

Emilia Hakkarainen ja Suvi Silen

Pysy lähelläni

Opas pienten lasten vanhemmille seksuaalisuuden vahvistamiseksi parisuhteessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

23.5.2017

| | |
|--|--|
| Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika | Suvi Silen, Emilia Hakkarainen Pysy lähelläni -opas pienten lasten vanhemmille seksuaalisuuden vahvistamiseksi parisuhteessa 24 sivua + 9 liitettä 4.4.2017 |
| Tutkinto | Kätilö (AMK) |
| Koulutusohjelma | Hoitotyön tutkinto-ohjelma |
| Suuntautumisvaihtoehto | Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto |
| Ohjaaja | Salmela Marja: Lehtori |
| <p>Opinnäytetyö toteutui kehittämistyönä Metropolia AMK:n sekä Kymenlaakson AMK:n yhteisessä hankkeessa ”<i>Positiivisen mielenterveyden edistäminen pikkulapsiperheissä</i>”.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas 3–5-vuotiaiden lasten vanhemmille sekä vastata kehittämistehtäviin. Oppaan tavoitteena oli auttaa vanhempia vahvistamaan ja ylläpitämään seksuaalisuhdettaan kuormittavien ruuhkavuosien aikana. Opinnäytetyön kehittämistehtävät olivat 1) Millainen on hyvä opas? 2) Miten pienten lasten vanhempien parisuhde ja seksuaalisuhde muuttuu vanhemmaksi tulon myötä? 3) Miten pienten lasten vanhemmat voivat ylläpitää ja edistää parisuhteensa seksuaalisuutta?</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä vanhempien ymmärrystä heidän seksin merkityksestä heidän parisuhteelleen sekä siten edistää koko perheen positiivista mielenterveyttä. Vanhemmaksi tuleminen on suuri muutos parisuhteelle, ja aiheuttaa suhteelle tietynlaisen kriisin. Erityisesti muuttunut ajankäyttö ja yhteisen ajan väheneminen kuormittavat suhdetta. Tutkimamme aineiston perusteella keinoiksi vahvistaa seksuaalisuutta kumppaneiden välillä nousivat tunneyhteyden parantaminen, fyysisen läheisyyden lisääminen sekä seksuaalisen nautinnon parantaminen. Suhteeseen panostaminen ja suhteen säännöllinen hoitaminen ovat tärkeää, ja ne heijastuvat kumppaneiden väliseen seksuaalisuuteen.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas ”Pysy lähelläni” -Oppaalla ei vielä ole jakelukanavaa, joten erityisesti opinnäytetyön hyödynnettävyyttä voitaisiin vielä kehittää. Oppaan teoreettista viitekehystä luodessa kävi ilmi, että Suomessa on tutkittu niukasti noin 3–5-vuotiaiden lasten vanhempien seksuaalista tyytyväisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista selvittää aihetta tarkemmin myös Suomessa.</p> | |
| Avainsanat | Seksuaalisuus, vanhemmuus, parisuhde, opas |

| | |
|---|--|
| Author(s) Title Number of Pages Date | Emilia Hakkarainen, Suvi Silen Stay close – A Guide for Parents of Young Children. How to Strengthen Sexuality in Parental Relationship? 24 pages + 9 appendices 4 April 2017 |
| Degree | Bachelor of Health Care |
| Degree Programme | Health Care and Nursing |
| Specialisation option | Midwifery |
| Instructor | Salmela Marja: Senior Lecturer |
| <p>The final project was part of ongoing project of Metropolia University of Applied Sciences and Kymenlaakso University of Applied Sciences. The Project is aiming to promote positive mental health in families that has young children. The final project was development project and the purpose was to design a guide for the parents of young children and answer the research questions. Aim of the guide was to give parents of young children tools to strength and maintain their sexual relationship when life is hectic. The research questions that guided the final project were: 1) What qualities a good guide has? 2) How does the transition to parenthood change the young children's parents' relationship and sexual relationship? 3) How could the parents of young children maintain and strengthen sexuality in parental relationship?</p> <p>Aim of the final project was to make parents understand the influence of their satisfying sexual relationship for the positive mental health of the whole family unit. At the transition to parenthood, the relationship between parents goes under a lot of pressure. This is caused by the lack of shared free time and independence of parents. Based on the research it seems that to avoid this crisis, parents of young children should increase their intimacy, emotional intimacy and sexual satisfaction. Parents should make effort for the relationship and take care of it.</p> <p>Product of The final project was a guide named as "Stay Close". The guide still hasn't any distribution channel. For that reason, usability of the final project is something that needs to be developed. There weren't that many studies of subject in Finland, so it would be interesting to study how parents of young children experience their sexual parental relationship in Finland.</p> | |
| Keywords | Sexuality, Parenthood, Relationship, Guidebook |

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät | 2 |
| 3 | Opas opinnäytetyönä | 3 |
| 3.1 | Oppaan kohderyhmä ja hyödynsaajat | 3 |
| 3.2 | Oppaan tavoitteet | 3 |
| 3.3 | Oppaan sisältö ja kieli | 4 |
| 3.4 | Oppaan ulkoasu | 4 |
| 4 | Positiivinen mielenterveys | 5 |
| 4.1 | Vanhemmaksi tulo | 5 |
| 4.2 | Kiintymyssuhdeteoria parisuhteiden taustalla | 6 |
| 4.3 | Parisuhteen roolit ja kotityöt | 7 |
| 5 | Seksuaalisuus | 7 |
| 5.1 | Seksuaalisuus ja positiivinen mielenterveys | 8 |
| 5.2 | Seksuaalinen halu ja haluttomuus | 9 |
| 5.3 | Seksuaaliseen nautintoon vaikuttavat tekijät | 11 |
| 6 | Keinot seksuaalisuuden vahvistamiseksi parisuhteessa pikkulapsiperheissä | 11 |
| 6.1 | Tunneyhteyden parantaminen kumppaneiden välillä | 12 |
| 6.2 | Fyysisen läheisyyden lisääminen | 13 |
| 6.3 | Seksuaalisen nautinnon parantaminen | 13 |
| 7 | Pysy lähelläni – oppaan toteutus | 14 |
| 7.1 | Opinnäytetyön etenemisen kuvaus | 14 |
| 7.2 | Tiedonhaun kuvaus | 16 |
| 7.3 | Valmiin oppaan arviointi | 17 |
| 8 | Pohdinta | 18 |
| 8.1 | Eettisyys ja luotettavuus | 19 |
| | Lähteet | 21 |
| | Liitteet | |

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö toteutuu Positiivinen mielenterveys lapsiperheessä -hankkeessa, joka toteutetaan yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun kanssa. Hankkeessa toteutetaan useita eri opinnäytetöitä, joiden yhtenä tarkoituksena on tukea leikki-ikäisten lasten ja heidän perheidensä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Olemme valinneet laajasta aiheesta, positiivisen mielenterveyden tukemisesta, aiheeksi vanhempien välisen seksuaalisuuden. Lähtökohtia työllemme on muuttuva seksuaalisuus lasten saamisen jälkeen sekä se, miten vanhempia voidaan tukea intiimisuhteen säilyttämisessä. Halusimme luoda opinnäytetyömme tuotoksena oppaan, jonka tavoitteena on antaa vanhemmille keinoja vahvistaa parisuhteen seksuaalisuutta.

Tutkimuksissa on todettu, että parisuhteessa elävien seksuaalinen tyytyväisyys näyttää laskevan jonkin verran lapsen syntymän jälkeen sekä lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana, mutta nousevan taas, kun lapsi kasvaa. (Schmiedeberg & Schröder 2016: 104). Pienten lasten perheissä seksi onkin alkoholin käytön rinnalla suurimpia tekijöitä, jotka vaikuttavat parisuhdetyytyväisyyteen (Bean ym. 2014: 162). Ensimmäisen lapsen jälkeen miehillä esiintyvä parisuhdetyytyväisyyden lasku liittyy erityisesti parin vähentyneeseen seksuaalielämään (Kontula 2016: 72.)

Suomessa parisuhteessa elävän väestön osan tyytyväisyys sukupuolielämään on laskenut 1990-luvulta. Erityisesti epätyytyväisten määrä on kasvanut. Sukupuolielämän tyytymättömyyden määrän kasvua selittänee yhtäaikaaisesti laskeneet yhdyntämäärät koko väestön tasolla. (Kontula 2016: 64.) Samaan aikaan seksin merkitys parisuhdetyytyväisyydelle on noussut ja sen merkitys on tärkeä erityisesti pikkulapsiperheiden vanhemmille. (Kontula 2016: 66–69.)

Lapsiperheillä tässä työssä tarkoitetaan perheitä, joissa on vähintään yksi lapsi iältään 3–5-vuotias, sillä hanke on kohdennettu positiivisen mielenterveyden edistämiseen pienten lasten perheissä. Lähtökohtaisesti keskityimme heteroparisuhteen ympärille rakentuneisiin perheisiin saadaksemme helpommin aineistoa tähän opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tuloksina kehitettävän oppaan sisällön olemme kuitenkin pyrkineet kokoaamaan niin, että siinä ei määritellä parisuhteessa elävien seksuaalista suuntautumista vaan se sopii mahdollisimman monelle.

2 Tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää opas pienten lasten vanhemmille, jonka avulla vanhemmat saavat keinoja lisätä läheisyyttä ja ylläpitää keskinäistä seksuaalisuuttaan. Perehdymme tiedonhaun perusteella ongelmiin, joita pienten lasten vanhemmat kokevat lasten myötä muuttuvaan seksuaalisuuteen liittyen. Tutkimusten mukaan seksuaalinen tyytyväisyys laskee hieman lasten syntymän myötä (Schmiedeberg & Schröder 2016: 104), joten oppaamme pyrkii antamaan vanhemmille välineitä, joilla lisätä seksuaalista tyytyväisyyttä parisuhteessa, kun lapset ovat pieniä.

Toivomme oppaamme olevan nykyaikainen ja helposti lähestyttävä, ja opinnäytetyön tarkoituksena on vastata seuraaviin kehittämistehtäviin:

1. Millainen on hyvä opas?
2. Miten pienten lasten vanhempien parisuhde ja seksuaalisuhde muuttuvat vanhemmiksi tulon myötä?
3. Miten pienten lasten vanhemmat voivat ylläpitää ja edistää parisuhteensa seksuaalisuutta?

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä vanhempien tietoa seksuaalisuuden merkityksestä kumppaneiden välillä lapsen syntymän jälkeen. Tutkimusprofessori Osmo Kontula kirjoittaa Väestöliiton julkaisemassa perhebarometrissä vuodelta 2016 lapsen syntymän aiheuttavan suuria muutoksia parisuhteeseen. Silloin kun parisuhteessa arvostetaan seksielämää paljon lasten saamisesta seuraava sukupuolisen kanssakäymisen väheneminen saattaa johtaa kriisiin parisuhteessa. Vain harvat perheelliset eivät pidä sukupuolielämää merkittävänä osana parisuhdettaan. (Kontula 2016: 69–72.)

Tiedon antamisen lisäksi, toivomme oppaan auttavan kumppaneita lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnettaan, sekä parantamaan parisuhteen laatua, antamalla vinkkejä läheisyyden säilyttämiseen ja lisäämiseen kuormittavassa pikkulapsivaiheessa.

Vanhempien hyvä ja tyydyttävä parisuhde vaikuttaa suoraan myös lasten hyvinvointiin (Malinen 2011: 46). Näin ollen opinnäytetyömme perimmäisenä tavoitteena on tukea

koko perheen hyvinvointia edistämällä edellä kuvatulla tavalla vanhempien seksuaalisuhteen tyydyttävyyttä.

3 Opas opinnäytetyönä

Opinnäytetyö voidaan toteuttaa kehittämistyönä, jossa keskeistä on jonkin olemassa olevan palvelun, prosessin tai tuotantovälineen kehittäminen aikaisempaa paremmaksi tutkitun tiedon avulla. Työn viitekehys määrittelee muutoksen suunnan eli kehitys ei aina ole kaikista näkökulmista katsottuna asioiden muuttumista paremmaksi. Toisaalta kehittämistyössä voidaan vastaavasti tutkitun tiedon avulla luoda jotakin aivan uutta, joka parantaa palvelua tai prosessia. (Heikkilä, Jokinen, & Nurmela 2008: 21–23.)

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on luoda uudenlainen opas vanhemmille seksuaalisuuden säilyttämiseksi parisuhteessa, kun he elävät niin sanottuja ruuhkavuosia, jolloin lapset ovat pieniä. Oppaan sisältö luodaan perehtymällä aiheeseen liittyvään tutkimukseen sekä seksologiaan ja psykologiaan liittyvään kirjallisuuteen. Kehittämistyöhön kuuluu reflektio, mieluiten tekijäryhmän ulkopuoliselta taholta, osana prosessia ja sitä suositellaan myös terveysaineistolle (Heikkilä ym. 2008: 88; Rouvinen-Wilenius 2007: 11).

3.1 Oppaan kohderyhmä ja hyödynsaajat

Oppaan kohderyhmään kuuluvat vanhemmat, joilla on yksi tai useampi 3-5-vuotias lapsi. Toivomme oppaan vaikuttavan positiivisesti vanhempien parisuhteeseen, jonka tila heijastuu koko perheeseen. Sillä parisuhteeseensa positiivisesti suhtautuva on yleensä myös tyytyväinen äiti tai isä (Malinen 2011: 46). Hyödynsaajia ovat siis vanhempien lisäksi myös perheen lapset. Muina hyödynsaajina voidaan nähdä terveydenhuollon henkilöstö, jotka tekevät töitä lapsiperheiden kanssa esim. neuvoloissa sekä kouluissa ja opinnäytetyöntekijät itse.

3.2 Oppaan tavoitteet

Oppaan tavoitteena on saada lukijat aktiivisesti kiireisen arjen keskelläkin ajattelemaan parisuhteensa seksuaalisuutta. Tarkoituksena on, että oppaan lukijat ymmärtävät op-

paan luettuaan seksuaalisuuden merkityksen parisuhteelle ja pystyvät soveltamaan oppaan vinkkejä seksuaalisuuden säilyttämiseksi niin, että ne edistävät lukijan tyytyväisyyttä parisuhteeseensa. Tavoitteena on, että oppaaseen perehdyttyään lukija pyrkii tavoitteellisempaan keskusteluun seksuaalisuudesta kumppaninsa kanssa.

3.3 Oppaan sisältö ja kieli

Terveysaineistolle on luotu seitsemän standardia, jotka sen tulisi täyttää. Näistä neljä ensimmäistä pyrkivät kuvaamaan aineistoa terveyden edistämisen näkökulmasta. Kolme viimeistä sen sijaan keskittyvät aineiston kohderyhmän sille antamiin vaatimuksiin. Standardien mukaan sisällölle on keskeistä, että se sisältää taustatietoja, keinoja muutokseen sekä kasvattaa kohderyhmän sisäistä motivaatiota. Lisäksi sisältö on hyödyllistä oppaan lukijoille sekä luotettavaa että kiinnostusta herättävää. (Rouvinen-Wilenius 2007: 9.)

Sisältö vaikuttaa myös suuresti oppaan rakenteeseen. Juonen tulee sopia sisältöön, jotta opas on käyttökelpoinen. Toisinaan sisältö voidaan jakaa aihealueisiin, mutta joskus tulee edetä kronologisessa järjestyksessä. Rakenteella voidaan myös arvottaa sisällön osia eli tärkein asia kerrotaan ensin ja niin edelleen. (Hyvärinen 2005: 1769.)

Opas toteutetaan yleiskielellä, sillä hyvässä potilaille tai asiakkaille suunnatussa aineistossa tulee käyttää kieltä, joka on ymmärrettävää koulutustaustasta riippumatta (Hyvärinen 2005: 1770). Yleiskielessä selitetään ammattialan kuten hoitotyön käsitteet, niin että ne ovat ymmärrettäviä koko väestölle. Lisäksi yleiskieltä käytettäessä lauseet ovat yksinkertaisia. (Selkokieli. 2015.)

Oppaassa pitkiä ja monimutkaisia lauserakenteita voidaan yksinkertaistaa esimerkiksi luetteloiden avulla. Tekstin kielen tulee myös olla huoliteltua ja virheetöntä, jotta oppaan viesti on selkeästi luettavissa. (Hyvärinen 2005: 1770.)

3.4 Oppaan ulkoasu

Terveysaineiston standardien mukaan oppaan ulkoasun pitää sopia julkaisuformaattiin ja sen pitää olla houkutteleva (Rouvinen-Wilenius 2007: 9). Houkutteleva opas on selkeä, helposti lähestyttävä ja jäsenneilty lyhyisiin kappaleisiin. Lukijan on helppo löytää

häntä kiinnostavat asiat tekstistä, kun oppaassa on käytetty havainnollisia väliotsikoita sopivasti. (Hyvärinen 2005: 1770.) Terveysaineiston, tässä tapauksessa oppaan, ulkoasussa tulee myös huomioida kohderyhmä (Rouvinen-Wilenius 2007: 9). Todennäköisesti aikuisiin vetoaa ulkoasultaan erilainen opas kuin lapsiin.

4 Positiivinen mielenterveys

Positiivinen mielenterveys voidaan määritellä monella tavalla, mutta keskeisiksi asioiksi eri määritelmässä nousevat riittävät sosiaaliset suhteet, elämänhallinta, vaikutusmahdollisuudet, positiivinen minäkuva ja psyykkiset voimavarat. Ihmiset, joilla on hyvä positiivinen mielenterveys pystyvät esimerkiksi kohtaamaan paremmin vastoinkäymisiä ja selviytymään niistä. Onkin ymmärrettävää, että positiivinen mielenterveys edistää fyysistä terveyttä ja liittyy parempaan terveystietoisuuteen. Lisäksi se edesauttaa parempiin oppimistuloksiin sekä korkeammaksi koettuun elämänlaatuun. Täten positiivinen mielenterveys vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä toimii yksilön voimavarana. (Positiivinen mielenterveys. THL. 2015.)

4.1 Vanhemmaksi tulo

Kun lapsi syntyy, vanhempien kahden keskeinen ajan kesto sekä mahdollisuudet sille vähenevät. Vanhemmat voivat kokea itsensä vähemmän vapaiksi ja väsyneiksi. Myös mahdollisuudet kiinnittää kumppaniin huomiota vähenevät. Työstä aiheutunut stressi ja tehtävät verottavat pariskunnan yhteistä aikaa entisestään. (Ahlborg & Strandmark 2001: 320–321; Knudson-Martin & Reynaldson 2015:300.)

Elämänvaiheesta, jossa ihmisillä on pieniä lapsia, käytetään myös nimitystä ”ruuhkavuodet”. Sana kuvaa hyvin elämänvaiheen luonnetta, aikaa jolloin perheen aikuisiin kohdistuu monia erilaisia vaatimuksia samaan aikaan esim. työ ja perheestä huolehtiminen. Kumppaneiden kahdenkeskinen aika onkin usein se, mistä tingitään, lasten ollessa pieniä, jolloin tyytyväisyys myös parisuhteeseen laskee. (Kallio & Kontula 2015: 141.)

Kun elämäntilanne on kuormittava kuten pikkulapsiperheissä, myös positiivisen mielenterveyden rajoja koetellaan esimerkiksi elämänhallintaitojen sekä psyykkisten voimavarojen osalta.

Lasten saamisella on myös mielenterveyttä vahvistavia vaikutuksia, sillä Kallion ja Kontulan mukaan lasten syntymä luo uuden ulottuvuuden parisuhteeseen ja tuo ennen kokematon syvyyttä pariskunnan välille. Tämä voi parhaimmillaan synnyttää kumppaneiden välillä ”tiimitunteen”, joka voi auttaa pariskuntaa selviämään haastavien aikojen yli. (Kallio & Kontula 2015: 142.) Vanhemmat kokevat elämän tarkoituksellisemmaksi sekä yhteisen vastuun lapsista tärkeäksi ja iloiseksi asiaksi (Ahlborg & Strandmark 2001: 320–321).

4.2 Kiintymyssuhdeteoria parisuhteiden taustalla

Kiintymyssuhdeteorian pohjalta on mahdollista ymmärtää, millainen on hyvä parisuhde. Hyvässä parisuhteessa voidaan luottaa siihen, että kumppani on saatavilla, turvallinen ja myös tarvitsevuuden ilmaisut ovat sallittuja (Malinen & Alkio 2004:16.)

Kiintymyssuhdeteorialla tarkoitetaan brittiläisen psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlbyn (1907–1990) kehittämää ajattelua varhaislapsuutemme ihmissuhteiden merkityksestä ns. kiintymyssuhteen muodostumisessa, jotka luovat pohjan myöhemmille ihmissuhteillemme. Kiintymyssuhdetyyli lapsuudessa voi joko syntyä turvallisesti, tai turvottomasti mikäli saamamme hoiva ei ole oikea-aikaista, johdonmukaista tai riittävää. Sanoetaan, että lapsi on kiinnittynyt turvallisesti tai turvottomasti. Kiintymyssuhdeteorian mukaan kiintymyssuhdetyylimme säilyy mukana elämässämme ja aikuisuutemme tärkeissä ihmissuhteissa aiheuttaen niissä joskus ongelmia, varhaisten tiedostamattomien hoivakokemustemme aktivoituessa parisuhteessa. Tällöin ongelmat voivat näyttäytyä parisuhteessa esim. lisääntyneinä ristiriitoina ja erilaisina ongelmina kumppaneiden välisessä seksuaalisuudessa. Kiintymyssuhdetyylimme voi onneksi myös muuttua aikuisuudessa, saadessamme korvaavia, hyviä kokemuksia läheisessä ihmissuhteessa (Malinen & Alkio 2004: 59–73.)

Kiintymyssuhdeteoriasta on kehitetty myös aikuisrakkauden teoriaa (Markova 2017.) Teoria pyrkii selittämään osaltaan monimutkaisia ja hankalia ongelmia, joita parisuhteessa ilmenee. Kiintymyssuhdemalleilla on taipumus aktivoitua kokiessamme stressiä tai olomme muuten uhatuksi (Möller, Hwang & Wickberg 2006: 234.) Myös elämän siirtymävaiheet aiheuttavat kiintymyssuhdemalliemme aktivoitumisen. Lapsen syntymä on yksi tällainen tapahtuma. Oman lapsen syntymä on positiivinen ja monelle meistä ehkä merkityksellisin asia elämässä. Kasvu vanhemmaksi ja parisuhteen muovautuminen uudeksi aiheuttavat kuitenkin monelle haastavimman kriisin parisuhteessa (Malinen & Alkio 2004: 49.)

4.3 Parisuhteen roolit ja kotityöt

Lapsiperheinen parisuhdetyytyväisyyteen keskeisesti vaikuttaa työtehtävien ja vastuiden jakautuminen (Malinen 2011: 52). Pienten lasten eli alle 2-vuotiaiden äidit ovat kaikkein tyytymättöimpiä avioliittoonsa. Naisten tyytymättömyyttä voidaan selittää muun muassa sillä, että naiset hoitavat ja kantavat eniten vastuuta lapsista, jolloin heille jää vähemmän vapaa-aikaa kuin aikana jolloin heillä ei ollut lapsia. (Foster, Campbell & Twenge 2003: 576–577.) Tätä naisten suurempaa kotityövastuuta yhdistettynä työelämän vastuisiin kutsutaan kaksoistaakaksi. Suomessa erityisesti naiset kantavat tämän kaksoistaakan. (Malinen 2011: 52.)

Joidenkin naisten kohdalla parisuhdetyytyväisyyden laskua voidaan selittää myös muuttuneella roolilla parisuhteessa. Lapsen saannin myötä perhe saattaa joutua tai ajautua enemmän perinteisempään roolijakoon, jossa mies tuo elannon ja nainen hoitaa kodin. Aikaisempi tasapuolinen taloudellinen sekä kodinhoidollinen tilanne muuttuu niin, että naisella ei ole enää samassa määrin vapaa-aikaa. Lisäksi roolijaon muutoksen myötä nainen joutuu luopumaan esimerkiksi ammatillisista haasteista sekä tulotasostaan. (Foster ym. 2003: 576–579; Malinen 2011: 53.)

Myös miehet kokevat enemmän läheisyyttä kumppaniinsa, kun he ovat tyytyväisiä kotiaskareiden jakoon. Parantuneella tunneyhteydellä on myös positiivinen vaikutus miesten kokema seksuaaliseen nautintoon. (Carvalho, Stulhofer & Traaen 2013: 225.) Parisuhdetyytyväisyydelle ja pariskunnan kokemalle stressille olisi siten tärkeää, että lastenhoito sekä kotityöt jakautuisivat tasaisesti pariskunnan välille.

5 Seksuaalisuus

Seksuaalisuudelle on monia erilaisia määritelmiä. Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttämme elämämme eri vaiheissa. Seksuaalisuus yhdessä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kanssa vaikuttavat seksuaaliterveyteemme. (Sexuality. Defining sexual health. WHO. 2006.). Aihe on tekijöilleen tärkeä se omakohtaisuuden vuoksi, mutta myös seksuaaliterveyden edistämisen näkökulmasta, joka on keskeinen osa kättilötyötä.

Seksuaalisuus on osa ihmisen olemusta, joka kulkee mukamme elämän alusta loppuun saakka, muuttuen matkan varrella elämäkokemusten muokattessa meitä. Seksuaalisuus voidaan ymmärtää myös ihmisen perusominaisuutena, joka rakentuu paljolti siitä, että olemme fyysisesti ja psyykkisesti naisia tai miehiä. (Kontula 2008: 15.)

Seksuaalisuutta kuvataan elämän energiana, joka ravitsee meitä itseämme ja parisuhdetta, jossa elämme (Santalahti & Lehtonen 2016: 17.) Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmässä ilmenee hyvin, kuinka laaja käsite seksuaalisuus on:

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa ja se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasia, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen. (Sexuality. Defining sexual health. WHO. 2006.)

5.1 Seksuaalisuus ja positiivinen mielenterveys

Positiivisen mielenterveyden edellyttämät riittävät sosiaaliset suhteet käsittävät myös seksuaalisuhteet. Toisaalta, koska seksuaalisuus vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin (Sexuality. Defining sexual health. WHO. 2006.), sen tyydyttävä ilmaiseminen, on osa positiivista mielenterveyttä. Seksuaalisuuden osa-alueella meidän on mahdollista kohdata itsemme ja toisemme kaikkein syvimmin, jonka vuoksi erilaiset selvittämättömät asiat omassa itsessämme tai suhteessa jossa elämme, heijastuvat pariskunnan väliseen seksuaalisuuteen tai seksiin. (Santalahti, & Lehtonen 2016: 17.) Mielenterveys ja seksuaalisuus tuntuvatkin kulkevan eräällä tavoin käsi kädessä, vaikuttaen toinen toisiinsa.

5.2 Seksuaalinen halu ja haluttomuus

Seksuaalinen halumme syntyy seksuaalisen motivaatiomme pohjalta. Sen voidaan ajatella olevan ihmisen tiedostamaa kaipuuta johonkin seksuaaliseen toimintaan, sen kanssa, johon halu kohdistuu (Kontula 2008: 42.) Halu voi aiheuttaa meidät fyysiseen tai psyykkiseen kiihottumiseen, mutta syntyä myös yhtä lailla siitä, kun tunnistamme itsemme kiihottuneeksi. Seksuaalinen halu on keskeinen motiivimme olla suhteessa, niin lyhytaikaisissa suhteissa kuin pitkissäkin liitoissa. Voidaan sanoa, että monesti suhde kestää niin pitkään, kuin halua riittää suhteessa (Kallio & Kontula 2015: 16.) Näin ollen, on tärkeää tukea pariskuntia, jotta halu ja keskinäinen vetovoima säilyvät suhteessa.

Keskeinen tekijä kyvyssä kokea seksuaalista nautintoa on tunne siitä, että olemme turvassa. Pystyäksemme tuntemaan seksuaalista mielihyvää, meidän pitää tuntea ympäristömme turvalliseksi. Toinen yhtä tärkeä turvallisuuden muoto, on sisäinen kokemuksemme turvallisuudesta, joka syntyy mm. aikaisempien ihmissuhteidemme pohjalta vaikuttaen niin käsitykseemme itsestämme kuin kuvaamme siitä, millaisena näemme oman kehomme. (Santalahti & Lehtonen 2016: 18.)

Ihmisellä on syntymästään saakka tarve kokea yhteyttä toisen kanssa. Psykologisissa teorioissa ihmisen minuus syntyy sen symbioosin pohjalta, joka tapahtuu vauvan ja häntä hoitavan läheisimmän aikuisen välillä. Vauvan täytyy saada ensin kokea olevansa yhtä toisen kanssa (Rusanen 2011: 26.) Aikuisuudessa ymmärrämme oman erillisyytemme, joka saa meidät haluamaan yhteyttä toisen kanssa (Kallio & Kontula 2015: 15). Ihmisen tarve solmia parisuhde voidaan nähdä yhtenä keskeisimmistä tarpeistamme elämässä (Kontula 2008: 139.) Ihmisellä voidaan myös nähdä olevan syvä kaipuu kokea elämässään intohimoa, jonka teema toistuu etenkin naisille suunnatuissa tarinoissa, joihin yhdistyy romantiikka ja erotiikka (Kallio & Kontula 2015: 11.) Eläessämme läheisessä suhteessa, haluamme kokea ja jakaa intiimejä asioita juuri tämän ihmisen kanssa. Uskoudumme kertomaan asioita itsestämme, joita kukaan toinen ihminen ei tiedä meistä, ja ajattelemme kumppanimme tuntevan meidät erityisellä tavalla, toisin kuin kukaan muu. (Kontula 2008: 140.)

Erityisesti naiselle on tärkeää, että seksuaalisuuteen liittyy oikealaiset tunnekokemukset; hellyys yhdistettynä fyysiseen läheisyyteen, saa naisen haluamaan ja tuntemaan vetoa kumppaniinsa (Kallio & Kontula 2015:14.)

Seksuaalisen halun toisella puolella on seksuaalinen haluttomuus, joka on yleistä suomalaisissa parisuhteissa, erityisesti ajoittainen seksuaalinen haluttomuus. Haluttomuus voi olla myös niin vakavaa, että se on seksuaalinen toimintahäiriö. Mikäli seksuaalisen haluttomuuden oireet aiheuttavat selvää haittaa ja niiden ratkaisu kumppanin kanssa ei onnistu kohtuullisessa ajassa, tulisi hakeutua asiaan perehtyneen ammattihenkilön luo. (Huttunen 2015; Lehmiller 2013: 309). Tässä työssä käsitellään kuitenkin ajoittaista haluttomuutta eikä lääketieteellistä hoitoa vaativia häiriöitä.

Kaikkien suomalaisten keskuudessa seksuaalisuhteen yleisin ongelma on halun epätasainen jakautuminen kumppanien välillä. Yleensä niin, että toinen kumppani on lähes haluton. Haluttomuus on naisilla yleisempää kuin miehillä. Miehet sen sijaan kärsivät enemmän, kun kumppanit eivät koe yhtä paljon seksuaalista halua. (Kontula 2016: 84; Mark 2012: 138.) On kuitenkin tavallista, että seksuaalinen halukkuus vaihtelee jonkin verran elämän aikana (Lehmiller 2013: 309). Seksuaalisten halujen epätasapaino saattaa johtaa erilaisiin ongelmiin suhteessa, kuten pettymyksiin ja riittämättömyyden tunteeseen. Haluttomuuden hyväksyminen on yleensä helpompaa suhteen sille osapuolelle, jolla halut ovat vähäisemmät; hän saa suhteessaan yleensä riittävän määrän läheisyyttä ja seksiä. Toisaalta, vähemmän haluava suhteen osapuoli saattaa tuntea syyllisyyttä halujen epätasapainosta ja jopa pelätä kumppanin jättävän hänet ja etsivän toisen, jonka kanssa halut kohtaavat. Suhteessa enemmän haluava kumppani saattaa puolestaan kokea suuria pettymyksiä, joutuessaan torjutuksi seksuaalisten aloitteiden suhteen ja kokea omanarvontunteen laskua (Kallio & Kontula 2015: 18–19.)

Seksuaaliseen haluttomuuteen liittyvien ongelmien jatkuminen liian pitkään, saattaa saada kumppanit epäilemään toisen rakkautta, jolloin tilanne on otollinen mustasukkaisuuden tunteille ja pahimmassa tapauksessa synnyttää kriisin suhteeseen (Santalahti & Lehtonen 2016:131.)

Seksuaalisella halulla on merkitystä koko seksuaalielämälle. Kun toinen kumppaneista on seksuaalisesti halukkaampi, parisuhteessa elävien välinen puhe seksistä vähenee. Kun halu on suunnilleen yhtä suurta, pariskunnan on helpompi keskustella seksistä ja seksuaalielämästään. (Kontula 2008:52.) Näyttää siltä, että kommunikaation ja halun suhde on vuorovaikutteinen, sillä haluun itseensä vaikuttaa pariskunnan kommunikaation taso ja erityisesti, jos kommunikaatio on riittämätöntä. Muita yleisiä syitä parisuhteessa elävien seksuaalisen halun vähenemiselle ovat esimerkiksi stressi, sairaus sekä erityisesti naisilla huono itsetunto. (Martinussen, Kavli, Traeen & Öberg 2007: 311–312.)

Ajoittainen haluttomuus on siis yleinen ongelma koko väestön parisuhteita tarkasteltaessa, joten siitä puhuminen myös pienten lasten vanhemmille on ajankohtaista, koska haluttomuutta alkaa ilmentyä, kun vanhat kaunat alkavat painaa parisuhteessa, joka on urautunut (Kontula 2016: 61). Tässä työssä viitatussa Perhebarometrissa (Kontula 2016) ei ole kuitenkaan erikseen tutkittu haluttomuutta pienten lasten vanhempien välisessä parisuhteessa.

Seksuaalisen vireyden avaimien parisuhteessa voidaan nähdä kumpuavan yhtäältä halustamme kumppaniamme kohtaan, sekä toisaalta halujemme tasapainosta kumppanimme kanssa (Kallio & Kontula 2015:16.)

5.3 Seksuaaliseen nautintoon vaikuttavat tekijät

Erityisten naisten kokemalle nautinnolle olisi tärkeää, että seksiä ei koeta yhtenä parisuhteen velvollisuuksista. Seksi ei siis saisi olla vain yksi kotitöistä, joka täytyy suorittaa. Seksuaalinen nautinto laskee erityisesti naisilla, mutta myös miehillä, kun seksiä harrastetaan, vaikka seksuaalinen halu on vähentynyt. Seksuaalinen halu vaikuttaa siis seksuaaliseen nautintoon. (Lehmiller 2013: 307; Mark 2014: 31.)

Seksuaaliseen nautintoon negatiivisesti vaikuttavat myös elämäntavat sekä psyykkiset tekijät. Psyykkiset sairaudet sekä niiden hoitoon käytettävät lääkkeet saattavat laskea koettua nautintoa sekä halua. Psyykkiset vaivat vaikuttavat myös kumppanin seksuaaliseen käyttäytymiseen. (Lehmiller 2013: 306; Östman 2008: 358–360.) Myös heikko itsetunto tai huono kehon kuva vaikuttavat negatiivisesti nautintoon (McNulty & Meltzer 2010: 159 – 162). Myös stressi, ylipaino ja tupakointi laskevat nautintoa (Lehmiller 2013: 303–304).

6 Keinot seksuaalisuuden vahvistamiseksi parisuhteessa pikkulapsiperheissä

Parisuhdetta kannattaa hoitaa elämäntilanteesta riippumatta. Parisuhteesta huolehtiminen voi olla myös ongelmien ratkaisua eikä ainoastaan hyvän suhteen ylläpitoa tai on-

gelmien ehkäisyä. Naiset hoitavat enemmän parisuhdetta ja tällä on enemmän vaikutusta parisuhteen laatuun. Sekä miehet että naiset voivat kuitenkin huolehtia parisuhteestaan. Keinoja parisuhteen hoitamiseen ovat muun muassa tehtävien jakaminen, avoimuus, vakuuttelu ja sosiaalisten verkostojen käyttö. (Malinen 2011: 47–55.)

6.1 Tunneyhteyden parantaminen kumppaneiden välillä

Läheisyydellä on positiivinen yhteys miesten seksuaaliseen tyytyväisyyteen sekä heidän kokemaansa seksuaaliseen haluun. Parisuhteessa elävien miesten kokema läheisyys kumppanin kanssa vaikuttaa heidän seksuaaliseen tyytyväisyyteen partnerin seksuaalisen vastavuoroisuuden, nautinnon ja mielihyvän kautta. Lisäksi läheisyys vaikuttaa miesten seksuaaliseen tyytyväisyyteen minäkeskeisesti, mutta vaikutus on vähäisempää kuin kumppanikeskeisten tekijöiden vaikutus. Miesten seksuaaliseen haluun läheisyys vaikuttaa päinvastaisesti kuin se vaikuttaa tyytyväisyyteen eli minäkeskeiset tekijät ovat merkityksellisempiä kuin kumppani-keskeiset. (Štulhfer, Cunha Ferreira & Landripet 2013: 7.) Läheisyydellä voidaan siis lisätä seksuaalista tyytyväisyyttä sekä halua, joten läheisyyden tunteen vahvistamisella näyttäisi olevan hyötyä parisuhteen seksuaalisuudelle.

Läheisyyden vaikutusta on tutkittu myös pariskunnilla. Parisuhteen laatuun sekä tunneyhteyden syvyyteen voidaan vaikuttaa lisäämällä pariskunnan kahdenkeskeistä aikaa, jolloin kumppanit voivat tuntea olonsa turvalliseksi, keskustella sekä jakaa tunteitaan. Pariskunnat, jotka kokevat viettävänsä riittävästi aikaa yhdessä, kuvaavat myös parisuhteensa intiimimmäksi sekä tyydyttävämmäksi. (Malinen 2012: 58; Knudson-Martin & Reynaldson 2015: 305.) Yhteisissä hetkissä merkityksellistä näyttää olevan jakaminen: päivittäisten asioiden ja askareiden jakaminen hoitavat parisuhdetta. Naiset kokevat erityisesti myös palvelukset mieluisiksi teoiksi pariskunnan yhteisen ajan aikana. (Malinen 2011: 48.) Pariskunnat, joiden väillä on hyvä keskusteluyhteys, kokevat parisuhteensa mielekkäämmiksi (Bothma, Galea, Malouff & Mundy 2015: 231).

Perinteisesti parisuhdeajaksi käsitetään pariskunnan kahdenkeskeinen ajanviete. Toisaalta parisuhdeaikaa voi olla myös yhdessä lasten kanssa vietetty koko perheen hetki, jossa molemmat kumppanit ovat läsnä (Malinen 2011: 58). Lapset koetaan parisuhteessa kuitenkin tärkeiksi ja vanhemmuuden jakaminen edistää parisuhdetyytyväisyyttä, joten lasten läsnäolo ei aina ole negatiivista vanhempien parisuhteelle (Malinen 2011: 48).

Pariskunnat, jotka aktiivisesti pyrkivät luomaan yhteiselle ajalle hetkiä, ovat tyytyväisempiä parisuhteeseensa. Haasteita yhteiselle ajalle tuovat myös sosiaalinen media ja muut häiriötekijät, kuten kumppanien omat harrastukset sekä työ- ja perhe-elämän ulkopuoliset vastuutehtävät. (Knudson-Martin & Reynaldson 2015: 297.) Tärkeää parisuhdetyytyväisyyden kannalta on, että tunneyhteyden säilyttäminen ei ole vain naisen tehtävänä, vaikkakin miehet saattavatkin kokea helpotusta siitä, että kumppani kantaa suuremman huolen tästä parisuhteen palasesta. (Knudson-Martin & Reynaldson 2015: 305.)

6.2 Fyysisen läheisyyden lisääminen

Parisuhteen kaksoistaakan tasainen jakautuminen ei ole ainoa keino vaikuttaa parisuhdetyytyväisyyteen, vaan kaksoistaakkaa kannattaa tarkastella myös yhteisenä asiana, joka parhaimmillaan voi lähentää parisuhdetta. Kotiaskareiden ja lastenhoidon suorittaminen yhdessä on keino lisätä läheisyyttä ja fyysistä läsnäoloa parisuhteeseen. Erityisesti naiset kaipaavat parisuhteessa läsnäoloa. (Malinen 2011: 53). Lapset eivät kuitenkaan voi olla aivan joka hetki läsnä ja kumppanit kaipaavat myös kahdenkeskeistä aikaa, sillä he voivat kokea lasten läsnäolon lisäävän haasteita fyysisen läheisyyden osoittamisessa parisuhteessa (Knudson-Martin & Reynaldson 2015: 304).

Yhteiset ateriat, kotitöiden teko yhdessä ja harrastaminen kumppanin kanssa kaksin tai koko perheen voimin, ovat esimerkkejä hetkistä, jolloin parisuhdetta voi hoitaa fyysisellä ja myös henkisellä läsnäololla (Malinen 2011: 53). Parisuhde pysyy virkeämpänä, kun yhteisiä aktiviteettejä on sopivasti. Aktiviteetit voivat olla kotiaskareita tai jännitystä parisuhteeseen lisääviä, kuten romanttinen illallinen, yhteinen liikuntaharrastus, leikin lasku tai muu yhteinen huumori, yllättävä palvelus tai seksuaalinen kanssakäyminen. Jotkut parisuhteet kuitenkin hyötyvät, kun kumppanien itsenäisyys säilyy jollakin tasolla. (Bothma ym. 2015: 230–231.) On siis hyödyllistä kuunnella itseään ja kumppaniaan selvittääkseen, minkä verran yhteistä aktiviteettiä on riittävästi. Molemmilla olisi hyvä olla mahdollisuus myös itsenäiseen harrastamiseen ja perheen ulkopuoliseen sosiaaliseen kanssa käymiseen ja aktiviteetteihin.

6.3 Seksuaalisen nautinnon parantaminen

Seksuaalinen nautinto ja tyydyttyneisyys vaikuttavat siihen, kuinka usein seksiä halutaan. Seksuaalisen nautinnon kannalta olisi tärkeää, että kumppanien välillä olisi avoin

keskusteluyhteys. Keskustelun lisäksi parisuhteen muut ongelmat kuten riidat vaikuttavat seksuaaliseen nautintoon. (Lehmiller 2013: 305–307.)

Hyvä seksuaalinen itsetunto sekä itsevarmuus vaikuttavat seksuaaliseen nautintoon positiivisesti (Ménard & Offman 2009: 39–40). Naisen vahvalla ja hyvällä kehonkuvalla sekä itsevarmuudella on positiivinen yhteys sekä hänen omaansa, että kumppanin seksuaaliseen tyytyväisyyteen sekä pariskunnan yhdyntäaktiivisuuteen. Naisen näiden ominaisuuksien vahvistamisella näyttäisikin olevan hyötyä yleisesti parisuhdetyytyväisyydelle. (McNulty & Meltzer 2010: 162–163.)

Synnytyksen ja imetyksen aikana naisen keho käy läpi muutoksia. Muutoksista palautuminen voi viedä aikaa ja toisaalta osa muutoksista saattaa olla pysyviä. Vanhemmuus muuttaa myös käsitystä kehostamme. Seksuaalisuus on muuttuva ominaisuus meissä. Se kehittyy koko elämänkaaren ajan. (Lehmiller 2013: 303.) On tärkeää keskustella kumppanin kanssa seksistä, sillä asiat, jotka tuottavat nautintoa saattavat muuttua lastensaannin jälkeen. Seksin aikana kumppania voi ohjata sanallisesti ja sanattomasti tekemään ja koskettamaan niin kuin itsestä tuntuu hyvältä. (Lehmiller 2013: 324.)

7 Pysy lähelläni – oppaan toteutus

7.1 Opinnäytetyön etenemisen kuvaus

Opinnäytetyömme käynnistyi lokakuussa 2016 Lehtori Marja Salmelan ohjaustapaamisessa, jossa esiteltiin Positiivisen mielenterveyden edistäminen 3-5-vuotiaiden lasten perheissä -hanke. Kätilöopiskelijoina päätimme lähestyä hanketta kätilötyön näkökulmasta. Kätilötyöhön liittyy seksuaaliterveyden edistäminen sekä hoitaminen. Omakohtaisten kokemusten sekä Väestöliiton vuonna 2016 julkaiseman Perhebarometrin perusteella todettiin, että pienten lasten vanhempien seksuaaliterveyden tukeminen olisi hyödyllinen ja ajankohtainen näkökulma positiiviseen mielenterveyteen. Opinnäytetyöstä haettiin mahdollisimman helposti lähestyttävä sekä esimerkiksi neuvolatyöhön sopiva, josta heräsi ajatus tuotteen kehittämistä kuten oppaasta. Lähdimme tekemään opinnäytetyön suunnitelmaa.

Kehittämistyönprosessikaavion mukaisesti (Kuvio 1) työssä edettiin aiheesta saatavan tiedon keräämiseen esimerkiksi mediaa seuraamalla sekä tietokantahauin. Seuraavaksi ajatusta kehitettiin reflektion kautta suunnitelmaseminaarissa 19.10.2016. Päädyimme sähköisesti tuotettuun oppaaseen, joka on myös mahdollista taittaa konkreettiseksi tuotteeksi. Tässä vaiheessa myös kehittämistehtävät muotoituivat valmiiksi. Tässä vaiheessa lähestyimme mahdollisia yhteistyötahoja kuten Helsingin Kaupungin äitiys- ja lasten neuvoloita, jotka vaikuttivat alun esittelyn perusteella kiinnostuneilta yhteistyöstä, mutta jättäytyvät sittemmin pois vedoten omaan olemassa olevaan materiaaliinsa. Seuraavaksi lähestyimme Väestöliittoa tarkoituksenamme saada

Seuraavassa kehittämistyön prosessin vaiheessa opasta varten tehtiin laajempia tietokantahakuja ja oppaan tietopohja alkoi muotoutua aineistosta nousevan sisällön pohjalta. Tämän jälkeen luotiin kehittämistyön tuotos eli opas tietopohjaan perustuen.

Lopuksi arvioimme työmme onnistumista ja oppaan tavoitteiden täyttymistä kriittisesti. Toisaalta prosessin voidaan nähdä jatkuvan vielä tämän jälkeenkin, sillä opinnäytetyön tarkoitus ja oppaan tavoitteet täyttyvät vasta, kun opas otetaan käyttöön tutkivan kehittämisen prosessin mukaisesti (Heikkilä ym. 2008: 58).



Kuvio 1. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (mukaillen Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009: 24).

7.2 Tiedonhaun kuvaus

Tiedonhakuja toteutettiin Medic, ARTO sekä Cinahl tietokannoista. Lisäksi teimme käsin hakuja kirjastossa ja tutustuimme aiheeseen ajankohtaisen uutisoinnin perusteella. Yhteydenottomme Väestöliittoon antoi meille keinoja löytää enemmän tutkimusta aiheesta, sillä saimme heiltä yhteyden heidän ammattilaisille tarkoitettuun materiaaliin, jonka lähteitä pystyimme jonkin verran hyödyntämään. Uutisoinnin perusteella löydettiin tuore väitöskirja, jota pystytään hyödyntämään aiheen tärkeyden perusteluissa. Tiedonhausta koostettiin taulukko (Taulukko 1), josta käyvät ilmi kaikki käytetyt hakusanat ja niiden yhdistelmät eri tietokannoissa sekä saadut tulokset tarkasti.

Käytettyjä hakusanoja olivat muun muassa sexuality, parents, childbirth, ”marital satisfaction” ja terveysaineisto. Käytetyillä hakusanoilla on löydetty jonkin verran ulkomaista

tutkimusta aiheen tärkeyden perustelulle, mutta tutkimuskysymyksiin vastaavaa aineistoa ei ole toistaiseksi juurikaan löytynyt.

Taulukko 1. Tiedonhaun taulukko

| CINAHL | Tulokset | Otsikon mukaan hyväksytyt | Abstraktin mukaan hyväksytyt |
|--|----------|---------------------------|------------------------------|
| sexuality + parents | 48 | 0 | 0 |
| sex life + parents | 2 | 0 | 0 |
| sexuality + parents + toddlers | 155 | 0 | 0 |
| sexlife + satisfaction +childbirth | 1 | 1 | 1 |
| sexual satisfaction + parents | 7 | 0 | 0 |
| sexual satisfaction + after childbirth | 4 | 1 | 1 |
| sexuality + marriage | 463 | 6 | 5 |
| “sexual satisfaction” | 95 | 3 | 1 |
| “sexual satisfaction” + parents | 5 | 0 | 0 |
| sexuality + relationship + parents | 207 | 6 | 1 |
| “marital satisfaction” + children | 74 | 3 | 1 |
| parenthood + attachment | 7 | 1 | 1 |
| parenthood + relationship | 246 | 10 | 3 |
| supporting + sexuality | 50 | 2 | 1 |
| MEDIC | | | |
| terveysaineisto | 1 | 0 | 0 |
| ”terveyden edistäminen” + seksi | 3 | 0 | 0 |
| Tarja Mietola-Koivisto | 58 | 0 | 0 |
| kehittämistyö | 11 | 0 | 0 |
| terveysaineisto | 1 | 0 | 0 |
| opas + terveydenhuolto | 20 | 0 | 0 |
| ”positiivinen mielenterveys” | 2 | 1 | 0 |
| Torkkola | 14 | 2 | 2 |
| Pääkkönen Pilvi | 10 | 0 | 0 |
| ARTO | | | |
| terveysaineisto | 3 | 1 | 0 |
| terveyskasvatus | 109 | 1 | 0 |

7.3 Valmiin oppaan arviointi

Opasta varten muodostettu teoreettinen viitekehys jäi osin hieman pinnalliseksi tiedonhaun puutteiden vuoksi mikä näkyy myös varsinaisessa oppaassa siten, että emme aivan saaneet siihen innovatiivista sisältöä niin paljon, kuin olisimme toivoneet. Oppaan

loppuun koottiin lähteet, mikä vahvistaa työn luotettavuutta sekä tekee siitä asiantuntevamman ja vakuuttavamman.

Tarkoituksena oli, että opas perustuu ajatukselle, että muutos lähtee yksiöstä itsestään eikä auktoriteettiasemassa annetuista kehotuksista, sillä potilasohjeessa tulisi välttää ylhäältä päin annettuja kehotuksia (Rouvinen-Wilenius 2007: 9). Tässä onnistuimme mielestämme kohtuullisesti. Oppaan loppuun kokosimme kysymyksiä, joiden avulla lukija voi itse pohtia aihetta. Näin saimme oppaaseen vuorovaikutteisuutta.

Oppaan olisi yleiskielen lisäksi voinut myös kääntää selkokielelle, jonka käytöstä hyötyvät erityisesti maahanmuuttajat sekä ne henkilöt, joilla on kielellisiä haasteita (Selkokieli 2015). Resurssien vuoksi päädyimme käyttämään oppaassamme yleiskieltä. Tämän vallinnan vuoksi oppaamme ei saavuta niin suurta kohderyhmää, kuin mahdollista, joten hyödynnettävyyttä olisi voitu parantaa kääntämällä opas selkokieliseksi. Käytimme oppaassa kuitenkin selkeitä ja lyhyitä lauserakenteita.

Oppaan ulkoasua ideoidessamme ja toteuttaessamme olemme huomioineet tekstin lisäksi kuvien ja värien käytön, jonka uskomme tekevän oppaasta paitsi esteettisemmän, myös puoleensavetävän. Pysy lähelläni – oppaassa käytetyt kuvat etsittiin Internetistä. Kuvat valittiin niin, että niiden lisenssi antoi laajat oikeudet käyttää kuvia sekä kaupallisissa, että epäkaupallisissa tarkoituksissa. Lisäksi valittiin kuvia, joiden lisenssi ei vaatinut lähdeviitettä käyttökohteessa. Näillä hakukriteereillä oli hankala löytää sopivia kuvia, joissa esiintyvät henkilöt olisivat mahdollisimman tavallisia. Asia olisi ratkennut itse otetuilla kuvilla, joihin tekijöiden ammattitaito ei olisi riittänyt.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa niiden pienten lasten vanhempien, jotka kokevat haasteita ruuhka vuosien ja seksielämän yhdistämisessä, seksuaalisuutta parisuhhteessa. Tätä tarkoitusta varten luotiin tiedonhaun perusteella Pysy lähelläni -opas. Oppaalle ei löytynyt opinnäytetyön prosessin aikana jakelijaa, mutta se on saatavilla sähköisesti Theseus-tietokannassa sekä Metropolia ammattikorkeakoulun hyödynnettävissä. Tällä hetkellä opas on siis heikosti niiden saatavilla, jotka tietoa ja tukea tarvitsi-

vat, joten näin ollen tavoitteet jäivät osittain täyttymättä. Oppaalle on kuitenkin mahdollista löytää vielä jakelukanava, sillä opas on tallennettu palvelimille, jossa se säilyy kohtuullisen pitkään.

Oppaan teoreettisen viitekehyksen luomisessa koimme haasteita, sillä pienten lasten vanhempien seksuaalisuutta ei ole Suomessa tutkittu laajasti vaan tutkimus on painottunut alle 1-vuotiaiden vanhempiin sekä vanhemmuuteen kasvuun ja seksuaalisuuteen siinä elämänvaiheessa. Englannin kielistä tutkimusta aiheesta löytyi melko paljon, mutta mahdollisesti käyttämämme hakusanat eivät johtaneet aivan optimaaliseen tulokseen. Teoreettinen viitekehys olisikin voinut olla vielä syvällisempi. Toisaalta jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia enemmän niiden vanhempien, joilla on pieniä lapsia, seksuaalisuutta.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyötä tehdessämme pyrimme parhaan kykymme mukaan noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) esittämää hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä näkyy työssämme siinä, ettemme ole plagioineet tekstiämme. Pyrimme myös olemaan tiedon keräämisessä ja tulkitsemisessä tarkkoja ja välttämään radikaaleja tulkintoja, kuten hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu. (Vilkan 2015: 42–43 mukaan.) Valmis opinnäytetyö syötettiin Turnit-ohjelmaan.

Pyrimme olemaan huolellisia lähdemerkinnöissä käyttämällä oppilaitoksemme ohjeistamaa viittaustekniikkaa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan organisaatiossa sovittujen toimintatapojen noudattaminen on osa hyvää tieteellistä käytäntöä (Vilkan 2015: 43 mukaan) joten, täytimme työstämme Metropolia Ammattikorkeakoulussa käytössä olevan suppean sopimuksen, jonka allekirjoitimme ja toimitimme työtämme ohjaavalle opettajalle.

Toteutimme työmme kehittämistyön menetelmien avulla keräten jo tutkittua tietoa näin ollen tutkimuslupaa ei tarvittu. Olemme koostaneet myös erillisen taulukon teoreettisen viitekehyksen keskeisistä lähteistä, jotka ohjasivat myös oppaan tekstejä (LIITE 1). Luotettavuuden toteutumista työssämme olemme huomioineet siten, että olemme käyttäneet pääasiassa ulkomaisia lähteitä, jotka oli joko julkaistu vertaisarvioituissa akateemisissa julkaisuissa. Lisäksi käytimme joitakin alan asiantuntijoiden kirjoittamia kirjoja sekä muutamia päivitettyjä Internet-lähteitä, joiden tuottajat olivat tunnettuja suomalaisia yh-

distyksiä ynnä muita sellaisia. Lähteiden julkaisuajankohdan rajasimme enintään kymmenen vuoden taakse, jotta tieto olisi mahdollisimman tuoretta ja ajanmukaista. Valitettavasti jouduimme harkitusti joustamaan muutamien lähteiden kanssa julkaisuajankohdassa, mikä vaikuttaa heikentävästi työn luotettavuuteen.

Työn luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että jouduimme käyttämään paljon tutkimusta, joiden otos ei vastannut tavoittelemaamme kohderyhmää. Käytimme työssämme myös tutkimuksia, joissa otoksen muodostivat kumppanit, joiden parisuhteessa ei ollut lapsia lainkaan tai lapsien ikää ei ollut rajattu oman työmme kohderyhmän mukaisesti.

Kohtasimme tiedonhaussa haasteita ja olemme turvautuneet suuressa määrin käsin hauihin, mikä heikentää työn luotettavuutta. Artikkeleita on etsitty muun muassa tieteellisten artikkeleiden, väitöskirjojen sekä opinnäytetöiden lähdeluetteloista. Tämän vuoksi tiedonhaku ei ole täysin toistettavissa hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Lähteet

- Ahlborg, Tone & Strandmark, Margaretha 2001. The baby was the focus of attention – first time parents' experiences of their intimate relationship. *Scandinavian Journal of Caring Science* 2001; 15: 318–325.
- Bean, Roy A; Day, Randal D; Falcon, Olga G; Fernandes, Carmen L; Hollist, Cody S; Miller, Richard B & Nunes, Nalu A. 2014. Marital Problems and Marital Satisfaction Among Brazilian Couples. *The American Journal of Family Therapy*. 42: 153–166.
- Bothma, Nicole N; Galea, Tamika R; Malouff, John M. & Mundy, Susan A. 2015. Preliminary Findings Supporting a New Model of How Couples Maintain Excitement in Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy*. 43:227–237
- Campbell, W. Keiht; Foster, Craig A. & Twenge, Jean M. 2003. Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family* 65: 574–583.
- Cunha Ferreira, Luona; Landripet, Ivan & Štulhofer, Aleksandar 2014. Emotional intimacy, sexual desire, sexual satisfaction among partnered heterosexual men. *Sexual and Relationship Therapy* Vol. 29 No.2. 229–244.
- Heikkilä, Asta; Jokinen, Pirkko ja Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Huttunen, Matti 2015. Seksuaalinen haluttomuus. Lääkärikirja Duodecim. Verkkomateriaali. Päivitetty 14.11.2015. < http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00493> Luettu 31.3.2017.
- Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim* 121: 1769–1773.
- Kallio Maaret, Kontula Osmo 2015. Happy End. Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet. Helsinki: WSOY.
- Knudson-Martin, Carmen & Reynolds, Conroy 2015. Gender and the Construction of Intimacy among Committed Couples with Children. *Family Process* Vol. 54 No. 2: 293–307.
- Kontula, Osmo 2016. Lemmen paula. Perhebarometri 2016. Väestöliitto. Oy Fram Ab. Helsinki. Saatavilla myös sähköisesti: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/146609911098099254ab471ad60744ff/1484885086/application/pdf/6081349/Perhebarometri_2016_netti.pdf>. Luettu 20.01.2017.
- Kontula, Osmo 2008. Halu ja intohimo. Tietoa suomalaisesta seksistä. Helsinki:Otava
- Lehmiller, Justin J. 2013. *Psychology of Human Sexuality*. E-kirja. Wiley-Blackwell.

Malinen, Kaisa 2011. Parisuhde Pikkulapsiperheissä. Väitöskirja. Psykologian laitos. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Malinen Vuokko & Alkio Paula 2004. Parisuhde Intiimiys Seksuaalisuus. teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki:VL-Markkinointi Oy.

Mark, Kristen P. 2012. The relative impact of individual sexual desire and couple desire discrepancy on satisfaction in heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy* Vol. 27 No. 2: 133–146.

Markova, Keijo. Parisuhdekeskus. Väestöliitto. Verkkodokumentti. < http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/pariterapien_teorioita/kiintymyssuhdeteoriat/kiintymyssuhdeteoriat_aikuisrakka/> Luettu 11.2.2017.

Martinussen, Monica; Kavli, Håkon; Træen, Bente & Öberg, Katarina 2007. Reduced sexual desire in a random Sample of Norwegian couples. *Sexual and relationship Therapy* Vol. 22 No. 3: 303–322.

McNulty, James K. & Meltzer, Andrea L. 2010. Body Image and Marital Satisfaction: Evidence for the Mediating Role of Sexual Frequency and Sexual Satisfaction. *The Journal of Family Psychology* Vol. 24 No.2: 156–164.

Ménard, Dana A. & Offman, Alia 2009. The Interrelationship between self-esteem, assertiveness and sexual satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality* Vol. 18 (1–2): 35–45.

Möller, Kristiina; Hwang C. Philip & Wickberg Birgitta. Romantic attachment, parenthood and marital satisfaction. *Journal of reproductive and infant psychology*, Vol. 24, No. 3, August 2006, pp. 233-240

Ojasalo, Katri; Moilanen, Teemu ja Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY pro.

Olsson, Ann; Robertson, Eva; Björklund, Anders & Nissen, Eva 2010. Fathers in focus, sexual activity can wait: new fathers experience about sexual life after childbirth. *Scandinavian Journal of Caring Science* 24: 716–725.

Positiivinen mielenterveys. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 15.6.2015. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>>. Luettu 10.10.2016.

Rouvinen-Wilenius, Päivi 2001: Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteiden edistämisen keskus. Verkkodokumentti. Julkaistu 12.2.2007. < https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto>. Luettu 11.2.2017.

Rusanen, Erja 2011: Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy

Santalahti Tarja, Lehtonen Mika 2016. Seksuaaliterapia. Juva: Bookwell Oy

Schmiedeberg, Claudia & Schröder, Jette. 2016: Does Sexual Satisfaction Change With Relationship Duration? *Archives of Sexual Behavior* 45: 99–107.

Selkokieli 2015. Selkokieliokeskus. Verkkodokumentti. Päivitetty 12.10.2015. <<http://selkokeskus.fi/selkokieli/maaritelma/>>. Luettu 12.2.2017.

Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Östman, Margareta 2008. Severe depression and relationships: the effect of mental illness on sexuality. *Sexual And Relationship therapy* Vol. 23. No. 4 : 355–36

Teorettisessa viitekehyksessä käytetyt keskeiset lähteet

| Julkaisun nimi, tekijät ja julkaisija | Tavoite ja tarkoitus | Menetelmä ja otos | Keskeiset tulokset |
|---|--|---|--|
| <p>Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review – Campbell, W. Keiht; Foster, Craig A. & Twenge, Jean M. 2003. Journal of Marriage and Family 65: 574–583.</p> | <p>Selvittää aikaisempien tutkimusten pohjalta vertaillen, miten ja mistä syystä(malli) lapsien hankinta vaikuttaa parisuhdetyytyväisyyteen.</p> | <p>Kyseessä on meta-analyysi 97 tutkimuksen pohjalta.</p> | <p>Parisuhdetyytyväisyys vähenee lasten saannin jälkeen vanhempien rooliristiriitojen sekä rajoittuneen vapauden vuoksi. Tulosten mukaan suurempi lasten lukumäärä laskee enemmän parisuhdetyytyväisyyttä. Lasten saanti vaikuttaa eniten laskevasti, mitä vähemmän aikaa synnytyksestä on ja mitä parempaa sosioekonomiseen luokkaa vanhemmat kuuluvat. Parisuhdetyytyväisyys laskee eniten pienten lasten äitien joukossa(vertaamalla lapsettomiin naisiin.) Miehillä tyytyväisyyden lasku ja lapsen ikä eivät riipu toisistaan.</p> |
| <p>The relative impact of individual sexual desire and couple desire discrepancy on satisfaction in heterosexual couples – Mark, Kristen P. 2012. Sexual and Relationship Therapy Vol. 27 No. 2: 133–146.</p> | <p>Tarkoituksena selvittää, miten yksilön seksuaalinen halu ja kumppanien välisen halun eroavuus vaikuttavat 1) seksuaaliseen tyytyväisyyteen 2) parisuhdetyytyväisyyteen. Tavoitteena on saada tutkittua halun vaikutusta edellä mainittuihin juuri pariskuntien kohdalla, sillä aikaisempi tutkimus yksilökeskeistä.</p> | <p>n=133 paria(Mies ja nainen eli 266 yksilöä). Kvantitatiivinen tutkimus? DAS-S, SDI-S ja ISS-mittareilla toteutettu kyselytutkimus.</p> | <p>Naisilla seksuaalinen halukkuus heijastuu parisuhdetyytyväisyyteen ja miehillä sen sijaan kumppanien välisen eroavuus halun määrässä heijastuu parisuhdetyytyväisyyteen.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>The baby was the focus of attention – first time parents’ experiences of their intimate relationship – Ahlborg, Tone & Strandmark, Margaretha 2001. Scandinavian Journal of Caring Science 2001; 15: 318–325.</p> | <p>Tarkoituksena oli kuvailla esikoisvanhempien parisuhdetta. Tavoitteena oli keskittyä heidän mielenterveyteen sekä kykyyn tukea heitä ammatillisesti.</p> | <p>n= 5 heteroseksuaalia paria (10 yksilöä). Kvalitatiivinen sisällönanalyysi.</p> | <p>Tutkittavien pariskuntien parisuhde jakautui kahteen ryhmään: 1) Ne, joilla lapsi oli keskiössä, mutta yhteinen huolenpidon kohde. Vanhemmuus ei rasittanut pariskuntaa merkittävästi. 2) Ne, joiden suhteessa lapsi oli keskiössä, mutta isän kustannuksella eli isä koki itsensä ulkopuoliseksi. Tällainen vanhemmuus rasitti pariskuntaa ja vaikutti isän mielenterveyteen. Vanhempien mielenterveydelle lapsen saamisella on vaikutusta ja se voi vaikuttaa parisuhteeseen sekä perheen terveyteen.</p> |
| <p>Emotional intimacy, sexual desire, sexual satisfaction among partnered heterosexual men – Cunha Ferreira, Luona; Landripet, Ivan & Štulhofer, Aleksandar 2014. Sexual and Relationship Therapy Vol. 29 No.2. 229–244.</p> | | <p>n=506</p> | |
| <p>Gender and the Construction of Intimacy among Committed Couples with Children – Knudson-Martin, Carmen & Reynolds, Conroy 2015. Family Process Vol. 54 No. 2: 293–307.</p> | <p>Tavoitteena selvittää, miten pariskunnat ylläpitävät parisuhdettaan.</p> | <p>n=17 heteroseksuaalia paria(34 yksilöä), joiden vanhin lapsi oli 6-16 vuotias lapsi. Teemahaastattelu.</p> | <p>Pariskunnat jakaantuivat neljään ryhmään: 1) Ryhmä, jossa yhteinen aika koettiin asiaksi, josta voitiin tinkiä. Erityisesti ryhmän miehet olivat tätä mieltä. Naiset olivat hyväksyneet tilanteen, ja he kokivat, etteivät miehet ymmärtäneet edes, että heillä on läheisyydenkaipua. Mie-</p> |

1 (6)

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>het olivat orientoituneita perinteiseen miehen rooliin perheen elättäjänä. Molemmat sukupuolet olivat tyytymättömiä seksuaaliseen läheisyyteen suhteissa. 2) Ryhmä, jonka pariskunnat ymmärsivät yhteisen ajan ja läheisyyden olevan tärkeitä parisuhteelle, mutta kokivat sen saavuttamattomaksi asiaksi elämäntilanteessaan, sillä aikaa ei ollut. Kumppanit riitelivät kaksoistakasta.</p> <p>3) Pariskunnat, jotka tietoisesti pyrkivät luomaan läheisyyttä parisuhteeseensa. He kokivat parisuhteensa tyydyttävämmäksi ja tunneyhteyden paremmaksi kuin he, joille yhteinen aika oli saavuttamaton päämäärä. Myös tässä ryhmässä pidettiin naisten ja miesten tarpeita erilaisina</p> <p>4) Ryhmä, jonka pariskunnat olivat tunneyhteydessä. Nämä pariskunnat kuvasivat toisiaan parhaiksi ystäviksi. He eivät kokeneet sukupuolien välillä olevan väliä läheisyydenkaipuussa. Heillä oli yhteinen halu lisätä yhteistä aikaa ja he olivat kaikista ryhmistä tyytyväisimpiä seksuaaliseen läheisyyteen parisuhteissaan.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>The associations among satisfaction with the division of housework, partner's perceived attractiveness, emotional intimacy, and sexual satisfaction in a sample of married or cohabiting Norwegian middle-class men – Bente Trena , Aleksandar Stulhoferb and Ana Carvalheirac 2013: Sexual and Relationship Therapy. Vol.28 No.3: 215–229.</p> | <p>Tarkoituksena selvittää, miten kotitöiden jakaminen vaikuttaa parisuhteen tunneyhteyteen(emotional intimacy), seksuaaliseen nautintoon sekä kumppanin seksuaaliseen vetovoimaan.</p> | <p>n=220 miestä. Path analysis</p> | <p>Miesten seksuaalinen tyytyväisyys ja tyytyväisyys kotitöiden jakoon vaikuttavat osittain välillisesti parisuhteen tunneyhteyteen.</p> |
| <p>The Interrelationship between self-esteem, assertiveness and sexual satisfaction – Ménard, Dana A. & Offman, Alia 2009: The Canadian Journal of Human Sexuality Vol. 18 (1–2): 35–45.</p> | <p>Tavoitteena on tutkia seksuaalisen nautinnon, seksuaalisen itsetunnon sekä itsevarmuuden välisiä suhteita. Tarkoituksena selventää seksuaalisen itsetunnon sekä seksuaalisen nautinnon välistä suhdetta sekä kuinka seksuaalinen itseluottamus vaikuttaa tuohon suhteeseen.</p> | <p>n=71 miestä ja naista. Strukturoitu-haastattelu.</p> | <p>Mitä korkeampi seksuaalinen itsetunto, sitä tyytyväisempiä haastatellut olivat seksuaaliseen nautintoonsa. Lisäksi seksuaalinen itsevarmuus vaikuttaa jonkin verran välillisesti tuohon suhteeseen.</p> |
| <p>Body Image and Marital Satisfaction: Evidence for the Mediating Role of Sexual Frequency and Sexual Satisfaction – McNulty, James K. & Meltzer, Andrea L. 2010: The Journal of Family Psychology Vol. 24 No.2: 156–164.</p> | | <p>n=53 pariskuntaa eli 106 yksilöä.</p> | |
| <p>Reduced sexual desire in a random Sample of Norwegian couples – Martinussen, Monica; Kavli, Håkon; Træen, Bente & Öberg, Katarina</p> | <p>Tarkoituksena analysoida seksuaalisen halun vähentymistä norjalaisten pariskuntien keskuudessa sekä määrittää molempien sukupuolien syyt tähän.</p> | <p>n= 399 paria eli 798 yksilöä. Kvantitatiivinen tutkimus.</p> | <p>Tutkittavat kuvasivat seksuaalisen halukkuuden laskun johtuvan sairaudesta, stressistä tai muusta syystä. 26 % naisista oli kokenut</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 2007. Sexual and relationship Therapy Vol. 22 No. 3: 303–322. | | | huolta herättävää seksuaalista haluttomuutta, mutta suurin osa tutkituista pareista ei kokenut halun puutetta huolestuttavana. |
| Romantic Attachment, Parenthood and Marital Satisfaction – Kristiina Möller , C. Philip Hwang & Birgitta Wickberg 2006 JOURNAL OF REPRODUCTIVE AND INFANT PSYCHOLOGY, VOL. 24, NO. 3, AUGUST 2006, pp. 233–240 | kiintymyssuhdetyyliin ja parisuhteen välinen yhteys lasten syntymän jälkeen | n= 128 ruotsalaista naista ja 123 ruotsalaista miestä. Strukturoitu haastattelu. | tulokset osoittavat yhteyden kiintymyssuhdetyyliin ja parisuhteen välillä. Tuloksista selviää ensi kertaa äidiksi tulleiden rapostoivan tyytymättömyydestään parisuhteessa, jos he olivat kiintyneet kumppaniinsa pelokkaasti. Toista kertaa äidiksi tulleet kokivat tyytymättömyyttä parisuhteissaan, jos olivat kiintyneet kumppaniinsa välttevästi. |
| Kiintymys, hellyys ja varhainen hoiva – Rusanen, Erja. Bookwell Oy, Porvoo 2011 | Lapsen varhainen kasvu ja kehitys kiintymyssuhdeteorian valossa. | | Turvallinen kiintymyssuhde mahdollistaa lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen. Turvattomasta kiintymyssuhteesta saattaa seurata erilaisia ongelmia myöhemässä elämässä. |
| Parisuhte, Intiimiys, Seksuaalisuus -teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta | Ilmiöt parisuhteessa. | viittauksia useisiin tutkimuksiin. | |
| Happy End, seksuaalisesti vireät, pitkät parisuhteet – Kallio, Maareet & Kontula, Osmo. WSOY, Helsinki 2015 | Kuinka säilyttää seksuaalinen vireys, hellyys ja intohimo pitkässä parisuhteessa? | viittauksia useisiin tutkimuksiin. | |
| Seksuaaliterapia. Santalahti, Tarja & Lehtonen, Mika. Bookwell Oy, Juva 2016 | kyseessä ensimmäinen suomenkielinen seksuaaliterapiaa käsittelevä | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | teos. Kirja perehtyy myös seksuaalisten ongelmien taustalla oleviin ongelmiin. | | |
| Halu ja intohimo. Tietoa suomalaisesta seksistä. Kontula, Osmo. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu 2008 | Kirja perehtyy suomalaisten seksuaalisuuteen ongelmiseen ja nautintoineen. | tietoperustana mm. FINSEX-tutkimushanke vuosilta 1970-1990 sekä Väestöliiton Väestöntutkimuslaitoksella vuonna 2007 toteutettu seksuaalialueinen väestökysely. | |



PYSY LÄHELLÄNI

Opas seksuaalisuuden vahvistamiseksi parisuhteessa lasten syntymän jälkeen

Vanhemmuus ja parisuhde

Kun suhteeseen, syntyy lapsia, myös parisuhde **muuttuu**. Lapset tuovat parisuhteeseen uutta syvyyttä ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta kumppaneiden välillä. Usealle vanhemmaksi tulo on elämän **hienoin** kokemus, jonka voi **jakaa** rakastamansa ihmisen kanssa.

Jotkut muutokset uudessa elämänvaiheessa voivat kuitenkin olla sellaisia, että niihin on vaikea valmistautua etukäteen. Näitä ovat esimerkiksi yhteisen ajan väheneminen kumppanien välillä sekä väsymys. Nämä voivat näyttäytyä ongelmina **seksuaalisessa halussa** ja **seksin määrässä**.

Parisuhdetta on tärkeää **hoitaa** elämäntilanteesta riippumatta. Parisuhteen hoitamisella tarkoitetaan keskustelua, tunteiden jakamista, fyysistä läheisyyttä ja esimerkiksi asioiden tekemistä yhdessä.

On tärkeää, vaalia suhteessa ”me-henkeä” ja pelata **yhtenä** tiiminä.

Kotitöiden **tasapuolinen** jakautuminen sekä **hellyyden** lisääminen ovat asioita, jotka vaikuttavat etenkin naisiin, lisäten seksuaalista **halukkuutta**.



Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on ihmisen **perustarve** ja elämän energian synnyttäjä.

Seksuaalisuuteen kuuluvat **halu ja fyysiset teot**, mutta myös ajatuksemme ja tunne siitä, että olemme **hyväksytyjä**. Seksuaalisuus **muuttuu** elämän aikana ja se, kuinka paljon seksiä halutaan, **vaihtelee**.

Se, kuinka paljon haluamme läheisyyttä ja seksiä, on myös **yksilöllistä**.

On **luonnollista**, että seksiä ei aina tee mieli. Se on **tyypillistä** elämänvaiheissa, joissa energiaa kuluu paljon muuhun. Tilanne on tuttu **pienen lasten vanhemmille**.

Jos seksuaalisissa haluissa on paljon eroja kumppanien välillä, voi tilanne aiheuttaa suhteeseen **ongelmia**. Suhteessa saattaa silloin ilmentyä tunteita, kuten pettymyksiä, syyllisyyttä, mustasukkaisuutta ja omanarvontunteen laskua.

Parisuhdetyytyväisyys ja onnellisuus **lisääntyvät**, kun suhteessa pystytään löytämään **tasapaino** seksuaalisten halujen välillä.



Keinoja vahvistaa seksuaalisuutta:

Kumppanin kunnioitus ja
hyväksyminen

Me – henki

Tasapuolisesti jaetut kotityöt

Halu olla lähellä ja
koskettaa toista

Hellyyden lisääminen

Halu sitoutua ja työskennellä
suhteen eteen

”Mitä mieluiten teette, kun olette kahdestaan?”

”Millaisesta hellyydestä kumppanisi syytyy?”

”Kerro kumppanillesi hänen kehonsa seksikkäin kohta”



”Miten näytät kumppanillesi, että rakastat häntä?”

”Mikä on kumppanisi romanttisin muisto suhteestanne?”

Lähteet.

Kallio, Maaret & Kontula, Osmo. Happy End. 2015. Seksuaalisesti vireät, pitkät parisuhteet. Helsinki: WSOY

Kontula, Osmo. 2008. Halu ja intohimo. Tietoa suomalaisesta seksistä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Malinen, Vuokko & Alkio, Paula (toim.) 2004. Parisuhde, intiimiys ja seksuaalisuus. Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: VL-Markkinointi Oy

Santalahti, Tarja & Lehtonen, Mika. 2016. Seksuaaliterapia. Juva: Bookwell Oy

Tekijät:

Emilia Hakkarainen ja Suvi Silen

Hoitotyön tutkinto-ohjelma (Kättilö AMK)

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2017