

Opinnäytetyö AMK

Terveydenhoitajakoulutus

2022

Sanna Paakkinen

**VANHEMMUUS MUUTTAA  
PARISUHDETTA JA  
SEKSUAALISUUTTA**

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitajakoulutus

Kevät 2022 | 24 sivua

Sanna Paakkinen

## VANHEMMUUS MUUTTAA PARISUHDETTA JA SEKSUAALISUUTTA

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö liittyi työllistymistä edistävään VOIMA-hankkeeseen, jonka tavoitteena oli kehittää matalan kynnyksen ohjausmalli aikuisten työnhakijoiden palauttamiseksi työmarkkinoille (Turku AMK.) Toiminnallinen osuus, voimavaraistava ja vanhemmuutta ja seksuaalisuutta tukeva toiminnallinen päivä toteutettiin yhteistyössä VOIMA-hankkeen kanssa. Kohderyhmänä olivat työikäiset pienten lasten äidit.

Lapsen syntyä muuttaa parisuhdetta. Uudet roolit äitinä ja isänä vaativat totuttelua ja voivat aiheuttaa hämmennystä. Lapsesta huolehtiminen ja hoitaminen vie paljon vanhempien aikaa ja voimia, ja tuoreilla vanhemmilla on vähemmän kahdenkeskistä aikaa. Parisuhteen hyvinvointiin ja toimivuuteen voi vaikuttaa omalla toiminnalla. Kiireisen arjen keskellä pienet teot ja keskustelut auttavat pitämään suhteen vastavuoroisena ja elävänä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää voimavaraistava ja vertaistukea antava aamukahvihetki pienten lasten äideille. Tavoitteena oli äitiyden ja vanhemmuuden tukeminen. Toiminnallisen osuuden tavoitteena oli tuoda voimavaroja kiireiseen pikkulapsiarkeen, sekä tukea vanhemmuutta ja seksuaalisuutta.

Etäyhteydellä järjestetty toiminnallinen päivä perustui luotettavaan ja ajankohtaiseen kirjallisuuteen ja tutkimustietoon.

Asiasanat:

vanhemmuus, parisuhde, seksuaalisuus, toiminnallinen päivä

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Health Care

Spring 2022 | 24 pages

Sanna Paakkinen

## PARENTING CHANCES RELATIONSHIP AND SEXUALITY

This functional thesis was related to the VOIMA project promoting employment, which aimed to develop a low-threshold guidance model for the re-entry of adult jobseekers into the labour market (Turku University of Applied Sciences). The functional part, resourcefully resourceable and functional day supporting parenthood and sexuality was implemented in cooperation with VOIMA-project. The target group was mothers of young children of working age.

The birth of a child changes a relationship. New roles as a mother and father require adjustment and can also cause confusion. Taking care and nursing takes a lot of time and strength from parents, and fresh parents have less one-on-one time. The wellbeing and functionality of a relationship can be affected. In the middle of a busy family life, small actions and conversations helps keep the relationship mutual and alive.

The aim of the thesis was to support motherhood and parenthood. The aim of the functional part was to bring resources to a busy family with young children and to support parenthood, relationship and sexuality.

The functional day organized remotely was based on reliable and up-to-date literature and research data.

Keywords:

parenthood, relationship, sexuality functional day

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2 Parisuhde</b>	<b>6</b>
<b>3 Vanhemmuus</b>	<b>8</b>
3.1 Kasvu vanhemmuuteen	8
3.2 Äitiyden ja isyyden rakentuminen	8
3.3 Vanhemmuus ja parisuhde	10
<b>4 Seksuaalisuus</b>	<b>11</b>
4.1 Seksuaalisuus ja läheisyys pikkulapsiperheessä	11
<b>5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite</b>	<b>13</b>
<b>6 Opinnäytetyön menetelmä</b>	<b>14</b>
<b>7 Toiminnallisen päivän toteutus</b>	<b>15</b>
<b>8 Eettisyys ja luotettavuus</b>	<b>19</b>
<b>9 Pohdinta</b>	<b>20</b>
<b>Lähteet</b>	<b>22</b>

## Liitteet

Liite 1. Toiminnallisen päivän mainos.

## 1 Johdanto

Oma lapsi on ihme. Lapsen syntymän tuoma muutos usein yllättää vanhemmat, vaikka vauva on erittäin toivottu. (MLL 2021.) Parisuhteen aiemmat, kumppanin ja rakastajan roolit siirtyvät vanhemmuuden roolin tieltä taka-alalle. (Kontula 2009, 81.) Lapsen syntymä tuo suuren muutoksen parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Kiireinen elämänrytmi, työstressi tai elämänmuutokset vaikuttavat seksuaalisuuteen. (Haavio-Mannila & Kontula 2011.) Lapsen syntymän jälkeen arjen rutiinit muuttuvat. Ilon ja onnen lisäksi tulee enemmän työtä ja valvomista. Etenkin esikoisen syntymän jälkeinen aika on parisuhteelle kuormittavaa. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että pienlapsiarjessa on suuri riski uskottomuuteen, parisuhdeongelmiin ja avioeroon. Lapsen syntymä tuo parisuhteeseen uudenlaisia stressitilanteita ja näitä voi olla vaikea käsitellä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32.) Kahdenkeskinen aika vähenee ja mikäli perheessä on entuudestaan jo lapsia, kahdenkeskinen aika vähenee sitäkin enemmän. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen 2019, 46.)

Voima-hanke oli Salon kaupungin koordinoima, osittain Euroopan unionin rahoittama hanke vuosien 2018-2020 aikana. Hankkeen tavoitteena oli kehittää matalan kynnyksen ohjausmallia aikuisten työnhakijoiden palauttamiseksi työmarkkinoille. Hankkeen pääasiallisena kohderyhmänä olivat vähintään 200 päivää työmarkkinatukea saaneet henkilöt. Mukana hankkeessa olivat myös Salon seudun ammattiopisto ja Turun ammattikorkeakoulu. Voima-hankkeen toimipiste oli Salossa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda pikkulapsiarkeen voimavaroja ja erilaisia keinoja jaksaa kiireisessä perhearjessa. Toiminnallisen päivän tavoitteena oli tukea äitiyttä ja parisuhdetta pikkulapsiarjen keskellä.

## 2 Parisuhde

Parisuhde on elämän tärkeimpiä suhteita. Läheinen ja hyvä parisuhde edistää terveyttä sekä tukee vanhempien ja lasten hyvinvointia. (Väestöliitto 2021.) Parisuhteessa on mahdollisuus kokea syvempää yhteyttä, jakaa intiimit asiat ja mahdollisuus saada tukea (Kontula 2013, 24). Parisuhde on prosessi, joka etsii tasapainoa koko sen keston ajan. Parisuhteeseen kuuluu monenlaisia mysteerejä, vaikeuksia sekä kriisejä. Lasten psykiatrian erikoislääkäri ja perheterapeutti Janna Rantala kirjoittaa, että mikäli ymmärtää parisuhdetta yhdessä, kriisi voi olla kasvattava voimavara. (Rantala, J. 2016, 16.)

Parisuhteeseen katsotaan kuuluvan kolme eri vaihetta: rakastumisvaihe, itsenäistymisvaihe ja rakkausvaihe. Rakastumisvaiheessa tunnetaan palavaa rakkautta kumppania kohtaan ja nähdään toinen hyvin positiivisessa valossa. Rakastumista seuraa itsenäistymisvaihe. Tässä vaiheessa pari hakee rajojaan, miten toimia yhdessä ja erikseen. Itsenäistymisvaiheessa tavallisesti huomataan uusia puolia puoliosassa, joihin ei ehkä aiemmin ole kiinnittänyt huomiota. Rakkausvaiheessa pari hyväksyy ja kohtaa aidosti toisensa ja itsensä. Kokemus itsestä kokonaisena ihmisenä mahdollistaa myös kumppanin kokonaisvaltaisen kohtaamisen. (Väestöliitto 2021.)

Hyvä parisuhde vaatii molemmilta osapuolilta työtä, se ei synny itsestään. Se, että kykenee rakastamaan toista, tulee ensin rakastaa myös itseään. Hyvässä parisuhteessa tulee tehdä töitä molempien osapuolten hyvinvoinnin eteen. Puhumisen ja kuuntelemisen lisäksi tulee osoittaa huomaavaisuutta ja hellyyttä. (Meille tulee vauva.) Kun pariskunnasta tulee vanhempia, myös parisuhde muuttaa muotoaan. Huomio rinnalla olevasta puoliosasta siirtyy luonnollisesti lapseen tai lapsiin. Myös arjen tutut rutiinit muuttuvat, eikä arkea pysty kontrolloimaan enää samalla tavalla. Parisuhteen kysymykset, ”olenhan vielä sinulle tärkeä” ja ”tuethan minua”, korostuvat, kun perheessä on muitakin, joista

huolehtia. Tarve tulla nähdyksi ja arvostetuksi on kaikille, myös vanhemmilla.  
(Hannola, Isoniemi, Kalliomäki, Rautanen, Rönholm, Salmivalli 2019, 63.)

## 3 Vanhemmuus

### 3.1 Kasvu vanhemmuuteen

Vanhemmaksi tuleminen kuvataan yhtenä etappina aikuiseksi kasvamisessa. Vauva kasvaa kohdussa 40 viikkoa ja näiden viikkojen aikana sisäinen vanhemmuus rakentuu ja muotoutuu uudelleen. (Tokola, M. & Airo, R. 2014.) Vanhemmiksi tuleminen antaa perille uudenlaisen tilaisuuden muodostaa kahdenkeskinen yhteys ja uuden elämäntilanteen seurauksena oma kumppani voidaan nähdä uusin silmin. Vanhemmat joutuvat etsimään tasapainon perhetilanteen ja romanttisen suhteen välille. Kun sopiva tasapaino löytyy, siitä on etua lapselle sekä vanhemmille. (Deufel & Montonen 2010c, 478-480.)

Vanhemmuus on moniulotteinen käsite. Yksinkertaistettuna se on suhde lapseen. (Törrönen 2016, 16.) Vanhemmuus jaetaan biologiseen, sosiaaliseen ja psykologiseen osaan. Biologinen vanhemmuus on geneettistä sukulaisuutta, jossa vanhempi luovuttaa omia ominaisuuksiaan lapselleen. Sosiaalinen vanhemmuus ei vaadi verisukulaisuutta. Sosiaalisessa vanhemmuudessa vanhemmaksi voi muodostua uusioperheessä oleva äidin tai isän uusi puoliso. Psykologinen vanhemmuus on vanhemman ja lapsen vastavuoroista kiintymystä. (Huttunen 2011.)

### 3.2 Äitiyden ja isyyden rakentuminen

Kiintymyssuhteen biologinen tausta ei vielä ole täysin selvillä, mutta psykologinen kasvaminen äitiyteen ja vanhemmuuteen tunnetaan jo suhteellisen hyvin. Naisella kiintymyssuhde syntyvään lapseen alkaa muodostua jo raskauden aikana, ja se vahvistuu luontaisesti koko raskauden ajan. Äitisuhde tulevaan lapseen kehittyy sulautumisen, eriytymisen ja irtautumisen vaiheiden kautta.



Sulautumisvaiheessa äiti kokee vatsassa olevan vauvan kiinteästi osana omaa kehoa. Sulautumisvaiheessa vartalon muuttuminen ja raskauteen liittyvät ajatukset korostuvat. Tähän vaiheeseen liittyy usein myös vahvasti pelko vauvan menettämisestä. Tulevan äidin tarve suojella syntymässä olevaa vauvaa kasvaa. (Lindroos, Ekholm & Pajulo 2015, 143.)

Äidin kiintymyssuhdetta tulevaan vauvaan lisää vauvan liikkeiden tunteminen. Vauvan liikkeiden tunteminen käynnistää eriytymisvaiheen. Tuleva äiti alkaa mielessään tekemään eroa syntymässä olevan vauvan ja itsensä välille. Jatkuvasti lisääntyvät havainnot tulevasta vauvasta herättävät halun ”pesänrakentamiseen”. Vanhemmat alkavat valmistautua vauvan syntymään tekemällä hankintoja ja valmisteluja. Irtautumisvaiheessa tuleva äiti siirtää vähitellen ajatukset kuvitellusta lapsesta todelliseen, pian syntyvään lapseen ja synnytykseen. (Lindroos, Ekholm & Pajulo 2015.)

Miehen vanhemmuus kehittyy omaan tahtiin ja hän voikin kokea vanhemmuuden psyykkisenä haasteena (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32). Mies voi kokea, että isyyden myötä oma lapsuusaika päättyy. Ennen isyyttä mies on voinut kokea olevansa riippumaton, mutta lapsen synnyttyä mies joutuu luopumaan riippumattomuudestaan. Isyyden omaksumiseen vaikuttaa halu saada omia lapsia. Miehellä uusi rooli saattaa odotusaikana näkyä uusina tapoina tai harrastuksina. Miehellä on luontaisesti tarve huolehtia tulevasta äidistä ja sikiöstä. Odotusaikana tarve saattaa kuitenkin joutua koetukselle, sillä mies ei pysty hallitsemaan raskauden etenemistä tai raskauden tuomia muutoksia. (Deufel & Montonen 2010b, 477–478.)

Mies havainnoi muita ja luo käsityksen isyydestä tätä kautta. Tuleva isä ei välttämättä tee tätä tietoisesti, vaan saattaa omaksua niitä huomaamatta. Vanhemmuuden roolit hahmotetaan jo lapsuusiässä lähipiiristä. Osaa tulevista

isistä saattaa jännittää isyyden erilaiset odotukset ja mallit. Mies voi kokea isyyden muodostumisen ristiriitaisena erilaisten roolien vuoksi, ja tämä voi johtaa uupumiseen ja vanhemmuuden kokemiseen väsyttävänä. Isyyden omaksuminen ja rakentuminen on tapahtumasarja, joka kehittyy elämäntilanteen, lapsen ja omien arvojen mukaan. (Jämsä & Kalliomaa 2010c, 87, 94.)

### 3.3 Vanhemmuus ja parisuhde

Erityisesti esikoiden odotus ja syntymä tuo muutoksia parisuhteeseen. Raskauden tuomat hormonaaliset muutokset vaikuttavat naisen psyykkiseen ja fyysiseen olotilaan. Alkuraskauden aikana naisen kehossa alkaa tapahtumaan muutoksia. Rinnat alkavat kasvaa, nännit tuntuvat aroilta ja osa äideistä kärsii myös raskauspahoinvoinnista. Nämä muutokset ja oireet vaikuttavat herkästi naisen itsetuntoon ja seksuaaliseen halukkuuteen. Uusi tilanne on hämmentävä molemmille vanhemmille. Muuttuva tilanne saattaa tuoda molemmille vanhemmille epävarmuutta ja herättää kysymyksen, onko muutos läheisyydessä ja seksuaalisuudessa väliaikaista vai pysyvää. Myös ajatus siitä, että yhdynnät ovat sikiölle vaarallisia, vähentävät yhdyntöjä etenkin esikoisen raskauden aikana. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 109.)

## 4 Seksuaalisuus

Myers ja Milner (2007) tuovat tutkimuksessaan esille, että libido on voima seksuaalisen käyttäytymisen takana. Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyttä ja kuuluu jokaisen ihmisen perusoikeuteen. Seksuaalisuus on osa ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Se heijastaa parisuhteen merkityksellisiä tunteita ja tarpeita. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 11.) Seksuaalisuuden äärellä ihminen on paljaimmillaan ja haavoittuvimmillaan (Santalampi & Lehtonen 2016).

### 4.1 Seksuaalisuus ja läheisyys pikkulapsiperheessä

Pikkulapsiperheen arki on kiireistä ja suurin osa ajasta vietetään töissä tai päiväkodissa. Kotona odottaa kotityöt sekä muut arjen velvollisuudet. Illalla menee aikaa lapsien nukkumaan laitossa ja sen jälkeen vielä hoidetaan kotitöitä, joita päivällä ei ehditty hoitaa. Tämän jälkeen vanhemmat ovat usein niin väsyneitä, että haluavat mennä itsekkin nukkumaan eikä illalla ole yhteistä aikaa parisuhteelle. Aamulla kaikki tämä alkaa alusta. Pikkulapsiperheessä ei seksin harrastamiselle ole paljon aikaa. Seksiä kannattaa harrastaa silloin kun on mahdollista, vaikka ei jaksa tai huvita. Seksistä tietenkin saa kieltäytyä, mutta se tulee tehdä kauniisti kumppania kunnioittaen. (Laajasalo & Salmi 2013.)

Jos lapsi sairastelee paljon tai kärsii muista ongelmista, jotka vaativat erityistä huomioita, vanhempi usein ajattelee, ettei omalle seksuaalisuudelle tai parisuhteelle ole nyt tilaa ja aikaa, ja hän voi kokea huonoa omatuntoa siitä. Seksuaalisuus ja läheisyys toiselta tuo kuitenkin lohtua tilanteeseen. Jos toinen vanhemmista on välinpitämätön parisuhdetta kohtaan, se voi tuoda lisää ongelmia, ja vanhemmat kadottavat keinot toistensa tukemiseen. (Milner & Myers 2007.) On todettu, että naisen hormonitoiminta muuttuu voimakkaasti

synnytyksen jälkeen ja imetyksen aikana aiheuttaen ongelmia seksuaalisuudelle sekä parisuhteelle. Synnytyksen jälkeen on myös fyysisistä syistä jouduttu kieltämään yhdyntä. Myös vanhempi, joka jää töistä pois ja viettää lapsen tai lasten kanssa päivät kotona, voi tuntea olonsa väsyneeksi, eikä energiaa enää riitä seksuaaliselle toiminnalle, vaikka halua olisi. (Kempner & Schwartz 2015.)

Vanhempien välinen hyvä kommunikointi on tärkeää hyvän ja tyydyttävän seksielämän saamiseksi. Kumppaneilla voi olla eri mieltymyksiä ja tästä syystä on tärkeää keskustella, mistä toinen pitää ja mistä ei. Laadukas kommunikointi on yhteydessä aktiiviseen seksuaalisuuden toteuttamiseen vanhempien välillä, ja näin vanhempien välinen seksuaalisuus ja intohimo pysyvät yllä. Aktiivinen seksuaalisuus ei tarkoita, että seksiä täytyy harrastaa usein eikä seksin tarvitse aina olla parasta mahdollista. Seksi voi olla joskus tylsää ja silti molemmat voivat nauttia siitä. Seksi voi olla rutiininomaista, spontaania tai molempia. Tärkeää on, että molemmat nauttivat siitä ja ovat tyytyväisiä heidän väliseensä seksuaalisuuteen. (Kempner & Schwartz 2015.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää voimavaraistava ja vertaistukea antava aamukahvihetki pienten lasten äideille. Tavoitteena oli tuoda pikkulapsiarkeen voimavaroja ja erilaisia keinoja jaksaa kiireisessä perhearjessa. Valmennustilaisuuden tarkoituksena oli tukea äitiyttä ja parisuhdetta pikkulapsiarjen keskellä. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli saada lisää ohjauskokemusta ja varmuutta vanhemmuuden sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämässä.

## 6 Opinnäytetyön menetelmä

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää teoreettisen viitekehyksen, joka tukee toiminnallista toteutusta ja päinvastoin Toiminnallinen opinnäytetyö on raportti, joka perustuu kehittämistehtävään ja/tai toimeksiantoon. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kirjallisen työn lisäksi toiminnallinen tuotos. Tuotos voi olla uusi palvelu, tapahtuma, tuote, toimintatapa, menetelmä tai työkäytäntö. Tiedon tulee perustua jo aiemmin tutkittuun tietoon. Uuden kehittäminen perustuu olemassa olevaan tietoon. Tietoperusta kootaan erilaisista lähdeaineistoista. (Tanskanen 2019.).

Opinnäytetyön toimeksiantaja on VOIMA-hanke ja aihe saatiin Turun ammattikorkeakoululta. Opinnäytetyö on osana Voima-hanketta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus järjestettiin syksyllä 2020.

Opinnäytetyö aloitettiin tutustumalla aiheeseen liittyvään ajankohtaiseen lähdetietoon sekä kirjallisuuteen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teoriapohja koottiin luotettavasta ja ajantasaisesta tiedosta, jota haettiin terveysalan kotimaisista sekä kansainvälisistä tietokannoista sekä alan kirjallisuudesta. Opinnäytetyössä käytettiin tietokantoja, kuten Medic, Cinahl, PubMed, Complete ja Terveysportti. Tämän lisäksi aineistoa haettiin luotettavuutta huomioiden internetistä hakusanoilla: ”seksuaaliterveys”, ”seksuaalisuus”, ”seksuaaliterveyden edistäminen”, ”vanhemmuus”, ”parisuhde”, ”sexuality”, ”sexual health” sekä näiden eri yhdistelmiä. Tiedonhaussa aikarajana pidettiin kymmenen vuotta. Käytetyt aineistot on julkaistu vuosien 2010-2020 välillä. Opinnäytetyön tekijän kokemuksia ja ajatuksia hyödynnettiin toiminnallisen päivän toteutuksessa.

## 7 Toiminnallisen päivän toteutus

Alkuperäisen suunnitelman mukaan toiminnallinen päivä oli tarkoitus pitää Salon Voimalassa. Vallitsevan koronapandemian vuoksi Turun ammattikorkeakoulu päätti yhdessä toimeksiantajan kanssa, että koronaviruksen leviämisen estämiseksi tapahtuma siirrettiin etätapahtumaksi. Toiminnallisen päivän uusi toteutus mietittiin yhdessä ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön tekijä sai vapaat kädet toimeksiantajalta päivän sisällöstä. Alkuperäisessä suunnitelmassa toiminnallinen päivä olisi kestänyt kaksi tuntia. Etätapahtuman kestoksi määräytyi tunti, joten tämä tarkoitti sitä, että ohjelman sisältöä piti muokata ja hieman supistaa. Suunnitelmaa tehtäessä ei ollut vielä tietoa osallistujamäärästä. Kommunikointi ohjaavan opettajan kanssa tapahtui sähköpostiviestein ja Microsoft Teams -ohjelman kautta.

Toiminnallisen työn suunnitteleminen aloitettiin aiheeseen tutustumalla ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen tutustumalla. Seksuaalisuus ja seksuaaliterveyden edistäminen ovat laajoja käsitteitä, joten aihetta rajattiin. Aiheen rajaaminen tehtiin yhdessä ohjaavan opettajan kanssa etätapaamisten yhteydessä. Toiminnalliseen päivään osallistui kolme äiti. Kahdella oli alle kouluikäiset lapset ja yhdellä oli jo teini-ikäinen lapsi. Koska toiminnallinen päivä oli ajateltu voimavaraistavana ja vanhemmuutta tukevana tilaisuutena, ei osallistujien iällä ollut suurempaa merkitystä.

Etätapahtuma muokattiin yhdessä ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa etänä järjestettäväksi aamukahvihetkeksi. Teemoiksi valikoitui vanhemmuuden ja seksuaalisuuden tukeminen pikkulapsiarjessa. Aamukahvitilaisuuden aikana oli tarkoitus tuoda keinoja ja tukea vanhemmuuteen kiireisen arjen keskellä sekä muistuttaa äitejä pitämään huolta myös itsestä ja parisuhteesta. Teoreettinen osuus etäkahvilla päädyttiin pitämään PowerPoint-esityksenä. Toiminnallisessa päivässä oli tarkoitus herättää keskustelua, joten päädyttiin siihen, että dian

sisältö on lyhyt ja ajatuksia herättävä. Dioihin lisättiin kuvia elävöittämään ja herättämään ajatuksia/tunteita. Toiminnalliseen päivään osallistui opinnäytetyön tekijä, ohjaava opettaja, Voima-hankkeen ja Turun ammattikorkeakoulun välinen yhdyshenkilö sekä kolme äitiä. Lähetys tehtiin Microsoft Teams-ohjelman kautta opinnäytetyön tekijän kotoa käsin.

Ennen etäkahvin alkamista yhteyksiä ja tiedoston jakamista testattiin yhdessä ohjaavan opettajan sekä Voima-hankkeen ja Turun ammattikorkeakoulun yhdyshenkilön kanssa. Virallinen toiminnallinen päivä aloitettiin opinnäytetyön tekijän esittäytymisellä sekä osallistuvan opettajan ja yhteyshenkilön esittelyllä. Opinnäytetyön tekijänä halusin tuoda alussa esille, että olen myös kolmen lapsen äiti. Esittelykierroksen jälkeen aloitettiin PowerPoint-esitys.

Ensimmäisen dian myötä keskusteltiin parisuhteesta ja vauvahaaveesta. Keskusteltiin, kuinka parisuhde alkaa jo muovautumaan vauvahaaveen myötä ja kuinka parilla on yhteinen päämäärä: vauva. Dian aikana tuotiin myös esille, että vauvan saaminen ei aina ole yksinkertaista tai takana voi olla pidempi yrittäminen. Myös nämä ajatukset ja odotukset muokkaavat parisuhdetta jo ennen raskauden alkamista. Keskusteltiin, kuinka usein lapsitoive tuo parisuhteen seksielämään uutta kipinää, mutta joskus myös niitä negatiivisiakin asioita juuri silloin, kun raskautta on jouduttu odottamaan normaali pidempään.

Toisen dian aikana keskusteltiin raskaudesta ja sen tuomista muutoksista naisen vartalossa ja ajatusmaailmassa. Etenkin esikoisen odotuksen aikana kaikki on uutta ja hieman jännittävääkin. Raskauden aikainen pahoinvointi ja väsymys saattavat ymmärrettävästi vaikuttaa ajoittain negatiivisesti parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Etenkin pitkään odotetun raskauden alussa pelko vauvan menettämisestä saattaa olla hyvinkin vahvasti läsnä alkuraskauden ajan. Puolison saattaa olla myös hankala ymmärtää odottavan äidin tuntemuksia ja



pelkoja. Myös virheelliset ajatuksen siitä, että mies vahingoittaa vauvaa seksin aikana saattaa vähentää yhdyntöjä raskauden aikana.

Kolmannen dian aikana käytiin läpi arkea kotona vauvan syntymisen jälkeen. Keskusteltiin, että monesti synnytyksen kulku vaikuttaa paljon läheisyyteen ja seksuaalisuuteen. Synnytys on saattanut mennä ehkä eri lailla kuin pari oli ajatellut ja joskus myös vauva tai äidin voinnissa on voinut olla jotakin ikävää synnytyksen aikana tai sen jälkeen. On myös voitu päätyä alatiesynnytyksen sijaan sektioon tai synnytyksen aikana on saattanut tulla äidille repeämiä tai muita mahdollisia komplikaatioita. Keskusteltiin, kuinka kaikki edellä mainitut asiat vaikuttavat vanhemmuuden syntymiseen sekä parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Synnytyksen jälkeen naisen kehonkuva jälleen hieman muuttuu. Myös uudet roolit, etenkin esikoisen syntymän jälkeen hämmentävät. Tuoreen äidin imetyshetket saattavat lisäksi tuoda isälle ulkopuolisuuden ja tarpeettomuudenkin tunnetta sekä ajatuksen, onko äidin läheisyys ja keho nyt vain vauvaa varten.

Neljännessä diassa käsiteltiin parisuhdetta lapsiarjessa. Tämän dian aikana oli selvästi jo rohkeampaa keskustelua. Keskustelun aiheina oli väsymys, riittämättömyyden tunne, epävarmuus itsestä naisen ja äitinä sekä puolison ajatukset ja tunteukset. Vauvan syntymän myötä, etenkin jos on jo aiempia lapsia, väsymys saattaa kasvaa sekä helposti äiti hoitaa pääasiassa vauvaa ja isä esikoista. Monesti tällainen tilanne saa äidille aikaan riittämättömyyden tunteen. Voi tulla olo, että hän ei riitä tai että hänen tulisi olla jotakin enemmän.

Viidennessä dian aikana keskusteltiin vanhemmuudesta ja seksistä. Dian aluksi kuulijoille esitettiin kysymys, onko seksuaalisuus vain seksiä. Hetken hiljaisuuden jälkeen alkoi tulla vastauksia. Moni koki, että seksuaalisuuteen kuuluu muutakin kuin yhdynnät. Dian aikana keskusteltiin myös kahdenkeskisen ajan

väheneemisestä tai jopa sen puuttumisesta. Käytiin myös keskustelua vanhempien välisestä seksistä ja/tai sen puutteesta.

Kuudennessa ja viimeisessä diassa muistutettiin äitejä olemaan ylpeitä itsestään ja äitiydestään. Äitiys ja vanhemmuus ei ole helppo tehtävä. Muistutettiin, että kaikki ei mene oppikirjojen mukaan eikä tarvitsekaan mennä. Dian aikana muistutettiin äitejä kertomaan rehellisesti puolisolle ajatuksistaan ja esim. väsymyksestä. Aina ei tarvitse jaksaa ja olla parhaimmillaan. Kannustettiin löytämään onni arkisista asioista ja pienistä hetkistä. Lopuksi muistutettiin äitiä pitämään huolta myös itsestä, koska hänkin on korvaamattoman tärkeä.

Toiminnallisen päivän toteutus eteni aikataulusuunnitelman mukaisesti. Ennalta tehty tarkka suunnitelma päivän kulusta ja esityksen harjoitteluun etukäteen tuki onnistunutta kahvihetkeä. Kaikki tapahtumaan osallistujat keskustelivat avoimesti ja toivat omia ajatuksia esille. Ilmapiiri oli rento ja luottamuksellinen. PowerPoint-diojen välissä käytiin keskustelua ja esitystä edettiin luontevasti keskusteltujen tahtiin. Toiminnallisen päivän päätteeksi sain positiivista palautetta osallistujilta, ohjaavalta opettajalta sekä Voima-hankkeen ja Turun ammattikorkeakoulun väliseltä yhdyshenkilöltä. Etätapahtuman jälkeen hankkeen yhdyshenkilöltä tuli sähköpostiviesti, jossa hän pyysi lupaa jakaa etäkahvilamainoksen Facebookissa terveydenhoitaja Turun ammattikorkeakoulu alumnit-ryhmässä. Päivä oli antoisa ja onnistunut.

## 8 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka on osana yhteiskunnan rakentamista. Etiikka ei yksin vaadi ammattilaisen eettistä vastuuta, vaan myös asiakkaiden ja potilaiden vastuunkantoa. Onnistuneen hoitajan ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen taustalla on tietoa, kokemusta, osaamista sekä näiden kaikkien molemminpuolista kunnioitusta. Kyse ei siis ole ainoastaan työn suorittamisesta vaan asiakkaan ja asiakkaan hyvinvoinnin edistämisestä. (ETENE 2011.)

Seksuaalisuus ja vanhemmuus on monelle hyvin henkilökohtainen ja arka aihe. Avoin keskusteleminen aiheista voi olla aluksi haastavaa ja hämmentävää. Toiminnallisen päivän ilmapiiri pyritään luomaan rennoksi. Toiminnalliseen päivän ilmapiiriin tulee olla luottamuksellinen ja kaikkia kunnioittava. (THL 2019.)

Tutkimustieteen neuvottelukunta on laatinut ohjeet ja menetelmätavat, joita tulee noudattaa tutkimusta tehdessä. Eettisesti jäsennellyssä opinnäytetyössä ei käytetä plagiointia, eli lainata luvattomasti toisten tuottamaa tekstiä. Käytetyt lähteet tulee merkitä asiaan kuuluvalla tavalla. Tietoja ei saa vääristellä eikä harhaanjohtaa. Tutkimustieteen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan opiskelijan tulee saada laadukasta ohjausta ja neuvontaa. Eettisissä ohjeissa on myös tarkat ohjeet henkilötietojen käsittelyyn. Tässä opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja. (TENK 2012.)

Luotettavuus edellyttää huolellista perehtymistä teoriatietoon sekä kriittisyyttä arvioida tiedon luotettavuutta. Huolellinen suunnitteleminen auttaa luotettavuuden arvioimisessa sekä sen varmistamisessa. Myös aiheen riittävä rajaaminen helpottaa luotettavuuden varmistamista. (Palomäki & Piirtola 2012.) Opinnäytetyössä käytetty vanhempi lähdemateriaali on huolellisesti harkittu niin, että sen tieto on edelleen luotettavaa.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda voimavaroja pikkulapsiarkeen. Tavoitteena oli tukea vanhemmuutta ja seksuaalisuutta vanhemmuuden myötä muuttuneessa parisuhteessa kiireen ja väsymyksen keskellä. (Väestöliitto 2021.) Toiminnallinen päivä pidettiin etäyhteyden kautta opinnäytetyön tekijän kotoa käsin. Osallistujat osallistuivat omasta kodista käsin. Teoreettinen viitekehys koottiin kohderyhmälle sopivaksi.

Perehtyessä vanhemmuutta, seksuaalisuutta, seksuaaliterveyttä ja parisuhdetta koskevaan tietoon, päätettiin yhdessä ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan yhdyshenkilön kanssa, mitkä asiat tuodaan toiminnallisessa päivässä esille. Toimeksi antaja antoi vapaat kädet toteuttaa toiminnallinen päivä haluamalla tavalla.

Toiminnallinen päivä sujui suunnitellusti, vaikka muutoksia pitkin matkaa tulikin eikä mainonta saavuttanut toivottua määrää osallistujia. Etänä pidettävään päivään osallistui kolme äitiä sekä ohjaava opettaja ja Voima-hankkeen ja Turun ammattikorkeakoulun yhdyshenkilö. Tietoteknisiä ongelmia esityksen aikana ei ilmaantunut ja osallistujat rohkenivat hyvin osallistua keskusteliin. Vaikka osallistujia oli harmillisen vähän se ei näkynyt negatiivisesti aamukahvin aikana. Vähäinen osallistujamäärä oli lopulta ehkä positiivinenkin asia, koska osallistujat rohkenivat jakamaan hyvin henkilökohtaisiakin asioita omasta arjestaan ja parisuhteestaan.

Opinnäytetyötä tehdessä huomasi, että vanhemmuudesta, seksuaalisuudesta ja parisuhteesta löytyy suhteellisen hyvin teoriatietoa sekä tutkimuksia. Tuleville vanhemmille löytyy myös kirjoja ja oppaita, jos niitä osaa etsiä. Saadun palautteen sekä pitkin opinnäytetyön projektia käytyjen keskustelujen myötä

huomasi kuitenkin sen, että vastaavanlaisia tapahtumia kaivattaisiin ehkä enemmän. Yhdessä palautteessa sanottiin: *”Kyllähän neuvolassa ja synnytyslaitoksella aamukahvin aikaisista aiheista puhutaan, mutta ne tosielämän tarinat ja kokemukset jäävät vähemmälle.”* Palautteen kirjoittaja koki, että vastaavanlaiselle tapahtumalle olisi varmasti tarvetta myös tulevaisuudessa.

Vallitseva koronatilanne toi valitettavasti muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan ja päivä toteutui pienempänä kuin alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoitus. Mainonta ei useista yrityksistä huolimatta saavuttanut äitejä toivotulla tavalla. Tämä jäi harmittamaan, mutta onneksi päivä oli onnistunut ja osallistujat rohkenivat osallistumaan hienosti. Opinnäytetyön tekijä koki aamukahvitilaisuuden tarpeelliseksi. Vanhemmuuteen ja vanhempien seksuaalisuuteen liittyä paljon huhupuheita ja aihetta hieman myös vierastetaan. Työtä tehdessä kävi ilmi, että aihe koetaan arkaluontoisena eikä välttämättä oikein tiedetä kuinka asioista voisi vanhempien kanssa puhua. (Kontula, O. 2016.)

Toiminnallinen opinnäytetyö oli oikea tapa toteuttaa työ. Uskon, että jos tilaisuus olisi voitu järjestää alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, olisi se kerännyt enemmän osallistujia. Opinnäytetyön arvioiminen ja palautteen saaminen olisi ollut myös helpompaa. Jatkossa olisi varmasti kysyntää vastaavanlaiselle tietopakettille. Paljon löytyy tietoa odotusajasta ja synnytyksestä, mutta vähemmän puhutaan lapsen tulon vaikuttamisesta parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Vastaavanlaisen tietopaketin voisi järjestää esim. podcastina.

## Lähteet

Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) 2010b. Perhesuunnittelu imetyksen aikana: Seksuaalisuus ja imetys. Teoksessa: J. Puolakka & E. Himanen. Onnistunut imetys. Helsinki: Duodecim, 475–478. Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) 2010c. Perhesuunnittelu imetyksen aikana: Vanhemmuus rakentuu parisuhteen perustalle. Teoksessa: J. Puolakka & E. Himanen. Onnistunut imetys. Helsinki: Duodecim, 478–485.

Duodecim. 2015. Raskauden aikainen kiintymys sikiöön-äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. Viitattu 20.11.2021.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12052>

Duodecim 2020. Vanhemmuuden muutokset raskauden aikana. Viitattu 1.12.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00027>

Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J. & Kuronen, M. 2017. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 23.10.2017]. Saatavana:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017\\_306.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017_306.pdf?sequence=3)

Huttunen, J. 2011. Suomen Uusperheiden liitto ry. Sosiaalinen vanhemmuus uusperheessä. [Viitattu 2018-03-13.] Saatavissa: <http://supli.fi/sosiaalinen-vanhemmuus-uusperheessa-2/>

Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010a. Lastenhankinta- Koettelemus isien seksuaalisille toiveille. Teoksessa: O. Kontula Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010b. Isä venyy, isä jaksaa. Teoksessa: J. Kekkonen Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010c. Isyyden peilit. Teoksessa: M. Rankinen. Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto

Kempner, M. & Schwartz, P. 2015. 50 great myths of human sexuality. West Sussex UK: John Wiley & Sons, Inc.

Kontula, O. 2016. Väestöliitto. Perhebarometri 2016. Lemmen Paula. Kustantaja: Väestöliitto Oy. Viitattu 3.9.2021.

<https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/35d32ee3-perhebarometri-2016.pdf>

Laajasalo, T. & Salmi, S. 2013. Kun kolmesta tulee neljä. Opas toisen lapsen saaville perheille. Jyväskylä: Atena

Lehtonen, M. & Santalahti, T. 2016. Seksuaaliterapia. Jyväskylä: PS-kustannus

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Vanhemmaksi kasvu. Viitattu 1.12.2021.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/>

Milner, J. & Myers, S. 2007. Sexual issues in social work. British Association of Social Workers.

Palomäki, G. & Piirtola, H. 2012. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus terveydenhuollon hoito-ketjuista ja niiden vaikuttavuudesta. Opinnäytetyö. Kliinisen asiantuntijan koulutusohjelma. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.12.2021.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44246/Palomaki\\_Gitta\\_Piirtola\\_Heli.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44246/Palomaki_Gitta_Piirtola_Heli.pdf?sequence=2)

Rantala, J. 2016. Parintaju. Parisuhde lapsiperheessä. Juva: Gummerus Oy.

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

Santalahti, T. & Lehtonen, M. 2016. Seksuaaliterapia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö.  
<http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto> Luettu 27.5.2020

Vanhempien seksikoulu 2015. Pienten lasten vanhemmat: onko teistä tullut kämppeiksi? Haastateltavana seksologi Tarja Santalahti  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/10/16/pienien-lasten-vanhemmat-onko-teistatullut-kamppiksi> luettu 13.11.2021

Vuorisalmi, E. 2015. Sekaisin lovesta. Helsinki: Otava.

Väestöliitto. Kosketuksen merkityksestä.  
[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienien\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-taiunnus/kosketuksen-merkityksesta/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-taiunnus/kosketuksen-merkityksesta/) Luettu 23.11.2021

Väestöliitto 2021. Parisuhteet. Viitattu 15.11.2021.  
<https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/>

Toiminnallisen päivän mainos



**HEI, SINÄ IHANA ÄITI!  
TULE AAMUKAHVILLE ETÄNÄ  
PERJANTAINA 25.9.2020 KLO 10-11**

*Miten vanhemmuus muuttaa  
seksuaalisuutta ja parisuhdetta?*

Laita villasukat jalkaan, ota mukava asento ja tule kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Ilmoittautuminen Leenalle, [leena.ertem@salo.fi](mailto:leena.ertem@salo.fi)  
Saat sähköpostiisi TEAMS-linkin, jonka kautta pääset aamukahville mukaan.

Osan vaihto (seuraava sivu)