

Maria Eloniemi & Hilla Nuorala

NAISEN ORGASMI

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

NAISEN ORGASMI

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Maria Eloniemi & Hilla Nuorala
Opinnäytetyö
Kevät 2019
Hoitotyön tutkinto-ohjelma,
Kättilö
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Kätilö

Tekijät: Maria Eloniemi & Hilla Nuorala
Opinnäytetyön nimi: Naisen orgasmi
Työn ohjaajat: Yliopettaja, TtT, Kaisa Koivisto & lehtori TtM, Satu Rainto
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019 Sivumäärä: 38 + 6

Naisen orgasmi käsitteenä voi tarkoittaa monia eri asioita – jokaiselle naiselle jotain omaa, heikullista asiaa, jonka saavuttaminen voi olla hyvinkin hankalaa. Orgasmityyppejä on monia erilaisia, mutta sen saavuttaminen yhdynnässä voi olla naiselle haastavaa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla naisen orgasmin moninaisuutta – sen hankaluutta, mutta myös ihanoitua ja luonnollisuutta. Opinnäytetyö avaa ennakkoluuloja ja elokuvamaisia odotuksia naisen orgasmin saavuttamisesta ja sen kokemisesta. Se voi tuoda rohkeutta pyytää ja vaatiakin. Se kannustaa kokeilemaan – yksin ja yhdessä.

Naisen orgasmi on helppoa tunnistaa, mutta hankalaa määritellä. Lisäksi orgasmin saamisen haastavuutta ilmenee kaikenikäisillä seksuaalisesti aktiivisilla naisilla. Tämä lisää seksuaalista haluttomuutta, joka taas heijastuu negatiivisesti naisen itsetuntoon, minäkuvaan sekä parisuhteeseen. Orgasmin saamisen vaikeus ja seksuaalisuuteen liittyvien ongelmien puheeksi ottaminen ammattilaisen kanssa voi olla naisille haastavaa. Puheeksi ottamiseen liittyy häpeän ja riittämättömyyden tunteita.

Opinnäytetyössä tarkoituksena oli kuvailla, miksi ja miten nainen saa orgasmin sekä miten naisen ulkoinen ja sisäinen orgasmi eroavat toisistaan. Aiheella haluamme syventää sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden sekä ammattilaisten tietoutta aiheesta sekä valmiuksia ottaa seksuaaliterveyteen liittyviä asioita puheeksi. Tarkoituksena on myös tuoda tietoa naisen orgasmista ja seksuaalisuudesta jokaisen saataville. Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja sen tilaajana toimi erotiikkaliike Oulun erotiikan aika.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksista käy ilmi, että 46% naisista saa orgasmin yhdynnän aikana, kun taas miehillä kyseinen luku on yli kaksi kertaa suurempi. Klitoriksen stimulointi on tärkein tekijä naisen orgasmissa. Klitoriksen stimulointi mahdollistaa naiselle myös voimakkaamman orgasmin. Naisen orgasmia kokemuksena ei pidetä kuitenkaan yhtä tärkeänä, kuin miehen orgasmikokemusta – ajatus tulee kuitenkin usein naisen omasta ajatuksesta. Moni naisista tietää, että klitoriksen stimulointi helpottaa orgasmin saamista, mutta eivät tätä kumppaniltaan halua yhdynnässä pyytää.

Opinnäytetyön prosessi vahvisti oletustamme siitä, että naisen orgasmista kuuluisi ja pitäisi puhua enemmän. Naisen orgasmin normalisoiminen antaisi naisille enemmän mahdollisuuksia sen kokemiselle. Sitä pitäisi tutkia enemmän, jotta mahdollisia ongelmia voitaisiin pyrkiä aukaisemaan ja sitä myöten tarjoamaan orgasmeja suuremmalle osalle naisia. Opinnäytetyöprosessi osoitti myös tarpeen saada lisää suomenkielisiä tutkimuksia aiheeseen liittyen.

Asiasanat: Orgasmi, naisen orgasmi, emätinorgasmi, klitorisorgasmi, seksuaalisuus, seksi

ABSTRACT

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

Authors: Maria Eloniemi & Hilla Nuorala

Title of thesis: Female orgasm

Supervisors: Principal Lecturer, PhD, Kaisa Koivisto and Lecturer, M.Sc., Satu Rainto

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019 Number of pages: 38 + 6

As a concept, female orgasm can mean many different things – to every woman it represents something highly individual, sensual thing, which can be very difficult to achieve. Although there are various types of orgasms, achieving them during a sexual intercourse can be challenging, even impossible. The aim of this thesis is to reveal the diversity of female orgasm – its complexity, but also how wonderful and natural thing it is. This thesis also uncovers the preconceptions and movie-like expectations of female orgasm – especially with respect to reaching and experiencing it. The thesis can encourage its reader to express her desires and even insist orgasm for herself – whether during solo sex or with a partner.

Female orgasm is easy to recognize, but hard to define. In addition, difficulties of having an orgasm applies to sexually activate women of all ages. This decreases sexual desire and has negative effects on women's self-esteem, self-image and intimate relationship. Telling about the difficulties of having an orgasm or about other sexual disorders can be very difficult. It may even cause feelings of shame and insufficiency.

Additionally, the purpose of this thesis was to examine how and why women can reach an orgasm and how vaginal orgasm differs from clitoris orgasm. With this study we want to deepen the understanding of the topic, add health care students' and professionals' knowledge and skills and also provide them with tools that make speaking about sexual health easier. The purpose is also to offer easily accessible information for everyone about the female orgasm and sexuality. The thesis is a descriptive literature review and it was carried out in cooperation with erotica shop Erotiikan Aika.

The results of the literature review indicate that 46% of women achieve an orgasm during the intercourse. Corresponding number for men is more than twice as large. Clitoral stimulation is the most important factor in female orgasm. Stimulation of the clitoris makes the orgasm much more intense. In many cases, female orgasm is considered less important than male orgasm, and surprisingly, this thought often comes from a woman herself. Most of the women know that the clitoral stimulation makes having an orgasm easier, but they are not willing to ask it from their partner during the intercourse. Based on the previous studies, women are afraid of lowering their partner's self-esteem, and thus, they don't want to disappoint their partner by asking clitoral stimulation.

The findings of our study have strengthen our presumption that there, indeed, should be more open discussion concerning female orgasm. We assume that the normalization of female orgasm would give more possibilities for women to experience it. Further, there should be more research on female orgasm – this way many orgasm related problems would be solved. The results of our literature review also clearly indicate the importance of conducting more Finnish research on the subject.

Keywords: Orgasm, female orgasm, vaginal orgasm, clitoris orgasm, sexuality, sex

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 NAISEN SEKSUAALISUUS.....	8
2.1 Seksuaali- ja lisääntymisterveys.....	8
2.2 Naisen seksuaalisuus ja seksuaalisuuden toimintahäiriöt.....	9
2.3 Naisen sukupuolielinten anatomia	10
3 NAISEN ORGASMI	13
3.1 Naisen orgasmi – historia ja nykypäivä	13
3.2 Erilaisia orgasmityyppejä	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	17
5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS.....	18
5.1 Kirjallisuuskatsaus	18
5.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	18
5.3 Aineiston hankinta.....	20
5.4 Aineiston analysointi.....	23
6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	27
6.1 Miksi ja miten nainen saa orgasmin	27
6.2 Sisäisen ja ulkoisen orgasmin erot	29
6.3 Tulosten yhteenveto	31
7 POHDINTA	33
7.1 Tulosten tarkastelu.....	33
7.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	34
7.3 Jatkokehitysehdotukset.....	35
7.4 Oman oppimisen pohdintaa.....	36
LÄHTEET	37
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Orgasmi on seksuaalisen kiihottumisen huipentuma eli kliimaksi. Useimmiten se aiheutuu sukupuolielinten stimulaatiossa, jota tapahtuu yhdynnässä ja masturbaatiossa. Fysiologisesti selitettynä orgasmi on seksuaalisen kiihottumisen nautinnollinen huipentuma. Yleensä naisen orgasmia edeltää klitoriksen paisuminen ja emättimen kostuminen. Orgasmiin liittyy myös tajunnantilan muuttuminen ja lihassupisteluja lantionpohjassa. Myös kohtu voi supistella orgasmin aikana ja verenvirtaus vaginaan lisääntyy. Olennaista ei ole pelkkä orgasmista saatu fyysinen reaktio, vaan myös seksuaalisen nautinnon tunne sekä tyydyttynyt olotila. Orgasmin pituus ja voimakkuus voivat vaihdella lyhyestä ja räjähdysmäisestä, tajunnantason heikentävästä orgasmista pidempään ja tasaisempaan tyydytysentunteeseen. (Kero & Väisälä, 2019.)

Kari Heusala kertoo kirjassaan *Naisen orgasmi*, kuinka jokaisella ihmisellä on oma näkemyksensä orgasmista. Hänen mielestään orgasmi on helppo tunnistaa, mutta sen määrittäminen on vaikeaa. Heusalan kirjassa määritellään orgasmi henkilökohtaiseksi kokemukseksi, joka tuottaa kokijalleen mielihyvää. Orgasmissa sekä keho että mieli rentoutuvat ja se voi tuottaa kokijalleen euforisia tunteita. (Heusala 2011, 11-12.)

Väestöliiton teettämän FINSEX tutkimuksen mukaan seksuaalisen nautinnon ja yhdyntöjen miellyttävyys liittyy suoraan orgasmin saamiseen. Tutkimuksen mukaan naiset, jotka pystyvät saamaan orgasmeja yhdynnän aikana nauttivat yhdynnöistä enemmän kuin naiset, jotka eivät saa orgasmia. FINSEX tutkimusten tulosten mukaan miehistä jopa 93% saa useimmiten orgasmin yhdynnän aikana, kun taas naisten vastaava luku jää jopa alle puoleen 46%. Tutkimuksen mukaan erityisesti nuorilla naisilla on vaikeuksia saada orgasmia yhdynnässä. Tästä huolimatta silti yhä nuoremmat tytöt ja naiset ovat saaneet elämänsä aikana orgasmeja. Tämä johtuu siitä, että 2000-luvulla nuoret tytöt ja naiset ovat aloittaneet itsetyydytyksen ja sen myötä orgasmit aiempaa nuorempina. (Väestöliitto, FINSEX tutkimushanke 2015.)

Tutkimuksessa verrattiin yhdynnässä saatujen orgasmien sekä itsetyydytyksessä saatujen orgasmien eroa ja sitä kuinka paljon itsetyydytyksessä saadut orgasmit vaikuttivat positiivisesti yhdynnöissä saatuihin orgasmeihin. Tutkimuksessa havaittiin eroa näiden välillä ja siitä oli tehty oletamus, että yhdynnän aikana ei ilmeisesti saada samanlaista stimulaatiota, kuin itsetyydytyksen aikana. Kuitenkaan sillä, että onko häpykielen stimulointia yhdynnän aikana, ei ole ollut kovin suurta merkitystä yhdynnän aikana saatujen orgasmien kanssa, itseasiassa yhdyntäorgasmit ovat olleet

keskimääräistä vaikeampi klitoriksen kiihottamiseen keskittyneillä. Pelkästään emätinorgasmeja saaneita naisia oli kuusi prosenttia kokonaisuudessaan, ja he olivat kokeneet hieman muita naisia enemmän orgasmeja. (Väestöliitto, FINSEX tutkimushanke 2015.)

Tietoutta seksuaaliterveydestä ja seksologiasta opiskellaan ammatillisena koulutuksena, mutta jo kättilökoulutuksen opintojen tulisi tarjota opiskelijoille perustietoja ja –taitoja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ja kysymyksissä sekä seksuaaliohjaustaitoja hoitotyössä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 65.) Iso osa kättilöiden antamasta seksuaalineuvonnasta ja –ohjauksesta tapahtuu osana jokapäiväistä työtä esim. vuodeosastoilla ja neuvoloissa. Kättilöllä on muiden terveysalan ammattihenkilöiden kanssa tärkeä tehtävä edistää seksuaaliterveyttä sekä tietoutta seksuaalisuudesta. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 31-32.) Seksuaalineuvonta on tärkeä yhdistää osaksi asiakkaan tai potilaan normaalia hoitoketjua. Tällä voidaan varmistaa, että seksuaaliterveyspalvelut ovat kaikkien asiakkaiden ja potilaiden saatavilla tasa-arvoisesti. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 35.)

Opinnäytetyömme toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja sen tilaajana toimi erotiikkaliike Oulun erotiikan aika. Opinnäytetyössä tarkoitus oli kuvailla, miksi ja miten nainen saa orgasmin sekä miten naisen ulkoinen ja sisäinen orgasmi eroavat toisistaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin. Aiheella haluamme syventää sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden sekä ammattilaisten tietoutta aiheesta sekä valmiuksia ottaa seksuaaliterveyteen liittyviä asioita puheeksi. Tarkoituksena on myös tuoda tietoa naisen orgasmista ja seksuaalisuudesta jokaisen saataville.

2 NAISEN SEKSUAALISUUS

2.1 Seksuaali- ja lisääntymisterveys

Lisääntymisterveyden käsite on nimenä tuttu ja on esiintynyt jo pitkään niin ikään kansainvälisessä kuin kansallisessakin sanastossa ja myös Suomessa lisääntymisterveyteen on kiinnitetty huomiota jo vuosikymmenten ajan. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa on maailman terveysjärjestön määritelmä lisääntymisterveydestä; "Lisääntymisterveyteen kuuluu mahdollisuus vastuulliseen, tyydyttävään ja turvalliseen seksielämään, mahdollisuus ja vapaus lisääntyä ja päättää siitä milloin ja kuinka usein se tapahtuu, oikeus sopiviin ja hyväksyttäviin itse valittuihin ehkäisyvälineisiin sekä pääsy palveluihin, jotka mahdollistavat turvallisen raskauden ja synnytyksen sekä tarjoavat parhaan mahdollisuuden saada terve vastasyntynyt." (Klemetti & Raussi-Lehto, 2016, 10.)

Seksuaaliterveys on yksi olennainen osa jokaisen ihmisen terveyttä sekä hyvinvointia ja täten merkittävä osa myös kansanterveyttä. WHO (World Health Organization – Maailman terveysjärjestö) on määritellyt seksuaaliterveyden seksuaalisuuteen liittyväksi henkiseksi, fyysiseksi sekä sosiaalisesti hyvinvoinnin tilaksi. Seksuaaliterveyden käsite yleistyi vasta 1990-luvulla. Positiivinen ja kunnioittava lähestymistapa seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin, kuten myös mahdollisuus turvallisiin ja tyydyttäviin seksikokemuksiin sisältyy vahvasti seksuaaliterveyteen. (Klemetti & Raussi-Lehto, 2016, 10.)

Kontula on määritellyt FINSEX- tutkimustulosten perusteella, että suomalaisten haasteita seksuaaliterveyden edistämiseksi ovat mm. yhdyntöjen väheneminen, seksuaalisen halun puutteen lisääntyminen, naisten ja miesten epätasapaino seksuaalisessa halukkuudessa, itsetyydytyksen voimakas lisääntyminen (korvataan yhdyntöjä myös parisuhteessa), kiihottumisvaikeudet sekä orgasmin saamisvaikeudet. Kostumis- ja kiihottumisongelmat sekä vaikeudet saada orgasmia ovat lisääntyneet 2000-luvulle tultaessa. Naisten vaikeudet saada orgasmi yhdynnässä on lisääntynyt n. 10%. Erityisesti orgasmivaikeudet yhdynnässä koskettavat nuoria naisia sekä tuoreita parisuheteita. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 96-97.)

2.2 Naisen seksuaalisuus ja seksuaalisuuden toimintahäiriöt

Seksuaalisuus itsessään on koko elämän ajan hyvin olennainen osa ihmisyyttä. Seksuaalinen kehitys ja suuntautuminen, biologinen sukupuoli, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen tuoma rooli sekä esimerkiksi suvun jatkaminen kuuluvat seksuaalisuuteen. Seksuaalisuutta voidaan ilmaista ja kokea eri tavoilla – asenteet, arvot ja uskomukset. (Väestöliitto, 2018.)

WHO on määritellyt seksuaalisuuden keskeiseksi osaksi ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, joka käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, intiimisuhteet ja lisääntymisen. Eri elämänvaiheissa seksuaalisuuden merkitykset myös luonnollisesti muuttuvat. (Klemetti & Raussi-Lehto, 2016, 10.) Parisuhteessa onnellisuus, seksuaalinen aktiivisuus sekä seksuaalielämän tyydyttävyys ovat voimakkaasti sidoksissa toisiinsa. Keskinäinen intiimi läheisyys ja toimiva seksuaalinen suhde lisäävät parisuhteen onnellisuutta. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, 106).

Orgasmin saaminen on yksi keskeisimmistä asioita seksuaalisen nautinnon kokemisen ja yhdynnän miellyttävyyden kannalta. FINSEX-tutkimuksessa selvisi, että orgasmeja kokevat naiset kokevat yhdyntänsä huomattavasti mielekkäämmiksi kuin naiset, jotka eivät saa orgasmia. Seksuaaliterveyden ja seksuaalisen tasa-arvon kannalta on hyvin ongelmallista, että naiset eivät saa yhdynnöistä läheskään yhtä paljon nautintoa kuin miehet. (Väestöliitto, 2018.)

Seksuaalisuus ja seksi ovat paljon muutakin kuin vain lisääntymistä. Seksuaalisessa toiminnassa nautinnon tavoittelu on usein ensisijaista. Joskus kuitenkin seksuaalisuudessa ilmenee ongelmia esim. seksin haluaminen, yhdyntäkivut, orgasmin saamisen vaikeus ym. Tällaisia ongelmia kutsutaan seksuaalisuuden toimintahäiriöiksi. Yksi yleinen toimintahäiriö on orgasmihäiriö, joka tarkoittaa vaikeutta kokea orgasmia. Tällöin henkilö ei voimakkaasta seksuaalisesta kiihottumisesta huolimatta koe orgasmia tai orgasmin voimakkuus on huomattavasti vähentynyt. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, 162-164.)

Yksi naisen seksuaalisuuden puhutuimmista aihealueista on naisen orgasmi, erityisesti orgasmin saamisen vaikeus. Orgasmin mittaaminen on hankalaa, koska se on tapahtuma aivoissa. Orgasmin saaminen on seksuaalisuuden haluttomuuden jälkeen naisten toiseksi yleisin seksuaaliongelmaksi. Orgasmi on refleksi, jonka saaminen opitaan. Jos naisella on haasteita orgasmin kokemi-

sessä, taustalla voi olla mm. negatiivisia käsityksiä omasta kehosta ja itsestä seksuaalisena olentona. Myös kielteisyys seksin harrastamista kohtaan lisää orgasmin saamisen vaikeutta. Naisten seksuaalireaktion fysiologiaa tunnetaan edelleen nykypäivänä huonosti. Tämän takia on hankalaa sanoa, mitkä vaskulaariset ja neurologiset syyt aikaansaavat naisen kiihottumisen ja orgasmin. Käytetyin hoito naisten orgasmin saamisen ongelmiin ovat masturbaatioharjoitukset. Yhdysvalloissa naisille on järjestetty ns. orgasmikursseja, joissa käydään läpi ja opetellaan itseä kiihottavia stimuluksia ja orgasmia. Ryhmässä myös jaetaan omia kokemuksia ja saadaan vertaistukea muilta saman ongelman kanssa painivilta jäseniltä. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, 171-180.)

2.3 Naisen sukupuolielinten anatomia

Naisen seksuaalisuuteen liittyy vahvasti naisen sukupuolielinten anatomiaan tutustuminen (Heusala 2010, 18). Naisen sukupuoli määräytyy jo hedelmöityksessä, myös sisäiset sukuelimet kehittyvät jo sikiöaikana. Sisäisiin sukupuolielimiin lukeutuu kohtu, parilliset munanjohtimet, munasarjat sekä emätin. Kohtu eli uterus sijaitsee naisen lantiossa noin häpyliitoksen korkeudella. Kohtu on naisen nyrkin kokoinen lihaseinäinen elin ja painaa yksilöllisesti noin 100g. Kohtu jaetaan kahteen eri osaan, kohdun runko-osaan ja kohdun kaulaosaan. Kaulaosa painautuu alas emättimen pohjalle kohdun napukaksi, jonka voi tuntea ja nähdä sisätutkimuksessa tai ultraäänellä. (Terveyskylä 2018, fysiologia ja anatomia)

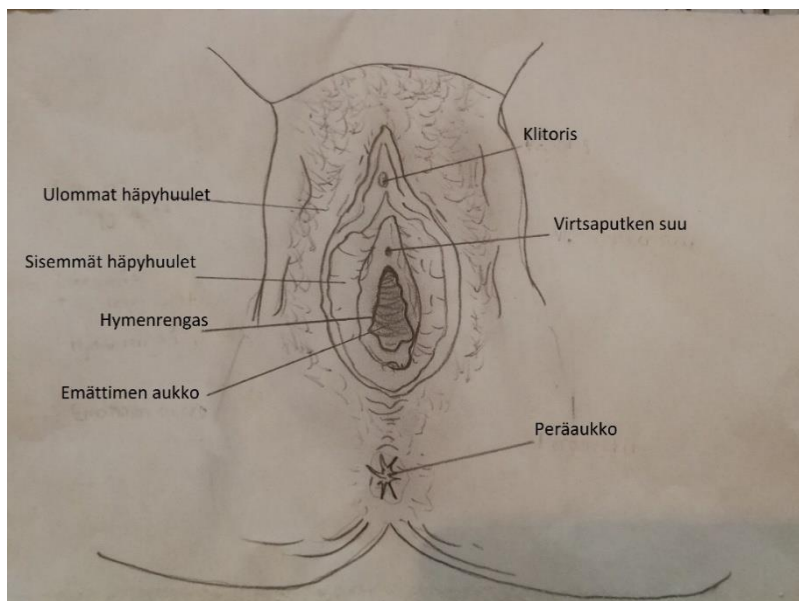
Munajohtimet ovat ohuet ja pehmeät putket, jotka lähtevät kohdun molemmin puolin ja sijaitsevat munasarjojen kanssa kohdun sivuilla. Munasarjat ovat noin luumun kokoiset ja ne erittävät naissukupuolihormoneja sekä muodostavat munasolut. Kohtu valmistautuu raskauteen joka kuukausi kasvattamalla limakalvoa. Jos raskaus ei ala, paksuuntunut limakalvo poistuu kuukautisverenä kohdun kaulaosan ja emättimen kautta. Emätin on naisen sukupuolielinten putkimainen osa, joka yhdistää ulkoiset ja sisäiset sukupuolielimet. Se on noin 6-12cm pitkä, litteä ja lihaksikas. Emätin joustaa ja venyy esimerkiksi yhdynnässä ja synnytyksessä mutta palautuu lähes normaaliin muotoonsa aikanaan. Emättimessä ei ole paljon tuntohermoja, joten tuntoaistimus syvällä emättimessä on heikkoa. Kaikista tuntoherkin kohta emättimessä on emättimen ulkosuulla. Emättimen ulommainen kudos on limakalvoa, joka erittää valkovuotoa, sekä naisen kiihottuessa nestemäistä emätintä liukastavaa eritettä. (Väestöliitto, 2018)

Naisen ulkoisiin sukupuolielimiin lukeutuu sisemmät ja ulommat häpyhuulet, sekä klitoris. Murrosiässä naisen häpyalueelle kasvaa karvoitusta, yleensä ulompien häpyhuulten iholle. Häpyalueella sijaitsee myös paljon hiki- ja talirauhasia. Kaikilla naisilla häpyhuulet ovat yksilölliset, toinen häpyhuuli voi olla isompi, väri voi vaihdella punakasta rusehtavaan, ihon pinta on monella epätaisaista ja ryppyistä, toisilla sisemmät häpyhuulet voivat olla kokonaan ulompien sisällä piilossa. (Väestöliitto, 2018)

Klitoris eli häpykieli on paisuvaiskudosta naisen ulkoisissa sukupuolielimissä. Klitoris sijaitsee sisempien ja ulompien häpyhuulten välissä, yläosassa. Klitoriksesta on vain pieni osa nähtävissä, eli klitoriksen pää, joka sijaitsee sisempien häpyhuulten yhtymäkohdassa. Klitoris on naisen sukupuolielinten tuntoherkin osa. Klitoriksessa on paljon hermopäätteitä, joten se on erittäin herkkä kosketukselle, paineelle ja lämpötilalle. Naisen kiihottuessa klitoris paisuu ja kovettuu hieman. Klitoriksella on keskeinen rooli naisen seksuaalisessa kiihottumisessa, ja monet saavatkin mielihyvää klitorista hieromalla, hyväilemällä ja koskettamalla. (Väestöliitto, 2015)

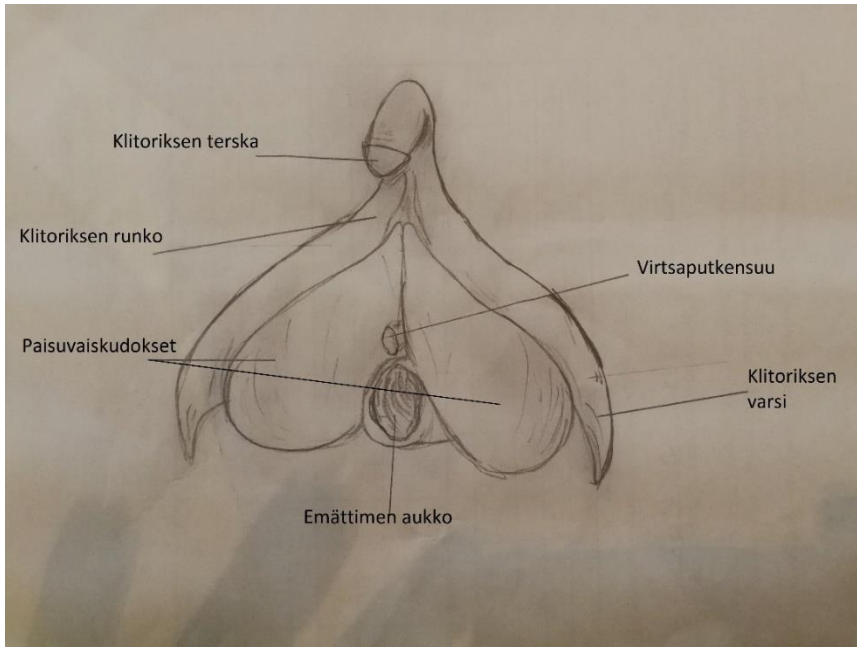
Erogeeniset alueet ovat niitä vartalon alueita, jotka stimulaation yhteydessä herättävät seksuaalisen vasteen. Näitä alueita voivat olla genitaalialueet, nännit tai mitkä vain henkilö hyväksi kokee. Klitoris on yksi sensitiivisimmistä alueista, johtuen sen hermostonpäiden korkeasta pitoisuudesta. Stimuloimalla erogeenisia alueita, seksuaalifysiologinen vaste lähtee ikään kuin liikkeelle. (Komisaruk, Beyer-Flores & Whipple, 2006, 3.) Klitoris on yksi osa vulvaa eli ulkosynnyttimiä. Vagina eli emätin on kuin vulvan ja kohdunkaulan yhdistävä putki. Kuvassa 1. kuvituskuva vulvasta.

KUVA 1. Vulva (Kuva: Hilla Nuorala, 2019.)



Klitoris on paljon muutakin, kuin pieni nappi ulkosynnyttimissä. Se on rakentunut useasta eri osasta, kuten terskasta (klitoriksen pää), klitoriksen rungosta sekä parillisista paisuvaiskudoksista, jotka ovat vulvan sisällä piilossa. (Puppo, 2010, 5.) Kuvassa 2. kuvituskuva klitoriksesta.

KUVA 2. Klitoris (Kuva: Hilla Nuorala, 2019.)



3 NAISEN ORGASMI

3.1 Naisen orgasmi – historia ja nykypäivä

Orgasmi määritellään intensiiviseksi ja miellyttäväksi genitaalialueiden stimulaation tulokseksi, mutta vaikka tyypillisesti orgasmi on tulos genitaalialueiden stimuloinnille, myös muut stimulaatiot voivat johtaa orgasmiin. Tutkijat Vance ja Wagner ovat tutkineet miesten ja naisten välisiä orgasmeja yliopiston opiskelijoiden avulla, jotka kävivät seksuaalikäyttäytymisen -kurssia. Tutkimuksessa luokan opiskelijat kirjoittavat anonymisti, ilman sukupuoli ilmauksia, oman kokemuksensa orgasmista. Kirjoitusten perusteella tutkimuksen niin sanotut tuomarit - mies- ja nais gynekologit, psykologit, synnytyslääkärit ja lääketieteen opiskelijat - eivät pystyneet kertomaan, onko orgasmin kuvailija nainen vai mies. Tutkimuksen perusteella ajatellaan siis, että naiset ja miehet voivat kokea orgasmin samalla tavoin. (Komisaruk, Beyer-Flores & Whipple, 2006).

Orgasmista on paljon eri teorioita. Orgasmi-sanana ajatellaan olevan lähtöisin kreikkalaisesta sanasta 'orgasmos', joka tarkoittaa siis heikkoa kiihtymystä. Kari Heusala (2011, 12) tuo esille kirjassaan Naisen orgasmi eri filosofeja ja psykologeja kuten esimerkiksi *Caелиus Aurelianus* (350-400 jKr.), joka oli sitä mieltä, että orgasmia voi verrata pieneksi epileptiseksi kohtaukseksi, *Sigmund Freudin* (1856-1939) mukaan taas orgasmin hetkellä ihmisen tajunta katoaa olemattomaksi ja olotila voisi määritellä hypnoottiseksi. Ranskalaiset ovat taas verranneet orgasmia pieneksi kuolemaksi. Seksuaalisuuden tutkijat *Virginia Johnson* ja *William Masters*, ovat tutkineet orgasmin fysiologista ilmiötä, jonka mukaan kiihottumisessa syntynyt verentungos ja kohonnut lihasjännitys purkautuessaan aiheuttavat orgasmin. Orgasmiin he ajattelevat liittyvän tahdottomia lantionpohjalihasten sekä peräaukon ja virtsaputken lihasten rytmisiä supisteluja. Näitä aiemmin mainittuja verentungoksia ja lihasjännitteitä seuraavat usein laukeaminen ja rentoutuminen, joka voidaan kokea hyvinvointina ja tyydytyksenä. (Heusala, 2011, 12.)

Jotta orgasmin syntymisen voi käsittää paremmin, täytyisi ymmärtää eri hermojen kulku orgasmin aikana. Lantionhermo tarjoaa hermosyiden avulla hermoaikutuksen vaginaan, kohdunkaulalle, anukseen ja virtsarakkoon. Lantionhermo aktivoiminen voi tuottaa siis orgasmia, myös silloin, kun stimulaatio on ei-genitaalista. Esimerkiksi peräsuolen stimulointi klitoriksen, emättimen tai kohdunkaulan lisäksi voi lisätä orgasmin laatua, intensiivisyyttä ja monimutkaisuutta – toisin sanoen, se voi tehdä orgasmista entistä nautinnollisempaa. (Komisaruk ym., 2006). Orgasmi on hermoperäi-

sen lihasjännityksen räjähdysmäinen laukeaminen sukupuolireaktion huipulla, johon kuitenkin vaaditaan voimakasta antautumista. Orgasmikokemus onkin aina varsin henkilökohtainen ja se voi vaihdella samalla henkilölläkin suunnattomasti. (Heusala, 2011, 12.)

Nykyään siis tiedetään, että orgasmi on mahdollista saada monenkin eri stimulaatio lähteen kautta. Tätä myöten orgasmin voimakkuudessa voi olla eroja, sillä hermoalueet ovat lähtöisin eri paikoista ja sitä myöten vaikuttavat orgasmin voimakkuuteen. Klitorista esimerkiksi hermottaa häpyhermon haarana oleva selkähermo klitoriksessa. Emätintä, peräsuolta, virtsarakkoa ja kohdunkaulaa taas hermottaa jo aikaisemmin mainittu lantionhermo. Kohtua hermottaa vastaavasti alavatsapunos. Tämä teoria selittää esimerkiksi sen, miksi peräaukon ja emättimen yhtäaikainen stimulaatio voi usein voimistaa naisen orgasmikokemusta. (Heusala, 2011, 15-16.)

Heusalan kirjassa Naisen seksuaalisuus on kuvattu neljä eri vaihetta naisen orgasmikokemuksessa – kiihottuminen, tasannevaihe, orgasmi ja laukeaminen. Teoria perustuu kahden tutkijan – William Mastersin ja Virginia Johnsonin – tutkimukseen, jonka tulokset julkaistiin 1966-luvulla ja kyseisen tutkimuksen orgasmin reaktiosarja on ollut käytössä ja päivitettyä vielä vuonna 2001. Nykyään kuitenkin useat tutkijat ovat sitä mieltä, että varsinaista tasannevaihetta ei ole, vaan kyseessä on kiihottumisen erilaiset asteet. (Heusala, 2010, 70.)

Orgasmista on siis paljon teorioita, mutta mikä orgasmi todella on? Luultavasti moni ihminen on samaa mieltä siitä, että orgasmi on todella intensiivinen ja tyydyttävä vastaus genitaaliseen stimulaatioon – peniksen fyysinen stimulointi miehillä ja klitoriksen tai vaginan fyysinen stimulointi naisilla. Tyypillisesti orgasmi on tulos genitaalialueiden stimuloinnista, mutta myös muun tyyppiset ei-genitaaliset stimuloinnit voivat johtaa orgasmiin. On dokumentoitu tapauksia, joissa naiset ovat kokeneet orgasmin pelkällä ajattelemisella, ilman minkäänlaista fyysistä stimulaatiota. Heidän elimistönsä on reagoinut tällöin esimerkiksi sykkeen tuplaantumisella ja verenpaineen nousulla. Eräässä tutkimuksessa naiset ilmoittivat kokeneensa orgasmin esimerkiksi nänni- tai rintastimulaatiolla, mutta myös korva- tai esimerkiksi huulistimulaatiolla saadut orgasmit ovat mahdollisia. (Komisaruk, Beyer-Flores & Whipple, 2006, 3-4.)

3.2 Erilaisia orgasmityyppejä

Erilaisia orgasmityyppejä tiedetään olevan paljon. Heusala (2011, 13) viittaa teoksessaan Freudin orgasmiteoriaan. Freud on esittänyt 1900-luvun alussa orgasmiteorian, jonka mukaan naisen orgasmia on olemassa kahta erilaista tyyppiä - klitorisorgasmi ja emätinorgasmi. Freudin mukaan klitorisorgasmi kertoo kypsyttömyydestä, neuroottisuudesta ja maskuliinisuudesta ja Freud on tuonut esille, että tavallisen naisen kuuluisi siirtyä klitorisorgasmista syvempiin emätinorgasmeihin. Näitä teorioita on kuvattu useampiakin. Tällä Heusala (2011, 13) viittaa *Edmond Berglerin* (1899-1962) teoriaan siitä, että jokainen nainen, joka ei pysty kokemaan emätinorgasmia on seksuaalisesti kylmä. Heusala (2011, 13) mukaan neutraalimman ajatuksen on tuonut esille *Theodore Van de Velde* (1873-1937), joka on verrannut emätin- ja klitorisorgasmia kahden eri viinilajin tuoksuun ja aromiin, eikä hän halunnut tehdä laadullista erottelua näiden kahden välillä. (Heusala, 2011, 13.)

Näkemyksiä siitä, onko emätinorgasmia olemassakaan Heusala (2011, 14) on kuvannut teoksessaan Kinseyn teorian kautta. Kinsey oli sitä mieltä, että emättimellä on todella pieni merkitys naisen orgasmikokemuksessa tai missään eroottisessa kokemuksessa. Kinsey on kirjoittanut, että seksuaalikäyttäytymisen anatomian ja fysiologian valossa, on vaikea ymmärtää, mitä emätinorgasmi oikeasti tarkoittaakaan. Emättimen limakalvo on erogeenisenä alueena merkityksetön. (Heusala, 2011, 14.)

Emätinorgasmin puolesta puhujiakin on kuitenkin löytynyt Freudin lisäksi. Heusala (2011, 14) viittaa teoksessaan Helen Kaplanin teoriaan. Helen Kaplanin mukaan, orgasmin voi aiheuttaa joko suora tai epäsuora klitoriksen stimulointi. Hänen mukaansa kuitenkin syvemmillä emättimessä on sellaisia hermopäätteitä, jotka aistivat venytystä ja eri asentoja. Heusala (2011, 14) kuvaa myös tutkija Gerard Zwingin teoriaa, jonka mukaan klitoris- ja emätinorgasmeissa on eroja - hänen mukaansa emättimen pinta pystyy aistimaan hankausta ja emättimen takaosa vastaavasti painetta – siksi naisen on mahdollista saada myös emätinorgasmin. (Heusala, 2011, 14.)

Klitoris- ja emätinorgasmin lisäksi jotkut tutkijat ajattelevat naisella olevan kolme erilaista orgasmia. Heusala (2011, 14-15) kuvaa Irving ja Josephine Singerin sekä John Perry ja Beverly Whipplen tutkimuksia, joissa on vulvaalinen eli klitorisorgasmi, kohtuorgasmi sekä näiden kahden edellisten yhdistelmä. Heusala (2011, 14-15) kuvaa teoksessaan Jules Glennin ja hänen tutkimusryhmänsä teoriaa, joka vei heidät vielä aiempaa pidemmälle. Heidän teoriansa mukaan on olemassa viisi erilaista orgasmityyppiä, esimerkiksi tyyppi 1, joka käsittää ne naiset, jotka saavat pääasiallisen

nautintonsa ja lopulta orgasminsa emättimessä ja he saattavat kokea klitoriksen stimuloinnin jopa ärsyttävänä. Tyypin 2 naiset kokevat niin klitoriksen kuin emättimen olevan erogeenisia alueita, mutta klitoriksen stimulointi on heille silti tärkeämpää kuin yhdyntä. Tyypissä 3 Glennin mukaan naiset ajattelevat tyypin 2 tavoin, mutta toivovat klitoriksen ja emättimen eri aikaista stimulointia. Tyypisiin 4 kuuluvat naiset, jotka saavat orgasmin vain klitoris stimuloinnilla ja tyypissä 5 ovat ne naiset, jotka eivät saa orgasmia ollenkaan. (Heusala, 2011, 14-15.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, miksi ja miten nainen saa orgasmin sekä miten naisen ulkoinen ja sisäinen orgasmi eroavat toisistaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli syventää sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden sekä ammattilaisten tietoutta aiheesta sekä valmiuksia ottaa seksuaaliterveyteen liittyviä asioita puheeksi. Tarkoituksena on myös tuoda tietoa naisen orgasmista ja seksuaalisuudesta jokaisen saataville.

Tutkimuskysymyksemme kirjallisuuskatsaukselle ovat omiin mielenkiinnon kohteisiimme sekä yhteistyökumppanimme toiveisiin perustuvia ja niiden tarkoitus on luoda pohjaa kirjallisuuskatsauksemme sisällölle.

Tutkimustehtävät:

- Miten ja miksi nainen saa orgasmin?
- Mitä eroja on sisäisellä ja ulkoisella orgasmilla?

Alkuperäisenä tutkimuskysymyksenämme oli "Mikä on naisen orgasmi?" Tähän kysymykseen kuitenkin vastasimme jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Kysymys muokkaantui lopulliseen muotoonsa "Miksi ja miten nainen saa orgasmin?" opinnäytetyön raportin kirjoittamisen alkaessa.

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus toimii systemaattisena tutkimusmenetelmänä, jonka avulla kuvataan jo tutkittua aihetta analyttisesti sekä voidaan saada oma tutkimus aiemmin tutkitun tiedon kenttään. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on toimia teorian kehittäjänä ja ymmärtäjänä sekä arvioida jo olemassa olevaa tietoa aiheesta. Kirjallisuuskatsaus auttaa muodostamaan kokonaiskuvan tietystä aiheesta tai asiakokonaisuudesta ja sen avulla voidaan tunnistaa ja löytää valitun aiheen ristiriitaisuuksia ja ongelmia. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7.)

Kirjallisuuskatsaus ei ole vain laaja selityksin kirjoitettu lähdeluettelo tai kirja-arvostelu. Lyhyitä tiivistelmiä sisältävät luettelot eivät sisällä kirjallisuuskatsauksen vaatimusta tarkastella lähdeä kriittisesti. Kirja-arvostelut saattavat sisältää myös kriittistä tarkastelua, mutta arvostelu tarkastelee aina kerrallaan vain yhtä lähdeä. Itse termi kirjallisuuskatsaus on myös osittain harhaanjohtava, koska sana katsaus viittaa usein lyhyeen tarkasteluun. Kirjallisuuskatsauksessa perimmäinen ajatus on tarkastella lähteitä analyttisesti, perusteellisesti sekä kriittisesti. (Salminen 2011, 5.)

Kirjallisuuskatsauksia on olemassa useita erilaisia tyyppisiä, koska kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää monien erilaisten tutkimusten tekemiseen. Eri kirjallisuuskatsauksen malleja on löydetty jopa 14, mutta osa niistä eroaa toisistaan vain hiukan. Eroja näiden katsaustyyppien välillä voidaan nähdä siinä, miten eri katsauksia tyypilliset osat toteutetaan. Pääsääntöisesti kirjallisuuskatsaus jaetaan kuitenkin kolmeen eri pääluokkaan: kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä määrälliseen meta-analyysiin sekä laadulliseen meta-synteesiin. (Stolt ym. 2016, 8.)

5.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tutkimusmenetelmä opinnäytetyössä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisesti käytössä oleva menetelmä. Käytettävät aineistot kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ovat laajoja eivätkä sitä sido tiukat säännöt. Verrattuna systemaattiseen katsaukseen kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset voivat olla väljempinä. (Salminen 2011, 6.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus etsii vastauksia kysymyksiin, mitä ilmiöstä tiedetään jo valmiiksi sekä ilmiön keskeiset käsitteet ja suhteet niiden välillä (Kangasniemi ym. 2013, 294).

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa toteutukseltaan neljään eri vaiheeseen eli tutkimuskysymyksen muodostamiseen, aineiston valitsemiseen, kuvailun rakentamiseen sekä tuotetun tuloksen tarkastelemiseen. Vaikka kirjallisuuskatsaus on eriteltävissä neljään eri vaiheeseen, on sille luontaista, että nämä vaiheet toteutuvat päällekkäisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

Tutkimuskysymyksen muodostaminen ohjaa koko prosessia kuvailevan kirjallisuuskatsauksen teossa. Tutkimuskysymystä tulee voida tarkastella monesta eri näkökulmasta, jotta tämä toteutuisi tutkimuskysymyksen tulisi olla riittävän väljä. Toisaalta tutkimuskysymyksen tulisi kuitenkin olla rajattu ja riittävän täsmällinen, jotta tutkittavaa aihetta voidaan tarkastella riittävän perusteellisesti ja syvällisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ohjaavat aineiston valintaa. Aineistoja valittaessa tulee kiinnittää huomiota tutkimuskysymyksiin, joihin aineistojen tulisi vastata. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytetään aineistona jo aiemmin tutkittua tietoa ja sen tulisi sisältää kuvaus prosessista, kuinka aineisto on valikoitunut työhön. Valittavaa aineistoa ovat yleensä tieteelliset artikkelit ja tutkimukset, joita voidaan hakea elektronisesti tieteellisistä tietokannoista. (Kangasniemi ym. 2013, 295-296.)

Tutkittavan ilmiön kuvailun rakentaminen on yleensä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa koko prosessin tärkein osuus. Siinä analysoidaan hankittua tietoa sekä peilataan ja vastataan tietoa valittuihin tutkimuskysymyksiin. Tarkoituksena ei ole muuttaa jo tutkittua tietoa, mutta sitä tarkastellaan kriittisesti, jolloin syntyy uusia tulkintoja aiheesta. Tarkoituksena ei ole kopioida eikä referoida tutkittua aineistoa, vaan analysoida sitä ja vertailla tutkittua aineistoa keskenään. Tutkitusta aineistosta etsitään tutkimuskysymyksiensä kannalta merkityksellistä tietoa ja se jäsennetään toimivaksi kokonaisuudeksi. Jotta aineistosta saadaan analysoitua järkevä kokonaisuus, on tärkeää, että kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekijät tuntevat hyvin valitun aineiston. (Kangasniemi ym. 2013, 296-297.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeinen vaihe on tulosten tarkastelu. Tässä vaiheessa arvioidaan koko tehdyn työn sisältöä sekä työn eettisyyttä ja luotettavuutta. Vaikka koko kirjallinen tuotos perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, on tärkeää pohtia saatuja tuloksia kokonaisvaltaisesti. Tämä edellyttää saatujen tulosten riittävää perustelua. Kirjallisuuskatsauksen tulokset voivat

olla varsin subjektiivisia ja eri kirjoittajat voivat tehdä erilaisia johtopäätöksiä samasta aineistosta. Tämän vuoksi on tärkeää, että saadut tutkimustulokset perustellaan tarpeeksi laajasti käytävällä aineistolla eli jo tutkitulla tiedolla. (Kangasniemi ym. 2013, 297-298.)

5.3 Aineiston hankinta

Tiedonhakutaidot ovat keskeisessä roolissa tutkitun tiedon löytämisen kannalta. Onnistunutta tiedonhakuja edesauttaa hyvä suunnittelu eli hakustrategian muotoilu. Tästä käytetään nimitystä systemaattinen tiedonhaku. Keskeisinä vaiheina systemaattisessa tiedonhaussa on aiheen tai ongelman valitseminen, jonka ratkaisemiseksi tietoa tarvitaan, aiheen tai ongelman sisältämien käsitteiden määrittely, käsitteiden muuntaminen hakusanoiksi, sopivien tietokantojen valitseminen, haun suorittaminen sekä hakutulosten arvioiminen. (Elomaa & Mikkola, 2010, 35.)

Tätä opinnäytetyötä varten oli määritelty sisäänotto- ja poissulkukriteerit ja ne esitetty taulukossa 1. Käytimme tietoperustanamme kansallisia ja kansainvälisiä tutkimuksia, kielinä suomi ja englanti. Aineistot olivat artikkeleita esimerkiksi tutkimusjulkaisuissa. Tutkimusjulkaisuiden vuodet rajoittuvat määriteltyjen vuosien sisäpuolelle. Hakukoneina ts. tietolähteinä käytimme koulun hyväksymiä hakuportaaleja, joista etsimme tietoperustaa liittyen naisen orgasmiin, sekä sisäiseen että ulkoiseen orgasmiin. Hakumme rajautui tutkimuskysymyksiin, mikä on orgasmi ja miten ulkoinen ja sisäisen orgasmi eroavat toisistaan. Työn toteutuksen aikana muutimme toisen tutkimuskysymyksen, koska alkuperäiseen kysymykseen ”Mikä on orgasmi” löysimme vastauksia jo opinnäytetyön suunnitelma vaiheessa. Tutkimusten luotettavuutta arvioimme lähteiden, julkaisuvuosien ja tulosten vertailukelpoisuuden perusteella. Poissuljimme suunnitelman mukaisesti liian vanhat artikkelit, muuten kuin suomeksi tai englanniksi kirjoitetut tietoperustat, tutkimukset, jotka eivät vastaa tutkimuskysymyksiimme sekä maksulliset tietoperustat.

TAULUKKO 1. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit

	Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuvuosi	Julkaistu vuosina 2001-2018	Julkaistu ennen vuotta 2001
Kieli	Suomi tai englanti	Muu kuin suomi tai englanti
Tutkimusmenetelmä	Artikkeli esim. Tutkimusjulkaisussa, väitöskirja tai terveystieteellinen tutkimus/hanke	Opinnäytetyö, aikakauslehtijulkaisu, ei-tieteellinen julkaisu
Luotettavuus	Luotettavuutta arvioidaan julkaisu vuosien, lähteiden sekä tulosten vertailukelpoisuuden perusteella	Aineistot, jotka eivät täytä sisäänottokriteerejä

Taulukossa 2. esitetään opinnäytetyössämme käytetyt tietokannat, hakusanat sekä haun rajaukset. Tietokantoina käytimme koulun hyväksymiä hakuportaaleja. Hakusanojen ulkoasut olivat hyvin selkeitä ja samankaltaisia kaikissa tietokannoissa, jolla takasimme sen, että haun avulla löytyvät artikkelit olivat mahdollisimman tarkkarajaisia rajoittuvan opinnäytetyöaiheemme vuoksi.

Hakukoneinamme toimi Elsevier, Ebsco, Medic, Pubmed sekä Cochrane. Avainsanoitamme käytimme "female orgasm" OR "vaginal orgasm" OR "clitoris orgasm" OR "woman orgasm NOT disorder. Medic tietokannassa hakusanoinamme toimi lisäksi myös "klitoris orgasmi" TAI "emätin orgasmi" TAI "naisen orgasmi".

CINAHLissa (Ebsco) on artikkeliviitteitä vuodesta 1982 alkaen ja se sisältää hoitotieteen ja siihen liittyvien alojen viitteitä. Hoitotieteen eri tiedonhakuhiin Ebsco on keskeisin tietokanta. Virheilmoituksia voi tulla esimerkiksi ylimääräisistä välilyönneistä sekä vääränlaisista lainausmerkeistä. (Stolt, Axelin & Suhonen, 2016, 45.) Medic toimii kotimaisena terveystieteiden tietokantana. Se on toiminut vuodesta 1978 saakka ja sieltä löytyy esimerkiksi viitteitä erilaisista väitöskirjoista, artikkeleista ja kirjoista. Medic on tietokantana varsin pieni verrattuna kansainvälisiin, jonka vuoksi laajempi haku voi olla tarpeellinen. (Stolt ym. 2016, 46.) Pubmedissa eli MEDLINE:ssa on aineistoa vuodesta 1946 lähtien. Se on ylläpitäjänsä U.S. National Library of Medicinin oma, vapaasti käytettävä, käyttöliittymä. Pubmedista löytyy artikkeleita heti niiden julkaisun jälkeen, mutta asiasanoituksessa voi olla viivettä. (Stolt ym. 2016, 43-44.) Cochrane Librarysta löytyy näyttöön perustuvaa tietoa esimerkiksi systemaattisia katsausartikkeleita ja kontrolloitujen tutkimusten rekistereitä (Stolt ym, 2016, 47). Tietokanta Elsevier Science Direct sisältää kansainvälisiä lehtiä ja artikkeleita (Oulun ammattikorkeakoulun kirjasto, 2018). Tietokannoissa käytetyt hakusanat ja rajaukset näkyvät taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Tietokannat, hakusanat ja rajaukset

Tietokanta	Hakusanat	Haun rajaukset
<i>Elsevier</i>	“female orgasm” OR “vaginal orgasm” OR “clitoris orgasm” OR “woman orgasm” NOT disorder	Julkaisuvuosi 2001-2018 Tutkimusartikkeli tai tarkasteleva artikkeli
<i>EBSCO</i>	“female orgasm” OR “vaginal orgasm” OR “clitoris orgasm” OR “woman orgasm” NOT disorder	Julkaisuvuosi 2001-2018 Saatavuus: koko teksti
<i>Medic</i>	“female orgasm” OR orgasm* OR “vaginal orgasm” OR “clitoris orgasm” sekä “klitorisorgasmi” TAI “emätinorgasmi” TAI “naisen orgasmi”	Julkaisuvuosi 2001-2018
<i>PubMed</i>	“female orgasm” OR “vaginal orgasm” OR “clitoris orgasm” OR “woman orgasm” NOT disorder	Julkaisuvuosi 2001-2018 Saatavuus: koko teksti
<i>Cochrane</i>	“female orgasm” OR “vaginal orgasm” OR “clitoris orgasm” OR “woman orgasm” NOT disorder	Julkaisuvuosi 2001-2018

Hakua tehdessämme käytimme tietokannasta riippumatta tiettyjä rajauksia, jotta sisäänottokriteerit täyttyisivät. Haussa rajasimme vuosiksi 2001-2018, kieleksi valitsimme tietokannasta riippuen suomen ja/tai englannin sekä tutkimuksen laaduksi artikkelin.

Taulokossa 3. on esitelty määrällisesti sähköisten hakujen otsikoiden perusteella hyväksytyt, tiivistelmän perusteella hyväksytyt sekä koko tekstin perusteella hyväksytyt artikkelit. Ebscosta löytyi eniten vaihtoehtoja hakutuloksien perusteella, 237 kappaletta, seuraavaksi eniten Elsevieristä, 204 kappaletta. Heikoiten hakutuloksia löytyi Medicistä, 4 kappaletta. Otsikon perusteella hyväksytyjä löytyi Elsevieristä, Ebscosta ja Pubmedistä, yhteensä 16 kappaletta. Cochranesta ja Medicistä otsikon perusteella hyväksytyjä löytyi 0 kappaletta. Pelkän tiivistelmän perusteella hyväksytyjä löytyi 15 kappaletta.

Systemaattisen tiedonhaun avulla opinnäytetyömme aineistoksi valikoitui 9 tutkimusta, jotka kaikki olivat englanninkielisiä (Liite 1.). Tiedonhaun hakuprosessissa hakutuloksista hyväksyttiin ensin

otsikko, sen jälkeen abstrakti ja tämän jälkeen koko teksti. Elsevierissä huomioimme koko saatavuuden vasta abstraktin hyväksymisen jälkeen. Tiedonhaku suoritettiin muutoin kaikissa tietokannoissa samoilla hakusanoilla tutkimuskysymyksiemme mukaisesti, mutta Medicissä on käytetty myös suomenkielisiä hakusanoja.

TAULUKKO 3. Haut sähköisistä tietokannoista

Tietokanta	Hakutulokset	Hyväksytty otsikon perusteella	Hyväksytty tiivistelmän perusteella	Hyväksytty kokotekstin perusteella
Elsevier Science Direct	204	7	7	3
Ebsco	237	6	5	3
Medic	4	0	0	0
PubMed	18	3	3	3
Cochrane Library	11	0	0	0
Yhteensä	474	16	15	9

5.4 Aineiston analysointi

Opinnäytetyömme aineiston analysoinnissa käytimme sisällönanalyysia. Se on perusanalysointimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikenlaisissa laadullisissa tutkimuksissa ja sen avulla voidaan tehdä monenlaisia tutkimuksia. Sitä on mahdollista käyttää yksittäisenä metodina, mutta myös eräänlaisena teoreettisena kehyksenä, joka voidaan yhdistää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 103.) Esimerkiksi laadullisen tutkimuksen analyysi jaetaan kahteen eri ryhmään; toisen ryhmän tyypillinen piirre on se, että analyysiä ohjaa esimerkiksi jokin tietty teoreettinen asemointi, kun taas toiseen ryhmään kuuluu ne muodot, joihin voidaan suhteellisen vapaasti soveltaa monia erilaisia teoreettisia lähtökohtia. Sisällönanalyysi kuuluu juuri tähän jälkimmäiseen ryhmään. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 103.)

Sisällönanalyysilla on mahdollisuus analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumenteiksi ajatellaan tässä yhteydessä esimerkiksi kirjat, artikkelit, kirjeet, haastattelut, puheet, raportit ja lähes kaikki mahdolliset kirjallisessa muodossa olevat materiaalit. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 117.) Sisällönanalyysi on tekstianalyysia. Se tarkastelee niitä inhimillisiä merkityksiä, mitä laadullisen tutkimuksen historiasta löytyy. Sisällönanalyysissa etsitään siis tekstin merkitystä, kun

taas esimerkiksi diskurssianalyyseissä analysoidaan sitä, miten tekstissä näitä merkityksiä tuotetaan. Näiden molempien analyysimenetelmien sisällä tutkimuksellisia ideoita voi lainata ja soveltaa joustavasti. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 117.)

Tämän opinnäytetyön aineiston analysointimenetelmänä käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Induktiivisen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi, joka määritellään karkeasti seuraavanlaisesti: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, jossa karsitaan tutkimuksen sisällölle epäolennainen ja ylimääräinen pois, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely, jossa aineiston alkuperäiset ilmaukset käydään läpi ja aineistosta etsitään kuvaavien käsitteiden samankaltaisuu- det ja/tai eroavaisuudet. Samoja ilmiöitä kuvaavat käsitteet jaotellaan ryhmiin ja yhdistetään sen jälkeen omiin luokkiin, joista muodostuu alaluokat, 3) aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan ja näin valikoiduista tiedoista muodostuu teoreettisia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122-124.)

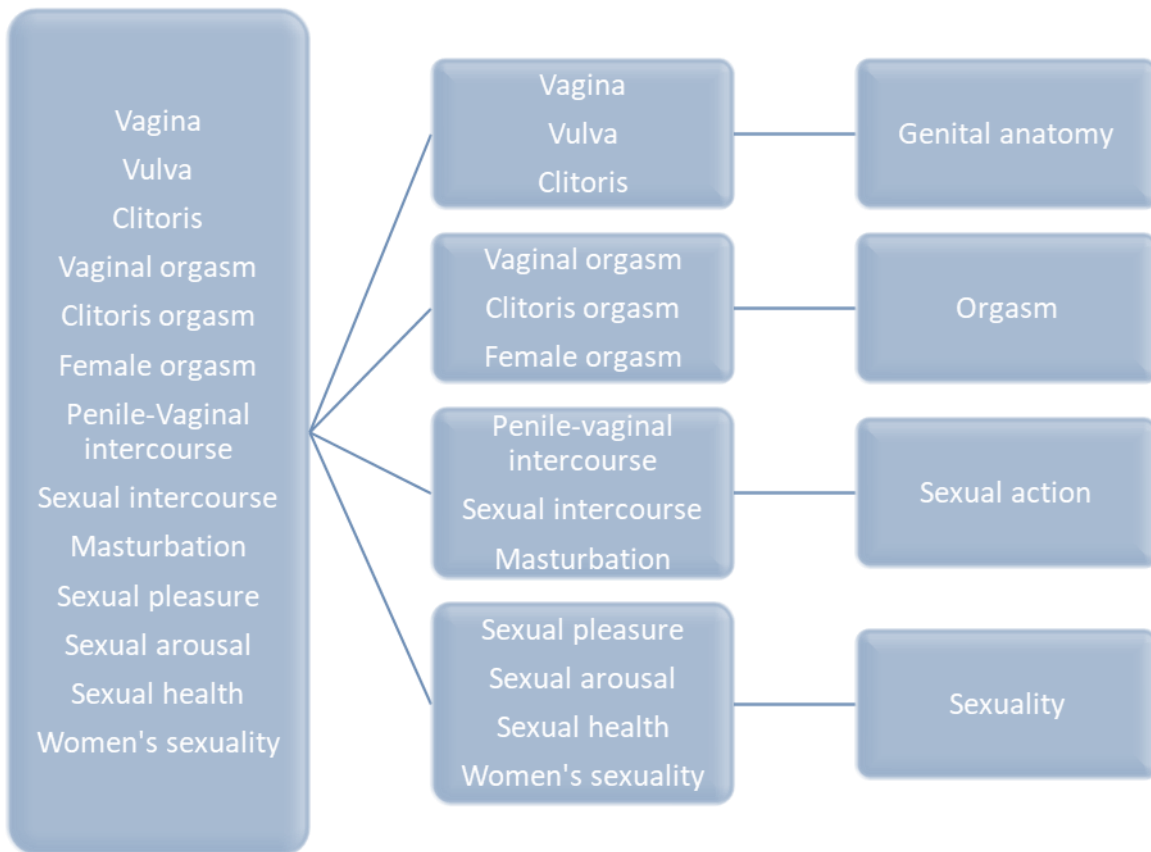
Opinnäytetyön aineiston analysointi aloitettiin tutkimusten ja artikkeleiden läpiluovulla ja jokaisesta tutkimuksesta ja artikkelista koottiin pääkohdat. Kaikkien 9 tutkimuksen ja artikkelin tekstikappaleet, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin, kopioitiin sellaisenaan eri tiedostolle. Tämän jälkeen teksti- kappaleista korostettiin esimerkiksi lihavoimalla sanoja, jotka tarjosivat parhaiten tietoa tutkimus- kysymyksiin (taulukko 4). Tämä siis redusoi eli pelkisti tekstiä ja poisti siitä kaiken epäolennaisen pois (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 123).

TAULUKKO 4. Esimerkkejä alkuperäisten lauseiden pelkistämisestä.

Alkuperäinen lause	Ilmauksen korostaminen	Pelkistetty ilmaus
Women have the right to feel sexual pleasure: "sexual health is a global issue that is vital to overall well-being".	Women have the right to feel sexual pleasure : " sexual health is a global issue that is vital to overall well-being"	Women Sexual pleasure Sexual health
For women, clitoral stimulation is important for achieving orgasm.	For women , clitoral stimulation is important for achieving orgasm .	Women Clitoral stimulation Orgasm
Distinguishing between clitoral and vaginal orgasm is not correct from a physiological point of view.	Distinguishing between clito- ral and vaginal orgasm is not correct from a physiological point of view.	Clitoris orgasm Vaginal orgasm

The evolutionary explanation of female orgasm has been difficult to come by.	The evolutionary explanation of female orgasm has been difficult to come by.	Female orgasm
--	---	---------------

Aineistojen pelkistetyistä ilmauksista nousi esiin samoja ilmauksia, joista muodostettiin keskenään yhteensopivia ryhmiä. Käsitteet liittyivät oleellisesti opinnäytetyön tutkittavan ilmiön piirteeseen, ominaisuuteen tai käsitykseen kuten esimerkiksi naisen seksuaalisuuteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 124). Ryhmissä oli aluksi noin 13-17 pelkistettyä ilmausta, jonka jälkeen ryhmä hajotettiin pienempiin ryhmiin, alaluokkiin, jotka sisälsivät 3-6 toistensa kaltaista ilmausta. Esimerkiksi anatomiaan liittyvät ilmaukset vagina, vulva ja klitoris yhdistettiin samaksi alaluokaksi. Pelkistettyjen ilmausten hajottaminen ja niiden yhdistäminen ala- ja yläluokkiin on esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. Esimerkit luokittelun hajottamisesta ala- ja yläluokkiin

Yläluokat muodostuivat niistä koostuvista alaluokista, kuten kuviossa 1 on esitetty. Yläluokat nimettiin niistä muodostuvien alaluokan pelkistettyjen ilmausten perusteella. Näin esimerkiksi penis-vagina yhdyntä, seksuaalinen kanssakäyminen ja masturbointi muodostivat yläluokan seksuaalinen toiminta (kuvio 1). Näitä yläluokkia yhdisteltiin edelleen pääluokiksi niin, että kunkin pääluokan alla oli 4-5 yläluokkaa. Tämän jälkeen luokittelut käännettiin Suomen kielelle. Pääluokkia muodostettiin yhteensä 2 kappaletta. Pääluokat sekä niiden sisältämät ylä- ja alaluokat on esitetty kokonaisuudessaan liitteessä 2.

6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

6.1 Miksi ja miten nainen saa orgasmin

Naisen orgasmi on normaali fysiologinen toiminto ja jokaisella naisella on oikeus kokea orgasmin halutessaan (Puppo, 2010, 3). Kaikille naisille orgasmin kokeminen ei ole kuitenkaan halun johdattama toteutus, vaan se voi vaatia kovaa työtä ja silti tuloksetta. Sukuelinten stimulointi on vain yksi pieni osa orgasmia. Orgasmin saamiseen vaikuttavat myös muut kumppaniin liittyvät asiat, kuten hajut, äänet ja muiden paikkojen koskettaminen. (Brotto, 2017, 5).

Toisin kuin miehen orgasmi, naisen orgasmi on tuonut kiistelyitä ja väittelyitä jo 1800-luvulla. Aluksi syy oli hysteria jota se aiheutti, jonka jälkeen feministiset liikkeet naisen orgasmin puolesta nosti kohua ja tämän jälkeen huomio kiinnittyi kysymykseen g-pisteen olemassaolosta. Monet myytit ja väärinkäsitykset jatkuvat tänäkin päivänä, huolimatta uusista tutkimustuloksista ja tieteellisistä keksinnöistä. Syynä tähän kaikkeen on ennakkokäsitykset ja media. (Colson, M.-H. 2010, 8-9.)

Naisen orgasmin anatominen mekanismi on vähän ymmärretty. Vuonna 1924 ranskalainen psykoanalyttikko Marie Bonaparte ehdotti, että naisen klitoriksen ja virtsaputkensuun lyhyt väli - alle 2,5cm - kasvattaa todennäköisyyttä saada orgasmi yhdynnässä (Woman's clitoris and her urethral meatus, CUMD). Hän perusti ajatuksensa tutkimuksiin, joita ei koskaan kuitenkaan tilastollisesti analysoitu. Vuonna 1940 psykologi Carney Landis ja hänen kollegansa julkaisivat samankaltaisen tutkimuksen, mutta näitä dataja ei myöskään koskaan kokonaan analysoitu. Kim Wallenin ja Elizabeth A. Lloydin artikkelissa, analysoitiin näiden lisäksi myös Bonaparten ja Landiksen tutkimuksia ja se selvitti, että molempien tutkimukset osoittavat vahvan suhteen klitoriksen ja virtsaputkensuun etäisyydellä ja orgasmin välillä. Ratkaisemattomaksi jäi kuitenkin se, että onko orgasmin todennäköisyys suurempi lyhyemmällä klitoriksen ja virtsaputkensuun välillä siksi, että penis stimuloi klitorista ulkoisesti yhdynnän aikana vai onko klitoriksen stimulointi peniksellä sisäistä. Korkeammalla raskauden aikaisella androgeeni eli mieshormonin altistuksella ajatellaan olevan yhteys pidempään etäisyyteen klitoriksen ja virtsaputkensuun välillä - tulokset viittaavat siis siihen, että naiset jotka ovat alttiina matalammille raskauden aikaisille androgeeni tasoille, luultavammin kokevat orgasmin yhdynnän aikana. (Wallen & A. Lloyd, 2010, 1-2.)

Miesten ja naisten seksuaalinen kiihottuminen kulminoituu orgasmiin ja naisen orgasmi sukupuoliyhteydessä ajatellaan olevan ihmisen seksuaalisuuden ainutlaatuinen piirre. Kuitenkin orgasmia sukupuoliyhteydessä esiintyy enemmän miehillä kuin naisilla. (Wallen & A. Lloyd, 2010, 1.) Tutkimusten mukaan noin 90% naisista kokevat orgasmin jonkinlaisen seksuaalisen stimulaation yhteydessä, mutta suurin osa ei rutiinomaisesti koe orgasmia yhdynnässä ja jotkut eivät koskaan koe orgasmia yhdynnän aikana. Vertailuna lähes 100% miehistä saavuttavat rutiinisti orgasmin yhdynnän aikana. (Puppo, 2010, 3-4.)

Miehet ja naiset kokevat orgasmin saadessaan samanlaisia tuntemuksia ja molemmat sukupuolet ovat kykeneviä orgasmin saamiseen lähes aina masturbaation aikana. Enemmän eroja orgasmin saamisessa on yhdynnän aikana, jossa miehet kokevat orgasmin kumppanin kanssa useammin kuin naiset. Erityisesti penis-vagina yhdynnässä erot sukupuolten välisissä orgasmin kokemisissa eroavat eniten. Miehistä suurin osa (90%) kokee orgasmin yleensä tai lähes aina heteroseksuaalisessa yhdynnässä. Naisilla vastaava luku on vain 30%. Naisista 70% kertoo, ettei yleensä saa orgasmia heteroseksuaalisen yhdynnän aikana. Miehet myös kokevat naisia tärkeämmäksi orgasmin saamisen yhdynnän aikana. (Fisher & Salisbury, 2014, 616).

Evoluution avulla on yritetty selittää sitä, miksi nainen ylipäätään saa orgasmin. Erään väitteen mukaan naisen orgasmi on muokkautunut ajansaotossa miehen orgasmista. Naisen orgasmia on verrattu esiaikaiseen refleksiin, joka olisi yhteydessä naisen ovulaatioon. Syytä sille, miksi nainen saa orgasmin ei ole pystytty selittämään, koska nainen pystyy selviytymään ja lisääntymään ilman sitä. Miehen taas on mahdotonta lisääntyä ja jatkaa sukua ilman orgasmin saamista, koska orgasmi mahdollistaa miehillä ejakulaation ja sperman siirtymisen. (Pavlicev & Wagner, 2016, 326-327).

Naisen orgasmi ei suoranaisesti siis liity suvun jatkamiseen, mutta sillä on ilmeisesti ollut yhteyksiä ovulaatioon, joka taas vaikuttaa lisääntymiseen. Perinnöllisellä piirteellä, joka myöhemmin kehittyi naisen orgasmiksi, oli tehtävä ovulaation aikaansaamisessa. Ihmisen ovulaatio on ilmeisimmin ollut aikojen saatossa riippuvainen fyysisestä stimulaatiosta seksin harrastamisessa, kuten joillakin nisäkkäillä on edelleen. (Pavlicev & Wagner, 2016, 334).

6.2 Sisäisen ja ulkoisen orgasmin erot

Kirjallisuuskatsauksessamme puhumme sisäisestä ja ulkoisesta orgasmista, mutta ulkoisen orgasmin esimerkkinä käytämme vain klitorisorgasmia ja sisäisen orgasmin esimerkkinä emätinorgasmia. Klitorisorgasmin ja emätinorgasmin vertailu keskenään ei ole fysiologisesti korrekta, sillä emätin on lisääntymiselin ja sen anatomista herkkyyttä ei ole koskaan todistettu. Emätinorgasmin nimen on keksinyt aikoinaan Sigmund Freud vuonna 1905. (Puppo, 2010, 3.) Emätinorgasmin ajatellaan olevan viitteitä naisen paremmista psykologisista taidoista, intiimeistä ihmissuhteista ja psykofysiologisista toiminnoista. Artikkelissa kerrotaan tutkimuksesta, jossa tutkittiin naisten orgasmeja yhdynnän aikana, naisten sukupuolielinten samankaltaisuutta sekä väestöryhmää, jossa seksuaalinen kiihottuminen on "vajaavaista". Tutkimuksen tekijät väittivät, että tutkimuksen eri menetöt tutkia naisen orgasmia eri tavoin, osoittaa, että naisen orgasmiin yhdynnässä - erityisesti emätin orgasmiin – ja sen saamiseen, liittyy vahvasti esimerkiksi naisen psykologiset taidot elämässä, mutta myös psykofysiologinen terveys. Tutkimusta on kuitenkin arvioitu sen riittämättömyydestä, sillä naisten orgasmeja ei varsinaisesti todettu emätin orgasmeiksi. (Brody & Costa, 2017, 1.)

Onko naisen orgasmilla jonkinlainen rooli naisen kokonaisterveyden vaikuttajana? Freud julkaisi ensimmäisten joukossa esitelmänsä seksuaalisuudesta ja sen teorioista 1920-luvulla, jossa hän jakoi naisen orgasmin kahteen eri pääryhmään: kypsiin ja epäkypsiin. Hänen mukaansa klitorisorgasmi oli erogeeninen vyöhyke, jolla hankitaan mielihyvää lapsuudessa – klitoriksen kautta genitaalialueiden tutkiminen ja sitä kautta masturboiminen klitoriksen välityksellä. Emätinorgasmi taas edusti Freudin mukaan kypsyyttä, kun eroottinen vyöhyke ikään kuin siirtyisi klitoriksesta vaginaan yhdynnän myötä. (Therrien, S. & Brotto, Lori A. 2016, 109.)

Emätinorgasmi, joka aiheutuu penis-vagina yhdynnästä (penile-vaginal intercourse PVI) on ajateltu olevan yhteyksissä kokonaisuudessaan parempaan terveydentilaan. Stephanie Therrien and Lori A. Brotton käyttivät kyseistä teoriaa pohjana omalle nykyaikaisemmalle tutkimukselleen – Onko väestötieteellisiä ja psykologisia asioita yhdistävää tekijää orgasmin saamattomuuteen yhdynnässä, kun osallistujalla on jokin seksuaalinen toimintahäiriö. Sen päämääränä oli ikään kuin tutkia liittyykö emätinorgasmin saaminen naisen kokonaisvaltaiseen terveyteen. (Therrien, S. & Brotto, Lori A. 2016, 110.) Tutkimuksessa selvitettiin väestötieteellisten asioiden kuten iän ja etnisyyden sekä psykologisten asioiden kuten esimerkiksi osallistujan mahdollisten seksuaalisten hyväksikäyttökokemusten vaikutusta orgasmin saamattomuuteen yhdynnässä ihmisillä, joilla on

jonkinlainen haaste orgasmin kokemisessa yhdynnän aikana. (Therrien, S. & Brotto, Lori A. 2016, 110.) Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että väestötalastollisilla ominaispiirteillä ei ole yhdistävää tekijää seksuaalisiin hankaluuksiin, kuten orgasmin saamisen hankaluuteen. (Therrien, S. & Brotto, Lori A. 2016, 114.)

Klitorista pidetään samankaltaisena kuin miehen penistä - sen muodostavat kaksi paisuvaista sekä terska, jotka ovat esinahan eli hupun alla suojassa. Paisuvaiset ovat kaksi lieriömäistä elintä, jotka on tehty kudoksesta, jotka kiihottumisen aikana turpoavat ja ikään kuin "nousevat pystyyn", kuten peniskin. (Puppo, 2010, 5.) Klitoriksen stimuloinnin on havaittu olevan tärkein tekijä naisen orgasmissa. Klitoriksen stimuloinnin tärkeys nousee esille myös vagina-penis yhdynnässä, jossa klitoriksen stimulointia on joko suoranaisesti tai epäsuorasti yleensä aina, kun nainen on kokenut orgasmin. Klitoriksen stimulointi myös mahdollistaa naiselle voimakkaamman orgasmin. Naisista suurempi osa on tietoisia klitoriksen stimuloinnin merkityksestä yhdynnässä verrattuna miehiin. Tämä tietoisuus nousee enemmän esille naisten masturboidessa kuin yhdynnässä. Vaikka naiset ovat tietoisia parhaasta tavasta saavuttaa orgasmi, he eivät jaa tätä tietoutta seksikumppanilleen. Miehistä 37% olettaa virheellisesti, että klitoriksen stimulointia tapahtuu automaattisesti penis-vagina yhdynnässä. Niin ikään 32% miehistä olettaa virheellisesti, että naiset saavat aina orgasmin penis-vagina yhdynnässä. (Fisher & Salisbury, 2014, 617).

Heteroseksuaalisessa yhdynnässä naisen on hankala saada orgasmia ilman klitoriksen stimulointia. Naisen on helpompi saada orgasmi masturboidessa tai homoseksuaalisessa kanssakäymisessä verrattuna heteroseksuaaliseen kanssakäymiseen. (Pavlicev & Wagner, 2016, 327). Kuitenkin penis-vagina yhdynnässä penis ei stimuloi pelkästään vaginaa, vaan myös klitoriksen juurta. (Brotto, 2017, 5).

Fisher ja Salisbury ovat tutkineet naisen orgasmia ja klitoriksen stimuloinnin merkityksestä orgasmin saamiseksi. Tutkimuksessa haastateltavat oli jaettu kahteen ryhmään; miehiin ja naisiin. Haastatteluissa nousi esiin naisten haluttomuus kertoa klitoriksen stimuloinnista kumppanilleen yhdynnässä. Tämän naiset perustelivat sillä, että eivät koe orgasmia yhtä tärkeäksi kuin miehet ja he haluavat saavuttaa yhdynnällä enemmän läheisyyttä kuin saada orgasmin. Suurin osa naisista myös koki, että pyytäessään klitoriksen stimulointia mieskumppaniltaan he vahingoittavat tämän itsetuntoa ja silloin pyynnöllä on ei-toivottu vaikutus. Naiset kokivat orgasmin yhdynnässä olevan enemmän "bonus" kuin päämäärä. Tämä saattoi johtaa siihen, että naiset eivät halunneet harrastaa

seksiä kumppaninsa kanssa. Miehistä taas suurin osa olisi valmis klitoriksen stimulointiin yhdynnän aikana, jos naiskumppani sitä pyytäisi. Miesten mielestä klitoriksen stimulointi toisi uusia asioita heidän seksielämäänsä ja he haluaisivat tuottaa orgasmin kumppanilleen. Silti osa haastateltavista miehistä ei haluaisi stimuloinnin tapahtuvan esimerkiksi seksilelun avulla, koska eivät kokisi tätä itselleen mukavaksi. (Fisher & Salisbury, 2014, 619-628).

6.3 Tulosten yhteenveto

Tutkimuksista, joita kirjallisuuskatsaukseen on valittu, nousee esille, että naisen orgasmin suurin vaikuttava tekijä on klitoriksen stimulointi. Orgasmin saaminen vaikuttaa naisen hyvinvointiin, itsetuntoon, seksuaalisuuteen sekä parisuhteen hyvinvointiin. Naisen seksuaalisuuden puheeksi ottaminen vaatii ammattilaiselta herkkyyttä ja hienotunteista tapaa puhua asiasta. Valitettavan monet naiset kokevat häpeää ja riittämättömyyden tunnetta hankaluuksistaan saada orgasmia yhdynnän aikana.

Orgasmin saamisen hankaluus on naisilla yleistä, mutta asiaa ei haluta jakaa muiden kanssa. Suuri osa naisista on tietoisia, että klitoriksen stimulointi helpottaa orgasmin saamista, mutta eivät syystä tai toisesta halua tätä kumppaniltaan yhdynnässä pyytää. Yleisimpiä syitä siitä, miksi naiset eivät sitä pyydä ovat pelko miehen itsetunnon heikentymisestä sekä pettymyksen tuottaminen omalle kumppanille. Miehet taas ajattelevat vain positiivisena asiana sitä, että nainen osaa ja uskaltaa pyytää klitoriksen stimulointia yhdynnän aikana. Silti miehet ajattelevat stimuloinnin tapahtuvan ”heidän käsiensä” kautta. Miehet eivät koe miellyttävänä sitä, että stimuloinnissa apuna käytettäisiin esimerkiksi seksivälineitä.

Naisen anatomian rakenne voi myös vaikuttaa siihen, milloin naisen on helpompaa saada orgasmi. Opinnäytetyössämme yritimme selvittää, miten naisen ulkoinen ja sisäinen orgasmi eroavat toisistaan. Selkeää vastausta tähän ei tutkimuksista tullut. On esitetty, että naisen olisi helpompi saada orgasmi yhdynnässä, jos virtsaputken suuaukon ja klitoriksen välinen matka on lyhyehkö. Tämä kuitenkin liittyy klitoriksen stimulointiin, mutta tässä stimulointi tapahtuu peniksellä. Ei kuitenkaan ole varmuutta siitä, tapahtuuko stimulointi tällöin ulkoisesti (penis stimuloi klitorista suoraan ulkopuolella) vai sisäisesti (penis stimuloi klitorista emättimessä). Joka tapauksessa klitoriksen stimulointia tapahtuu tutkimusten valossa aina tai lähes aina silloin, jos nainen saavuttaa orgasmin.

Evoluution avulla naisen orgasmin on selitetty olevan ”jäännös”, joka on jäänyt naissukupuolelle esihistorialliselta ajalta. Naisen orgasmi on tämän väitteen valossa ollut aiemmin tärkeä lisääntymisen kannalta, koska orgasmi on aiheuttanut samalla ovulaation. Tätä tapahtuu edelleen joillakin nisäkkäillä, mutta naisihmisillä ovulaatio on nykyisin spontaani joka kuukautinen toiminto. On myös esitetty, että naisen orgasmi olisi vain jonkinmoinen sivutuote miehen orgasmista.

Näiden tutkimusten mukaan siis ei ole yksittäistä selitystä sille, miksi nainen saa orgasmin. Monia teorioita asiaan on esitetty, mutta yksiselitteistä vastausta ei ole löydetty. Sille miten nainen saa orgasmin nousee yksi yhteinen tekijä useammasta tutkimuksesta ja se on klitoriksen stimulointi. Tutkimuksissa esille nousee klitoriksen stimuloinnin olevan välttämätöntä naisen orgasmin saamiselle. Naisten on vaikeaa pyytää stimulointia kumppanilta, minkä takia orgasmi saavutetaan useammin masturboimalla sekä homoseksuaalisessa yhdynnässä.

Ulkoisen ja sisäisen orgasmin eroja ei ole pystytty todistamaan ja monien tutkimusten mukaan klitoriksen stimulointia tapahtuu molemmissa tyypeissä, jos näitä tyyppiä edes pystytään erottamaan. Ulkoisella orgasmilla tässä opinnäytetyössä tarkoitimme klitoriksen suoraa stimulointia, jolla orgasmi pystytään saavuttamaan. Sisäisellä orgasmilla tarkoitamme orgasmia, joka saavutetaan penis-vagina yhdynnässä. Tutkimusten mukaan myös sisäisessä orgasmissa klitorista stimuloidaan peniksen avulla. Tämä johtuu klitoriksen rakenteesta, joka näkyy sivun 13 kuvassa 2. Ilmeisimmin klitoriksen stimulointi mahdollistuu helpommin yhdynnässä, jos naisen genitaalien anatomiasa virtsaputkensuu ja klitoris ovat lähellä toisiaan.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä tietoutta naisen orgasmista ja seksuaaliterveydestä. Halusimme saada tietoa siitä, miksi nainen saa orgasmin ja minkälaisia eri teorioita on esitetty siitä, miten naisen orgasmi syntyy. Tavoitteena oli lisätä tietoa sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille sekä ammattilaisille. Haluamme opinnäytetyöllämme myös alentaa kynnyksiä ja helpottaa seksin ja seksuaalisuuden puheeksi ottoa naisten kanssa.

Opinnäytetyömme teossa käytimme menetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus valikoitui opinnäytetyömme menetelmäksi, koska naisen orgasmi aiheesta halusimme saada tutkittua tietoa ja aiheeseen liittyvää tietoa on tarjolla niukasti. Tarjolla olevaa tietoa pystyimme yhdistämään kirjallisuuskatsauksen menetelmällä melko kattavaksi kokonaisuudeksi. Olisimme toivoneet löytävämme aiheeseen liittyen jopa enemmän tieteellisiä artikkeleita ja tutkimuksia, mutta kuten edellä mainittu, aiheesta on tarjolla hyödynnettävää tietoa niukasti.

Kirjallisuuskatsauksessa etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin: miksi ja miten nainen saa orgasmin sekä miten naisen ulkoinen ja sisäinen orgasmi eroavat toisistaan. Kuten edellä mainittiin, aiheesta oli näihin kysymyksiin liittyen tarjolla niukasti. Tutkimuskysymyksiin löytyi vastauksia, mutta vastaukset jäivät paikoitellen varsin pintapuolisiksi. Täsmällisiä vastauksia artikkeleista ja tutkimuksista tutkimuskysymyksiin oli hankalaa saada. Käyttämällä artikkeleista vain halutun tiedon onnistuimme kuitenkin luomaan toimivan kokonaisuuden opinnäytetyötä varten. Katsauksessa esitellään laajasti tietoa naisen orgasmista sekä teorioita miksi ja miten se on mahdollista saavuttaa.

Suurin osa valituista tutkimuksista välittää lukijalleen luotettavaa tietoa ja tuo lisätietoa naisen orgasmista monipuolisesti. Useassa artikkelissa esiin nousivat samat asiat, mutta tutkimuskulma naisen orgasmiin oli kaikissa erilainen. Tutkimuksia aiheeseen liittyen on tehty ympäri maailmaa, mutta suurin osa valitsemistamme tutkimuksista oli kirjoitettu Yhdysvalloissa, Kanadassa sekä Iso-Britanniassa. Vaikka tutkimuksia oli tehty monissa eri paikoissa niistä kaikista, nousi esille klitoriksen stimuloinnin tärkeys orgasmin saavuttamisessa sekä naisen orgasmin saamisen vaikeus. Kotimaisia tutkimuksia aiheesta ei ollut saatavilla, mikä osoittaa tarpeen tehdä aiheesta tutkimuksia myös Suomessa.

Tämä opinnäytetyö on tarkoitettu lisäämään tietoutta naisen orgasmista ja seksuaalisuudesta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja ammattilaisille mm. kätilöille, terveydenhoitajille ja seksuaalineuvojille, jotka voivat hyötyä opinnäytetyömme teoritiedosta. Opinnäytetyöllä halutaan tuoda tietoa naisen orgasmista ja seksuaalisuudesta kaikkien saataville sekä alentaa kynnystä ottaa puheeksi seksuaalisuuteen liittyviä aiheita. Vaikka opinnäytetyössä ei ollut suoraan ammattilaisille ohjeita naisen seksuaalisuuden puheeksi ottoon, toivomme, että teoritiedon löytyy uutta keskusteltavaa aiheesta. Teoritiedon lisäksi puheeksi otossa haluamme ammattilaisten muistavan kuuntelemisen ja läsnäolon tärkeyden sekä empaattisuuden ja hienotunteisuuden herkistä aiheista puhuttaessa. Seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa puheeksi ottamisen kynnystä tulisi pyrkiä jatkossa madaltamaan entisestään.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmänä väljä, jolloin korostuvat tutkijan valinnat sekä raportoinnin eettisyys. Aineistoa valittaessa ja käsiteltäessä nousee esille tutkimusetiikan noudattaminen raportoinnin oikeudenmukaisuuden, rehellisyyden ja tasavertaisuuden kannalta. Luotettavuuden kannalta merkityksellistä on tutkimuskysymyksen selkeä esittäminen ja sen teoreettisen perustan erittely. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Hyvän tieteellisen käytännön keskeiset lähtökohdat tutkimusetiikan näkökulmasta, ovat esimerkiksi se, että tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, tarkkuutta tutkimustyössä sekä yleistä huolellisuutta. Tutkimuksessa sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisiä arviointi-, tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmiä. Tutkimus on suunniteltu ja toteutettu asetettujen vaatimusten edellyttävällä tavalla ja muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia tulee ottaa huomioon niin, että se kunnioittaa muiden tekemää työtä ja viittaa heidän julkaisuihin asianmukaisesti ja antaa heidän saavutuksilleen oikeutetun arvon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, 6).

Teoriatietomme kirjallisuuskatsauksessamme perustuu tietolähteisiin, joita on käytetty sekä suomalaisissa, että kansainvälisissä tutkimuksissa. Luotettavuuden määrittelimme tietolähteiden ajantasaisuudesta sekä tutkimusten laajuudesta. Käytimme tietolähteinä 2000-luvulla tehtyjä tutkimuksia. Tietolähteinä emme käyttäneet yksilötutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksemme ei myöskään rahallisesti hyödyttänyt ketään.

Tämän opinnäytetyön ja sen raportin luotettavuutta ja eettisyyttä on pyritty huomioimaan myös tutkimussuunnitelman ja –prosessin huolellisella kuvaamisella ja sen kulkua on suunniteltu valmiiksi aiheen valinnasta tutkimuksen raportoimiseen saakka. Aineiston valinnan helpottamiseksi ja luotettavuuden takaamiseksi luotiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden rajoissa pysyttiin aineistoa valittaessa.

Opinnäytetyön raportissa on lisäksi noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaista tutkimuseetiikkaa, jolla tarkoitetaan oikeanlaisten ja eettisten toimintatapojen noudattamista sekä tieteeseen kohdistuvien epärehellisyyksien ja loukkausten tunnistamista (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 150). Opinnäytetyössä on myös pyritty käyttämään asianmukaisia lähdeviittauksia.

7.3 Jatkokehitysehdotukset

Opinnäytetyön tulosten valmistumisen jälkeen, voidaan huomata selkeä tarve tutkimuksille aiheesta. Tutkimuksista, jotka valikoituivat tähän opinnäytetyöhön, suurin osa käsitteli naisen orgasmia hankalana tai vaikeana asiana saavuttaa, mutta varsinaisia keinoja sen saavuttamiseksi ei kerrottu. Monessa artikkelissa todettiin klitoriksen stimuloinnin helpottavan orgasmin saamista, mutta jo sana ”stimulointi” on käsitteeltään varsin ympäri pyöreä. Osassa tutkimuksia sivuttiin myös naisten haluttomuutta ja kielteisiä tunteita seksin harrastamista kohtaan, mutta näihin ei juurikaan syvennytty.

Suomenkielistä kirjallisuutta aiheesta on saatavilla jonkin verran, mutta suomenkielisiä tutkimuksia aiheesta emme löytäneet yhtään. Eri tietokannoissa käytetyt tutkimushaut eivät antaneet ainuttakaan tulosta suomen kielellä kirjoitetuista tutkimuksista tai edes Suomessa tehdyistä tutkimuksista aiheesta. Tämän takia opinnäytetyön teossa käytettiin ainoastaan englannin kielistä tutkimustietoa ja tieteellisiä artikkeleita. Suomen kielisiä tutkimuksia aiheesta kaivattaisiin selkeästi lisää esimerkiksi yliopistojen puolelta. Tällöin olisi mahdollista viedä aihetta tätä opinnäytetyötä syvällisemmälle tasolle. Mahdollisia tutkimusaiheita voisivat olla naisen orgasmin saamisen vaikeus ja sen vaikutukset naisen itsetuntoon, minäkuvaan ja parisuhteeseen. Myös muiden seksuaalihäiriöiden vaikutukset orgasmin saamiseen olisivat mielenkiintoinen tutkimusaihe.

Naisen orgasmiin liittyviä asioita löytyy internetistä hyvin paljon, mutta tärkeää olisi saada aiheeseen liittyen tutkittua tietoa. Tällä hetkellä naisen orgasmiin liittyen löytyy paljon epäluotettavaa tietoa, joka pohjautuu omiin tai jonkun toisen kokemuksiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoutta naisen seksuaalisuudesta ja naisen orgasmista kättilöopiskelijoille, vaikka opinnäytetyötä voivat hyödyntää myös muut ammattiryhmät. Tällaisia ovat esimerkiksi terveydenhoitajat ja seksuaalineuvojat. Seksuaalisuuden puheeksi ottamisessa ei ole määritelty tiettyjä ammattiryhmiä, joille se olisi suotavampaa kuin toisille.

7.4 Oman oppimisen pohdintaa

Opintojen alkaessa olimme ajatelleet toteuttavamme opinnäytetyömme obstetriikan aihevalinnalla, ja alun alkaen tarkoituksenamme oli toteuttaa opinnäyte tämän aihevalinnan pohjalta. Opintojen edetessä ja aihealueiden mukautuessa kiinnostuksen kohteidemme mukaan, päätimme vaihtaa opinnäytetyön aiheemme niiden mukaan. Seksuaaliterveys tuntui meille sopivalta ja kiinnostavalta aiheelta. Naisen orgasmi –aihe kumpusi omien mielenkiinnon kohteidemme kautta ja tuntui heti sopivalta aiheelta meille. Varmuutta toi vielä se, että kyseisestä aiheesta ei olla vielä tehty opinnäytetyötä suomalaisissa korkeakouluissa.

Prosessi oli meille mieluinen, erityisesti aihevalinnan vuoksi. Seksuaaliterveys itsessään on laaja, kokonaisvaltainen aihe, joka on iso osa omaa tulevaa ammattiamme. Opinnäytetyön prosessi antoi meille itsellemme paljon lisätietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, joita ihan varmasti pääsemme hyödyntämään tulevassa työssämme. Saimme paljon itselle uutta informaatiota seksuaaliterveyden lisäksi myös naisen orgasmista – sen ihanuudesta, mutta myös hankaluudesta. Naisen orgasmi voi olla arka ja vaiettu aihe, joka mielestämme kuuluisi olla tabun sijaan luonnollinen, joka naisen oikeus.

Opinnäytetyön prosessissa huomasimme myös, että aikataulujen selkeämpi määrittely ja jaottelu itselle on tärkeää, jotta aikataulussa pysyminen varmistuu. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä oli meille molemmille uusi, jonka vuoksi työstäminen oli paikoin todella vaikeaa, mutta pikkuhiljaa käsitys siitä kasvoi työstämisen myötä.

Työskennellessä huomasimme myös kykenevämmme kiittävästi hyvään ja joustavaan yhteistyöhön, joka on ollut prosessissa erityisen tärkeää.

LÄHTEET

Brody, Stuart & Costa, Rui M. 2017: Vaginal orgasm is associated with indices of women's better psychological, intimate relationship and psychophysiological function, 1-4. Viitattu 30.5.2019. <https://web-a-ebshost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=2058c2ef-f5c9-4be0-86a9-34f1a21bfad2%40sessionmgr4007>

Brotto, Lori A. 2017: Vaginal versus clitoral? Or, vaginal and clitoral? A reply to Brody and Costa. *The Canadian journal of human sexuality* 26 (1), 5-6. Viitattu 2.9.2019, <https://web-a-ebshost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=d230d611-3e5a-4172-9508-bfec8e395d70%40sdc-v-sessmgr02>

Colson, M. -H. 2010: Female orgasm: Myths, facts and controversies, 8-14. Viitattu 30.5.2019. <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S115813600900173X>

Elomaa, Leena & Mikkola, Hannele (2010) Näytön jäljillä. Tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161611.pdf>
Viitattu 12.12.2018

FINSEX orgasmi (2016) Helsinki: Väestöliitto.

http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-orgasmi/ Viitattu 7.12.2018

Fisher, William A. & Salisbury, Claire M.A. 2014: "Did You Come?" A Qualitative Exploration of Gender Differences in Beliefs, Experiences, and Concerns Regarding Female Orgasm Occurrence During Heterosexual Sexual Interactions. *Journal of the sex research* 51 (6), 616-631. Viitattu 25.8.2019, <https://web-a-ebshost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=d230d611-3e5a-4172-9508-bfec8e395d70%40sdc-v-sessmgr02>

Frangos, Eleni., Komisaruk, Barry R. & Wise, Nan J. 2017: Brain activity unique to orgasm in women: An fMRI analysis. *J. Sex Med* 14 (11), 1380-1391. Viitattu 1.7.2019, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5675825/>

Heusala, Kari (2010) Naisen seksuaalisuus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Heusala, Kari (2011) Naisen orgasmi. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-P., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291-301. <http://elektra.helsinki.fi.ezp.oamk.fi:2048/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf> Viitattu 8.12.2018

Kero, Katja & Väisälä, Leena. 2019: Seksologiaa. Oppiportti. Viitattu 30.9.2019, https://www.oppiportti.fi/op/njs11800/do?p_haku=orgasmi#q=orgasmi

Klemetti, Reija & Raussi-Lehto, Eija (2016) Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveysten toimintaohjelma 2014-2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy

Komisaruk, B. R., Beyer-Flores C., Whipple, B. (2006) The Science of Orgasm. The Johns Hopkins University Press.
<https://ebookcentral-proquest-com.ezp.oamk.fi:2047/lib/oamk-ebooks/reader.action?docID=3318280&query=orgasm#> Viitattu 7.8.2019

Pavlicev, Mihaela & Wagner, Gunter. 2016: The evolutionary origin of female orgasm. Viitattu 1.9.2019, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jez.b.22690>

Puppo, V. 2010: Embryology and anatomy of vulva: the female orgasm and women's sexual health. Viitattu 24.7.2019.
<https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S030121151000415X>

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. (2010) Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2009) Menetelmäopetuksen tietovaranto - Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto, Tampereen yliopisto

Salminen, A. 2011: Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisojohtaminen 2. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf Viitattu 12.12.2018

Seksuaalisuus (2018) Helsinki: Väestöliitto. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/> Viitattu 7.12.2018

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016: Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja. A: 73/2016.

Terveyskylä (2018), lisääntymisterveys, anatomia ja fysiologia. <https://www.terveyskyla.fi/nais-talo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/hedelm%C3%A4llisyys/anatomia-ja-fysiologia> Viitattu 10.12.2018

Therrien, Stephanie & Brotto, Lori A. 2016: A critical examination of the relationship between vaginal orgasm consistency and measures of psychological and sexual functioning and sexual concordance in women with sexual dysfunction. Viitattu 30.8.2019. <https://web-a-ebSCOhost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=2058c2ef-f5c9-4be0-86a9-34f1a21bfad2%40sessionmgr4007>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki

Tytön keho (2018): Väestöliitto. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/> Viitattu 10.12.2018

Wallen, K. & Lloyd, E. 2010: Hormones and Behavior - Female sexual arousal: Genital anatomy and orgasm intercourse. Viitattu 25.5.2019

<https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0018506X10002990>

LIITTEET

TUTKIMUSJULKAISUT

LIITE 1

Tekijä, tutkimuksen nimi, julkaisutiedot	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmät ja aineistot	Tulokset	Johtopäätökset
Brody, Stuart & Costa, Rui M. 2017: Vaginal orgasm is associated with indices of women's better psychological, intimate relationship and psychophysiological function. Viitattu 30.5.2019. https://web-ehscohost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=2058c2ef-f5c9-4be0-86a9-34f1a21bfad2%40sessionmgr4007	Tarkoituksena tutkia naisen parempien psykologisten, intiimien ihmissuhteiden ja psykofysiologisten toimintojen yhteyttä saada emätin orgasmi.	Tutkimuksessa on tutkittu toisen tutkimuksen tuloksia aiheen avaamiseksi.	Tutkimuksessa väitettiin, että eri metodeilla on tutkittu naisen orgasmia, joilla on todettu, että naisen hyvät psykologiset taidot elämässä edesauttavat orgasmin saamista yhdynnässä. Tutkimustulokset olivat kuitenkin suppeat ja kyseenalaiset.	Orgasmin saamista yhdynnässä ei voida yhdistää suoranaisesti esimerkiksi sosiaaliin taitoin tai psykofysiologiseen terveyteen. Tutkimus on ollut riittämätön.
Brotto, Lori A. 2017: Vaginal versus clitoral? Or,	Vastata Brody & Costa tieteelliseen tutkimukseen va-	Muiden tieteellisten tutkimusten hyödyntäminen	Vaginaalisen ja klitoris orgasmin eroja ei voida täysin	Orgasmin saamisessa ei voida erottaa johtuuko

<p>vaginal and clitoral? A reply to Brody and Costa. The Canadian journal of human sexuality 26 (1), 5-6. Viitattu 2.9.2019, https://web-a-eb-scohost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=d230d611-3e5a-4172-9508-bfec8e395d70%40sdc-v-sessmgr02</p>	<p>ginaalisen ja klitoris orgasmin eroista.</p>	<p>vastakkainasetelussa ja vasta-argumenteissa.</p>	<p>erottaa eikä todistaa, että ne olisivat kaksi eri asiaa.</p>	<p>se klitoriksen stimuloinnista vai tuliko orgasmi vaginaalisesti. Klitoriksen muodon vuoksi, myös vaginaalisessa orgasmissa on tapahtunut klitoriksen stimulointia.</p>
<p>Colson, M. -H. 2010: Female orgasm: Myths, facts and controversies. Viitattu 30.5.2019. https://www-science-direct-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S115813600900173X</p>	<p>Tuoda esiin naisen orgasmista kerrottuja myyttejä, faktoja ja ristiriitoja.</p>	<p>Tutkimukseen on koottu aiemmin aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja artikkeleita.</p>	<p>Tuloksissa avataan uusia perspektiivejä ymmärtää naisen orgasmia paremmin.</p>	<p>Naisen orgasmi on moninainen asia, johon vaikuttaa naisen kokemukset ja tunteet. Sen kokeminen on henkilökohtainen kokemus.</p>
<p>Fisher, William A. & Salisbury, Claire M.A. 2014: "Did You Come?" A</p>	<p>Tutkia kuinka paljon useammin mies saa orgasmin naisen verrattuna</p>	<p>Haastattelut, jossa haastateltavat oli jaetta kahteen ryhmään: miehiin ja</p>	<p>Naisryhmät olivat tietoisia klitoriksen stimu-</p>	<p>Naiset ovat tietoisia siitä, kuinka orgas-</p>

<p>Qualitative Exploration of Gender Differences in Beliefs, Experiences, and Concerns Regarding Female Orgasm Occurrence During Heterosexual Sexual Interactions. Journal of the sex research 51 (6), 616-631. Viitattu 25.8.2019, https://web-a-eb-scohost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=d230d611-3e5a-4172-9508-bfec8e395d70%40sdc-v-sessmgr02</p>	<p>ja mitkä tekijät edesauttavat naisen orgasmin saamista.</p>	<p>naisiin. Haastatteluille esitettiin samoja kysymyksiä.</p>	<p>loinnin tärkeydestä orgasmin saamisessa, mutta eivät aina halunneet pyytää stimulointia kumppaniltaan.</p>	<p>min voi saavuttaa helpommin ja heidän tulisi pyytää sekä vaatia tätä kumppaniltaan nykyistä enemmän.</p>
<p>Frangos, Eleni., Komisaruk, Barry R. & Wise, Nan J. 2017: Brain activity unique to orgasm in women: An fMRI analysis. J. Sex Med 14 (11), 1380-1391. Viitattu 1.7.2019,</p>	<p>Tutkia, miten orgasmi vaikuttaa ihmisten aivotointaan.</p>	<p>Koehenkilöiden aivotointia kuvattiin fMRI:n avulla ennen orgasmia ja orgasmin saamisen aikana.</p>	<p>Tuloksissa ei merkittäviä löydöksiä siitä, että aivotointa muuttuisi orgasmin aikana.</p>	<p>Ei voida varmuudella sanoa, että aivoissa olisi mitään suurempaa tahtumaa ennen orgasmia tai sen aikana.</p>

<p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5675825/</p>				
<p>Pavlicev, Mihaela & Wagner, Gunter. 2016: The evolutionary origin of female orgasm. J.Exp.Zool 326B, 326-337. Viitattu 1.9.2019, https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jez.b.22690</p>	<p>Selittää evoluution avulla miksi nainen saa orgasmin.</p>	<p>Tutkimuksessa hyödynnettiin aiempia tutkimuksia aiheesta sekä evoluutioon liittyvää teoretietoa.</p>	<p>Naisen orgasmi voi olla miehen orgasmin sivutuote ja jäännös. Aiemmin orgasmi on voinut aiheuttaa ovulaation, joka on merkittävä tekijä lisääntymisen kannalta.</p>	<p>Evoluution avulla ei ole pystytty varmaksi selittämään varmaksi, miksi nainen saa orgasmin. Naisen orgasmilla ei merkittäviä tekijöitä lisääntymisen kannalta.</p>
<p>Puppo, V. 2010: Embryology and anatomy of vulva: the female orgasm and women's sexual health. Viitattu 24.7.2019. https://www.sciencedirect.com.ezp.oamk.fi/2047/science/article/pii/S030121151000415X</p>	<p>Tarkoituksena on tuoda esille embryologian teoriaa ja vulvan anatomiaa naisen orgasmin ja naisen seksuaalisuuden kautta.</p>	<p>Tutkimuksessa on hyödynnetty aikaisempia aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja niitä on käytetty lähteinä artikkelin teossa.</p>	<p>Naisen orgasmi on luonnollinen vastaus seksuaaliseen hyväilyyn, mikä on mahdollinen jokaiselle naiselle ja siihen vaikuttaa naisen mieltymykset ja jokaisen naisen yksilöllinen anatomia.</p>	<p>Naisen orgasmin ja naisen seksuaalisuuden ymmärtämisen kannalta on tärkeää saada tietoutta embryologiasta ja naisen erektion aiheuttavista elimistä.</p>

<p>Therrien, Stephanie & Brotto, Lori A. 2016: A critical examination of the relationship between vaginal orgasm consistency and measures of psychological and sexual functioning and sexual concordance in women with sexual dysfunction. Viitattu 30.8.2019. https://web-ehscohost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=2058c2ef-f5c9-4be0-86a9-34f1a21bfad2%40sessionmgr4007</p>	<p>Tarkoituksena tutkia penis-vagina yhdynnässä saatujen orgasmien saamista naisten joukosta joilla on jokin seksuaalinen toimintahäiriö.</p>	<p>Kysely, johon osallistuivat naiset, joilla jokaisella oli jokin seksuaalinen toimintahäiriö. Tutkimukseen osallistui yhteensä 255 + 81 naista. Tutkimukseen osallistui naisia, joilla oli jokin seksuaalinen toimintahäiriö, mutta kyselyssä käytiin läpi esimerkiksi eri väestökäsitteellisiä asioita, kuten ikää, etnisyyttä ja parisuhdestatusta.</p>	<p>Tuloksissa selvisi, että pitkällä parisuhteella ja suuremmilla orgasmikokemuksella oli positiivinen yhteys yhdynnässä saatujen orgasmien kanssa kuin esimerkiksi seksuaalisella hyväksikäyttökokemuksella ja parisuhteen tyytyväisyydellä.</p>	<p>Tutkimus kyseenalaistaa alkuperäisten väitteiden siitä, että nainen joka kokee orgasmin yhdynnän aikana, voi terveydellisesti paremmin kuin nainen, joka ei koe orgasmia yhdynnän aikana.</p>
<p>Wallen, K. & Lloyd, E. 2010: Hormones and Behavior - Female sexual arousal: Genital anatomy</p>	<p>Genitaalien anatomian merkitys yhdynnässä saadussa orgasmissa.</p>	<p>Tutkimuksessa on hyödynnetty aikaisemmin aiheesta tehtyjen tutkimusten materiaaleja.</p>	<p>Kliitoriksen ja virtsaputken suun välisellä etäisyydellä voi mahdollisesti</p>	<p>Selkeää yhteyttä kliitoriksen ja virtsaputkensuun välisellä etäisyydellä ei</p>

<p>and orgasm intercourse. Viitattu 25.5.2019 https://www-science-direct-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0018506X10002990</p>			<p>olla jonkinlainen vaikutus orgasmin saamiseen yhdynnän aikana. Siihen taas voi vaikuttaa eri hormonien määrä jo sikiöaikana.</p>	<p>ole, mutta sen mahdollisuus on olemassa.</p>
--	--	--	---	---

Pääluokka 1. Naisen seksuaalisuus

Yläluokka	Alaluokka
Genitaalien anatomia	vagina vulva klitoris
Orgasmi	vaginaalinen orgasmi klitoris orgasmi naisen orgasmi
Seksuaalinen toiminta	penis-vagina yhdyntä seksuaalinen kanssakäyminen masturbointi
Seksuaalisuus	seksuaalinen mielihyvä seksuaalinen kiihottuminen seksuaaliterveys naisen seksuaalisuus

Pääluokka 2. Orgasmin saavuttaminen

Yläluokka	Alaluokka
Mieliala ja tunteet	stressitön tila halukkuus rentoutuminen mielenterveys psykkinen-, sosiaalinen- ja fyysinen hyvinvointi
Kokemus	huonot seksikokemukset aiemmin koettu orgasmi tyytyväisyys
Ihmissuhteet	kommunikointi rohkeus kertoa, mitä haluaa läheisyys

	tu ki ystävyy s parisuhde
Toiveet	odotukset ennakkoluulot fantasia