

YH
~~DYN~~
TÄ
KI
PUA





HYVÄ LUKIJA



Yhdynnällä pystytään osoittamaan läheisyyttä ja rakkautta. Sen ei pitäisi kumminkaan sattua. Monet naiset kokevat ennen yhdyntää, sen aikana tai sen jälkeen kipua, joka vaikuttaa seksuaaliseen haluun ja nautintoon. Hyvän seksuaalisen itsetunnon omaava nainen huokuu positiivista energiaa ja voimaa sekä vapautta olla oma itsensä sellaisena kuin on. Yhdyntäkivut voivat heikentää itsetuntoa jopa kriisiin asti. Kipu voi rasittaa ihmissuhteita ja horjuttaa elämänlaatua.

Olemme luoneet sinulle Yhtä kipua -ohjelehtisen. Löydät tietoa gynekologisista sairauksista sekä muista yhdyntäkivun aiheuttajista. Saat tietoa hoito-ohjeista sekä mahdollisista muista keinoista, miten kivun syytä voi ennaltaehkäistä.

Toivomme, että näistä keräämistämme tiedoista on sinulle apua ja löydät keinoja, miten voit helpottaa olotilaasi. Rohkene keskustella huolestasi. Kun tuot ajatuksesi esille, saat helpommin tukea ja apua.

Ystävällisin terveisin Mari ja Satu





HYVÄ LUKIJA.....	2
SISÄLLYS.....	3
SEKSUAALISUUS	4
YHDYNTÄKIVUT	5
YHDYNTÄKIVUN AIHEUTTAJIA.....	6
Endometrioosi ja Adenomyoosi	6
Vaginismi.....	7
Vulvodynia.....	7
Valko- ja punajäkälä	8
Hiivatulehdus	9
Sukupuolitaudit.....	9
Allergiat	10
Raskaus ja synnytys.....	10
Hormonaaliset muutokset ja limakalvojen kuivuus.....	11
Mitä voin tehdä kipujen estämiseksi arjessa?	12
Mitä voin tehdä kipujen estämiseksi yhdynnän aikana?	13
MINDFULNESS ELI TIETOINEN LÄSNÄOLO	14
LOPUKSI.....	15
HYÖDYLLISIÄ TIEDONLÄHTEITÄ JA OPINNÄYTETYÖ	16

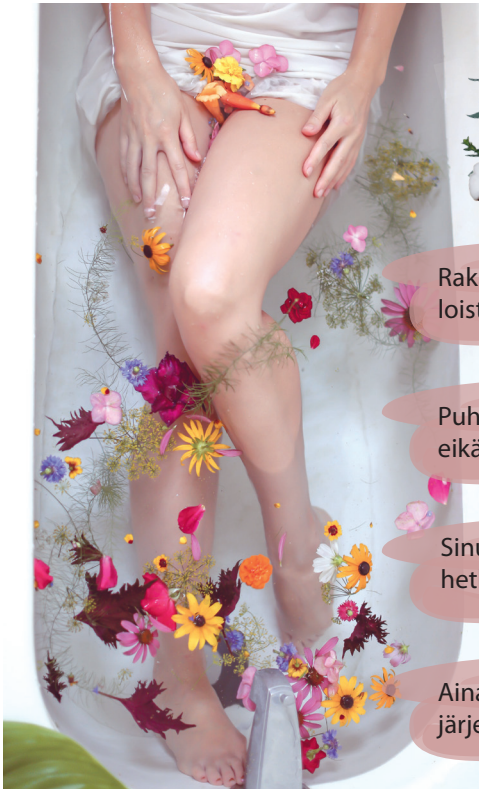


SEKSUAALISUUS



Seksuaalisuus kehittyy syntymästä lähtien ja on aina osa elämää. Seksuaalisuuteen kuuluu minäkuva, oman itsensä ja tunteidensa hyväksyminen sekä fyysinen seksuaaliterveys. Seksuaalisuutta kuvaillaankin usein sillä, mitä me olemme ja seksiä sillä, mitä teemme.

Seksuaalisuus on hyvinvoinnin tila, jota tuodaan esille juuri sen verran kuin itse kokee hyväksi. Itsensä ilmaiseminen on saanut vaikutteita opituista taidoista, siitä mikä on sopivaa ja mikä ei. Tästä huolimatta itseään voi kehittää jatkuvasti. Uuden tiedostaminen lisää itsetuntemusta ja rauhoittaa mieltä. Seksuaalisuus ilmenee silloinkin, vaikka ei koe seksuaaliselle aktiivisuudelle tarvetta.



Rakasta kehoasi ja anna sisäisen kauneutesi loistaa. Olet upea!

Puhuttele itseäsi hellästi, sinä olet sinä, eikä kukaan muu.

Sinussa ei ole mitään vikaa, vaikka et tällä hetkellä pysty nauttimaan seksuaalisuudestasi.

Aina on toivoa, sillä asioilla on tapana järjestyä. Usko itseesi.

YHDYNTÄKIVUT

Yhdyntäkivulla eli dyspareunialla tarkoitetaan kipua, jota esiintyy yhdynnän aikana. Kivulias yhdyntä ilmenee ulkosynnyttimissä esiintyvänä pinnallisena kipuna tai syvällä emättimessä esiintyvänä kipuna. Lisäksi kipua voi yhdynnän aikana ilmetä lantionpohjan alueella. Yhdyntäkipua voi esiintyä säännöllisesti tai satunnaisesti. Kivun tunteminen on jokaiselle yksilöllistä, eikä kivulle ole vain yhtä tiettyä ominaisuutta.

On myös hetkiä, kun kipu estää yhdynnän kokonaan. Kaikki eivät hae apua riittävän ajoissa, sillä moni yhdyntäkipua kokeva voi olettaa, että se kuuluu elämään. Kiputila on usein hoidettavissa, kun saadaan selville taustalla olevat syyt. Kun yhdyntäkipuja alkaa ilmetä, yritetään ensin itsehoitoa. Jos itsehoito ei auta, on hyvä hakeutua terveyskeskukseen tai perhesuunnitteluneuvolaan ja tuoda asia ilmi. Tarvittaessa yhdyntäkipuja kokeva voidaan ohjata gynekologin tai erikoissairaanhoidon piiriin.



Yhdyntäkivuista kärsii ikäluokittain noin:

- alle 35-vuotiaista 14-34%
- 35-44-vuotiaista 1%
- 55-64-vuotiaista 19%
- 65-73-vuotiaista 27%





YHDYNTÄKIVUN AIHEUTTAJIA



Endometrioosi ja Adenomyoosi



Endometrioosi tarkoittaa kohdun sirottumatautia, jossa kohtuontelon ulkopuolella ilmenee kohdun limakalvon kaltaista kudosta erillisinä pesäkkeinä. Adenomyoosissa kyseistä kudosta ilmenee kohdun lihaseinämässä paksuntaen samalla kohdun seinämää. Endometriosipesäkkeitä esiintyy kohtuontelon ympärillä, pikkulantion vatsakalvolla ja sisäelinten seinämissä. Endometrioosi on kipusairaus, jossa taudin edetessä kokemus kivusta ja laajuudesta muuttuvat. Suomessa n. 20 000 naista sairastaa endometrioosia ja heistä 70–75 % kokee yhdynnän aikaista kipua. Kipua ei aina tunne yhdynnän aikana, vaan sitä voi ilmaantua vasta yhdynnän jälkeen. Aluksi kipu on lievempää, niin sanottua tulehduskipua, joka helpottuu särkylääkkeillä. Kun pesäkkeissä tapahtuu vuotoa tai kun pesäkkeet ja kiinnikkeet venyvät, ne voivat tuottaa kipua yhdynnässä tai ulostaessa. Adenomyoosin tavallisimpia oireita ovat vuotohäiriöt, kuukautiskivut, yhdyntäkivut sekä krooninen alavatsa- ja ristiselän kipu. Kipu pahenee usein levossa, mutta adenomyoosi voi olla myös oireeton.



Sekä endometrioosi että adenomyoosi ovat estrogeeni-riippuvaisia. Vaihdevuosien jälkeen oireet alkavat helpottaa, kun estrogeenin tuotanto alkaa vähentyä. Endometriosin hoito perustuu oireisiin. Aluksi kipuja voidaan hoitaa tulehduskipulääkkeillä, mutta myöhemmin tarvitaan estrogeeniä vähentäviä hormonivalmisteita, kuten yhdistelmäehkäisytabletit tai hormoni-kierukka. Leikkaushoito katsotaan aiheelliseksi silloin, jos lääkehoidolla ei ole vastetta, jos ulostamis- ja virtsaamisvaikeuksia alkaa esiintymään tai jos munasarjoissa on suuri endometrioosikysta. Adenomyoosin hoidossa lääkkeellisesti parhain vaste on todettu olevan hormoni-kierukka, joka auttaa vuotohäiriöissä ja kivussa. Lisäksi kierukka estää vuodosta johtuvaa anemiaa.

Vaginismi



Vaginismi tarkoittaa lantiopohjan lihasten tahatonta kouristelua. Vaginismissa peniksen, sormen tai muiden seksuaalista nautintoa tuovien esineiden vieminen emättimeen on todella kivuliasta ja emätintä ympäröivät lihakset alkavat supistelemaan tahattomasti. Tästä syystä peniksen työntyminen emättimeen on mahdotonta. Vaginismia arvioidaan esiintyvän 1–6 % naisista. Vaginismin taustalla ilmenee usein pelko seksuaalisuudesta ja yhdynnästä.



Vaginismia ei hoideta lääkkeellisesti, vaan keskitytään naisen kuormittaviin elämäntilanteisiin. Psykkisten oireiden lisäksi kuormittava elämäntilanne voi ilmetä fyysisenä oireiluna, joita ovat esimerkiksi kipureaktiot ja lantiopohjalihasten jännittyneisyys. Itsetutkiskelu on olennainen osa vaginismin hoitoa ja itsetutkimiseen kannattaa käyttää peiliä, jonka avulla voi tutkia emättimen ulkonäköä. Totutteluhoidon voi aloittaa koskettamalla ja tunnustelemalla emätintä joko yksin tai kumppanin kanssa. Kun emätin on tottunut sormeen, voidaan kokeilla suurempia apuvälineitä, kuten dildoja ja hieromasauvoja. Liukasteen käyttäminen vähentää kitkaa limakalvon ja apuvälineen välillä. Näiden lisäksi voi kokeilla lantiopohjanlihasten jumppaamista.

Vulvodynia



Vulvodynialla tarkoitetaan yli kolme kuukautta kestävästä kipuoireyhtymästä, jossa ulkosynnyttimissä esiintyy kipua ja kirvelyä. Vulvodyniasta puhutaan myös silloin, kun ulkosynnyttimien kiputilan aiheuttaja ei ole mikään tunnettu sairaus ja ulkosynnyttimet ovat terveen näköiset. Syytä vulvodyniaan ei ole osoitettavissa. Kosketuskivussa kevytkin kosketus voi laukaista voimakkaan kipukokemuksen. Tyypillisiä piirteitä ovat yhdynnän eli penetraation tai tamponin laitton yhteydessä tuntuva kipu, joka voi olla kirvelevää, polttavaa tai viiltävää. Spontaanissa kiputilassa tuntuu jatkuvaa kipua ulkosynnyttimissä laajalla tai rajatulla alueella. Kipu on polttavaa, pistelevää, kirvelevää tai yleistä ärtyneisyyttä. Neuroopaattinen vulvodynia on kiputila, joka johtuu häpyhermosta. Kipu paikallistuu hermon haarautumisen takia joko klitorikseen, häpyhuuliin, perianaalialueelle tai kaikkialle ulkosynnyttimiin.



Itsehoidossa on tärkeä rasvata iltaisin ulkosynnyttimien kipeitä kohtia öljyllä tai perusvoiteella säännöllisesti. Hoidossa voidaan käyttää siedätyshoitoa. Kipupisteitä voidaan kosketella säännöllisesti, jotta nämä alueet altistuvat ärsykkeelle. Yhdynnän aikana käytetään liukuvoiteita ja paikallisesti puuduttavia geelejä. Riskitekijöitä kivun syntymiselle ovat pitkään jatkunut yhdistelmä-ehkäisy pillereiden käyttö, krooninen hiivasienitulehdus tai oireeton hiivasieni. Yhdistelmäehkäisy pillereistä voidaan pitää puolen vuoden tauko, sillä tauotuksella on todettu olevan apua kivun hoidossa.

Valko- ja punajakälä



Valkojäkälä on krooninen sisäsyntyinen ihon ja limakalvojen sairaus ja sitä esiintyy genitaal- ja peräaukon ympäristön seudulla valkoisina ja kiiltäväpintaisina laikkuina, joissa iho tai limakalvo voi olla surkastunut, paksuuntunut tai rypistynyt. Valkojäkälä ilmenee tyypillisimmin karvattomilla alueilla, kuten pienissä häpyhuulissa, klitoriksessa ja virtsaputken suulla. Tyypillisimpiä oireita valkojäkälälle ovat kutina, kipu, haavaumat, peräpukamat ja yhdyntäkipu. Valkojäkälä voi aiheuttaa pysyviä haittoja, joita ovat virtsaamisvaikeudet, seksuaalitoimintojen häiriöt ja yhdyntä vaikeudet.

Punajakälä on samankaltainen tulehduksellinen ihosairaus kuin valkojäkälä. Punajakälää ilmenee sukupuolielinten alueella harvemmin kuin valkojäkälää. Punajakälää ilmenee yleensä 30–70-vuotiailla naisilla. Genitaalialueella punajakälä ilmenee kutinana, kirvelynä ja punoittavia alueina, joita esiintyy etenkin emättimen eteisen limakalvoilla. Yhdynnän jälkeen voi tulla veristä vuotoa. Punoittavat alueet ovat tarkkarajaisia, epäsymmetrisiä ja herkkiä kosketukselle.



Valkojäkälän hoitona käytetään ensisijaisesti paikallisesti levitettäviä kortisonivalmisteita. Kun järkälä on rauhallisessa vaiheessa, voidaan käyttää iho öljyä tai rasvaisia perusvoiteita. Punajakälän hoitona käytetään kortisonivalmisteita sekä sieni-infektioiden hoitoon käytettäviä lääkkeitä. Punajakälässä on tyypillistä emättimen limakalvon tulehdus, joka hoidetaan antibiootilla.

Hiivatulehdus



Yleistä

Emättimen hiivatulehduksessa valkovuoto on kokkareista, joka tarttuu vulvaan ja emättimen seinämiin. Hiivatulehduksen oireita ovat voimakas kirvely, kutina, ärsyttävä tunne alapäässä sekä vaalea ja tuoksuton vuoto. Hiivatulehduksessa ei yleensä ilmene kuumetta, alavatsakipuja tai virtsaamisvaikeuksia. Hiivatulehduksen seurauksena voi esiintyä yhdyntäkipeä.



Hoito

Itsehoitona hiivatulehduksessa tulee noudattaa hyvää hygieniakäytäntöä. Kuitenkin liian tiheät pesukerrat voivat olla jopa haitaksi. Jos taudinkuva on selkeä tai hiivatulehdus on aiemmin sairastettuna, voi käyttää apteekista saatavia itsehoitolääkkeitä. Tällaisia ovat muun muassa emätinpuikot, jotka sisältävät sienilääkettä. Apteekista on saatavilla myös suun kautta otettavia valmisteita. Hiivatulehduksen hoidossa suositellaan täsmälääkkeitä, sillä pitkäaikainen hiivalääkkeiden käyttö ärsyttää limakalvoja. Yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen on suositeltavaa, mikäli hiivatulehduksia esiintyy usein, mikäli kyseessä on ensimmäinen hiivatulehdus, jos esiintyy alavatsakipuja tai jos itsehoitolääkkeet eivät auta kolmessa vuorokaudessa.

Sukupuolitaudit



Yleistä

Klamydia on *Chlamydia trachomatis* -bakteerin aiheuttama sukupuolitauti. Oireisiin voi kuulua kirvelyä virtsatessa, tiheyntynyt virtsaamistarvetta, virtsankarkailua, verestävää vuotoa yhdynnän jälkeen ja alavatsakipuja. Klamydiatartunnan saaneista suurin osa on oireettomia. Tippurin aiheuttaa *Neisseria gonorrhoeae* -bakteeri. Yleisiä oireita naisilla ovat virtsatessa ilmenevät vaivat kuten kirvely ja vuoto virtsaputkesta, lisääntynyt valkovuoto ja alavatsakivut.



Hoito

Klamydian ja Tippurin ensisijainen hoito toteutetaan antibiooteilla. Klamydiassa lääkkeet otetaan suun kautta ja tippurissa lihakseen pistona. Kummassakin suositellaan yhdynnästä pidättäytymistä ensimmäisen hoitoviikon ajan.

Allergiat



Lateksista eli luonnonkumista valmistetut kondomit saattavat aiheuttaa allergista nokkosihottumaa. Limakalvot reagoivat ihoa herkemmin allergeeneihin. Luonnonkumista valmistettujen kondomien sijaan suositellaan käytettävän polyuretaanista valmistettuja kondomeja.

Tuntemattomampi allergian muoto on siemennesteallergia, jossa siemenneste aiheuttaa kumppanille allergista herkistymistä tai reaktion. Yhdynnässä siemennesteen mukana tulevat pähkinän tai lääkkeen allergeenit voivat aiheuttaa allergisia oireita tai jopa aidon astmakohtauksen. Siemennesteestä aiheutuvaa allergista reaktiota voidaan välttää käyttämällä kondomia tai ottamalla siitin ulos emättimestä ennen siemensyökyä. On huomioitava, että myös mies voi saada allergisen reaktion esimerkiksi naisen käyttämästä mikrobilääkkeestä.

Raskaus ja synnytys



Alkuraskauden aikana ilmenevä pahoinvointi ja väsymys voi olla esteenä seksuaalisille tuntemuksille. Raskauden ja synnytyksen yhteydessä ilmenevät hormonaaliset muutokset vaikuttavat seksuaalisuuteen ja seksiin. Normaalin raskauden aikana seksiä saa harastaa tavalliseen tapaan, mutta kasvava vatsa voi luoda haasteita hyvän yhdyntäasennon löytämiselle. Joissain asennossa vatsan alueelle kohdistuu painetta, joka voi tuntua kipuna. Raskauden aikana mahdollisia asentoja ovat kylki- ja takaapäin asennot, joissa paine ei kohdistu niin paljoa vatsan seudulle. Kuitenkin näissä on myös paljon yksilöllisiä eroja. Synnytyksen jälkeen naisella tulee jälkivuotoa 2–6 viikon ajan. Tämän aikana ei ole suositeltavaa harastaa seksiä suurentuneen tulehdusriskin vuoksi.

Raskauden ja synnytyksen jälkeinen yhdyntäkipu ei ole aina yksiselitteistä. Jokaisella on oma tuntemus kivusta. Kivun kokemiseen ja sen voimakkuuteen vaikuttavat sen hetkinen parisuhde, sosiaalinen tilanne sekä elämäntavat. Alatiesynnytyksessä revenneen tai leikatun välilihan on kerrottu aiheuttavan yhdyntäkipuja synnytyksen jälkeen. Kipu tuntuu voimakkaammalle pian synnyttämisen jälkeen, mutta jo puolen vuoden kuluttua tilanne on yleensä rauhoittunut.

Hormonaaliset muutokset ja limakalvojen kuivuus



Vaihdevuosioreiden alkaessa kuukautiset muuttuvat epäsäännöllisiksi ja lopulta loppuvat kokonaan. Naisen iho ja limakalvot ohenevat, jolloin saattaa limakalvoilla ilmetä kirvelyä, kutinaa ja yhdyntäkipuja. Estrogeenin puutteesta johtuva yhdyntäkipu on yleisintä naisilla, jotka ovat yli 50–60-vuotiaita tai joilla on vasta alkanut vaihdevuosioreet. Vaihdevuosien aikana ilmenevät yhdyntäkiput johtuvat usein siitä, ettei emättimen limakalvoja kosteuttavia estrogeenejä käytetä. Hormonaaliset muutokset ilmenevät limakalvojen kuivumisena, jossa emättimen seinämistä erittyvää liukastavaa nestettä uupuu. Limakalvot voivat kuivua myös synnytyksen jälkeen, jolloin hyväily ja yhdyntä aiheuttavat kipua.



Estrogeenin puutteesta johtuvaa kiputilaa voidaan hoitaa paikallisesti vaikuttavilla hormonihoidoilla silloin, jos on vaikeat vaihdevuosioreet. Ennaltaehkäisevästi voi käyttää liukastevoitetta tai öljyä. Apteekista on saatavilla erilaisia kosteuttavia hormonittomia valmisteita ja emätintabletteja ja -puikkoja, jotka sisältävät emättimen limakalvoja vahvistavaa hyaluronihappoa.



Mitä voin tehdä kipujen estämiseksi arjessa?

- Käytä valkoisia ja puuvillaisia alushousuja. Vältä stringejä ja keinokuituisia alusvaatteita. Myös muita hankaavia ja kiristäviä vaatteita on hyvä välttää.
- Uudet vaatteet on hyvä pestä ennen käyttöä. Pesuaineeksi suositellaan mietoja ja hajusteettomia pesuaineita.
- Riisu kosteat vaatteet heti urheilun tai uimisen jälkeen.
- Pese alapää vedellä korkeintaan kaksi kertaa päivässä. Käytä mahdollisimman mietoja aineita. Kuivaa alapää hellästi taputtamalla, ettei hankaaminen aiheuta enempää ärsytystä.
- Häpyhuulten alueella olevien ihokarvojen poistaminen voi lisätä kipuja sekä tulehduksia. Alapään karvoja ei suositella ajettavaksi, mutta jos kuitenkin niitä haluaa siistiä, tulee ne ajella myötäkarvaan.
- Juo päivittäin väh. 1,5 litraa vettä. Tällöin väkevä virtsa ei ärsytä limakalvoja.
- Vessassa käynnin yhteydessä muista pyyhkiä edestä taakse päin.
- Hoida limakalvoja säännöllisesti. Voit käyttää erilaisia öljyjä ja voiteita, kuten kookosöljy, Ceridal tai aloe vera -geeli.
- Kuukautisten aikana suositellaan käytettäväksi tamponia tai kuukuppia. Siteistä suosi luonnonmukaisia tuotteita.
- Kokeile ärsytykseen ja kipuun kylmähauteita ja -pakkauksia. Ei suoraa ihokosketusta.
- Muista levätä! Unen puute voi pahentaa kipukokemusta. Kokeile nukkua ilman vaatteita.
- Keskustele kiputuntemuksesta luotettavan henkilön kanssa.

Mitä voin tehdä kipujen estämiseksi yhdynnän aikana?

- Ennen ja jälkeen rakastelun käy virtsalla ja huuhtelee viileällä vedellä.
- Huolehtikaa yhdessä riittävästä esileikistä.
- Rakastelun aikana rentouta lihakset, hengitä syvään ja rauhallisesti.
- Hengityksen pidättäminen jännittää lihaksia.
- Kokeilkaa eri asentoja. Hyväilkää ja suudelkaa. Jatkaa vasta, kun emätin on tottunut venytykseen ja olet rento.
- Rakastelun jälkeen voi kokeilla kylmähaudetta 15-20 minuutin ajan. Ei suoraa ihokosketusta.
- Käytä yhdynnän aikana hoitavia liukuvoiteita. Voit käyttää myös öljyä ja luonnonmukaisia voiteita. Huomioi, että öljy voi haurastuttaa lateksikondomia.
- Itsensä tutkiminen – jokaiselle naiselle suositellaan itsensä koskettelua ja tutustumista omaan emättimeensä sormien ja peilin avulla.
- Kipua ei pidä salata. Hättäntymisen ja lannistumisen sijaan keskustelkaa tilanteesta. Keskustelu luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tämän jälkeen voitte yhä nauttia toisistanne.

Itsehoito-ohjeista sekä kipupisteiden siedätys-hoidosta löydät lisätietoa niiniloa.com/VDopas



MINDFULNESS ELI TIETOINEN LÄSNÄOLO

Tietoinen läsnäolo on läsnä olemista nykyhetkessä, jolloin havainnoidaan, suodatetaan ja pyritään muuntautumaan. Tietoisessa läsnäolossa pyritään vaa-
limaan suhtautumista itseä ja muita kohtaan. Kun kykenee olemaan tuomitse-
matta itseään seksin aikana, pystyy samalla vähentämään stressin ja ahdistuk-
sen tunteita, jotka muuten haittaisivat kiihottumista tai rakastelua. Rakastelun
aikana saavutetaan aitoa mielihyvän tunnetta sekä yhtenäisyyttä kumppania
kohtaan.

Älä lannistu, jos jokin keino ei auta sinulla.

Jokainen henkilö on yksilöllinen ja heille tehoavat erilaiset asiat.

Voit kokeilla sellaisia asioita tai keinoja, mitkä koet itse parhaimmaksi.





Lopuksi

Oma keho on hyvä juuri sellaisena kuin se on ja on tavoiteltavaa, että pystytään yksinään luottamaan itseensä ja tunteisiinsa. Seksiin antautuminen ja siitä nauttiminen tapahtuu silloin, kun on itse siihen valmis.

Erilaiset elämänvalinnat ovat sallittuja.

Jokainen tietää itse parhaiten, mitä elämältään haluaa.

Tärkeää on myös muistaa, että yhdentyä ei ole ainoa tapa osoittaa rakkautta, vaan sitä voi osoittaa monella muullakin tavalla. Keskustelu kumppanin kanssa saattaa helpottaa stressiä ja samalla saat myös tukea tilanteeseen. Samalla myös kumppani ymmärtää, ettei vika ole kummassakaan.



HYÖDYLLISIÄ TIEDONLÄHTEITÄ

Kipu. Käypä hoito -suositus. 2017. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103>

Leppänen, N. 2020. VDopas. <https://niiniloa.com/>

Seinäjoen äitiys- ja perhesuunnitteluneuvola. 2020. <https://www.seinajoki.fi/sosiaali-ja-terveys/terveyspalvelut/perhesuunnitteluneuvola/#68c643a3>

Terveyskirjasto. 2020. Naisen yhdyntäkipu. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00185

Terveyskylä. Kivunhallintatalo. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo>

Terveyskylä. Mielen terveystalo. <https://www.mielen terveystalo.fi/>

Terveyskylä. Naistalo. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo>

Väestöliitto. 2016. Lemmen paula - Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/35d32ee3-perhebarometri-2016.pdf>

Terveydenhoitajan antama tuki yhdyntäkipuja kokeville naisille - Digitaalinen Yhtä kipua -ohjelehtinen 2020

Ohjelehtisen kuvat: Pixabay ja Unsplash

Opinnäytetyön ja ohjelehtisen tekijät:

Mari Paalijärvi ja Satu Seppälä

Terveydenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö löydettävissä www.theseus.fi

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES