi mahdollisimman mielekkäänä ja innostavana. Tarkoitus oli saada mukaan myös seksuaalivähemmistöjen ääni, mutta alustavasta lupauksesta huolimatta tuo idea ei toteutunut. Lienenkö esittänyt asian jollain tapaa väärin, vai eikö kysymyslomakkeeni ohjautunut oikealle taholle. Hämmennystä kuitenkin asiasta koin, sillä etukäteen saamani viesti antoi ymmärtää, että Mummolaakso ry:n riveistä löytyisi halukkaita tutkimukseen osallistujia. Kyseinen yhdistys on aikuisille lesbo ja bi-naisille suunnattu ryhmä.

Haastattelut toivat hyvin selkeästi esille se seikan, että ikääntyvät naiset ovat innokkaita kertomaan kokemuksistaan. Yhtä lailla niin henkilökohtaisesti haastatellut kuin kirjeen kirjoittaneet kokivat tapahtuman terapeuttisena tilanteena. Varsinaista aiempaa tutkimustietoa naiseuden kokemisesta vanhemmalla iällä oli vaikea löytää, ja hetkittäin epätoivo oli vallata mieleni. Kuitenkin kaikkien tutkimukseen osallistuneiden naisten innokkuus ja kannustus antoi hyvää puhtia jatkaa aloitettu työ loppuun.

Aihe on kiinnostanut yllättävän laajasti ikääntyneitä naisia, ja sain yhteydenottoja tuntemattomilta henkilöiltä vielä myöhemmin, mutta tähän tutkimukseen en enää heidän kertomuksiaan voinut ottaa mukaan. Olen kuitenkin kertonut heille, että mahdollista jatkotutkimusta silmällä pitäen olen halukas säilyttämään heidän yhteystietonsa, jos he sen sallivat, eikä kukaan ole toistaiseksi sitä kieltänyt.

7.2 Valintoja

Usein iäkkäiltä ihmisiltä kysytään, mitä he tekisivät toisin jos saisivat elää elämänsä uudelleen. Moni vastaa tuohon kysymykseen, että he eläisivät juuri, kuten ovat eläneetkin, sehän on hyvin luonteva vastaus, miksipä pohtimaan jotain sellaista mitä ei voi kuitenkaan muuttaa. Toisaalta elinkaaren loppupäässä voi hyvin vielä toteuttaa niitä haaveita, joista on aina unelmoinut. Välttämättä ei samassa mitta-kaavassa kuten olisi nuorempana sen tehnyt, mutta jollain pienimuotoisella tavalla kuitenkin.

Jokainen päivä on täynnä pieniä valintoja, miten pukeutua, mitä syödä, mitä juoda, kävelläkö vai kulkea autolla. Suurempia valintoja ovat ihmissuhteisiin tai vaikka asumiseen liittyvät muutokset. Ikääntyvien ihmisten avioeroja kummastellaan edelleen, miksi erota jos yhdessä on oltu jo vuosikymmeniä. Yhtälailla tulisi pohtia, miksi edelleen olla yhdessä jos jompikumpi tai molemmat puoliset ovat suhteessa onnettomia. Kenenkään ei tarvitse alistua toisen mielivallan alle, oman elämän tulee olla sellaista jota on mahdollisimman hyvä elää. Naiset omaavat usein hyvin voimakkaan hoivavietin ja kokevat olevansa tarpeellisia vain jos heillä on joku jota hoitaa. Maatalon tyttären oletettiin menevän ilman muuta naimisiin naapurin pojan kanssa. Koulutusta ei pidetty tärkeänä, sillä naisen paikkahan oli kotona lastenhoidon ja maataloustöiden parissa.

Yksin eläminen voi olla itse valittu vaihtoehto elää, tai sitten se voi olla asia jonka toivoisi olevan toisin. Oikeata kumppania ei ole löytynyt rinnalle mahdollisesti useammankin yrityksen jälkeen. Haastatellut naiset pitivät yhtenä tärkeimmistä parisuhteen kulmakivistä yhteiset kiinnostukset kohteet, liialliset eroavaisuudet ajoivat suhteet karikolle yrityksistä huolimatta. Tämä ei tarkoita sitä, että kaikki asiat tulee tehdä yhdessä, omia harrastuksia tulee olla, samoin omia ystäviä. Valinnan edessä ollaan silloin kun jäädään eläkkeelle, hautaudutaanko kotiin, vai etsitäänkö uusia mielekkäitä toimintoja arkeen. Tutkimukseeni osallistuneista naisista osa koki jääneensä tyhjän päälle työuran päätyttyä. Työ oli täyttänyt päivät niin tehokkaasti, ettei muuta elämää ollut tavallaan edes ollut. Yhtä-äkkiä aikaa oli jopa liikaa, päivät tuntuvat pitkästyttäviltä ja muutamat olivat hakeneet lohtua alkoholista.

On jälleen valinnan paikka, tuhotako terveytensä, vai rohkaistua etsimään elämänsä sisältöä muulla keinoin.

Klemolan (2013, 35) oppien mukaan me ihmiset voimme muuttaa elämämme suuntaa, mikäli pysähdymme aidosti siihen hetkeen jossa valinnan teemme. Tässä valintatilanteessa tulee olla läsnä kokonaisvaltaisesti, eikä mielen pidä antaa liihotella jossain muualla. Keskittymällä hetkeksi vain ja ainoastaan siihen hetkeen, jossa päätös on tehtävä, kykenemme vaikuttamaan lopputulokseen entistä paremmin. Aiemmin opittuja tottumuksia on siis mahdollisuus muuttaa ja näin voi elämäänsä saada uusia rikastuttavia kokemuksia.

Omaishoitajan roolissa toimivat naiset elävät melkoisen paineen alla. Suhde on muuttunut vuosien myötä aviosuhteesta hoivasuhteeksi. Seksielämää ei enää ole, fyysinen kanssakäyminen rajoittuu puolison hygieniasta, ravinnosta ja vaatettamisesta huolehtimiseen, satunnaisia pieniä hellyyden osoituksia lukuun ottamatta. On surullista, jos vaimo kaipaa intiimiä kanssakäymistä, mutta sairastunut puoliso ei enää halua tai pysty sitä hänelle suomaan. Nainen voi miettiä, syyllistyykö hän kuinka pahaan aviorikokseen jos hän etsii lohtua muualta. Puolison laittaminen hoivakotiin voi tuntua raskaalta ja vaikealta päätökseltä, mutta onko oikein velvoittaa vaimo hoivaamaan vuosia miestänsä. Tuo päätös on jokaisen naisen oma henkilökohtainen valinta. Hyvin usein kuitenkin ympäristössä olevat ihmiset ovat kärkeäitä arvostelemaan toisen ihmisen tekemiä ratkaisuja.

Isovanhemmuus koettiin haastatteluissa pääsääntöisesti onnelliseksi asiaksi, mutta joissakin tapauksissa se koettiin hienoiseksi rasitteeksi. Lähinnä näin oli silloin, kun lapsenlapset olivat usein isovanhempien hoidettavina. Olisikohan näissä tapauksissa syytä ottaa asia rohkeasti esille ja kertoa nuoremmille, ettei jaksaa olla aina saatavilla. Uhroutuva isoäiti ei pidemmälle päälle ole välttämättä onnellinen isoäiti, vaan väsynyt ja katkeroitunut. Nuorempia on syytä hienovaraisesti muistuttaa siitä, että isoäiti on myös nainen, jolla on oma elämänsä.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Sekä nauhoitetut haastattelut, että vastauslomakkeet olen tuhonnut niiden litte-roinnin jälkeen. Luottamuksellisten tietojen salassapito ja eettisyys ovat merkittäviä asioita tutkimusta tehtäessä. (Mäkinen 2005, 130.) Olen pyytänyt kirjallisen suostumuksen kaikilta tutkimukseen osallistuvilta. Suostumuslomakkeesta käy myös ilmi, että haastateltava voi kieltää vastaustensa käytön, mikäli on tullut myöhemmin toisiin ajatuksiin. Lomake löytyy suunnitelman lopusta, liite numero 2. Osa haastatelluista on saanut tutkimuksen luettavakseen jo alkuvaiheista alkaen, ja he ovat antaneet todella tärkeäksi kokemaani palautetta. Tällä olen halunnut lisätä tutkimuksen luotettavuutta.

Nauhoitetut haastattelut tapahtuivat suljetussa tilassa, kuten jo aiemmin mainitsin, joten kukaan ulkopuolinen ei päässyt niitä seuraamaan. Aikaa tilaisuudelle oli varattu riittävästi, ja jokainen osallistuja sai äänensä kuuluville. Osa keskusteluaiheista oli hyvin intiimejä ja henkilökohtaisia, joten pidän erittäin tärkeätä korostaa tutkimuksen eettisyyttä ja henkilötietojen salassa pysymistä.

Tunnereaktioilta ei voinut välttyä, mutta ne antoivat syvyyttä keskustelulle ja kuten Mäkinen (2006, 113) tutkimuksessaan toteaaakin, voivat tällaiset spontaanit reaktiot olla hyvästä silloin kun käsitellään arkoja asioita. Ei ole tuomittavaa, jos haastatelijankin silmät kyyneltyvät haastateltavan kertoessa herkistyneenä kokemuksiaan. Näin pystytään luomaan tilanne, jossa haastateltavalle välittyy haastattelijan kyky empaattiseen kuunteluun.

7.4 Geronomin osaaminen

Omaa ammatillista kasvuani silmällä pitäen olen kokenut tämän tutkimuksen perin hyödylliseksi. Seksuaalisuuden ja parisuhteen merkitys ikääntyvän naisen kehityskaaressa on merkityksellinen. Arkojen ja intiimien asioiden puheeksiotto on yhtä tärkeätä kuin tietää millainen on naisen fyysinen terveys. Ihminen on kokonaisuus, keho, tunteet, ajatukset, kaikki vaikuttavat kaikkeen ja muovaavat naista jatkuvasti.

Me vanhustyön ammattilaiset olemme ensisijaisen tärkeässä roolissa silloin kun puhutaan laadukkaan elämän mahdollistamisesta ikäihmisille. Oli sitten kyseessä hoivakotien hoitohenkilöstö, kotihoidon työntekijät, kolmannen sektorin parissa työskentelevät, tai jokin muu vanhustyön asiantuntija. Puhumme mielellämme yksilöllisyydestä ja vanhuksen arvostamisesta, mutta kuinka hyvin ja paljon se oikeasti työssämme näkyy? Kuulemmeko ja näemmekö iäkkään naisen sellaisena kuin hän itse haluaa itsensä nähtävän? Onko jokainen vanha nainen ”vain” mummo? Pidän erittäin tärkeänä sitä, että puhuttelemmme jokaista naista hänen omalla nimellään, sillä emmehän voi olettaa muistisairaana naisen ymmärtävän ketä tarkoitetaan tuolla mummosta. Tämä nainen voi ajatella olevansa hyvinkin nuori, eikä hän voi siinä tapauksessa millään käsittää miksi häntä kutsutaan mummocksi.

On enemmän kuin suotavaa perehtyä asiakaskohtaamisissa ikäihmiseen elämänsä historiaan. Luottamuksellisen ja yksilöllisen asiakassuhteen syntyyn tarvitaan empaattista kuuntelemisen ja havainnoimisen taitoa. Arkojen asioiden puheeksiotto vaatii ammattilaiselta hyviä myötäelämisen ja ymmärtämisen taitoja. Parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on yhtä tärkeätä puhua kuin mistä muusta elämänalueen asiasta muutoinkin. Se voi olla muistelua tai nykyhetkeä, yhtä tärkeätä molemmissa tapauksissa. Ikääntyneiden seksuaalisuudesta puhutaan edelleen liian vähän, sosiaali- ja terveydenhuoltoalan oppilaitosten olisi syytä korostaa aihetta opinto-ohjelmissaan nykyistä enemmän. Seksi ja erotiikka eivät ole vain nuorten ihmisten etuoikeus, eikä seksi ole täysin sama asia kuin seksuaalisuus, se on vain osa sitä.

Parisuhteen kannalta on hedelmällistä jos mies ja nainen pystyvät ymmärtämään toistensa erilaisuuden. Ammattilaisen tehtävä on olla sillanrakentaja silloin, kun ristiriidat ovat kohtuuttoman suuria puolisoitten itsensä kannettavaksi. Ei ole olemassa yleispätevää ohjekirjaa siitä, miten missäkin tilanteessa tulee toimia, vaan ammattihenkilön on kyettävä ymmärtämään mikä on oikea tapa toimia. Jotkut arvostavat hyvin suoraa puhetta aroistakin asioista, kun taas toiset eivät helposti avaudu intiimeistä aiheista. Herkkyys, ja aito kuunteleminen ilman että tuputtaa omia mielipiteitä heti kättelyssä, ovat oiva pohja syvällisen keskusteluyhteyden syntymiselle.

Jokaisella ihmisellä on omat toiveensa, halunsa, pelkonsa, uskomuksensa, käsityksensä ja kokemuksensa. Näitä seikkoja tulee ymmärtää, vaikka ne poikkeavatkin omistamme. Emme voi muuttaa muita kuin itseämme ja yleensä on hyvin elämää rikastuttavaa kuunnella muiden kanssaihminen elämäntarinoita. Ohessa on tietenkin syytä huomioida, ettei kenenkään toisen kohtaloon pidä liian tiivisti mennä itse mukaan, vaan tulee säilyttää ammatillinen raja. Tuo ammatillisuus ei kuitenkaan ole kylmää, kliinistä asioiden teoreettista tarkastelua. Meistä jokainen voi ottaa ammattirooliinsa mukaan elementtejä, joiden avulla saadaan luonteva ja luotettava tapa lähestyä asiakasta.

Kohtele toisia kuten haluaisit itse tulla kohdelluksi. Pääsääntöisesti tämä tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen tulee nähdä ainutkertaisena yksilönä, jota tulee arvostaa syntyperästä, rodusta, elämäntilanteesta tahi varallisuudesta riippumatta. Jokainen ihminen haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Tämän vaatimattoman opinnäytetyön parasta antia on ollut haastateltavien kommentit, joissa elämäntarinan kertominen koettiin terapeuttisena kokemuksena. Jokaiselle on siis tärkeätä saada purkaa mennyttä, sillä siinä voi saada samaan aikaan uutta näkemystä tulevaan loppu elämään.

Nainen on nainen aina, kehdestä hautaan, naiseuskokemus voi olla jopa voimakkaampi elinkaaren loppu- kuin alkupäässä. Nainen säilyy naisena kuolemaansa saakka. Eihän biologinen sukupuoli itsestään mihinkään katoa, vaikka fyysisiä muutoksia tapahtuukin. Ajatusmaailma puolestaan voi muuttua tai säilyä ennallaan, nämä erot ovat hyvin henkilökohtaisia. Tärkeätä on saada olla ja elää sellaisena naisena kuin itse haluaa. Niin kauan kun nainen saa asua omassa kodissaan säilyy hänen itsemääräämisoikeutensa laajana, mutta siinä vaiheessa kun ei siihen enää ole kykenevä ja joutuu muuttamaan joko varsinaiseen laitokseen tai siihen verrattavaan paikkaan, on tilanne toinen. Ei tietysti välttämättä, mutta kultujen mielipiteiden ja omien kokemusten valossa näyttää meillä Suomessa olevan vielä pitkä matka ikääntyneiden naisten erityistarpeiden huomiointiin ja yksilölliseen kohteluun.

Sinänsä kysymys ei ole varsinaisista erityistarpeista, vaan asioista jotka ovat aina kuuluneet naisen elämään. Oli sitten kyseessä ehostus, korut, harrastukset tai mi-

kä muu seikka tahansa mikä ei kuulu hoitopaikan perusrutiineihin, koetaan se ylimääräiseksi rasitteeksi. Asennemuutos hoitohenkilökunnan parissa on todella tarpeen. Mummoille hihittelevät nuoremmat hoitajat eivät taida ymmärtää, että he itse tulevat olemaan samassa tilanteessa aikain päästä.

Haastattelut toivat ilmi sen, että nainen ei halua menettää naisellisuuttaan vanhanakaan. Nainen haluaa säilyttää naiseutensa ja naisellisuutensa, kukin omalla tavallaan. Haastateltavien avoimuus oli hyvin yllättävää ja hämmentävääkin ajoittain, esittipä naisille minkä kysymyksen tahansa, vastaukset olivat hyvin seikkape räisiä ja runsaita. Omaishoitajana useita vuosia toiminut nainen toivoi vielä löytävänsä rinnalleen miehen, nyt kun oma puoliso on hyvin sairas. Ei varsinaista seksikumppania, vaan ihmisen jonka kanssa matkustaa, harrastaa ja kokea läheisyyttä. Ajatus yksinäisistä vuosista tuntui huolestuttavalta.

Yksin jääneet naiset totesivat lähes yhdestä suusta, ettei enää halua miestä jokapäiväiseen elämäänsä. Omien tottumusten ja tapojen sopeuttaminen uuden ihmisen tapoihin tuntuu liian työläältä ja jopa tarpeettomalta. Oma aika ja oma päätän tavalta arjen pienissä asioissa koetaan arvokkaana. Haastatellut naiset olivat kaikki saaneet kasvatuksen aikana jolloin seksuaalisuudesta ei puhuttu. Naimisiin oli menty melko tietämättöminä, äidit olivat opettaneet kotitaloustöitä, mutta eivät sitä, mitä muuta avioelämä sisältää. Kouluissa ei opetettu sukupuolivalistusta, ja kaikki siihen liittyvä tieto saatiin vanhemmilta sisarilta tai muilta läheisiltä, jos saatiin.

Sähköpostilla saaduissa kirjeissä koettiin olleen jopa terapeutin kokemus saada kirjoittaa jollekulle elämäntarinaansa ja sitä kautta pohtia omaa naiseuttaan. Nämä kaikki naiset olivat sellaisia, jotka eivät olleet koskaan kirjoittaneet päiväkirjaa ja harmittelivat sitä nyt. Oman naiseuden pohtiminen ei ole huono asia missään elämänvaiheessa, oman identiteetin syntyminen voi kestää joskus todella kauan ja pääsääntöisesti kaikki haastatellut kokivat nyt uskaltavansa olla sellaisia kuin oikeasti ovat, ei ole miellyttämisen pakkoa, ei tarvitse esittää mitään roolia. On lupa olla aito nainen.

LÄHTEET

- Apo, S., Pylkkänen, A., Lähteenmäki, M., Kuusipalo, J., Julkunen, R., Lehto, A., Nikula, P., Eskola, K. & Nenola, A. 1999. *Suomalainen nainen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Code, L. (toim.) 2000. *Encyclopedia of Feminist Theories*. London: Routledge.
- Fishel, D. & Holtzberg, D. 2008. *Mielessä yhä se. Yli kuusikymppisten naisten eroottisesta elämästä*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Friedman, H., & Martin, L. 2011. *Pitkän iän salaisuus. Kahdeksan vuosikymmenen tutkimus paljastaa yllättäviä polkuja terveyteen ja pitkään ikään*. Tallinna: Raamatutrukkikoja OÜ
- Hakala, J. 2007. *Menetelmällisiä koetuksia*. Teoksessa: Aaltoila, J. & Valli, R. *Ik-kunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelvalle tutkijalle*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Harisalo, R., Keski-Petäjä, T. & Talkkari, A. 2006. *Otin kynän kynsihini. Ohjeita tutkimuksen tekijöille*. 3.painos. Tampere: Juvenes Print.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2008. *Gerontologia*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Helander, V. 2001. *Ei oikeutta maassa saa. Ikäihmiset poliittisina vaikuttajina*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2008. *Liikunta*. Teoksessa: E.Heikkinen, T.Rantanen. *Gerontologia*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kananen, J. 2014. *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Suomen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.
- Kiljunen, K. 2015. *Eläkeläisten taitettu itsetunto. Seniorikansalaisena nyky-Suomessa*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Klemola, T. 2013. *Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Koivula, U., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2002. *Mission: Possible. Opas opinnäytteen tekijälle*. 2. painos. Tampere. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C.

- Kontula, O. 2008. Seksuaalikäyttäytyminen. Teoksessa: E.Heikkinen, T.Rantanen. Gerontologia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kontula, O. 2011. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Seksuaalinen hyvinvointi avaimena ikäihmisten onneen. Teoksessa: Leinonen, A. & Syrjälä, J. (toim.) 2011. Kosketuksen kaipuu –kypsän iän seksuaalisuus. Väestöliitto. Vammalan kirjapaino.
- McGraw, R. 2006. Inside My Heart. Choosing to Live with Passion and Purpose. Nashville: Thomas Nelson Inc.
- Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mäkinen, O. 2006, Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Määttä, K. 2005. Seniorirakkaus. Juva: WS Bookwell Oy.
- Määttä, K. 2006. Parisuhde. Juva: WS Bookwell Oy.
- Olkinuora, H. 2010. Parasta ikää. Juva: WS Bookwell Oy.
- Paavilainen, M. 2010. Pieni kirja vanhenemisen kauneudesta. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Rauhala, I. 2009. Kokonaiseksi. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S., Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2012. Tunne mies, tunne nainen. Ymmärrä tunne-elämän erilaisuutta. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Scott Peck, M. 2012. Rakkauden psykologia. 3.painos.Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne [Verkojulkaisu]. ISSN=1797-5379. Helsinki: Tilastokeskus [Viitattu: 30.6.2015]. Saatavana: <http://www.stat.fi/til/vaerak/>
- Suominen, H. 2008. Kehon rakenne ja koostumus. Teoksessa: E.Heikkinen, T.Rantanen. Gerontologia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2011-2014. Toimia tietokanta. [Verkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 15.09.2015]. Saatavana: <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/>

Tjurin, O. 2014. Ikääntyvät sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt. Vanhuspalveluiden kehittämisen näkökulma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Tudor-Sandahl, P. 2006. Kolmas ikä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Tuominen, M. Filosofian tutkija. Luento 16.4.2014 Tampereen pääkirjasto Metso. Antiikin rakkauskäsitykset.

Uusikylä, K. 2008. Naislahjakuus. Juva: WS Bookwell Oy.

Virtanen, K. 2008. Lupa olla nainen. Porvoo: WS Bookwell Oy.

LIITTEET

LIITE 1 Teemahaastattelun runko

1. Mitä sana *naiseus* tuo sinulle mieleen?
2. Koetko muuttuneesi naisena iän myötä? Tällä kysymyksellä tarkoitan kokonaisvaltaista muuttumista; ajatukset, toiveet, tavat, halut, mielipiteet yms.
3. Kuinka merkityksellisenä pidät parisuhdetta? Elätkö nyt parisuhteessa? Jos, niin kauanko nykyinen parisuhteesi on kestänyt? Jos et, kauanko edellisen suhteen päättymisestä on aikaa ja kauanko se kesti?
4. Ikäsi?

LIITE 2 Suostumus haastatteluun

OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN TEHTÄVÄN HAASTATTELUN SOPIMUS

Haastattelun tarkoituksena on materiaalin kerääminen Seinäjoen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelija Erja Rädyn opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön aiheena on ikääntyvän naisen naiseuden kokemuksellisuus ja työn suunniteltu valmistusajankohta on syksyllä 2015.

Annan suostumukseni seuraaviin asioihin:

1. Haastattelijalla on lupa käyttää haastattelun materiaalia työssään tulosten saamiseksi, mutta tämän on tapahduttava anonyymisti.
2. Osallistumiseni haastatteluun tapahtuu täysin vapaaehtoisesti.
3. Mikäli koen kesken tutkimuksen, että en halua olla siinä mukana, minulla on täysi oikeus kieltää vastauksieni käyttö.

Olen lukenut yllä olevat kohdat ja annan suostumukseni opinnäytetyötä varten tehtävään haastatteluun.

Allekirjoitus