

Anna Nieminen ja Henna Reini

# Parisuhteen ja seksuaalisuuden muuttuminen raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen

Parisuhdepeili Vauvankaa.fi -verkkopalveluun

---

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

8.1.2013

Tekijä(t) Otsikko  Sivumäärä Aika	Anna Nieminen, Henna Reini Parisuhteen ja seksuaalisuuden muuttuminen raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen. Parisuhdepeli Vauvankaa.fi -verkkopalveluun 24 sivua + 2 liitettä 8.1.2013
Tutkinto	Sosiaali- ja terveydenalan tutkinto
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kättilötyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Lehtori TtT Projektin ohjaaja Leena Hannula Lehtori TtM Pirjo Koski
<p>Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen ja se toteutetaan osana SITKO -hanketta, joka on jatkoa Urbaani vanhemmuus -hankkeelle. SITKO -hankkeen tarkoituksena on kehittää Vauvankaa.fi -verkkopalvelua, joka toteutettiin Urbaani vanhemmuus -hankkeen puitteissa vuosina 2006–2010. Vauvankaa.fi -verkkopalvelun olisi pian tarkoitus siirtyä osaksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sähköistä lastenneuvolakäsikirjaa.</p> <p>Tavoitteenamme on koota laadukasta tietoa parisuhteen ja seksuaalisuuden muutoksista raskauden aikana sekä lapsen syntymän jälkeen. Tavoitteenamme on myös auttaa ensimmäistä lastaan odottavaa pariskuntaa valmistautumaan raskauden ja lapsen tuomiin uusiin haasteisiin. Toivomme, että kokoamamme tieto raskausajan vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen olisi helposti kaikkien saatavilla.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa parisuhdepeli Vauvankaa.fi -verkkosivustolle. Peli toteutetaan yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan insinööriopiskelijoiden kanssa. Peli tarjoaa tietoa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen uudella tavalla. Peliin olemme koonneet kysymyksiä ja väittämiä parisuhteesta ja seksuaalisuudesta. Peli on erityisesti suunnattu ensimmäistä lastaan odottaville pariskunnille.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee tutkittua tietoa parisuhteen ja seksuaalisuuden muuttumisesta raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen. Tutkimustieto on kerätty kotimaisista sekä ulkomaisista tutkimuksista ja julkaisuista.</p>	
Avainsanat	parisuhde, seksuaalisuus, raskausaika, muuttuminen, parisuhdepeli, vauvankaa.fi

Author(s) Title	Anna Nieminen, Henna Reini The relationship and sexuality changes during pregnancy and after childbirth.
Number of Pages Date	The relationship game for Vauvankaa.fi -network 24 pages + 2 appendices 8 Jan 2013
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor(s)	Leena Hannula, Senior Lecturer, Project Manager Pirjo Koski, Senior Lecturer
<p>Our study is functional and is a part of the SITKO project, which is a continuation of the Urban parenthood project. Vauvankaa.fi -network, which was conducted the Urban parenthood within the framework of the project in 2006–2010. SITKO project is to develop Vauvankaa.fi -network. Vauvankaa.fi -network would soon be expected to transfer into the Health and Welfare Department's network service.</p> <p>Our goal is to collect research data on the relationship and sexuality changes during pregnancy and after childbirth. Our goal is to help and prepare couples during pregnancy and after pregnancy for the challenges ahead. We hope that the information of gestational effects of the couple's relationship and sexuality should be easily available to all.</p> <p>Purpose of our study is to provide a relationship game for Vauvankaa.fi -network. The game is carried out in cooperation with Helsinki Metropolia University of Applied Sciences Media Technology Engineer students. The game provides information about the partnership and sexuality during pregnancy and after the birth of a child in a novel way. The game is specifically designed for couples expecting their first child. The game we have put together has questions and assertions.</p> <p>The theoretical frame of reference deals with research data on the relationship and the changes of sexuality during pregnancy and after childbirth. The research data is collected from domestic and foreign studies and publications.</p>	
Keywords	relationship, sexuality, pregnancy, changes, relationship game, vauvankaa.fi

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Raskausajan muuttuva parisuhde ja seksuaalisuus	2
2.1	Parisuhde	2
2.1.1	Parisuhteen muuttuminen raskausaikana	3
2.1.2	Äitiyteen kasvu	4
2.1.3	Isyyteen kasvu	5
2.1.4	Parisuhteen muuttuminen lapsen syntymän jälkeen	7
2.2	Seksuaalisuus parisuhteessa	8
2.2.1	Raskausajan muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen	8
2.2.2	Raskauden ensimmäinen kolmannes	9
2.2.3	Raskauden toinen kolmannes	10
2.2.4	Raskauden viimeinen kolmannes	11
2.2.5	Seksuaalisuus lapsen syntymän jälkeen	12
3	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	14
4	Työmenetelmä ja työn toteutus	14
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	14
4.2	Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja työn toteutus	15
4.3	Pelin sisältö	16
4.4	Pelin rakenne	18
5	Pohdinta	18
5.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	19
5.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	20
5.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	21
Liitteet		
Liite 1. Parisuhdepelin kysymykset		
Liite 2. Lähdeluettelo parisuhdepeleihin		

## 1 Johdanto

”Olen viidennellä kuulla ja siitä päivästä lähtien kun olen tiennyt olevani raskaana olen ollut kuin eri ihminen. Mies on ihan ymmällään, sillä en siedä enää edes hänen kosketustaan, seksistä puhumattakaan. Voin jatkuvasti pahoin, olen ärtynyt, ilkeä ja tahdon olla omissa oloissani. En osaa enää puhua tunteistani tai ajatuksistani. Mies kerjää huomiota ja tekee kaikkiansa miellyttääkseen, mutta se lähinnä vain ärsyttää minua. Itse asiassa koko mies ällöttää minua ja tunnen olevani hänen kanssaan vain koska on pakko lapsen ja taloudellisten syiden takia.” (Jassu\_:\_n 2010 mukaan.)

Raskausaika on parisuhteelle uusien ja tuntemattomien haasteiden aikaa, jolloin onnellinenkin parisuhde joutuu koetukselle. Naisessa tapahtuu paljon niin fysiologisia kuin psyykkisiäkin muutoksia, jotka vaikuttavat naisen käyttäytymiseen, parisuhteeseen sekä seksuaalisuuteen. Tulevat isät saattavat tällöin tuntea itsensä ulkopuoliseksi omassa parisuhteessaan (Paajanen 2006: 26). Moni lastaadottava pariskunta kaipaisikin neuvolasta enemmän tulevaisuuteen valmentavaa sekä uudessa elämäntilanteessa tukevaa ohjausta (Paavilainen 2003: 98). Lapsen syntymä taas tuo parisuhteelle uusia haasteita, joista suurimpia ovat kahdenkeskisen ajan puute sekä tyytymättömyys seksuaalielämän (Paajanen 2003: 37, Karjalainen 2010: 27, Paajanen 2006: 69–70, Tiili 2008: 27, Halme 2009: 94).

Parisuhteen onnellisuudella on todettu olevan yhteys tyydyttävään seksielämään (Konttula 2009: 90). Raskauden aikana seksuaalinen halu sekä sukupuoliyhdynnät yleensä vähenevät (Von Sydow 1999: 27, Aslan – Aslan – Kizilyar 2005: 155, Kaltiala-Heino – Kosunen – Valkama 2006: 28, Bartellas – Crane – Daley – Bennett – Hutchens 2000: 966). Erilaiset pelot ja uskomukset sukupuoliyhdynnän turvallisuudesta vähentävät monen pariskunnan seksuaalista kanssakäymistä raskauden aikana. (Kaltiala-Heino ym. 2006: 29, Trutnovsky – Haas – Lang – Petru 2006: 285.) Toisinaan raskaus taas vaikuttaa pariskunnan seksuaalisuuteen kiihdyttävästi (Paavilainen 2003: 76). Seksuaalisuudesta ja sen muutoksista keskusteleminen hoitoalan ammattilaisten kanssa koetaan tärkeäksi (Bartellas ym. 2000: 964, Von Sydow 1999: 38).

Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen ja se toteutetaan osana SITKO -hanketta, joka on jatkoa Urbaani vanhemmuus -hankkeelle. SITKO -hankkeen tavoitteena on kehittää seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen työmenetelmiä ja edistää terveydenhuoltohenkilöstön osaamista seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluissa. SITKO -hankkeen tarkoituksena on kehittää Vauvankaa.fi -verkkopalvelua, joka

toteutettiin Urbaani vanhemmuus -hankkeen puitteissa vuosina 2006–2010. Vauvankaa.fi -verkkopalvelun olisi pian tarkoitus siirtyä osaksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sähköistä lastenneuvolakäsikirjaa. Näin se olisi koko kansan käytettävissä.

Tavoitteenamme on koota tutkittua tietoa parisuhteen ja seksuaalisuuden muutoksista raskauden aikana sekä lapsen syntymän jälkeen. Tavoitteenamme on myös auttaa ensimmäistä lastaan odottavaa pariskuntaa valmistautumaan raskauden ja lapsen tuomiin uusiin haasteisiin. Toivoisimme, että kokoamamme tieto raskausajan vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen olisi helposti kaikkien saatavilla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa parisuhdepeli Vauvankaa.fi -verkkosivustolle. Keväällä 2012 valmistuneen opinnäytetyön mukaan isät olivat sitä mieltä, että Vauvankaa.fi -verkkopalvelussa olisi tarvetta kuvalliselle materiaalille (Arjakerä – Mallat – Päiviö 2012: 24). Siitä syystä halusimme tuottaa sivustolle pelin, joka sisältäisi pariskuntia kiinnostavia aiheita sekä saisi heidät pohtimaan omaa parisuhdettaan ja seksuaalisuuttaan. Peliin kokoamme 11 kysymystä tai väittämää opinnäytetyön teoreettisesta viitekehyksestä nousevista aiheista.

## **2 Raskausajan muuttuva parisuhde ja seksuaalisuus**

### **2.1 Parisuhde**

Parisuhde määritellään kahden ihmisen väliseksi suhteeksi, joka perustuu kiintymykseen ja seksuaalisuuteen. On vaikeaa määrittää mistä parisuhde alkaa ja milloin mahdollisen parisuhteen osapuolet tiedostavat parisuhteen alkaneeksi. Kahden ihmisen voidaan katsoa olevan parisuhteessa, kun ihminen kaipaa jatkuvasti toisen seuraa sekä läheisyyttä ja usein heidän välillään on myös seksuaalista halukkuutta. (Kontula 2009: 10–11.) Parisuhteessa elävien on todettu olevan onnellisempia kuin yksineläjien (Kontula 2009: 52). Parisuhde merkitsee ihmisille eniten mahdollisuutta jakaa kaikki elämän ilot ja surut (Paajanen 2003: 32).

Suomalaisten parisuhteiden, varsinkin avioliittojen, tilaa on saatettu pitää huonompana kuin tutkimuksissa ilmenee. Kontulan (2009: 45) mukaan suomalaiset kokevat parisuh-

teensa yleensä onnellisiksi vastoin yleisiä olettamuksia. Kyselyyn vastanneista vajaa 80 % piti parisuhdettaan melko tai hyvin onnellisena (Kontulan 2009: 45). Samaa toteaa Paajanen tutkimuksessaan, jonka suomalaisista vastaajista lähes 90 % koki avioliittonsa hyväksi. Vastaajat kokivat puolisoiden kunnioittavan ja arvostan heitä, sekä uskoivat olevansa onnellisesti naimisissa vielä 10 vuoden kuluttuakin. Vaikka parisuhteessa olisi ongelmia, tärkeimpiä syitä yhdessä pysymiseen olivat lapset, rakkaus puolisoa kohtaan sekä päätös elää yhdessä (Paajanen 2003: 35, 48.)

Toimivaan ja onnelliseen parisuhteeseen yhdistetään yleensä tyydyttävä seksuaalinen suhde. Kontulan tutkimuksen mukaan parisuhteen onnellisuudella ja seksielämän tyydyttävyydellä onkin selvä yhteys. Tutkimukseen vastanneista suomalaisista miehistä ja naisista yli puolet kokivat parisuhteensa yhtä onnelliseksi kuin sukupuolielämänsä tyydyttäväksi. Saman tutkimuksen mukaan parisuhteen onnellisuudella ja vahvalla seksuaalisella itsetunnolla on myös selvä yhteys. Kyseisen tutkimuksen puitteissa ei kuitenkaan pystytty arvioimaan, onko vahva seksuaalinen itsetunto seurausta onnellisesta parisuhteesta vai parisuhdeonni seurausta hyvästä seksuaalisesta itsetunnosta. (Kontula 2009: 64, 89, 90.)

Kontulan (2009: 78) tutkimuksen mukaan pariskunnan tuloilla ei näyttäisi olevan vaikutusta parisuhdeonneen. Sen sijaan hyvässä parisuhteessa tärkeimpänä Paajasen (2003: 27, 38) mukaan pidettiin vahvaa luottamusta puolisoon kaikissa asioissa sekä puolisoiden molemminpuolista kunnioitusta ja arvostusta. Parisuhteessa tärkeinä pidetään myös puolisoiden samanlaisia elämänarvoja sekä kykyä käsitellä ristiriitoja. (Paajanen 2003: 27, 38.) Kontulan (2009: 56) mukaan puolisoiden uskollisuus toisilleen ennustaa onnellisempaa parisuhdetta.

### 2.1.1 Parisuhteen muuttuminen raskausaikana

Ensimmäisen lapsen odottaminen asettaa uudenlaisia haasteita parisuhteelle. Uudessa elämänvaiheessa puolisoiden väliset roolit ja tehtävät parisuhteessa muuttuvat. Parisuhteeseen täytyy tehdä tilaa syntyvälle lapselle, joka muodostaa parisuhteen kolmannen pyörän. (Kontula 2009: 36, 81.) Pariskunnan pitää hyväksyä väistämättömät muutokset parisuhteessa sekä seksielämässä, jotta perheen kehittyminen alkaa. Paavilaisen tutkimuksen mukaan useimmat pariskunnat kokivat parisuhteensa raskausaikana aiempaa läheisemmäksi ja lämpimämmäksi. Odotuksen koettiin olevan pariskunnan yhteinen asia. (Paavilainen 2003: 76.) Parisuhdetyytyväisyydessä ei ole havaittu

muutosta raskauden edetessä, mutta sen sijaan ensimmäistä lastaan odottavat olivat tyytyväisempiä parisuhteisiinsa raskausaikana kuin uudelleensynnyttäjät (Räisänen 2007: 12).

Äitiysneuvolan yhtenä tärkeänä tehtävänä on tukea vanhempia vanhemmuuteen kasvussa. Vanhemmuuteen kasvu on sisäinen prosessi, johon vaikuttavat niin yhteiskunnalliset odotukset kuin molempien vanhempien aiemmat kokemukset, oma lapsuus sekä vanhemmuuteen liittyvät mielikuvat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 83–84.) Paavilaisen tutkimuksen mukaan äideille ja isille turvallisuutta ja luottamusta lapsen normaalista kehityksestä toivat esimerkiksi vauvan sydänäänten kuuleminen sekä muut äitiysneuvolassa tehtävät tutkimukset. Selitys raskauden aikaisten tuntemusten sekä tutkimusten tarkoituksesta vähensi vanhempien epävarmuutta. Tulevat vanhemmat odottivat Paavilaisen mukaan saavansa neuvolassa tietoa esimerkiksi siitä, mitä äidin kehossa raskauden aikana tapahtuu ja miten raskaus etenee. Kuitenkin suuri osa vanhemmista olisi kyseisen tutkimuksen mukaan kaivannut enemmän tulevaisuuteen valmistavaa sekä laajempaa uudessa elämäntilanteessa tukevaa ohjausta. Moni äiti koki, ettei neuvolassa voinut puhua omista peloista, ahdistuksesta, väsymyksestä tai perhehuolista. (Paavilainen 2003: 85–86, 98.) Äitiysneuvolassa terveydenhoitajan ja tulevien vanhempien yhteistyön lähtökohtana tulisi olla vanhempien voimavarat, tarpeet sekä huolet (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 97).

### 2.1.2 Äitiyteen kasvu

Askel kohti äitiyttä otetaan jo silloin kun päätetään hankkia lapsia. Paavilaisen tutkimuksen mukaan ensimmäistä lastaan odottavat naiset tunsivat itsensä äideiksi raskauden eri vaiheissa. Äidit kuvasivat, että saattoivat aluksi unohtaa raskautensa, kun isoa vatsaa tai pahoinvointia ei vielä ollut. Alkuraskaus saattoi olla monelle odottavalle äidille epäuskon ja uskon välillä seilaamista ja joskus äidit jopa tietoisesti olivat mieltimättä raskauttaan. Näin he kokivat tavallaan lykkäävänsä äidiksi tuloaan. Monet äidit kuvasivat äitiyden tunteen tulleen ensimmäisen kerran, kun ymmärsivät kuinka riippuvainen lapsi tulisi äidistä olemaan. (Paavilainen 2003: 60, 77–78.) Raskaana oleville naisille on tärkeää, että kumppani on sitoutunut perheeseen (Paajanen 2003: 30).

Raskaus on naiselle isojen fyysisten muutosten aikaa ja joskus oma vartalo saattaa tuntua vieraalta. Äitiyteen kasvua tukee naisen oman kehon muutosten hyväksyminen. Kehon muutosten hyväksymistä helpottaa miehen myönteinen asenne sekä, jos nainen



on ollut ennen raskautta tyytyväinen kehoonsa. (Paavilainen 2003: 68.) Kehon muutokset vaikuttavat odottavan äidin minäkuvaan ja äitien kokema viehättävyys saattaa vähentyä raskauden edetessä (Räisänen 2007: 12). Paavilaisen (2003: 68) tutkimuksen mukaan lastaodottaville naisille on tärkeää säilyttää naisellisuutensa raskauden aikana ja erityisesti kauniit vaatteet olivat äideille keino säilyttää entinen naisellinen minä, nykyisen raskaana olevan minän rinnalla.

Äitiyttä aletaan opetella jo raskausaikana esimerkiksi kuvittelemalla lapsen hoitamista ja tulevaisuutta lapsen kanssa. Sikiö kasvaa ja alkaa hiljalleen liikkua vatsassa. Odottavat äidit opettelevat tulkitsemaan ruumiillisia tuntemuksiaan perustuen neuvolasta ja kirjallisuudesta saatuun tietoon sekä aiempiin kokemuksiin, omiin tai tuttujen. Paavilaisen tutkimuksen mukaan äitien oli helppo tunnistaa vauvansa liikkeet ja jopa ensisynnyttäjille muodostui käsitys oman lapsen tavoista liikkua. Naiset kuvasivat kuinka jo raskausaikana alkoivat toimia äidillisesti esimerkiksi suojellen lasta fyysisiltä haitoilta. (Paavilainen 2003: 70, 78.)

### 2.1.3 Isyyteen kasvu

Raskausaikana kaikkien huomio kiinnittyy yleensä odottavaan äitiin ja sikiöön, sekä heidän terveyteensä. Tulevat isät saattavatkin tuntea itsensä ulkopuoliseksi, eivätkä tällöin pääse kunnolla mukaan odotukseen ja tulevaan elämänmuutokseen. (Paajanen 2006: 26.) Alkuraskaus saattaa olla isille jännittävää ja hieman sekavaa aikaa. Epäröinti ja epäusko raskaudesta ovat silloin voimakkaimmillaan (Paavilainen 2003: 62). Isät kykenevätkin usein ajattelemaan isyyttä ja lapsen kasvatusta vasta myöhemmin raskaudessa. Jälkeenpäin mietittynä isät ovat Paajanen tutkimuksen mukaan kokeneet raskausajan yleensä positiivisena, mukavana sekä puolisoita lähentävänä aikana. (Paajanen 2006: 27, 29.)

Isyyden kehittyminen ja tunne isäksi tulemisen ajankohdasta vaihtelee kovasti. Paavilaisen (2003: 78) tutkimuksen mukaan toiset isät kokivat itsensä isäksi heti raskauden alettua ja toiset taas vasta ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Toisessa tutkimuksessa ne isät, jotka kokivat lapsen syntymähetkellä ”omakseen” kokivat isyyden alkaneen siitä hetkestä, kun taas osa isistä koki isyyden tunteen vahvistuneen vasta myöhemmin. Huolimatta siitä milloin isyyden tunne oli syntynyt, kaikki isät kokivat isyyden olevan tärkeä osa heidän elämäänsä ja monet isät kokivat isyyden vahvistaneen heidän itsetuntoaan. (Paajanen 2006: 33, 34, 48.)

Miehet eivät pysty naisten tavoin tuntemaan uuden elämän kasvamista ja kehittymistä fyysisesti. Tulevien isien vanhemmuuteen kasvu ilmeneekin eri tavoin kuin odottavilla äideillä. Kuten äidit, isätkin alkavat kuvitella ja suunnitella elämää vauvan kanssa. He alkavat miettiä kasvatuseriaa sekä lapsen tarpeita kiinnittämällä huomiota toisten vanhempien toimintaan ja arvovalintoihin. Isyyttä saatetaan toteuttaa huolehtimalla ja suojelemalla odottavaa äitiä sekä joskus muuttamalla omia elintapojaan äidin kanssa samansuuntaisiksi. (Paavilainen 2003: 78–79.)

Isyyteen kasvun tueksi tulevien isien onkin tärkeää saada jotain, mikä todentaa vauvan olemassaoloa. Odottavan äidin vatsan kasvun seuraaminen on isän tapa osallistua vauvan odotukseen. (Paajanen 2006: 26–27.) Tuleva isä alkaa tutustua lapseensa tunustelemalla vauvaa vatsan läpi, juttelemalla sekä ajattelemalla häntä. Vauvan olemassaoloa isille konkretisoivat vauvalle hankitut vaatteet ja tavarat. (Paavilainen 2003: 80, Paajanen 2006: 26.) Useissa tutkimuksissa todetaan, että sikiön ultraäänitutkimukseen osallistuminen sekä ultraäänikuva sikiöstä ovat isille todella tärkeitä (Paajanen 2006: 26–27, Paavilainen 2003: 80, Puputti-Rantsi 2009: 27). Paajanen (2006: 29) tutkimuksessa moni isä nimesi parhaaksi raskausajan muistoksi ”perheen syntymisen ajatukset”.

Tulevilla isillä saattaa olla raskausaikana huolia ja pelkoja tulevaisuudesta. Paajanen (2006: 27) tutkimuksen mukaan isille keskeisiä huolen ja pelon aiheita raskauden aikana ovat lapsen terveys, synnytys sekä taloudelliset asiat. Toisen tutkimuksen mukaan joitain tulevia isiä ahdistaa ja painostaa äitien olettama yhtäläinen kiinnostus raskauteen. Kyseisen tutkimuksen mukaan isiä saattoi ahdistaa ajatus vastuun lisääntymisestä, lapsessa kiinni olemisesta sekä vapauden vähenemisestä (Paavilainen 2003: 76, 79).

Tulevat isät tarvitsevat tietoa sekä tukea isyyteen kasvussa. Suomalaisen tutkimuksen mukaan isät tarvitsisivat tietoa esimerkiksi perheen kehittymisestä, lapsen tuomista muutoksista sekä lapsen kehityksestä ja hoitamisesta. Isät kaipasivat myös tukea parisuhteen ja seksielämän aiheuttamien muutosten hyväksymisessä. (Puputti-Rantsi 2009: 29, 30.) Terveystieteiden tutkimuskeskukset kokevat isyyden tukemisessa ja isien kohtaamisessa suurimmaksi ongelmaksi edelleen isien tavoittamisen ja sen etteivät isät käy neuvolas-  
sa, varsinkaan äitiysneuvolassa. Sosiaali- ja terveysministeriön tekemän tutkimuksen mukaan isien käynnit äitiys- ja lastenneuvoloissa ovat kuitenkin lisääntyneet viime vuo-

sina ja isyyden tukeminen kehittynyt. Kuitenkin melkein kaikki tutkimukseen osallistuneet terveydenhoitajat kokivat tarvetta valmiuksiensa kehittämiseen isien tukemisessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 36, 41, 47.)

#### 2.1.4 Parisuhteen muuttuminen lapsen syntymän jälkeen

Ensimmäisen lapsen syntymän myötä muodostuu uusi yksikkö, perhe. Uusi elämäntilanne muuttaa vanhempien ajankäyttöä, ihmissuhteita, taloudellista tilannetta sekä etenkin parisuhdetta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 80). Puolisoiden roolit parisuhteessa muuttuvat siten, että rakastajan ja kumppanin roolit menettävät merkitystään ja vanhemman rooli tulee tärkeämmäksi. Uusi elämäntilanne luo haasteita parisuhteelle ja näihin haasteisiin on vanhempien sopeuduttava. (Kontula 2009: 81.) Pariskunnilla jää vähemmän kahdenkeskistä aikaa. Kahdenkeskisen ajan puutteen on monessa tutkimuksessa todettu olevan yksi suurimmista ongelmista parisuhteessa lapsen syntymän jälkeen (Paajanen 2003: 37, Karjalainen 2010: 27, Paajanen 2006: 69–70).

Alkuajat kotona lapsen kanssa ovat joskus rankkoja, kun opetellaan hoitamaan lasta ja elämään perheessä. Unenpuute, väsymys, lapsen hoitaminen sekä epätietoisuus siitä hoitaako lasta oikein vievät aluksi voimia vanhemmilta. Alkuvaiheessa isät saattavat tuntea jäävänsä perheessään ulkopuoliseksi ja etäännyvänsä puolisostaan, kun äidin ja vauvan välille kasvaa vahva side imetyksen seurauksena. (Paajanen 2006: 39, 72.) Yhtenä lastenneuvolan tehtävänä on tukea vauvan ja vanhemman varhaista vuorovaikutusta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 86).

Pariskunnan fyysinen suhde saattaa hetkellisesti viilentyä, kun suurin osa läheisyydestä ja hellyydenosoituksista annetaan vauvalle (Paajanen 2006: 71–72). Riitojen puolison kanssa on todettu lisääntyneen lasten syntymän myötä ja yleisimpiä riidan aiheita ovat rahan käyttö ja lasten kasvatus (Paajanen 2003: 43). Kontulan (2009: 85) tutkimuksen mukaan parisuhdeonni ja -tyytyväisyys usein vähenevät kun synnytyksestä on kulunut vuosi tai lapsia on useampia. Kun taas Paajasen (2006: 71) mukaan monet kokevat parisuhteen vahvistuneen lapsen tulon myötä. Neuvolan tehtävänä on tukea hyvää parisuhdetta ja ehkäistä parisuhteen ongelmien kärjistymistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 82).

Hyvä, toimiva parisuhde muodostaa lapselle oikeanlaisen kasvualustan. Tanskasen (2002: 22–23) mukaan vanhemmat ovat yhtä tyytyväisiä vanhemmuuteensa kuin ovat parisuhteeseensa. Parisuhdetyytyväisyydellä ja isän lapsen kanssa vietetyllä ajalla on myös todettu olevan selvä yhteys. Jos isä on onnellinen ja tyytyväinen parisuhteeseensa, se ennustaa isän viettävän enemmän aikaa lapsensa kanssa. (Halme 2009: 116.) Paajasen (2006: 59) tutkimuksessa isät kokivat lapsen kasvun ja kehityksen seuraamisen sekä lapsen kanssa yhdessäolon vanhemmuuden parhaiksi puoliksi.

## 2.2 Seksuaalisuus parisuhteessa

Seksuaalisuus ja seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille ihmisille. Oikein toteutuessaan seksuaalisuus on yksi ihmisen suurimmista voimavaroista. Ihmisen seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan. Käsitteenä seksuaalisuus sisältää esimerkiksi seuraavia asioita: lisääntyminen, intiimiys, sukupuoli-identiteetti ja -roolit, eroottinen mielenkiinto sekä nautinto. Seksuaalisuus koetaan eri tavoin ja sitä toteutetaan monella eri tavalla ajatuksissa, fantasioissa, arvoissa, käyttäytymisessä, uskomuksissa sekä ihmis- ja parisuhteissa. (Väestöliitto 2012.) Seksuaalisuus määritellään myös ihmisen perustarpeeksi ja tällöin siihen kuuluu hellyys, aistillisuus, kontakti toiseen ihmiseen, lämpö ja läheisyys, fyysinen tyydytys, avoimuus ja turvallisuus sekä yhteenkuuluvuus (Ryttyläinen – Valkama 2010: 11).

Seksuaalioikeudet kuuluvat seksuaalisuuteen. Jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksia tulisi suojella ja kunnioittaa. Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS (World Association for Sexual Health) julkisti vuonna 1999 seksuaalioikeuksien julistuksen, joka mukailee WHO:n seksuaalioikeuksien sisältöjä. WAS:n mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaaliseen vapauteen, seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, seksuaaliseen loukkaamattomuuteen ja seksuaaliseen mielihyvään. Hoitotyöntekijän on aina kunnioitettava potilaan/asiakkaan seksuaalioikeuksia antaessaan tietoa sekä suorittaessaan hoitotoimenpiteitä (Ryttyläinen ym. 2010: 16).

### 2.2.1 Raskausajan muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen

Raskaus on yksi haasteellisimmista seksuaalielämään vaikuttavista elämänvaiheista. Naisen vartalossa tapahtuu paljon fysiologisia muutoksia, jotka vaikuttavat myös seksuaalisuuteen. (Apter – Kaimola – Väisälä 2006: 191.) Useissa tutkimuksissa todetaan

sukupuolilyhdyntöjen vähenevän raskausaikana (Kaltiala-Heino ym. 2006: 24, Bartellas ym. 2000: 965, Aslan ym. 2005: 155, Trutnovsky ym. 2006: 284). Yleisimpiä syitä yhdyntöjen vähenemiselle ovat seksuaalisen halun väheneminen, yleinen uupumus sekä väsymys (Trutnovsky ym. 2006: 284). Pariskunnat saattavat pelätä sikiön tai odottavan äidin vahingoittumista yhdyntänsä takia (Kaltiala-Heino ym. 2006: 24, Bartellas ym. 2000: 965, Aslan ym. 2005: 156, Trutnovsky ym. 2006: 284). Osa pariskunnista pidättäytyy sukupuolilyhdyntöistä kokonaan odotusaikana (Von Sydow 1999: 36, Kaltiala-Heino ym. 2006: 26). Toiset taas kokevat seksuaalisen aktiivisuuden ja halun lisääntyneen raskausaikana (Bartellas ym. 2000: 964, Trutnovsky ym. 2006: 284, Paavilainen 2003: 76).

Odottavat äidit pitävät seksuaalisuudesta ja sen muutoksista keskustelemista hoitajan tai lääkärin kanssa todella tärkeänä. Äidit saattavat kuitenkin kokea seksuaalisuuteen liittyvistä asioista puhumisen ja aiheen puheeksi ottamisen epämukavaksi eivätkä tällöin ota asiaa puheeksi. (Bartellas ym. 2000: 964, Von Sydow 1999: 38.) Osa pariskunnista miettii onko yhdyntä turvallista raskauden aikana. Sukupuolilyhdyntä raskauden aikana on turvallista. (Jones – Chan – Farine 2011: 815.) Äitiysneuvoloissa olisi tärkeää keskustella seksuaalisuudesta ja sen muuttumisesta raskausaikana, jotta väärinkäsityksiltä vältyttäisiin. Keskusteleminen ja ongelmien havaitseminen onkin osa neuvoloiden ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä, mikä on niin syntyvän lapsen kuin koko perheen hyvinvoinnin kannalta tärkeää. (Kaltiala-Heino ym. 2006: 28.) Kun sukupuolilyhdyntä vähenevät, pariskuntia tulisi kannustaa läheisyyteen ja seksuaalisuuden osoittamiseen muilla keinoin (Foux 2008: 273).

### 2.2.2 Raskauden ensimmäinen kolmannes

Alkuraskaus koetaan usein epäseksuaaliseksi ajanjaksoksi. Naisen kehossa tapahtuu hormonaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia nopeassa tahdissa. Kohtu ja rinnat alkavat kasvaa. (Apter ym. 2006: 192.) Rinnat saattavat olla kosketusarat ja rintojen hyväileminen naisista epämukavaa (Bartellas ym. 2000: 966). Kohtu alkaa kasvaessaan painaa virtsarakkoa ja nainen voi kokea tihentynyttä virtsaamisentarvetta. Kova väsymys, stressi ja pahoinvointi voivat omalta osaltaan hankaloittaa odottavan naisen elämää ja vaikuttaa seksuaalisuuteen. (Apter ym. 2006: 192.) Pahoinvoinnin tietäminen normaaliksi ei tutkimuksen mukaan vähennä odottavien äitien kärsimyksen tunnetta. Naiset ovat usein raskauden alussa yllättyneitä väsymyksen voimakkuudesta sekä

loppumattomuudesta, vaikka tietävätkin väsymyksen kuuluvan raskauteen. (Paavilaisen 2003: 70,72.)

Naisen täytyy sopeutua raskauden tuomiin muutoksiin ja elää muuttuvan kehon kanssa. Toisille naisille vartalon muuttuminen merkitsee oman vartalonsa hallinnan kadottamista. Jotkut naiset saattavat kokea raskauden hallitsevan kehoaan ja entisen minän olevan kadoksissa. Kehon muutosten väliaikaisuuden ymmärtäminen auttaa odottavia äitejä hyväksymään muuttuvan vartalonsa. (Paavilainen 2003: 68, 76.) Myös naisen ikä, fyysinen sekä psyykkinen kunto vaikuttavat naisen sopeutumiseen raskauden tuomissa muutoksissa (Apter ym. 2006: 192).

Raskauden alussa, samoin kuin myöhemmin raskaudessa, naiset saattavat kokea tarvetta seksuaaliseen rauhaan. Mies voi kokea naisen haluttomuuden torjuntana ja itsensä naiselle kelpaamattomana (Paavilainen 2003: 75–76). Von Sydow`n (1999: 37) tutkimuksessa todetaan, että sukupuoliyhdyntä nauttiminen on vähäisempää alkuraskaudessa kuin ennen raskautta. Useiden tutkimusten mukaan raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana pariskunnilla on kuitenkin enemmän sukupuoliyhdyntöjä kuin myöhemmin raskaudessa (Kaltiala-Heino ym. 2006: 26, Aslan ym. 2005: 155).

### 2.2.3 Raskauden toinen kolmannes

Väsymys ja pahoinvointi usein väistyvät raskauden toisen kolmanneksen aikana ja nainen saattaa tuntea itsensä hyvinvoivaksi ja energiseksi. Raskaana oleva nainen on tällöin herkistynyt arvioimaan omaa vartaloaan ja saattaa pelätä miten kumppani suhtautuu muuttuvaan vartaloon. Tyytymättömyys omaan ulkonäköön, epävarmuus, masennus, pelko sekä itkuherkkyys saattavat vaikuttaa seksuaalisuuteen. (Apter ym. 2006: 193.)

Monet naiset kokevat seksuaalisen halukkuuden lisääntyneen toisen kolmanneksen aikana. Joskus nainen on halukkaampi kuin puolisonsa ja tyydyttää itseään useammin kuin aiemmin. Naisen lantion alueen verekyys lisääntyy, rinnat suurenevät ja emätin kostuu runsaammin. Nainen saattaa myös kokea voimakkaampia orgasmeja kuin koskaan aiemmin. (Apter ym. 2006: 191, 193.) Von Sydow`n (1999: 37) tutkimuksen mukaan naiset nauttivat yhdynnästä enemmän raskauden toisen kolmanneksen aikana verrattuna raskauden ensimmäiseen kolmannekseen, jotkut jopa enemmän kuin ennen raskautta. Toisessa tutkimuksessa taas todettiin, ettei ensimmäisen ja toisen kolman-

neksen aikana löydetty merkittävää eroavaisuutta naisen seksuaalisessa halukkuudessa, kiihottumisessa, emättimen kostumisessa tai orgasmin kokemisessa (Aslan ym. 2005: 155).

#### 2.2.4 Raskauden viimeinen kolmannes

Viimeisen kolmanneksen aikana nainen saattaa tuntea itsensä kömpelöksi ja epäseksuaaliseksi. Vatsantoiminnan hidastuminen saattaa aiheuttaa ummetusta ja närästys voi lisääntyä kasvavan kohdun nostaessa vastalaukkua ylemmäs. Osalla naisista raskausarvet vaikuttavat itsetuntoon negatiivisesti (Apter ym. 2006: 194). Räisäsen (2007: 12) tutkimuksen mukaan äidit kokivatkin itsensä loppuraskaudessa vähemmän viehättäviksi kuin raskauden alussa.

Seksuaalinen halukkuus sekä sukupuoliyhdyntät vähenevät yleensä voimakkaasti raskauden viimeisen kolmanneksen aikana (Von Sydow 1999: 27, Aslan ym. 2005: 155, Kaltiala-Heino ym. 2006: 28, Bartellas ym. 2000: 966). Loppuraskaudessa myös seksistä saatu tyydytys saattaa vähentyä. Naisia ei Trutnovskyn ym. mukaan haitannut seksuaalisen aktiivisuuden väheneminen eikä seksuaalisuus ollut heille tärkeää raskauden loppupuolella. (Trutnovsky ym. 2006: 285.) Myös miesten seksuaalisen mielenkiinnon on todettu vähenevän raskauden viimeisen kolmanneksen aikana, kun se pysyi muuttumattomana ensimmäisen ja toisen kolmanneksen ajan (Von Sydow 1999: 35).

Naisten mielestä kehon fyysiset muutokset, etenkin kasvava kohtu, ovat osasyynä vähentyneelle seksuaaliselle halukkuudelle (Apter ym. 2006: 194, Trutnovsky ym. 2006: 28.). Naiset kuvasivat Trutnovskyn ym. (2006: 285) tutkimuksessa myös kumppaneiden kokeneen kasvaneen vatsan häiritsevänä ja olleen pidättyväisiä seksin suhteen. Von Sydow`n tutkimuksen mukaan äidit kertoivat, että heillä oli vaikeuksia löytää miellyttävää yhdyntäasentoa. Lisäksi he kokivat orgasmin aikaiset kohdun supistelut epämiellyttävinä. (Von Sydow 1999: 37.) Odottavan äidin olo saattaa viimeisinä aikoina ennen synnytystä olla tuskainen kipuineen ja supistuksineen (Paavilainen 2003: 82). Von Sydow`n (1999: 36) mukaan pariskuntien viimeinen sukupuoliyhdyntä tapahtuu keskimäärin noin kuukautta ennen synnytystä.

Pelot sikiön vahingoittumisesta sukupuoliyhdyntän aikana lisääntyvät raskauden edetessä (Kaltiala-Heino ym. 2006: 28, Bartellas ym. 2000: 966). Pariskunnat saattavat

pelätä sikiön vahingoittumisen lisäksi keskenmenoa, erilaisia infektoita sekä istukan irtoamista (Orji – Ogunlola – Fasubaa 2002: 166). Obstetristen komplikaatioiden pelko on Trutnovsky ym. (2006: 285) mukaan yksi suurimmista syistä sukupuoliyhdyntöjen nautittavuuden vähenemiselle. Äitiysneuvolassa olisikin tärkeää keskustella pariskuntien kanssa seksuaalisuudesta ja raskaudenajan muutoksista, sekä suoristaa vääriä uskomuksia ja pelkoja (Kaltiala-Heino ym. 2006: 24).

Raskauden aikana on olemassa tilanteita, jolloin sukupuoliyhdyntää ei suositella. Jos raskauden aikana naisella esiintyy runsasta veristä vuotoa tai raskauteen liittyy istukan vajaatoimintaa, olisi sukupuoliyhdyntää syytä välttää. Etinen istukka voi joissain tapauksissa olla este yhdynnölle. Jos nainen on aikaisemmin synnyttänyt ennenaikaisesti tai kohdunsuuta on jouduttu tukemaan langalla, ei yhdyntöjä suositella loppuraskaudessa. (Ryttyläinen ym. 2010: 111.) Käypä hoito -työryhmä taas suosittelee yhdynnästä pidättäytymistä, jos ennenaikaisen synnytyksen vaara on suuri ja kohdunkaula kypsä (Ennenaikainen synnytys 2011).

Teoriassa yhdyntä raskauden aikana voi käynnistää synnytyksen. Nännien ja genitaalialueen stimuloiminen voi vapauttaa oksitosiinihormonia, joka voi johtaa kohdun supisteluun. Siemennesteen prostaglandiinit voivat aiheuttaa kohdun suun avautumisen. Ei kuitenkaan ole tarpeeksi todisteita tukemaan teoriaa, että sukupuoliyhdyntä vaikuttaisi normaalisti edenneessä raskaudessa synnytyksen käynnistymiseen. (Jones ym. 2011: 817.)

#### 2.2.5 Seksuaalisuus lapsen syntymän jälkeen

Naisen normaali hormonitoiminta palautuu hiljalleen noin 8–12 viikon kuluttua synnytyksestä. Aluksi vähäinen estrogeenin määrä voi aiheuttaa masennusta, alakuloisuutta tai itkeskelyä. Hormonitoiminta vaikuttaa emättimen ja klitoriksen seksuaalisiin reaktioihin kuten emättimen kostumiseen ja laajentumiseen sekä orgasmin intensiivisyyteen. Matalasta estrogeenitasosta johtuen naisen limakalvot saattavat kuivua. (Apter ym. 2006: 195–196.) Naiset saattavat hetkellisesti kokea seksuaalisen halun puutetta tai vaikeuksia saada orgasmia (Kontula 2009: 85). On myös kuvattu, että epävarmalta tuntuva ehkäisy tai sen puuttuminen voivat vaikuttaa yhdynnän nautittavuuteen. Neuvolassa onkin tärkeää keskustella synnytyksen jälkeisestä ehkäisystä. (Ryttyläinen-Korhonen 2011: 10). Tästä hyvänä esimerkkinä on, että joka kymmenes raskauden-



keskeytys tehdään raskauksissa, jotka ovat alkaneet vuoden sisällä synnytyksestä (Apter ym. 2006: 195).

Erityisesti miehet kokevat tarvitsevansa tietoa yhdyntöjen aloittamisajankohdasta synnytyksen jälkeen (Puputti-Rantsi 2009: 29). Ennen sukupuoliyhdyntöjen aloittamista on hyvä odottaa, että molemmat ovat siihen halukkaita. Alatiesynnytys saattaa vaurioittaa emätintä ja sitä tukevaa lihaksistoa sekä sidekudosta. Yleensä kipu ja arkuus katoavat noin 1- 2 kuukauden päästä synnytyksestä. (Apter ym. 2006: 195–196.) Naisten kokemat yhdyntäkivut ovatkin yksi tärkein syy seksuaalisen nautittavuuden vähentymiselle synnytyksen jälkeen (Trutnovsky ym. 2006: 285, Jones ym. 2011: 817). Synnyttäneillä naisilla saattaa joskus esiintyä lantionpohjanlihaksiston löystymisestä johtuvaa virtsankarkailua, jolloin on hyvä muistaa lantionpohjanlihasten harjoittaminen (Apter ym. 2006: 195–196). Liian aikaisin aloitetut yhdynät voivat altistaa emättimen hematoomille, verenvuodoille, infektioille sekä fisteille. Nämä komplikaatiot ovat paljon yleisempiä, jos äidillä ollut III-IV asteen repeämä, keskiviivaan leikattu episiotomia tai endometriooosi. Kyseiset komplikaatiot kuitenkin vähenevät merkittävästi ensimmäisten viikkojen jälkeen. Naiset ovat harvoin halukkaita yhdyntään ennen kuin sukupuolielimet ovat kunnolla parantuneet synnytyksestä (Jones ym. 2011: 817).

Seksuaalisuuden sekä sukupuoliyhdyntöjen tärkeyden on Trutnovskyn ym. mukaan koettu kasvaneen lapsen syntymän jälkeen verrattuna raskausaikaan. Kuitenkin seksuaalisuuden on koettu olevan vähemmän tärkeää kuin ennen raskautta. (Trutnovsky ym. 2006: 285.) Naiset usein kokevatkin äitinä olemisen syrjäyttävän seksuaalisena naisena olemisen lapsen syntymän jälkeen (Paavilainen 2003: 76). Suurimpia syitä seksuaalisen aktiivisuuden matalammalle tasolle kerrottiin Trutnovsky ym. tutkimuksessa olevan väsymys, unen puute sekä stressi. Muita syitä olivat lapsen itku sekä lapsen nukkuminen vanhempien kanssa samassa sängyssä. Naiset kokivat imettämisen ja sekä sen vaikutuksen rintoihin alentavan seksuaalista halukkuutta. Rinnat koettiin aroiksi ja ”pursuavan” maitoa. Tutkimuksessa imettämisen lopettaneet äidit kokivat yhdynät tärkeämmiksi kuin äidit, jotka imettivät edelleen. (Trutnovsky ym. 2006: 285.)

Sukupuoliyhdyntä on vain yksi osa seksuaalisuutta. Tuoreita vanhempia tulisikin kannustaa hellyyden ja läheisyyden osoittamiseen muilla keinoilla. Naisen olisi hyvä tutustua uuteen vartalonsa arvostavasti. (Apter ym. 2006: 197.) Tarpeista ja toiveista tulisi keskustella yhdessä, jottei puolisoiden välille synny jännitteitä. Uusiin perherooleihin sopeutuminen, väsymys sekä kahdenkeskisen ajan puute tuovat omat haasteensa

parisuhteeseen. Yhteistä aikaa tulisikin luoda suunnitelmallisesti. (Ryttyläinen ym. 2010: 116.) Tyytymättömyys seksuaaliseen suhteeseen on yksi pariskuntien suurimmiksi kokemista ongelmista lapsen syntymän jälkeen (Tiili 2008: 27, Halme 2009: 94).

### **3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus**

Tavoitteenamme on koota laadukasta tietoa parisuhteen ja seksuaalisuuden muutoksista raskauden aikana sekä lapsen syntymän jälkeen. Tavoitteenamme on myös auttaa ensimmäistä lastaan odottavaa pariskuntaa valmistautumaan raskauden ja lapsen tuomiin uusiin haasteisiin. Toivomme, että kokoamamme tieto raskausajan vaikutuksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen olisi helposti kaikkien saatavilla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa parisuhdepeli Vauvankaa.fi - verkkosivustolle. Peli toteutetaan yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan insinööriopiskelijoiden kanssa. Peli tarjoaa tietoa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen uudella tavalla. Peliin olemme koonneet kysymyksiä ja väittämiä aihealueista. Peli on erityisesti suunnattu ensimmäistä lastaan odottaville pariskunnille.

### **4 Työmenetelmä ja työn toteutus**

#### **4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöltä edellytetään käytännönläheisyyttä ja työelämälähtöisyyttä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan opastaminen, ohjeistaminen tai toiminnan järjestäminen. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9, 69.) Meidän tuotoksemme on parisuhdepeli ensimmäistä lastaan odottaville pariskunnille. Tavoitteena on pelin muodossa tuoda esille tutkittua tietoa parisuhteen ja seksuaalisuuden muutoksista raskauden aikana niistä teemoista, joista odottavat pariskunnat kokevat tarvitsevansa lisää tietoa.

Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu kahdesta osasta, projektin teoriaosasta sekä itse projektista ja sen raportista (Vilka ym. 2003: 65). Projektin teoriaosa käsittelee raskausajan muuttuvaa parisuhdetta ja seksuaalisuutta. Teoriaosan pohjalta toteutimme projektin, joka meidän opinnäytetyössämme on parisuhdepeli. Peli on Internetissä, sillä nykyaikana Internet on lähes kaikkien ulottuvilla ja terveyteen liittyvää tietoa haetaan erilaisilta sivustoilta (Foux 2008: 276). Ihmiset hakevat raskausaikana vastauksia kysymyksiinsä neuvolan ja kirjallisuuden lisäksi Internetistä (Paajanen 2006: 58).

#### 4.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja työn toteutus

Opinnäytetyömme käynnistyi joulukuussa 2011, jolloin haimme mukaan SITKO-hankkeeseen. Hanke vaikutti mielenkiintoiselta varsinkin siksi, että olimme kiinnostuneita tekemään toiminnallisen opinnäytetyön sekä kehittämään Vauvankaa.fi -verkkopalvelua. Meidät hyväksyttiin SITKO-hankkeeseen ja siitä alkoi opinnäytetyön tekeminen.

Aloimme miettiä aihetta opinnäytetyöllemme. Arjakari ym. (2012: 22) opinnäytetyön mukaan isät kokivat Vauvankaa.fi -verkkopalvelun kaipaavan piristystä materiaalin tekstipohjaisuuden takia. Saimme ajatuksen tuottaa sivustolle Internetpelin, joka käsittelee raskauden kulkua. Ensimmäisen opinnäytetyötapaamisen jälkeen aiheeksemme muovautui opettajan kanssa yhteisymmärryksessä parisuhde ja seksuaalisuus raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen. Ajatuksena oli tällöin toteuttaa parisuhdepeli, joka etenisi raskausviikkojen mukaan kalenterin muodossa.

Opinnäytetyön teoriaosan työstämisen aloitimme tiedonhaualla. Tarkoituksenamme oli kartoittaa millaista tutkittua tietoa aihepiiristä oli saatavilla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoin harkittava aineistoa ja sen keräämistä. Tärkeintä ei ole niinkään lähteiden määrä, vaan niiden laatu ja soveltuvuus. (Vilka ym. 2003: 56, 76.) Tiedonhauksa käytimme tietokantoja Cinahl, Medic, PubMed ja Google Scholar. Käytimme hakusanoja couples, relationship, pregnancy, relations, fatherhood, sex, sexuality, trimester, kids, changes, parisuhde, muuttuminen, parisuhdetyytyväisyys, äitiys, isyys, isä, raskaus, seksi ja tukeminen, sekä näiden yhdistelmiä. Etsimme tutkimuksia ja teoksia myös manuaalisesti käsihaulla. Kävimme läpi joidenkin artikkeleiden, opinnäytetöiden sekä tutkimusten lähdeluetteloita ja sitä kautta saimme lisää lähteitä opinnäytetyöhömmme. Valitsimme relevantit tutkimukset otsikon, tekijän sekä tiivistelmän perusteella.

Tutustuessamme tutkittuun tietoon parisuhteesta ja seksuaalisuudesta, huomasimme samojen teemojen toistuvan lähteissämme. Tutkimuksista nousi esille kuinka voimakkaasti raskaus muuttaa parisuhdetta sekä seksuaalisuutta. Lähteistä ilmeni pariskuntien tarvitsevan lisää tietoa, sekä tukea parisuhteen muutoksissa raskauden aikana ja muutosten hyväksymisessä. Näistä teemoista saimme aihealueita parisuhdepeliimme. Ideamme parisuhdepelistä muuttui teoriaosiomme valmistumisen myötä. Päätimme suunnitella pelin, joka etenee raskauden mukaan, mutta sisältää kysymyksiä ja väittämiä parisuhteesta ja seksuaalisuudesta.

Syksyllä 2012 mediatekniikan yliopettaja Erkki Rämö otti meihin yhteyttä ja kertoi mahdollisuudesta toteuttaa suunnittelemamme parisuhdepeli yhdessä Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan insinööriopiskelijoiden kanssa. Meidän tehtävänämmme oli suunnitella pelin sisältö opinnäytetyömme teoriaosaan perustuen ja insinööriopiskelijoiden tehtävänä oli toteuttaa peli.

#### 4.3 Pelin sisältö

Parisuhdetta koskevia kysymyksiä peliin valittiin kuusi. Suurin osa niistä on tarkoitettu herättämään keskustelua kysymyksen aihepiiristä. Parisuhde muuttuu väistämättä raskauden aikana ja se saattaa aiheuttaa ristiriitoja ja hämmennystä pariskuntien välille. Erityisesti isät kaipaavat suomalaisen tutkimuksen mukaan tukea raskauden parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen tuomien muutosten hyväksymisessä. (Puputti-Rantsi 2009: 29, 30.) Parisuhteen muutokseen liittyvällä kysymyksellä haluammekin saada tulevat vanhemmat ymmärtämään, että parisuhde muuttuu ja valmistautumaan tuleviin haasteisiin.

Äidit ja isät kasvavat vanhemmuuteen eri vauhtia (Paavilainen 2003: 78). Naiset tuntevat fyysisesti lapsen kasvun ja kehittymisen. Miehet taas tarvitsevat konkreettisia asioita, kuten ultraäänitutkimukseen osallistuminen, mitkä todentavat miehelle tulevan lapsen olemassaoloa (Paajanen 2006: 26–27, Paavilainen 2003: 80, Puputti-Rantsi 2009: 27). Väliillä tulevia isiä saattaa ahdistaa äitien olettama yhtäläinen kiinnostus raskautta kohtaan (Paavilainen 2003: 76). Vanhemmuuteen liittyvässä kysymyksessä haluamme korostaa naisten ja miesten eroavaisuuksia vanhemmuuteen kasvamisessa.

Ensimmäisen lapsen syntymä vaikuttaa parisuhteeseen monella tavalla. Pariskunnalla jää varsinkin aluksi vähemmän aikaa toisilleen, mikä koetaan usein parisuhteen suu-

rimmaksi ongelmaksi lapsen syntymän jälkeen (Paajanen 2003: 37, Karjalainen 2010:27, Paajanen 2006: 69–70). Alkuaikojen rankkuus saattaa yllättää tuoreet vanhemmat. Unenpuute ja vauvan hoitaminen vievät voimia ja riidat saattavat lisääntyä (Paajanen 2006: 39, 72, Paajanen 2003: 43). Kysymyksillä lapsen syntymän jälkeistä aikaa koskien haluamme auttaa tuoreita vanhempia valmistautumaan uuteen vaiheeseen elämässään sekä ymmärtämään tilanteen tilapäisyyden. Yritämme myös muistuttaa heitä huomioimaan ja osoittamaan hellyyttä vauvan lisäksi myös toisilleen uudessa elämäntilanteessa.

Pelissä on viisi seksuaalisuutta ja sukupuoliyhdyntää koskevaa kysymystä tai väittämää. Seksuaalisuus mielletään helposti pelkäksi yhdynnäksi, mutta seksuaalisuuden osoittamista ovat myös esimerkiksi läheisyys ja erilaiset hellyydenosoitukset. Varsinkin raskausaikana, sukupuoliyhdyntät ja seksuaalinen aktiivisuus usein vähenevät (Kaltiala-Heino ym. 2006: 24, Bartellas ym. 2000: 965, Aslan ym. 2005: 155, Trutnovsky ym. 2006: 282, 284). Seksuaalisuutta tulisikin tällöin pitää yllä muilla tavoin. Joskus pariskunnat saattavat pelätä sukupuoliyhdyntän vahingoittavansa sikiötä tai aiheuttavan muita obstetrisia komplikaatioita (Trutnovsky ym. 2006: 285). Lisäksi erityisesti miehiä kiinnostaa tieto yhdyntöjen aloittamisajankohdasta synnytyksen jälkeen (Puputti-Rantsi 2009: 29). Seksuaalisuutta koskevien kysymysten avulla haluamme suoristaa vääriä uskomuksia ja pelkoja raskausajan seksuaalisuutta sekä sukupuoliyhdyntöjä koskien. Kaikki kysymykset vastauksineen ovat liitteenä opinnäytetyön lopussa.

**Esimerkkikysymys:**

Mitä on seksuaalisuus?

- a) Seksuaalisuus tarkoittaa sukupuoliyhdyntää.
- b) Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, joka käsittää sukupuoliyhdyntän lisäksi läheisyyttä, hellyyden osoittamista, kontaktia toiseen ihmiseen, halailua, suutelu...
- c) Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, joka on samanlainen kaikille ihmisille.

Oikea vastaus:

- b) Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, joka käsittää sukupuoliyhdyntän lisäksi läheisyyttä, hellyyden osoittamista, kontaktia toiseen ihmiseen, halailua, suutelu...

Seksuaalisuus ei siis pelkästään tarkoita sukupuoliyhdyntää, vaan se on laaja käsite. Seksuaalisuus koetaan eri tavoin ja sitä toteutetaan monella eri tavalla. Seksuaalisuus näkyy ihmisen ajatuksissa, fantasioissa, arvoissa, käyttäytymisessä, uskomuksissa sekä ihmis- ja parisuhteissa (Väestöliitto 2012). Seksuaalisuus määritellään myös ihmisen perustarpeeksi ja tällöin siihen kuuluu hellyys, aistillisuus, kontakti toiseen ihmiseen, lämpö ja läheisyys, fyysinen tyydytys,

avoimuus ja turvallisuus sekä yhteenkuuluvuus (Ryttyläinen – Valkama 2010: 11).

#### 4.4 Pelin rakenne

Suunnittelemamme parisuhdepelin ideana on tarjota pariskunnille tietoa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta raskausaikana ja lapsen syntymän jälkeen kiinnostavalla tavalla. Peli on erityisesti suunnattu ensimmäistä lastaan odottaville pariskunnille. Pelin tarkoituksena ei ole niinkään kilpaileminen, vaan asioiden yhdessä pohtiminen ja olisikin toivottavaa, että pariskunnat pelaisivat peliä yhdessä. Insinööriopiskelijat muokkasivat parisuhdepelin kysymykset peliin sopiviksi säilyttäen alkuperäisen tiedon. Peli on tehty miesnäkökulmaa painottaen. Pelihahmona on mies. Mukana kulkee myös nainen, joka alkaa odottaa pariskunnan ensimmäistä lasta. Pelin ympäristönä on pariskunnan koti.

Peli etenee kolmessa eri tasossa, joita ovat aika ennen raskautta, raskausaika sekä lapsen syntymän jälkeinen aika. Jokaisessa tasossa vastataan parisuhdetta ja seksuaalisuutta koskeviin kysymyksiin ja oikein vastatessaan pelaaja pääsee siirtymään seuraavalle tasolle. Jokaisen tason alussa näytetään valokuvasarja, joka johdattelee pelaajaa aiheeseen. Ruudulle ilmestyy lyhyt tekstiosuus aiheesta, kun pelaaja on onnistuneesti läpäissyt tason. Pelihahmoa liikutellaan näppäimistön nuolinäppäimillä.

## 5 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli koota tietoa parisuhteen ja seksuaalisuuden muutoksista raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen. Teoriatiedon pohjalta kokosimme aihealueita parisuhdepeliin, jonka insinööriopiskelijat toteuttivat. Koemme päässeemme tavoitteeseemme. Saimme tuottaa hyödyllistä ja tutkittua tietoa pariskunnille uuden elämäntilanteen kohtaamisesta.

Tulevina seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntijoina saimme opinnäytetyötä tehdessämme mahdollisuuden syventyä raskausajan muuttuvaan parisuhteeseen sekä seksuaalisuuteen. Saimme vahvistaa kättilökoulutuksesta saamaamme teoriatietoa raskausaikaa sekä lapsen syntymän jälkeistä aikaa koskien. Opinnäytetyön myötä saimme lisää ymmärrystä ja uusia työkaluja parisuhteen ja seksuaalisuuden tukemi-

seen, mitä uskomme voivamme hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi lapsivuodeosastolla, äitiyspoliklinikalla tai äitiysneuvolassa työskennellessämme.

Prosessin aikana olemme oppineet opinnäytetyötasoisien tutkimuksen tekemisen peruseriaatteita. Olemme oppineet paljon tutkitun tiedon hakemisesta hakukoneilla, tutkimuksen laadun arvioimisesta sekä tutkimusartikkeleiden lukemisesta. Opimme tarkastelemaan erilaisia lähteitä kriittisesti. Suomenkielisten tutkimusten lisäksi kehityimme englanninkielisten tutkimusten lukemisessa. Näillä tiedoilla meidän on hyvä alkaa tekemään seksuaali- ja lisääntymisterveyden tutkimus- ja kehittämistyötä.

Mieleenpainuvinta koko opinnäytetyöprosessissa meille oli parisuhdepelin toteuttaminen yhteistyössä insinööriopiskelijoiden kanssa. Vietimme yhdessä mukavan päivän Metropolia Ammattikorkeakoulun Leppävaaran toimipisteessä kuvaten materiaalia peliin. Oli hienoa seurata vierestä kuinka tulevat mediatekniikan ammattilaiset tekivät suunnittelemaamme pelin toteuttamisesta mahdollista.

## 5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Koimme opinnäytetyön aloittamisen todella haastavaksi. Meillä ei ollut tietoa, millainen opinnäytetyö on ja kuinka opinnäytetyötä tulisi tehdä. Opinnäytetyöprosessi oli jaettu kolmeen eri vaiheeseen, aiheen suunnitteluun, työsuunnitelman tekoon sekä toteutusvaiheeseen. Jokainen vaihe päättyi seminaariin, jossa esiteltiin opinnäytetyön edistymistä. Me emme olleet vielä suunnitelmavaiheessakaan varmoja miten opinnäytetyössä edetään ja millainen lopputulos tulee olemaan.

Tutkitun tiedon etsiminen hakukoneiden avulla oli meille aluksi hankalaa. Vaikeuksia meillä oli hakusanojen miettimisessä ja yhdistelemisessä, sekä hakujen rajaamisessa. Oman haastavuutensa toi englanninkielisen lähdemateriaalin läpikäyminen ja kääntäminen, niin etteivät tutkimusten tulokset vääristy. Kevään 2012 aikana kävimme opinnäytetyöpajoissa, joista saimme monia kullan arvoisia vinkkejä opinnäytetyön kirjoittamista ajatellen.

Keväällä 2012 haastavinta oli löytää yhteistä aikaa opinnäytetyölle harjoitteluiden sekä muiden opintojen lomassa. Syksy 2012 alkoi pitkällä synnytyssaliharjoittelulla, jonka jälkeen alkoi intensiivinen opinnäytetyön tekeminen. Keskinäinen yhteistyömme sujui hyvin. Jaoin teорияosuuden kirjoittamisen niin, että toinen kirjoitti parisuhdeosuuden

ja toinen seksuaalisuusosuuden. Tarkastelimme toistemme tekstiosuuksia kriittisesti ja teimme parannuksia. Tämän jälkeen hioimme tekstin yhtenäiseksi. Muut osiot kirjoitimme yhdessä. Nyt jälkeinpäin ajateltuna opinnäytetyön tekeminen oli prosessi, joka selkiytyi meille loppua kohden. Lopputulokseen olemme todella tyytyväisiä alkuodotuksiin verrattuna.

Pelin tekemisen ja suunnittelun koimme itsellemme mielekkääksi. Oli innostavaa saada kehittää jotain konkreettista, josta voisi olla hyötyä niin terveydenhoitoalan ammattilaisille kuin vauvaa odottaville pariskunnille. Yhteistyön mediatekniikan insinööriopiskelijoiden kanssa koimme mielenkiintoiseksi. Insinööriopiskelijat vaikuttivat aiheestamme innostuneilta ja saimmekin heiltä toivottua miesnäkökulmaa pelin kehittämiseen. Työsitimme peliä yhdessä useissa tapaamisissa. Tapaamisten lisäksi käytimme yhteistä sähköpostilistaa pelin suunnitteluun liittyvissä asioissa.

Koimme opinnäytetyöprosessin ajallisesti liian pitkäksi. Opinnäytetyöseminaarien välissä oli kuukausia, jolloin opinnäytetyön tekeminen usein jäi muiden opintojen varjoon. Henkilökohtaisesti olemme sitä mieltä, että opinnäytetyöprosessi olisi ollut parempi toteuttaa innovaatioprojektin kaltaisesti yhden lukukauden aikana. Näin seminaarien väliin ei olisi jäänyt aikoja, jolloin opinnäytetyön tekemisen saattoi hetkeksi unohtaa.

## 5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Lähdeaineistoa tulee arvioida lähteen tunnettavuuden, iän ja laadun sekä uskottavuuden perusteella. Olisi hyvä suosia ensisijaisia lähteitä, mutta se ei ole toiminnallisessa opinnäytetyössä välttämätöntä. (Vilkka ym. 2003: 72–73.) Keräämämme tietoperusta koostuu ensisijaisesti tutkimuksista sekä tutkimusartikkeleista, jonkin verran myös kirjallisuudesta. Käytimme kirjallisuuslähteinä Seksuaalisuus-teosta sekä Seksuaalisuus hoitotyössä -teosta. Katsoimme kirjallisuuslähteidemme olevan ajankohtaisia sekä luotettavia suomenkielisiä teoksia, joita käytetään hoitoalan ammattilaisten koulutusmateriaalina.

Pyrimme käyttämään erityisesti 2000-luvulla julkaistuja tutkimuksia yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Perustelemme Von Sydow`n (1999) tutkimuksen käyttämisen lähteen tunnettavuuden, laadun ja uskottavuuden perusteella. Rajasimme lähteiden määrää



aluksi otsikoiden perusteella, jonka jälkeen valitsimme käyttämämme lähteet tiivistelmän perusteella.

Parisuhdepelin tietoperustana käytimme tutkittua tietoa niistä teemoista, jotka toistui teoriaosassamme. Mediatekniikan insinööriopiskelijat tutustuivat kokoamaamme materiaaliin parisuhdepeliin liittyen ja heiltä saimme kommentteja, parannusehdotuksia sekä miesnäkökulmaa työhömmme.

Lähdemateriaalina käytimme monia englanninkielisiä tutkimuksia, jotka käänsimme itse suomenkielelle sanakirjoja apuna käyttäen. Tästä johtuen tutkimustulosten pitäisi olla vääristymättömiä.

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitimme huomiota myös eettisiin seikkoihin. Pyrimme tuomaan tutkimusten tulokset asianmukaisesti esille sekä arvostamaan ja kunnioittamaan alkuperäisen tutkimuksen tekijöitä. Pyrimme tarkkoihin lähdeviitteisiin. Kirjoitimme täysin omaa tekstiä, jotta plagioinnin vaaroilta vältyttiin.

### 5.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Tuottamamme peli on suunnattu erityisesti ensimmäistä lastaan odottaville pariskunnille. Peli julkaistaan Urbaani Vanhemmuus -hankkeen kehittämässä Vauvankaa.fi -verkkopalvelussa. Sivusto on tarkoitettu ensisijaisesti vastasyntyneen vanhemmille, mutta myös lasta odottaville perheille. Sivuston on tarkoitus avautua koko kansan käyttöön ja toimia lisänä tavallisten neuvolapalveluiden rinnalla. Etuna Internet-pelissä on se, että pariskunnat voivat pelata sitä milloin heille parhaiten sopii. Äitiysneuvolan terveydenhoitajat voisivat suositella peliä odottaville pariskunnille esimerkiksi raskauden seurantakäynneillä.

Peli julkaistiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Leppävaaran toimipisteessä 19.12.2012. Julkaisemistilaisuuteen osallistui mediatekniikan insinööriopiskelijoita, mediatekniikan yliopettaja Erkki Rämö sekä me, opinnäytetyön tekijät.

## Lähteet

Apter, Dan – Kaimola, Kari – Väisälä, Leena 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim.

Arjakari, Outi – Mallat, Katja – Päiviö, Sonja 2012. Isien tiedon ja tuen tarve Vauvan-  
kaa.fi –verkkopalvelussa. Verkkopalvelun isäosion arviointia isä-käyttäjryhmän näkö-  
kulmasta. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Aslan, G – Aslan, D – Kizilyar, A 2005. A prospective analysis of sexual functions dur-  
ing pregnancy. International Journal of Impotence Research Vol 17, pp 154–157.

Bartellas, Elias – Crane, Joan M. G. – Daley, Melita – Bennett, Kelly A. – Hutchens,  
Donna 2000. Sexuality and sexual activity in pregnancy. British Journal of Obstetrics  
and Gynaecology. Vol 177, pp.964–968.

Ennenaikainen synnytys 2001. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duo-  
decim. Verkkodokumentti.

<<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../hoi50089>>. Luettu  
5.11.2012.

Foux, Rachel 2008. Sex education in pregnancy: Does it exist? A literature review.  
Sexual and Relationship Therapy. Vol 23, pp 271–277.

Halme, Nina 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Terveiden ja hyvinvoinnin  
laitos (THL). Akateeminen väitöskirja. Helsinki.

Jassu\_ 2010. Raskauden myötä suhteemme muuttui onnettomaksi. Suomi24.fi. Verk-  
kodokumentti. <<http://keskustelu.suomi24.fi/node/9479104>>. Luettu 5.11.2012.

Jones, Claire – Chan, Crystal – Farine, Dan 2011. Sex in pregnancy. Canadian Medi-  
cal Association. Vol 183 (7), pp 813–818.

Kaltiala-Heino, Riittakerttu – Kosunen, Elise – Valkama, Nelli 2006. Seksuaalielämä  
loppuraskaudessa. Kyselytutkimus kahdessa Pirkanmaan äitiysneuvolassa. Yleislääkä-  
ri. Nro 2/2006, s. 24–29.

Karjalainen, Asta 2010. Vahvistavan parisuhdetapahtuman merkityksellisyys ja osallistujien kokemat muutostarpeet parisuhteessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 38/2009.

Orji – Ogunlola – Fasubaa 2002. Sexuality among pregnant women in South West Nigeria. Journal of Obstetrics & Gynaecology. Vol. 22, pp 166–168.

Paajanen, Pirjo 2003. Parisuhde koetuksella - Käsitteitä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 17/2003.

Paajanen, Pirjo 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä - Alle 3-vuotiaiden esikouluikäisten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 24/2006.

Paavilainen, Riitta 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Puputti-Rantsi, Arja 2009. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä - Perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Pro Gradu -tutkielma. Turun yliopisto.

Ryttyläinen, Katri – Valkama, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Räisänen, Heini 2007. Äitien minäkuva ja parisuhdetyytyväisyys: Pitkittäistutkimus siirtymästä vanhemmuuteen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheen tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki: STM.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Isät ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008: 24. Helsinki: STM.

Tanskanen, Suvi 2002. Parisuhteen ja vanhemmuuden laatu puolisoitten kokemana. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Tiili, Nina 2008. Imetyksestä selviytyminen ja parisuhdetyytyväisyys lapsen syntymän jälkeen. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Trutnovsky, Gerda – Haas, Josef – Lang, Uwe – Petru, Edgar 2006. Women's perception of sexuality during pregnancy and after birth. Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology. Vol 46, pp 282–287.

Vilkka, Hanna - Airaksinen, Tiina 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Von Sydow, K 1999. Sexuality during pregnancy and childbirth: a meta-content analysis of 60 studies. Journal of Psychosomatic Research. Vol 47, pp 27–49.

Väestöliitto 2012. Sanakirja. Verkkodokumentti.

<<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoaseksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/sanakirja/>>. Luettu 27.3.2012.

## Parisuhdepelin kysymyksiä

### 1. Mikä on parasta juuri teidän parisuhteessanne?

Parisuhteessa elävien on todettu olevan onnellisempia kuin yksineläjien. Hyvässä parisuhteessa pidetään tärkeänä puolisoiden vahvaa luottamusta toisiinsa, molemminpuolista arvostusta ja kunnioitusta sekä samanlaisia elämänarvoja. Kyky käsitellä ristiriitoja ja hyvä kommunikaatio ovat tärkeitä tekijöitä toimivassa parisuhteessa. Parisuhde merkitsee ihmisille eniten mahdollisuutta jakaa kaikki elämän ilot ja surut. Parisuhteen koetaan tuovan myös taloudellista turvallisuutta sekä lisää ystäviä. Vaikka parisuhteessa olisi ongelmia, tärkeimpiä syitä yhdessä pysymiseen ovat monille lapset, rakkaus puolisoa kohtaan sekä päätös elää yhdessä. (7, 8)

### 2. Millaisia vanhempia haluaisitte olla? Onko teillä esikuvia hyvästä vanhemmuudesta? Keskustelkaa yhdessä.

Naiset ja miehet kehittyvät vanhemmiksi eri tahtiin. Osalla kokemus äitiydestä tai isyydestä syntyy jo alkuraskaudessa ja osalla vasta lapsen syntymän jälkeen. Naiset tuntevat tulevan lapsen kasvun fyysisesti vartalossaan, kun taas isät tarvitsevat jotain konkretisoimaan lapsen olemassaoloa. Isät kokevat esimerkiksi sikiön sydänäänten kuulemisen sekä ultraäänitutkimukseen osallistumisen tärkeänä varmistamaan tulevan lapsen olemassaoloa. Vatsan kasvun seuraaminen sekä taloudellisesta tilanteesta huolehtiminen ovat isän tapoja osallistua raskauteen. (9, 10, 11)

### 3. Mitä on seksuaalisuus?

- a) Seksuaalisuus tarkoittaa sukupuoliyhdyntää.
- b) Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, joka käsittää sukupuoliyhdyntämisen lisäksi läheisyyttä, hellyyden osoittamista, kontaktia toiseen ihmiseen, halailua, suutelta...
- c) Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, joka on samanlainen kaikille ihmisille.

Oikea vastaus:

b) Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, joka käsittää sukupuoliyhdyntään lisäksi läheisyyttä, hellyyden osoittamista, kontaktia toiseen ihmiseen, halailua, suutelta...

Seksuaalisuus ei siis pelkästään tarkoita sukupuoliyhdyntää, vaan se on laaja käsite. Seksuaalisuus koetaan eri tavoin ja sitä toteutetaan monella eri tavalla. Seksuaalisuus näkyy ihmisen ajatuksissa, fantasioissa, arvoissa, käyttäytymisessä, uskomuksissa sekä ihmis- ja parisuhteissa. Seksuaalisuus määritellään myös ihmisen perustarpeeksi ja tällöin siihen kuuluu hellyys, aistillisuus, kontakti toiseen ihmiseen, lämpö ja läheisyys, fyysinen tyydytys, avoimuus ja turvallisuus sekä yhteenkuuluvuus. (12, 15)

4. Sukupuoliyhdyntä raskauden aikana voi vahingoittaa sikiötä tai odottavaa äitiä, oikein vai väärin?

Väärin,

Sukupuoliyhdyntä raskauden aikana on normaalia ja turvallista.

Keskustele terveydenhoitajasi tai lääkärisi kanssa, jos sinulla on kysyttävää asiasta. On olemassa tilanteita, joissa yhdyntää tulisi välttää. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi istukan vajaatoimintaa, istukan poikkeava sijainti, runsas verinen vuoto sekä jos kohdunsuuta on tuettu langalla. Jos nainen on aiemmin synnyttänyt ennenaikaisesti tai kohtu supistelee herkästi loppuraskaudessa, olisi sukupuoliyhdyntää syytä välttää. (4, 12)

5. Onko parisuhteenne muuttunut raskauden aikana? Miten?

Ensimmäisen lapsen odottaminen asettaa uudenlaisia haasteita parisuhteelle. Uudessa elämänvaiheessa puolisoitten väliset roolit ja tehtävät parisuhteessa muuttuvat. Parisuhteeseen täytyy tehdä tilaa syntyvälle lapselle, joka muodostaa parisuhteen kolmannen pyörän. Pariskunnan pitää hyväksyä väistämättömät muutokset parisuhteessa sekä seksielämässä, jotta perheen kehittyminen alkaa. Toisinaan tulevia isiä saattaa ahdistaa naisen olettama yhtäläinen kiinnostus raskautta kohtaan. (7, 10)

6. Seksuaalinen aktiivisuus vähenee raskausaikana, oikein vai väärin?

Oikein,

Monissa tutkimuksissa käy ilmi, että raskausaikana seksuaalinen aktiivisuus vähenee. Yleisimmät syyt seksuaalisen aktiivisuuden vähenemiseen ovat väsymys, pahoinvointi sekä seksuaalisen halukkuuden väheneminen. Raskauden aikaiset hormonaaliset muutokset vaikuttavat naisen psyykkiseen ja fyysiseen olotilaan ja sitä kautta seksuaaliseen halukkuuteen. Usein muutokset hämmenävät ja mietityttävät sekä odottavaa äitiä että isää, ja moni pariskunta pohtiikin onko muutos väliaikainen vai pysyvä. Seksielämän merkityksestä ja sen muuttumisesta kannattaisi keskustella yhdessä. Toisinaan raskaus taas vaikuttaa pariskunnan seksuaalisuuteen kiihdyttävästi. (2, 3, 5, 10, 12, 14)

7. Voiko sukupuoliyhdyntä käynnistää synnytyksen, oikein vai väärin?

Väärin,

Teoriassa yhdyntä raskauden aikana voi käynnistää synnytyksen. Nännien ja genitaalialueen stimuloiminen voi vapauttaa oksitosiinihormonia, joka voi johtaa kohdun supisteluun. Siemennesteen prostaglandiinit voivat aiheuttaa kohdun suun avautumisen. Ei kuitenkaan ole olemassa todisteita siitä, että yhdyntä voisi käynnistää synnytyksen normaalisti edenneessä raskaudessa.

Jos raskaudessa ilmenee ongelmia, ja olet epävarma sukupuoliyhdyntän harjoittamisesta, juttele asiasta terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. (4)

8. Ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen puoliset ovat parisuhteessaan tyytymättöimpiä:

- a) Seksielämään
- b) Yhteisen ajan puutteeseen
- c) Kommunikaatio

Oikea vastaus:

- b) Yhteisen ajan puutteeseen

Ensimmäisen lapsen syntymän myötä muodostuu uusi yksikkö, perhe. Alkuajat kotona lapsen kanssa ovat joskus rankkoja, kun vasta opetellaan hoitamaan lasta ja elämään perheenä. Unenpuute, väsymys, lapsen hoitamisen rankkuus ja epätietoisuus hoitaako lasta oikein vievät aluksi voimia vanhemmilta. Paris-kunnilla jää vähemmän kahdenkeskistä aikaa, mikä koetaankin monissa tutkimuksissa yhdeksi suurimmista ongelmista parisuhteessa. Kahdenkeskistä aikaa kannattaisi tällöin luoda suunnitelmallisesti. (6, 8, 9, 12)

9. Jos ensimmäinen lapsenne on jo syntynyt, keskustelkaa yhdessä onko lapsen syntymä vaikuttanut parisuhteeseen? Tai miten kuvittelette sen vaikuttavan parisuhteeseen?

Vauvan syntymän jälkeen pariskunnan fyysinen suhde saattaa hetkellisesti viilentyä, kun suurin osa läheisyydestä ja hellyydenosoituksista annetaan vauvalle. Myös parisuhdetta pitää hoitaa ja pariskuntien tulisi muistaa kahdenkeskinen läheisyys ja hellyydenosoitukset. Joskus isät tuntevat alkuvaiheessa jäävänsä perheessä ulkopuoliseksi ja etääntyvänsä vaimostaan, kun imetyksen takia äidin ja vauvan välille kasvaa vahva side. Myös riitojen puolison kanssa on todettu lisääntyneen lapsen syntymän myötä. Yleisimpiä riidan aiheita ovat rahan käyttö ja lasten kasvat. Moni pariskunta kuitenkin kokee parisuhteen vahvistuneen lapsen tulon myötä. (8, 9, 12)

10. Milloin on mahdollista aloittaa seksin harrastaminen synnytyksen jälkeen?

- a) 1–2 viikkoa
- b) 1–2 kuukautta
- c) 1–2 vuotta
- d) Heti, kun se molemmista tuntuu hyvältä

Oikea vastaus:

- d) Heti, kun molemmista osapuolista se tuntuu hyvältä

Teoriassa kestää noin kahdeksasta kahteentoista viikkoa, että emättimen ja klitoriksen seksuaaliset reaktiot, kostuminen ja laajentuminen ja orgasmin intensiivisyys palautuvat. Ei ole annettu tiettyä ajankohtaa milloin yhdynnät voidaan aloittaa, mutta useimmat naiset eivät halua sukupuoliyhdyntää ennen kuin su-



kupuolielimet ovat parantuneet synnytyksestä. Sukupuoliyhdyntää voi siis kokeilla, kun molemmat osapuolet ovat siihen valmiita. (1, 4)

#### 11. Mikä on parasta vanhemmuudessa?

Hyvä, toimiva parisuhde muodostaa lapselle oikeanlaisen kasvualustan. Vanhemmat ovat sitä tyytyväisempiä vanhemmuuteensa mitä tyytyväisempiä ovat parisuhteeseensa. Parhaimpana asiana vanhemmuudessa monet kokevat lapsen kasvun ja kehityksen seuraamisen sekä lapsen kanssa yhdessäolon. Monet isät kokevat lapsen syntymän vahvistaneen itsetuntoaan ja lapsen syntymän olleen parasta mitä itselle on tapahtunut. (9, 13)

## Lähdeluettelo parisuhdepeliin

1. Apter, Dan – Kaimola, Kari – Väisälä, Leena 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim.
2. Aslan, G – Aslan, D – Kizilyar, A 2005. A prospective analysis of sexual functions during pregnancy. *International Journal of Impotence Research* Vol 17, pp 154–157.
3. Bartellas, Elias – Crane, Joan M. G. – Daley, Melita – Bennett, Kelly A. – Hutchens, Donna 2000. Sexuality and sexual activity in pregnancy. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*. Vol 177, pp.964–968.
4. Jones, Claire – Chan, Crystal – Farine, Dan 2011. Sex in pregnancy. *Canadian Medical Association*. Vol 183 (7), pp 813–818.
5. Kaltiala-Heino, Riittakerttu – Kosunen, Elise – Valkama, Nelli 2006. Seksuaalielämä loppuraskaudessa. Kyselytutkimus kahdessa Pirkanmaan äitiysneuvolassa. *Yleislääkäri*. Nro 2/2006, s. 24–29.
6. Karjalainen, Asta 2010. Vahvistavan parisuhdetapahtuman merkityksellisyys ja osallistujien kokemat muutostarpeet parisuhteessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
7. Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. *Perhebarometri*. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 38/2009.
8. Paajanen, Pirjo 2003. Parisuhde koetuksella - Käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. *Perhebarometri*. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 17/2003.
9. Paajanen, Pirjo 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä - Alle 3-vuotiaiden esikoislasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. *Perhebarometri*. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 24/2006.

10. Paavilainen, Riitta 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
11. Puputti-Rantsi, Arja 2009. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä - Perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Pro Gradu -tutkielma. Turun yliopisto.
12. Ryttyläinen, Katri – Valkama, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
13. Tanskanen, Suvi 2002. Parisuhteen ja vanhemmuuden laatu puolisoitten kokemanä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
14. Trutnovsky, Gerda – Haas, Josef – Lang, Uwe – Petru, Edgar 2006. Women's perception of sexuality during pregnancy and after birth. Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology. Vol 46, pp 282–287.
15. Väestöliitto 2012. Sanakirja. Verkkodokumentti.  
<<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoaseksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/sanakirja/>>. Luettu 27.3.2012.