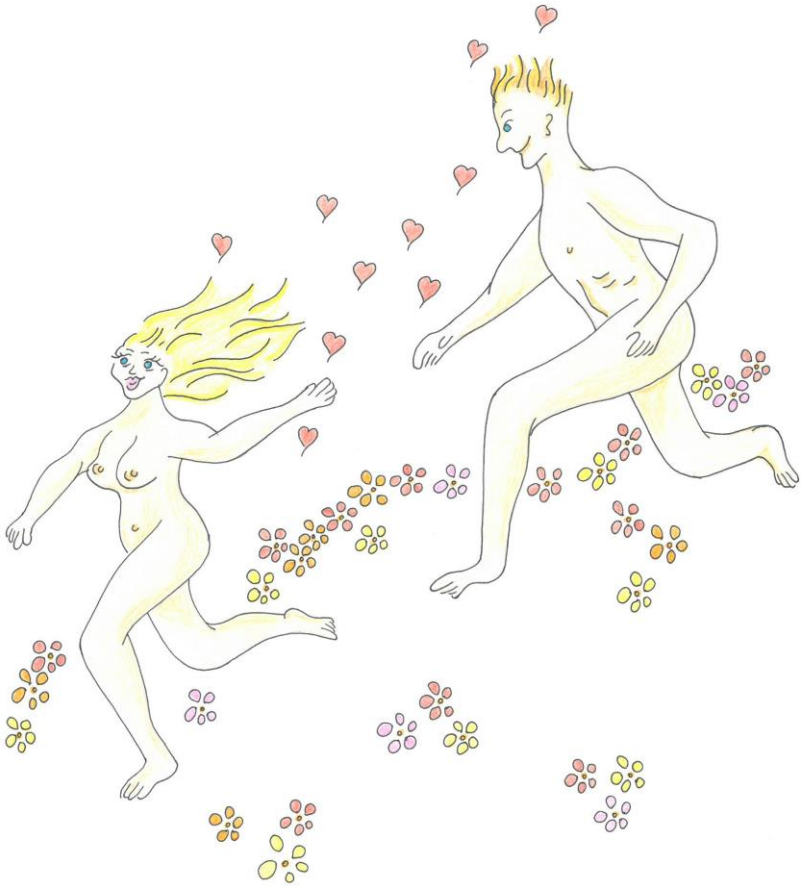


SEKSIÄ RASKAUSAIKANA



Raskausajan seksijuttuja
miehille.

Junttari H., Lillqvist M. ja Rautaoja M.

Hoitotyön koulutusohjelma, Kätilö

OAMK, 2019

Kuvitus: Paula Junttari

Yhteistyössä:

Kontinkankaan neuvola

LUKIJALLE

Tämä opas on laadittu ensisijaisesti edistämään parisuhteen seksuaalisuutta raskausaikana ja näin ollen tukemaan parisuhteen hyvinvointia myös perherakenteen muuttuessa.

Oppaan tarkoituksena on antaa miehille vastauksia yleisimpiin raskausajan seksielämään liittyviin kysymyksiin ja mahdollisesti poistaa vääriä käsityksiä.

Raskausajan seksuaaliongelmien ehkäisemisen lisäksi opas on tarkoitettu neuvolahenkilökunnan työvälineeksi seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen sekä isien huomioimiseen neuvolakäynneillä.

Opas on laadittu miesten julkisissa keskusteluissa kuvaamien kokemusten ja kysymysten pohjalta ja vastaukset perustuvat tämänhetkiseen tutkittuun tietoon.

Vaikka opas on suunnattu miehille, toivomme teidän tutustuvan ja käyttävän sitä yhdessä. Avoin keskustelu seksistä ja seksuaalisuudesta on avainasemassa. Oma terveydenhoitajanne on apunanne ja tukenanne kaikissa mieltä askarruttavissa kysymyksissä.

Muistattehan pitää mielen avoimena ja pilkkeen silmäkulmassa opasta lukiessanne. On hyvä myös huomioida, että olemme yksilöitä, eikä kaikki oppaassa esiin tulevat tunteet ja muutokset koske kaikkia.

Seksuaalisuus =

Sitä mitä olemme. Se käsittää seksuaalisen kehityksen ja suuntautumisen, biologisen sukupuolen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin ja lisääntymisen.

Seksi =

Sitä mitä teemme. Yhdynnän lisäksi seksi on myös erilaisia tapoja kokea ja tuottaa seksuaalista mielihyvää, esimerkiksi hyväilemällä, fantasioimalla ja itsetyydytyksen avulla.

Oppaassa käytettyjen henkilöiden nimimerkit on vaihdettu yksityisyyden suojaamiseksi.

Sisällysluettelo

Naisen lisääntynyt halukkuus raskausaikana	5
Miehen haluttomuus raskausaikana	7
Naisen haluttomuus raskausaikana	8
Kommunikointi	9
Pelko vauvan satuttamisesta yhdynnässä	11
Sopivat yhdyntäasennot.....	13
Siemennesteen synnytyksen käynnistävä vaikutus	15
Seksiä raskausaikana	17
Tehtävä	20
Apua ongelmatilanteisiin	21
Muistiinpanot.....	23
Lisätietoa	25

***“Oman kokemukseni mukaan raskauden keskivaiheilla
nainen on halukkaimmillaan.” – Mika***



Raskausajan keholliset muutokset, kuten suurentuneet rinnat ja pyöristyneet muodot saavat monet naiset tuntemaan itsensä erityisen naiselliseksi.

Lantion alueen verenkierron lisääntyminen ja verenkierron suuret hormonimäärät tekevät emättimen limakalvot kosteiksi ja turpeiksi, jolloin kiihottuminen ja orgasmin saaminen voi olla helpompaa.

Naisen halukkuus on useimmiten huipussaan *keskiraskaudessa*, kun mahdolliset alkuraskauden haasteet ovat väistyneet. Käyttäkää tämä aika hyödyksi ja nauttikaa seksistä ja toisistanne mahdollisimman paljon. Nyt on hyvä aika ehdottaa kumppanille sitä uutta juttua mitä on aina halunnut kokeilla.

TIESITKÖ ETTÄ...

Naisen orgasmin voimakkuus ja kesto voivat merkittävästi lisääntyä raskausaikana.

“Tuntuu siltä, että kaikki vähänkään seksiin liittyvä on naisen mielestä ollut koko raskauden ajan jotenkin ällöttävää.” – Kalle



Alkuraskaudessa naisen seksuaalista kiinnostusta voi vähentää mahdollinen huonovointisuus, mielialan muutokset ja ennen kokematon väsymys. Loppuraskaudessa odottaja voi tuntea itsensä kömpelöksi, ei-haluttavaksi ja oma vartalo kasvavan vatsan kanssa voi tuntua vieraalta.

Raskaana olevat naiset ovatkin usein herkkiä arvioimaan omaa vartaloaan ja sitä, miten puoliso heidän ulkomuotoonsa suhtautuu. Naiseuden ja naisen muuttuvan kehon positiivinen huomioiminen ja kehuminen, sekä muu fyysinen läheisyys on tässä kohtaan odottajalle aikaisempaa tärkeämpää.

”Itte en pystynyt vaimokkeen raskausaikana edes ajattelemaan seksiä hänen kanssaan, kun maha alkoi silmännähdän kasvaa.” – Pekka



Joskus isänkin seksuaaliset halut voivat vähentyä raskausaikana. On normaalia, että joitakin tulevia isiä naisen muuttuva keho hämmentää.

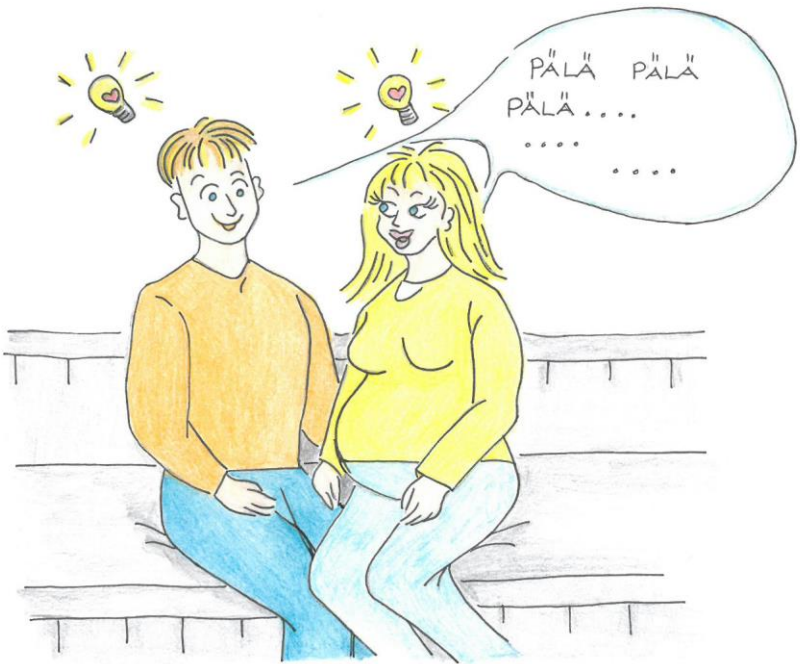
Haluttomuuden taustalla voi olla esimerkiksi pelko vauvan satuttamisesta tai ajatus oman puolison muuttumisesta äidiksi.

Myös odottajan mahdollisesti muuttuvat mielentilat ja halukkuus voivat hämmentää ja vähentää yhteistä läheisyyden määrää.

Seksiä voi kuitenkin toteuttaa muillakin tavoin, vaikka perinteinen yhdyntä ei innostaisi. Esimerkiksi kaikenlainen kosketus, hieronta, suuseksi ja yhteinen fantasiointi voivat tuottaa molemmille osapuolille nautintoa.

Avoimuus ja puhuminen ovat avainasemassa, näin on helpompi ymmärtää toisen näkökulmaa. Molempien miellissä myllertää, eikä kukaan meistä osaa lukea toisen ajatuksia.

KOMMUNIKOINTI



Olet varmasti kuullut paljon avoimesta keskustelusta ja sen tärkeydestä, ehkä et jaksaisi kuulla siitä enää lisää. *Lue silti vielä tämä*, koska myöskään seksielämään liittyen sen merkitystä ei voi väheksyä.

Kaiken raskausajan fyysisten ja psyykkisten muutosten kautta seksuaalisuuden ilmaiseminen ja kokeminen voivat muuttua tavalla tai toisella. Näistä muutoksista puhuminen ja ajatusten esille tuominen on *yksi merkittävimmistä panostuksista parisuhteen hyvinvointiin*.

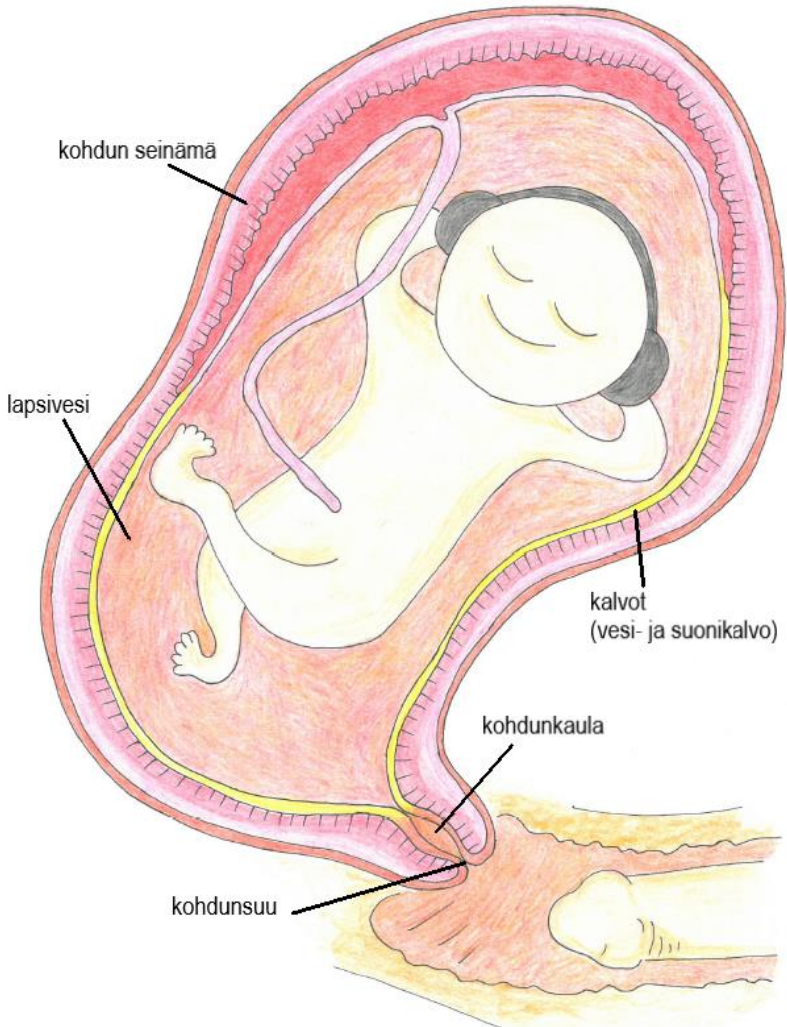
Parisuhteen seksuaalisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota viimeistään raskausaikana. Samalla valmistaudutte synnytyksen jälkeiseen aikaan, jolloin parisuhteen dynamiikka muuttuu uuden perheenjäsenen myötä.

Voitte vaikka istahtaa alas ja kertoa toisillenne, mitä hyviä asioita parisuhteessanne seksuaalisuudesta löytyy ja mikä toimii. Tarvittaessa voitte myös miettiä, onko asioita, mihin kaipaisitte muutosta.

TIESITKÖ ETTÄ...

Suurin osa parisuhteen seksuaaliongelmista olisi korjattavissa ja jopa ehkäistävissä pelkästään niistä puhumalla.

“Kyllä minä harrastin, mutta ajattelin mitäs jos se osuu vauvan päähän.” – Niklas



Pelko siitä, että mies satuttaisi vauvaa peniksellään yhdynnän aikana, on varsin yleinen. Sinun on syytä tietää, että vauva on hyvin suojattu, eikä penis pääse millään koskettamaan, saati vahingoittamaan vauvaa. Koosta riippumatta.

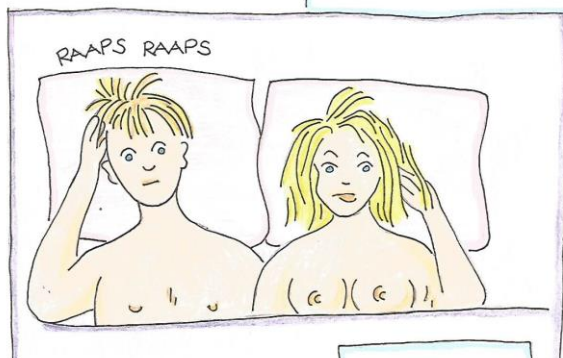
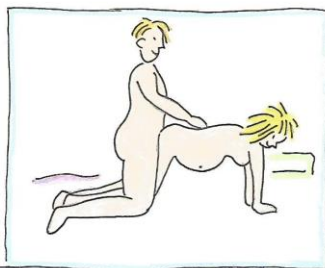
Viereisestä kuvasta näet, mitkä kaikki rakenteet vauvaa suojaavat, sekä mihin penis sijoittuu yhdynnän aikana suhteessa vauvaan.

TIESITKÖ ETTÄ...

Vanhempien tyytyväisyys heidän väliseen seksuaalisuuteensa antaa paremmat lähtökohdat parisuhteelle ja sitä kautta myös lapsen hyvinvoinnille.

“Seksin harrastaminen raskausaikana on vaikeaa.”

– Otto



Raskauden edetessä odottajan kasvava vatsa voi aiheuttaa mietintää sopivista yhdyntäasennoista.

Erityisiä rajoitteita asennoille ei ole ja seksiä saakin harrastaa juuri niissä *asennoissa, missä se tuntuu hyvältä*. On kuitenkin otettava huomioon, ettei kohtuun kohdistu kovaa painetta. Tällaisessa asennossa ei ole raskaana olevan itsekään hyvä olla.

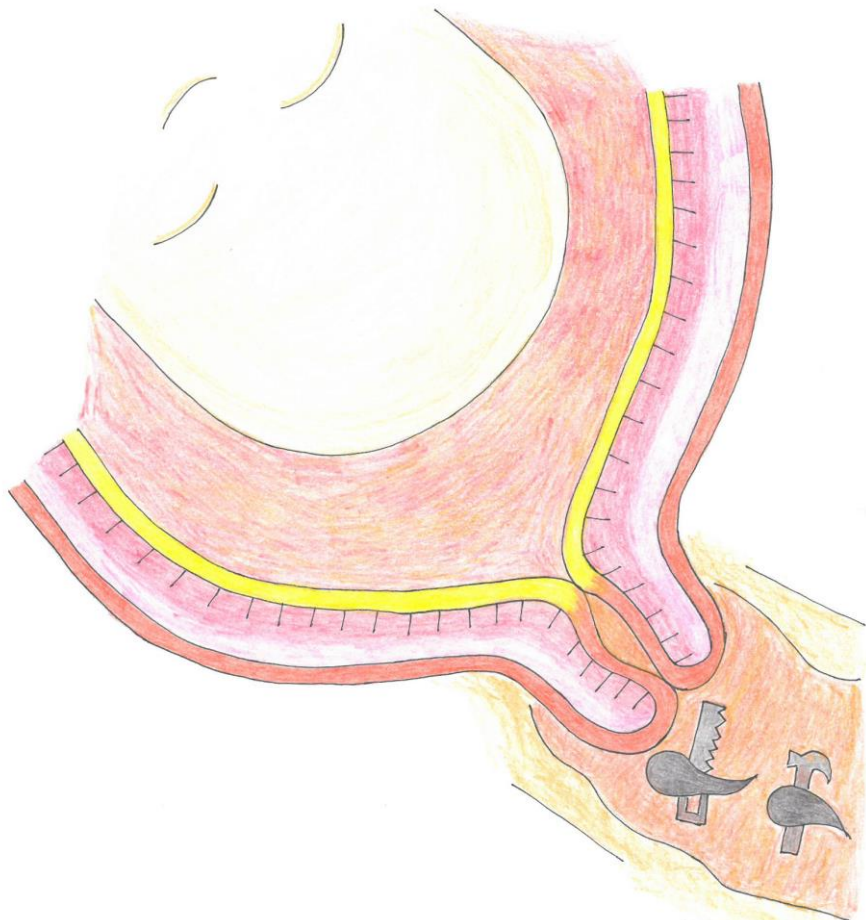
Joillekin odottajille pitkään selinmakuulla oleminen voi aiheuttaa huonoa oloa. Tämä johtuu tilapäisestä verenpaineen laskusta, kun kohtu ja sikiö painavat lantion suuria verisuonia.

Seksiä voi siis jatkaa entiseen malliin, odottajan kehoa kuunnellen. Toisaalta, odotusaika voi olla otollista aikaa kokeilla jotain uutta ja laajentaa omia käsityksiä läheisyyden ja seksuaalisuuden ilmaisusta.

TIESITKÖ ETTÄ...

Oksitosiini on rakkaushormoni.

“Synnytys saattaa käynnistyä, jos seksiä harrastaa raskausajan loppupuolella.” – Sami



Siemenneste sisältää prostaglandiini-nimistä hormonia, joka voi pehmentää ja kypsyttää kohdunsuuta. Lisäksi seksi, kuten muutkin mielihyvää tuottavat asiat lisäävät oksitosiinihormonin eritystä. (Erityisesti orgasmi saa naisen oksitosiinierityksen reilusti kohoamaan.) Oksitosiini voi saada aikaan kohdun supistelua, etenkin naisille, joiden kohtu reagoi herkästi kyseiseen hormoniin.

Teoreettisesti siis, sperma ja seksi yhdessä voivat kypsyttää kohdunsuuta ja näin edesauttaa synnytyksen käynnistymistä silloin, kun synnytys on muutenkin pian käynnistymässä. Tästä ei ole kuitenkaan selvää näyttöä.

Huomioithan, että läheisyydellä, seksillä ja orgasmilla on myös rentouttava vaikutus, joka voi osaltaan edesauttaa synnytyksen käynnistymistä.

”Normaalia seksiä ei voi harjoittaa tietyn kuukauden jälkeen.” – Mikael



Jos raskaus etenee normaalisti, eikä odottajan raskaushistoriassakaan ole poikkeavaa, voi yhdyntää harrastaa ihan vapaasti raskauden alusta loppuun. On kuitenkin poikkeustapauksia, jolloin yhdyntää tulee rajoittaa tai välttää kokonaan.

Yhdyntää tulee välttää jos

- raskauden aikana esiintyy verenvuotoa
- kohdunsuuta on tuettu langalla ennenaikaisen synnytyksen uhan vuoksi
- on olemassa uhka ennenaikaisesta synnytyksestä, esim. jos kohtu supistelee herkästi ja kohdunsuu on kypsinyt ennenaikaisesti tai nainen on aiemmin synnyttänyt keskosen
- on todettu istukan poikkeava sijainti (kohdunsuun päällä oleva istukka)

Edellä mainituissa tilanteissa on aina syytä ottaa yhteyttä lääkäriin ja keskustella mahdollisista rajoituksista.

Ns. yhdyntäkielto ei ole silti este läheisyydelle ja muulle seksuaalisuuden ilmaisulle. Jos et ole varma mitä saa ja ei saa tehdä, voit keskustella siitä esimerkiksi neuvolakäynnilläsi.



Tehtävä: Esittäkää kysymykset toisillenne.

- Muistatko, miten aloimme seurustella?
- Mihin minussa ihastuit?
- Mitä minussa rakastat nyt?
- Mikä saa sinut rentoutumaan raskaan päivän jälkeen?
- Missä asiassa voisin auttaa sinua arjessa?
- Tiedätkö, mikä saa minut parhaiten syttymään?

NEUVOLASTA APUA ONGELMATILANTEISSA



Seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ja haasteet voivat muuttua ajan myötä ongelmiksi, etenkin jos yhteistä keskustelua ja ymmärrystä asialle ei löydy. Älkää jääkö odottamaan, että haasteet muodostuvat ongelmiksi, vaan hakekaa herkästi apua ja vastauksia jo varhaisemmassa vaiheessa.

Neuvolassa työskenteleviltä terveydenhoitajilta, kätilöiltä ja lääkäreiltä saat ohjausta kaikkiin eteen tuleviin haasteisiin ja kysymyksiin. Neuvolasta voitte tarvittaessa saada myös lähetteen seksuaalineuvojalle.

Raskausajan neuvolakäynneillä voi ja on hyvä myös pohtia jo lapsen syntymän jälkeisiä asioita.

Oppaan lopusta löydät muistiinpanosivut, johon voit kirjoittaa muistiin mielessä pyöriviä asioita ja kysymyksiä seuraavaa neuvolakäyntiä varten. Jos seksuaalisuudesta puhuminen tuntuu vaikealta, voit ojentaa muistiinpanosi hoitajallesi kirjallisena ja halutessasi hoitajasi vastaa sinulle kirjallisena takaisin.

Lähteet, linkit ja vinkit

- www.terveyskyla.fi/miestalo
- www.mll.fi
- www.terveyskyla.fi/naistalo
- www.vaestoliitto.fi/parisuhde
- www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys
- www.terveyskirjasto.fi – raskaus ja seksi

