

# **Raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutus puolison ja parisuhteen seksuaalisuuteen**

**Kuvaileva kirjallisuuskatsaus**

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden AMK

2024

Taru Lundén-Nurminen & Oona Saikanmäki

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Lundén-Nurminen Taru Saikanmäki Oona	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 29+7	Valmistumisaika 2024
Työn nimi <b>Raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutus puolison ja parisuhteen seksuaalisuuteen</b> Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto Terveydenhoitaja (AMK)		
Tiivistelmä <p>Parisuhteen muuttuminen on tavallista raskausaikana ja uuden perheenjäsenen synnyttyä. Vanhempien välinen läheisen ja lämpimän suhteen avulla vanhemmat voivat reagoida lapsen tarpeisiin herkästi ja johdonmukaisesti. Heikosti toimiva parisuhde voi puolestaan olla uhka vanhemman hyvinvoinnille ja lapsen kehitykselle. Opinnäytetyössämme syvennymme erityisesti siihen, miten raskaus- ja lapsivuodeaika vaikuttaa puolison ja parisuhteen seksuaalisuuteen sekä miten puolison seksuaalisuutta voidaan tukea.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa sekä ammattilaisille että asiakkaille siitä, miten raskausaika vaikuttaa raskaana olevan puolison seksuaalisuuteen, sen toteuttamiseen ja lasta odottavan pariskunnan väliseen seksuaalisuuteen. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, johon valikoitui yhteensä 16 tieteellistä julkaisua. Aineisto rajattiin kymmenen vuoden aikarajalla ja sitä haettiin 2024 kevään aikana PubMed-, Scopus- ja EBSCO Cinahl-tietokannoista. Raskaana olevan seksuaalisuuden tukemisesta on tehty useampia opinnäytetöitä, jonka vuoksi valitsimme puolison näkökulman työllemme.</p> <p>Tutkimuskysymysten pohjalta koottiin aiempaa tietoa raskausajan vaikutuksista pariskunnan ja odottajan puolison seksuaalisuuteen. Aineistosta nousi esille, että raskausaikana pariskunnan seksuaalisuuteen vaikuttavia suurimpia tekijöitä ovat raskaana olevan kehonkuva, raskauden aiheuttamat oireet sekä fyysiset ja psyykkiset muutokset molemmilla puolisoilla. Lisäksi tärkeitä tekijöitä ovat seksiin liittyvät asenteet ja uskomukset, sosiaaliset ja kulttuuriset seikat, tyytyväisyys parisuhteeseen ja terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tieto ja tuki seksiin ja seksuaalisuuteen liittyen.</p> <p>Tulevaisuudessa aihetta voisi tutkia lisäämällä tutkimuskysymyksiin parisuhteen muita ulottuvuuksia tai tutkia parisuhdetta kokonaisuutena. Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä ja parisuhdetta, jonka vuoksi seksuaalisuuden puheeksi ottaminen terveydenhuollossa esimerkiksi neuvolassa ja synnytys- ja lapsivuodeosastolla on tärkeää. Sen avulla pariskunnan ja yksilön seksuaalisuuteen liittyvien huolien hälventämiseen voidaan löytää keinoja, jolloin parisuhde tai ihminen itse voi paremmin arjessa.</p>		
Asiasanat seksuaalisuus, parisuhde, vanhemmuus, raskaus, lapsivuodeaika, puoliso, seksi		

## Abstract

Author(s) Lundén-Nurminen Taru Saikanmäki Oona	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 29+7	Published 2024
Title of Publication <b>The effect of pregnancy and postpartum on partner's and couple's sexuality</b> Descriptive literature review		
Name of Degree Health Care and Social Services, Degree Programme in Public Health Nursing		
Abstract <p>Changes in relationships are common during pregnancy and the postpartum period. When a relationship functions well it is easier for parents to respond to their child's emotions sensitively and consistently. However, a fragile relationship between spouses can pose a threat to both the child's and the parents' wellbeing. Sexuality is one aspect of a relationship, which is why the theme of this thesis is sexuality during pregnancy and postpartum period, as well as how it can be supported.</p> <p>The aim of this thesis was to provide data for health care professionals and patients about the effects of pregnancy and postpartum on the partner's and couple's sexuality. This thesis was conducted as a descriptive literature review, from which 16 articles were selected. Literature was limited to been published in the last ten years, and it was sourced in spring of 2024. All literature was retrieved on different databases such as PubMed, Scopus and EBSCO Cinahl.</p> <p>Available research about pregnancy and postpartum affecting sexuality was summarized based on thesis' research questions. The results revealed that the most significant factors influencing a couple's sexuality during pregnancy are the body image of the pregnant spouse, pregnancy-related symptoms and physical and physiological changes in both partners. Additionally, beliefs and attitudes towards sex, social and cultural factors, common dyadic coping as well as information and support from health care professionals were key factors influencing sexuality during pregnancy and the postpartum period.</p> <p>Future research should consider the relationship as a whole and investigate all dimensions of the relationship and how it evolves during pregnancy and the postpartum period. Health care professionals should address the subject of sexuality during prenatal appointments and in labor and delivery settings, as sexuality is a fundamental part of every individual and relationship.</p>		
Keywords sexuality, relationship, parenthood, pregnancy, postpartum, spouse, partner, sex		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Käsitykset seksuaalisuudesta, sukupuolesta ja parisuhteesta.....	2
2.1	Seksuaalisuus.....	2
2.2	Käsitykset sukupuolesta.....	3
2.3	Parisuhde.....	4
3	Raskaus- ja lapsivuodeaika.....	6
3.1	Raskaus.....	6
3.2	Raskauden aiheuttamat muutokset.....	6
3.3	Synnytys.....	7
3.4	Lapsivuodeaika.....	8
4	Opinnäytetyön toteutus.....	9
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	9
4.2	Tiedonhaun kuvaus ja aineiston valintakriteerit.....	9
4.3	Aineiston analyysi.....	11
5	Opinnäytetyön tulokset.....	14
5.1	Puolison seksuaalisuus ja sen tukeminen raskaus- ja lapsivuodeaikana.....	14
5.2	Raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutukset pariskunnan seksuaalisuuteen.....	16
6	Pohdinta.....	20
6.1	Tulosten tarkastelu.....	20
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
6.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	23
7	Lähteet.....	25

## Liitteet

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto

Liite 2. Aineiston analysointi KATSE-tarkistuslistan avulla

## 1 Johdanto

Raskauden aiheuttamat muutokset vaihtelevat yksilöittäin raskauden eri vaiheissa, esimerkiksi seksuaalinen nautinto tai kiihottuminen saattavat vähentyä tai lisääntyä. Kun lapsi syntyy, pariskunnalla ei ole enää totuttua yhteistä aikaa yhtä paljon kuin aiemmin – siksi kiireen keskellä olisi tärkeää pitää huolta parisuhteesta. Tulevat vanhemmat saattavat tuntea mielialan vaihteluita ja nämä ovat tavallisia myös lapsivuodeaikana. (Luiri-Helve 2020.)

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa syvennymme raskauden vaikutuksiin parisuhteessa ja puolison seksuaalisuudessa. Halusimme tutkia aihetta, sillä huomasimme, että lasta odottavan ja lapsen synnyttäneen seksuaalisuuden tukemiseen liittyen on tehty paljon opinnäytetöitä, mutta puolison näkökulma on niissä jätetty pois. Parisuhde on kuitenkin kokonaisuus, jossa molempien seksuaalisuus on samanarvoisessa asemassa. Lasta odottaessa odottajan seksuaalisuus ja sen toteuttaminen voi vaikeutua tai muuttua, mikä vaikuttaa myös puolison mahdollisuuksiin toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan.

Rajasimme opinnäytetyömme siten, että käsittelemme parisuhteen ja seksuaalisuuden tukemista matalan riskin raskauden ja synnytyksen sekä lapsivuodeajan aikana. Riskiraskaudet ja –synnytykset ovat usein vanhemmille traumaattisia, jolloin pariskunta voi tarvita erityistä tukea arkeen ja parisuhteeseen (Mäkelä ym. 2021). Rajasimme myös parisuhteen käsittämään yksiavioisia pariskuntia, sillä useamman kumppanin suhteissa seksuaalisuuden toteuttaminen voi tapahtua monin eri tavoin ja eri sopimusten ja sääntöjen mukaan (Polyamoria – monisuhteisuusyhdistys ry 2018, 10-12). Tässä opinnäytetyössä ei ole tiukasti määritelty pariskunnan seksuaalista suuntautumista tai sukupuolta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota aiempaa tietoa raskausajan vaikutuksista parisuhteeseen ja odottajan puolison seksuaalisuuteen. Raskaana olevan seksuaalisuuden tukemisesta on tehty useampia opinnäytetöitä, jonka vuoksi valitsimme puolison näkökulman työllemme. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa sekä ammattilaisille että asiakkaille siitä, miten raskausaika vaikuttaa raskaana olevan puolison seksuaalisuuteen, sen toteuttamiseen ja lasta odottavan pariskunnan parisuhteeseen.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat

1. Miten odottajan puolison seksuaalisuutta voidaan tukea raskauden ja lapsivuodeajan aikana?
2. Millaisia vaikutuksia raskaus- ja lapsivuodeajalla on pariskunnan seksuaalisuuteen?

## 2 Käsitteet seksuaalisuudesta, sukupuolesta ja parisuhteesta

### 2.1 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on oleellinen osa ihmisyyttä ja keskeinen tekijä, joka vaikuttaa elämänlaatuun läpi koko elämän. Seksuaalisuus on olemassa ihmisessä jo syntymästä asti ja pyrkii muuntumaan erilaisissa elämänvaiheissa. Käsitteenä seksuaalisuus sisältää muun muassa lisääntymisen, sukupuolen ja sukupuoliroolit, mielihyvän kokemuksen, seksuaalisen suuntautumisen sekä läheisyyden ja erotiikan. Seksuaalisuuden kokemuksia ja ilmenemismuotoja voivat olla halut, ajatukset, asenteet sekä uskomukset. (THL 2020.) Seksuaalisuuden muodot ja merkitykset voivat vaihdella elämäntilanteen mukaan – tyydyttävä seksuaalielämä on keskeinen osa myös esimerkiksi ikääntyneen ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vaikka parisuhteella on todettu olevan terveyttä ylläpitävä vaikutus, ihmiset voivat elää tyytyväisenä myös ilman seksiä tai parisuhdetta. (Klemetti & Raussi-Lehto 2020.)

Seksuaalisuus näyttäytyy eri-ikäisenä eri tavalla ja siihen vaikuttavia asioita voivat olla esimerkiksi kulttuuri, pilkkulait, ympäristö sekä ympäröivät ihmiset. Usein seksuaalisuuteen liitetään myös ajatus siitä, mitä itse ajattelemme omasta seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolesta; nämä molemmat muovaavat käsitystämme siitä, mitä seksuaalisuus todellisuudessa on. Jokainen suhtautuu seksuaalisuuteen omista lähtökohdistaan riippuen. Seurustelusuhteessa on hyvä kuitenkin huomioida kahden eri ihmisen seksuaalisuus, ja tämän vuoksi keskustelu seksuaalisuuteen liittyvistä asioista sekä ajatusten yhteensovittaminen on erityisen tärkeää. Mediassa seksuaalisuus näyttäytyy usein hyvin arastelemattomana ja suorana toimintana, vaikka yksilötasolla se koetaan monesti herkkänä ja yksityiseen kuuluvana asiana. (Santalahti 2021.)

Tasapainoisen seksuaalisuuden kulmakiviä ovat ihmisen kyky olla yhteydessä niin itseensä kuin toiseenkin osapuoleen omana itsenään, kyky hyväksyä oma kehonsa sellaisena kuin se on sekä kunnioittaa muita ja nauttia seksuaalisuudestaan. Seksi on vain osa monipuolista seksuaalisuus käsitettä ja sillä tarkoitetaan toimintaa ja siihen liittyviä asioita, tunteita, mielikuvia ja tarpeita. (Ryttyläinen & Valkama 2011, 11.) Jokainen on oman seksuaalisuutensa asiantuntija. Tiedämme kuitenkin hämmästyttävän vähän itse niistä asioista, jotka ovat meille kaikkein tärkeimpiä seksuaalisuudessa (Kontula 2017, 10).

Suurimmat haasteet seksuaalisuudessa liittyvät kiihottumiseen ja siksi tarvitaan lisää tietoa mielen toiminnasta ja siitä, kuinka se vahvistaa tai rajoittaa seksuaalisen innon syntymistä. Ymmärrys siitä, mikä saa ihmisen haluamaan ja kiihottumaan, avaa vuorovaikutusta kumppanin kanssa ja voi lisätä monin tavoin seksuaalista hyvinvointia. Kiihottuminen ei ole hävettävä asia, vaan hieno mahdollisuus syviin ja mahdollisesti ikimuistoisiin kokemuksiin. Se

on myös perusta seksuaalisuudelle, joka suorituksen sijaan rakentuu enemmän nautintoon. (Kontula 2017,10.)

Niin kuin muutkin uudet elämäntilanteet, myös raskaus, imetys ja lapsiperhearkei saattavat usein muuttaa seksuaalisuuden toteutumista parisuhteissa. Taannoin synnyttäneillä tai odottavilla naisilla alttius pitkäaikaisen seksuaalielämän muutokselle on hyvin tavallista. Mahdolliset haasteet seksuaalisuudessa voivat olla fyysisiä tai henkisiä, joten olisi tärkeää keskustella normaaleista elämänmuutoksista, ja muistuttaa niiden ohimenevästä luonteesta. Ongelmien pitkittyessä niihin on syytä puuttua. (Luiro-Helve 2020, 332.)

## 2.2 Käsitteet sukupuolesta

Tässä opinnäytetyössä ei-raskaana olevalla vanhemmalla tarkoitetaan biologisesti mieheksi syntynyttä, transmiestä tai toista vanhempaa sukupuolesta riippumatta. Sosiologi Hanna Vilkkä (2010, 17) kirjoittaa teoksessaan, että harvat ihmiset edustavat yksiselitteisesti feminiinistä naista tai maskuliinista miestä. Sukupuolen monimuotoisuuden vuoksi se ei ole vain biologista, vaan myös sosiaalista, juridista sekä psyykkistä ja aistillista kokemusta.

Jo vastasyntyneelle lapselle määritellään biologinen sukupuoli ulospäin näkyvien sukuelinten perusteella. Biologiseen sukupuoleen sisältyvät kuitenkin myös geenit, kromosomit, epigeneettiset vaikutteet sekä muut kehityksen aikana tapahtuvat asianhaarat. Juridinen sukupuoli määritellään myös heti lapsen syntymän jälkeen – lapsi saa henkilötunnuksen, joka ilmaisee oletetun sukupuolen lapselle. Sosiaalinen sukupuoli pitää sisällään sen, miten sukupuoli näyttäytyy muille ihmisille. Sukupuoli-identiteetti puolestaan kertoo sen, millaisena yksilö kokee itsensä eli oman kokemuksen sukupuolestaan. (Blomqvist ym. 2020, 5.) Biologiaan perustuvaa kaksiarvoista sukupuolijakoa voidaan kyseenalaistaa, koska jokaisen yksilön sukupuoli määräytyy hänen yksilöllisen sukupuoli-identiteettinsä pohjalta, ja nämä identiteetit voivat muodostaa jatkumon naiseudesta miehisyyteen ja muunsukupuolisuuteen (Puolimatka 2019, 14).

Käsitteet sukupuolesta ovat viime aikoina muuttaneet muotoaan. Sukupuoli nähdään nykyisin moniulotteisena ilmiönä ja ajattelutapa vain kahdesta sukupuolesta on vähentynyt huomattavasti. Jokaisen ihmisen sukupuoli on hyvin moninainen koostuen yksilöllisistä ominaisuuksista. (Kalliokoski & Karvinen 2019, 4.) Vaikka sukupuoli ei ole kovin selväpiirteinen ominaisuus, se on hyvin merkittävä osa jokaisen ihmisen persoonaa. Sukupuoli on erilaisista hormonaalisista, fysiologisista, psykologisista, sosiaalisista, kehityksellisistä sekä muista kulttuurisista ominaisuuksista koostuva kokonaisuus ja sen moninaisuuden katsotaan pitävän sisällään myös sukupuolivähemmistöt ja -enemmistöt. (ETENE 2016.)

Erilaisten sukupuolikokemusten nostamista esiin saatetaan usein kritisoida, että se on kuin valinta vaihtaa toisenlaiseen sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen. Siksi on syytä painottaa, että yksilö ei valitse edellä mainituista kumpaakaan. Sen sijaan esimerkiksi tietoisuus eri tavoin koetusta sukupuolesta antaa mahdollisuuden tunnistaa jo aikaisin erilaisuuden ja vierauden tunteen itsessään sekä niihin liittyvät häpeän tunteet. Omien ominaisuuksiensa varhainen tunnistaminen sekä niiden kanssa eläminen eri tilanteissa tukevat myös kehittymistä ihmisenä. (Vilkkä 2010, 131.)

### 2.3 Parisuhde

Parisuhde rakentuu minästä - kahdesta minästä, jotka ovat suhteessa toistensa kanssa. Jos minän perusasioita ei tiedetä eli sitä, mistä aineksista se rakentuu ja kehittyy, parisuhteen tai sen moni-ilmeisyyttä ja ennen kaikkea sen kehityskaarta on hankalampi ymmärtää. Minän merkittäviä osa-alueita ovat tunteet, kognitio ja motivaatio. Sopivasti tahdonvoimaa omaavalla, ajattelukykyisellä sekä tunnetaidokkaalla ihmisellä on hyvä lähtökohta tavoitella elämäänsä parisuhdetta. Minä sisältää myös sosiaalisen ulottuvuuden, tarpeen olla yhteydessä lajitovereihin sekä tarpeen pariutua. (Luukkala 2015, 19.)

Yksi elämän merkittävimmistä ihmissuhteista on parisuhde. Parisuhteen voidessa hyvin, lisääntyy myös henkisen hyvinvoinnin määrä ja se heijastuu myös lähiympäristöön. Tietoinen parisuhteen hoitaminen auttaa parisuhdetta toimimaan mahdollisimman hyvin ja tuo silloin iloa ja tyydytystä molemmille osapuolille. (Ervast ym. 2017, 17.) Kun puoliset tykkäävät toisistaan, parisuhteen tunnepuoli on kunnossa. Yhdessä kivojen asioiden tekeminen on mukavaa, suhteessa on myös ystävyys tunteita ja molemmat nauttivat toistensa läheisyydestä sekä fyysisestä rakkaudesta. (Luukkala 2015, 58.)

Parisuhteessa voidaan nähdä erilaisia vaiheita, joista ensin koetaan usein jonkinlainen rakastumisen, voimakkaan kiinnostuksen tai jopa hullaantumisen vaihe. Ominaista rakastumiselle on nähdä tunteiden kohde vahvasti myönteisessä valossa. Itsenäistymisvaihe on monesti rakastumisen jälkeinen vaihe, mikä mahdollistuu paremmin sitoutuneessa suhteessa. Suhde, jossa osapuolet eivät ole sitoutuneita, päättyy jo ennen tähän vaiheeseen pääsyä. Tässä vaiheessa kumppanit hakevat yhdessä ja erikseen olemisen rajoja ja huomaavat usein myös sen, ettei tunteiden kohde olekaan aivan niin virheetön kuin miltä alussa vaikutti. Viimeisenä vaiheena on rakkausvaihe, jossa kyseessä on molemminpuolinen kohtaaminen ja hyväksyminen. Tässä vaiheessa korostuu myös oman itsensä rakastaminen, joka helpottaa myös toisen osapuolen rakastamista. (Ervast ym. 2017, 9.)

Kun perheeseen tehdään tilaa uudelle jäsenelle, parisuhteen muuttuminen on tavallista. Monille parisuhde on vanhemmuuden tärkein tuen lähde ja jotta vanhempi pystyy

omistautumaan lapsen tarpeille, tarvitsee hän usein itsekin tukea ja huolenpitoa. Vanhempien välinen läheisen ja lämpimän suhteen avulla vanhemmat voivat reagoida lapsen tarpeisiin herkästi ja johdonmukaisesti. Heikosti toimiva parisuhde voi puolestaan olla uhka vanhemman hyvinvoinnille ja lapsen kehitykselle. (Ervast ym. 2017, 55.)

Vanhemmuuden ja kumppanuuden yhdistämisellä tarkoitetaan sitä, että muodostetaan yhteinen vanhemmuus lasten hoitamisessa. Haastavaa tästä saattaa tehdä kahden tehtävän yhdistäminen ja usein parisuhde jää vanhemmuuden jalkoihin. Tämä näkyy muun muassa siten, että puoliset kutsuvat toisiaan etupäässä äidiksi ja isäksi ja unohtavat toistensa etunimet keskustellessaan. Liiallinen antautuminen vanhemmuuden hoitamiseksi on kytköksissä myös seksuaalisuuden ja läheisyyden vähenemiselle parisuhteessa. (Ervast ym. 2017, 58.)

Jokainen on oman elämänsä ja parisuhteensa paras asiantuntija, toiset pariskunnat tarvitsevat enemmän aikaa kahden kuin toiset. Parisuhteessa olisi hyvä keskustella ja etsiä ratkaisuja siihen, miten tuetaan kummankin osapuolen jaksamista. Tärkeää olisi löytää juuri omalle parisuhteelle tapoja aikuisten kahdenkeskisen ajan toteuttamiseen. (Ervast ym. 2017, 61.) Omien oikeuksien kiinnittäminen ja tarpeiden tyydyttämisen tärkeys korostuu vauva-arjessa, se edellyttää itsearvostusta ja rohkeutta sekä tarvittaessa myös läheisten tai ulkopuolisten tukea (Luukkala 2015, 77).

### 3 Raskaus- ja lapsivuodeaika

#### 3.1 Raskaus

Normaali, täysiaikainen raskaus kestää 38–42 viikkoa. Keskimääräinen kesto raskaudelle on 280 vuorokautta eli 40 viikkoa, mutta vain harva synnytys osuu lasketulle ajalle, ja suurin osa vauvoista syntyy raskausviikkojen 38 ja 42 välisenä aikana. Lasketun ajan määrittäminen on kuitenkin tärkeää, jotta voidaan arvioida, milloin raskaus on kestänyt liian kauan ja milloin liian vähän aikaa. Laskettu aika saadaan määriteltä edellisten kuukautisten ensimmäisestä päivästä, josta on raskausaika myös alkaa. Raskausaika ja raskaus päättyvät synnytykseen. (Duodecim 2020a.)

Raskaus alkaa, kun siittiösolu hedelmöittää munasolun munanjohtimessa, jonka jälkeen munasolu kiinnittyy kohdun seinämään (Duodecim 2020b). Raskaus jaetaan kolmeen kolmannekseen eli trimestereihin. Ensimmäinen trimester alkaa viimeisen kuukautisten ensimmäisestä päivästä ja jatkuu neljännen raskausviikon alkuun. Toinen trimester alkaa viikolla 14 ja kestää 28. raskausviikkoon, jonka jälkeen raskausviikolta 29 eteenpäin on kolmas trimester, joka päättyy synnytykseen. (Duodecim 2020c.)

#### 3.2 Raskauden aiheuttamat muutokset

Raskaus aiheuttaa naisen kehossa paljon muutoksia niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Esimerkiksi naisen verivolyymi kasvaa, mikä voi aiheuttaa verenpaineen laskua ja rautavarastojen tyhjenemistä. Rinnat ja kohtu kasvavat, mikä aiheuttaa painonnousua yhdessä sikiön kasvun, lapsiveden määrän, istukan, verivolyymien lisääntymisen ja rasvakudoksen lisääntymisen lisäksi. Tuki- ja liikuntaelimiin tulee erilaista rasitusta kuin ei-raskaana ollessa, kun kohtu kasvaessaan muuttaa kehon painopistettä ja synnytyksen lähentyessä lantio alkaa valmistautua synnytykseen. Alkuraskaudessa voi esiintyä voimakastakin pahoinvointia ja oksentelua. Munuaisiin kohdistuva rasitus voi aiheuttaa turvotuksia. (Duodecim 2020d.)

Raskauden alusta alkaen odottajan mielessä ja tunne-elämässä tapahtuu muutoksia, joiden tarkoituksena on valmistella odottajaa tulevaan vanhemmuuteen ja vauvan tarpeille ja tunteille sensitiiviseksi. Muutokset vaikuttavat kuitenkin laaja-alaisemmin hänen tunne-elämäänsä. Raskauden aikana odottajan mielialat voivat vaihdella pakahduttavasta onnentunteesta turhautumiseen ja avuttomuuteen nopeastikin. Synnytyksen jälkeen mielen herkkyyttä vielä jatkuu. (Duodecim 2020e.)

### 3.3 Synnytys

Raskaana oleva kokee usein raskauden loppuvaiheilla ennakoivia supistuksia, jotka valmistavat kohtua synnytykseen. Ennakoivat supistukset tulevat usein yksittäin tai erimittaisina sarjoina, mutta rauhoittuvat levossa. Laskettua aikaa lähestyttäessä ennakoivat supistukset voivat voimistua, ja niitä voi tulla useammin, tai ne voivat välillä voimistua ja sitten laantua. Ne voivat myös säännöllistyä joksikin aikaa ennen kuin ne taas loppuvat. Tällainen tilanne voi kestää jopa muutamia vuorokausia ennen synnytystä, jolloin voi olla vaikeaa tietää, milloin olisi hyvä lähteä sairaalaan. Ennakoivat supistukset muuttuvat kuitenkin säännöllisiksi supistuksiksi ennen synnytystä. (Paananen ym. 2015, 203.)

Synnytys katsotaan alkaneeksi, kun supistukset kestävät minuutin, ja niitä tulee alle 10 minuutin välein kahden tunnin ajan. Synnytys voi alkaa myös lapsivedenmenolla, johon voi liittyä myös supistelua. Joskus voi olla vaikea erottaa, onko neste lapsivettä, virtsaa vai limamaista vuotoa. Lapsivesi on väritöntä ja hieman makean hajuista. Virtsan ja lapsivedenmenon eron voi testata siten, että odottaja laittaa pikuhousunsuojan alushousuihin ja makaa hetken paikallaan. Jos seisomaan noustessa housuun holahtaa nestettä, on kyse todennäköisesti lapsivedestä. (Paananen ym. 2015, 203.)

Kansainvälisen määritelmän mukaan raskauden päättyminen on *synnytys, kun raskaus on kestänyt vähintään 22 viikkoa tai kun sikiö painaa vähintään 500 grammaa* (Tiitinen 2023). Synnytyksessä on kolme vaihetta, jotka ovat avautumisvaihe, ponnistusvaihe ja jälkeisten poistuminen. Normaalin synnytyksen etenemiseen ei varsinaisesti tarvitse puuttua, mutta sen aikana seurataan tarkasti sekä synnyttäjän että sikiön vointia. (Tiitinen 2023.)

Avautumisvaihe on alkanut, kun kohdunsuun avautuminen on 2–4 senttimetrissä ja supistukset ovat säännöllisiä. Alkaneen avautumisvaiheen jälkeen tapahtuu aktiivinen avautuminen, joka alkaa kohdunsuun avauduttua 4–6 senttimetriin. Tässä vaiheessa kohdunsuu aukeaa keskimäärin noin yhden senttimetrin tunnissa. Avautumisvaiheen kesto on yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa myös edeltävien synnytysten määrä. Avautumisvaiheessa kohdunsuu avautuu lopulta 10 senttimetriin, jolloin kohdunsuu on täysin auki ja sikiön tarjoutuva osa pääsee laskeutumaan lantion pohjalle. (Tiitinen 2023.)

Kohdunkaulan avauduttua alkaa ponnistusvaihe. Ponnistuksen tunne tulee, kun sikiö painaa välilihaa ja peräsuolta. Supistuksen tullessa synnyttävä ponnistaa, jolloin vauva liikkuu edemmäs synnytyskanavassa. Ponnistuksen aikana on tärkeää tukea välilihaa, jotta siihen ei tulisi repeämää. Joskus repeämä voi silti tulla, tai väliliha tarvitsee leikata eli tehdä episiotomia. Ponnistusvaiheen kesto on yksilöllistä, ja se voi kestää minuuteista pariin tuntiin. (Tiitinen 2023.)

Kun vauva on syntynyt, napanuora leikataan 1–2 minuutin kuluttua. Tämän jälkeen vauva nostetaan synnyttäneen rinnalle ihokontaktiin. Vauvan syntymän jälkeiset supistukset irrottavat istukan kohdusta 5-10 minuutissa, jonka jälkeen istukka poistetaan kohdusta vatsan päältä kohtua painamalla ja napanuorasta kevyesti vetämällä. Jos istukan irtoamisessa kestää yli tunti, pitää se poistaa leikkaussalissa. (Tiitinen 2023.)

### 3.4 Lapsivuodeaika

Lapsivuodeajan aikana synnyttäneen keho ja elimistö palautuu raskautta edeltäneeseen tilaan, ja tähän kuluu aikaa kuudesta kahteentoista viikkoa (Duodecim 2020f; Deufel & Montonen 2016, 23). Synnytyksen jälkitarkastuksen takarajaksi on Suomessa määritelty 12 viikkoa synnytyksestä. Lapsivuodeaikana synnyttäneessä tapahtuu fyysisiä ja hormonaalisia, edistäviä ja palauttavia muutoksia. Kohtu supistuu ja sen kannatinsiteet kiristyvät vieden kohdun oikeaan asentoon ja paikkaan, emätin ja kohdun sisäsuu supistuvat, rintarauhaskudos lisääntyy ja maidon erittyminen rinnoista alkaa. Kohdun supistuminen aiheuttaa synnyttäneelle jälkisuipistuksia, jotka voivat olla hyvin kivuliaitakin. Synnytyksen jälkeinen vuoto, jälkivuoto, kestää yleensä noin kuukauden synnytyksestä. Synnytyksen jälkeen lantion alueella myös lantionpohjanlihasten tonus palautuu, ja lantionpohjan lihaksia on tärkeää alkaa harjoittaa pian synnytyksen jälkeen, sillä se auttaa virtsankarkailuun. (Deufel & Montonen 2016, 23.)

Synnytyksen jälkeen raskaudenaikaiset hormonit, kuten progesteroni, estrogeeni ja hCG väistyvät elimistöstä, ja ovulaation ja kuukautiset aikaansaava hormonin FSH:n eli follikkeleita stimuloivan hormonin erittyminen lisääntyy. Jos synnyttänyt täysimettää syntynyttä vauvaa, ovulaatio viivästyy. (Deufel & Montonen 2016, 23.)

Jos synnytyksen aikana synnyttäjälle on tehty episiotomia eli välilihan leikkaus, se ommellaan kiinni synnytyksen jälkeen sulavilla tikeillä. Tikkien sulamiseen voi mennä neljästä viiteen viikkoa. Episiotomian alueella olevaa kipua voidaan hoitaa lääkkeettömästi, kuten myös pienempiä repeämiä, joita ei ole ommeltu. Välilihan aluetta voi viilentää kylmäpakauksella, istumiskipua istumalla pehmeällä tyynyllä ja virtsaamisen aikana esiintyvää kirvelyä suihkuttamalla alapäätä käsisuihkulla virtsaamisen ajan. Episiotomian parantumisvaiheessa alapään suihkuttelu vähentää myös tulehdusriskiä. (Duodecim 2020f.)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Päädyimme opinnäytetyössä kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, sillä se sopii aihepiiriimme parhaiten. Kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä yksi yleisimmin käytetty on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, ja se voidaan määritellä yleiskatsaukseksi ilman tarkkoja rajoja. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt aineistot ovat laajoja, eikä aineiston valinnan rajaamiseen vaikuta metodiset säännöt. Tutkittavaa aihetta pystytään kuitenkin tarkastelemaan perusteellisesti ja tarvittaessa luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. Muita kirjallisuuskatsauksia ovat systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä määrällinen tai laadullinen meta-analyysi. (Salminen 2011, 6.)

Selkeään kysymykseen vastaaminen, tutkimusten valintaan liittyvän harhan vähentäminen, tutkimusten laadun arvioiminen sekä objektiivinen tutkimusten referoiminen ovat kaikki kirjallisuuskatsauksen tunnusomaisia piirteitä. Ennen kirjallisuuskatsauksen toteuttamista määritellään ensin tutkimusongelma. Tämän jälkeen selvitetään hakutermit, valitaan aikaväli katsauksen tekemiselle ja lopuksi analysoidaan tutkimusaineiston laatu. (Salminen 2011, 9, 16.) Aineistoksi valitaan tutkimusaiheen kannalta oleellista tutkimustietoa ja sitä haetaan usein elektronisista tieteellisistä tietokannoista tai tieteellisistä julkaisuista manuaalisesti hakemalla. Kun aineisto on valittu tutkimuskysymyksen avulla, rakennetaan lopuksi kuvailu ja tarkastellaan tutkimuksen tuloksia. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Yksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen erityinen vahvuus on siihen sisältyvä argumentoituus sekä mahdollisuus ohjata perustellusti tarkastelu spesifeihin ennalta valittuihin erityiskysymyksiin. Menetelmän avulla on myös mahdollista tuottaa aineistolähtöisesti uusia näkökulmia valittuun tutkimusaiheeseen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kuvaileva tieto antaa myös välineitä kriittisten perspektiivien tarkasteluun. (Kangasniemi ym. 2013, 299.)

### 4.2 Tiedonhaun kuvaus ja aineiston valintakriteerit

Aineisto haettiin maaliskuussa 2024 LAB Primon tietokantahakujärjestelmän kautta PubMed-, Scopus- ja EBSCO Cinahl-tietokannoista. Tietoa etsittiin muun muassa hakusanoilla seksuaalisuus, sexuality, pregnancy, postpartum, relationship ja parenthood. Aineistoja haettiin myös suomenkielisillä hakusanoilla, mutta tutkimuskysymyksiimme sopivia suomalaisia artikkeleita ei löytynyt. Hakusanoja vaihdeltiin aihepiiriin sopivilla sanoilla ja synonyymeillä, jotta asianmukaiset aineistot löydettiin valittuihin tutkimuskysymyksiin. Taulukossa 1 on esitetty tarkemmin tiedonhaun prosessia sekä tarkempia hakurajauksia.

Tietokanta	Hakulauseke	Rajaukset	Hakutulokset/ Aineistoon valittu
EBSCO CINAHL with full text	Sexuality OR seksuaalisuu* AND partner OR spouse OR husband OR wife OR "significant other" AND pregnancy	Kieli: suomi ja englanti Vuodet: 2014-2024 Full text	410/9
	Sexuality AND partner OR spouse OR husband OR wife OR "significant other"	Kieli: suomi ja englanti Vuodet: 2014-2024 Full text	95/1
	Postpartum AND sexuality AND relationship AND parenthood	Kieli: englanti Vuodet: 2014–2024 Full text	3/2
	Sexuality AND pregnancy AND relationship	Kieli: englanti Vuodet 2014-2024 Full text	97/1
EBSCO Academic Search Elite	Sexuality OR seksuaalisuu* AND partner OR spouse OR husband OR consort OR "significant other" AND pregnancy	Kieli: englanti Vuodet: 2014-2024 Full text	133/1
PubMed	Sexuality AND pregnancy AND relationship AND parenthood AND postpartum	Kieli: englanti Vuodet: 2014-2024	14/1
Scopus	Wife AND husband AND spouse AND partner AND significant AND other AND pregnancy AND sexuality	Kieli: englanti Vuodet: 2014-2024 Full text	27/1

Taulukko 1. Aineiston hakeminen

Sisäänottokriteereihin kuuluivat muiden muassa julkaisuvuosiin 2014–2024 sijoittuvat suomen- ja englanninkieliset julkaisut, jotka vastaavat laadittuihin tutkimuskysymyksiin. Ennen vuotta 2014 olevat muut kuin suomen- tai englanninkieliset sekä julkaisut, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin, valikoituivat poissulkukriteeristöön. Opinnäytetyöhön valittavien julkaisujen olennaisena kriteerinä oli vastata tutkimuskysymyksiimme ja sopivia julkaisuja haettaessa hakusanojen tuli löytyä aineiston tiivistelmästä tai otsikosta. Aineistojen luotettavuutta on arvioitu kriittisesti. Taulukossa 2 on esitetty tarkemmin sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tiivistelmä vastasi 1. tai 2. tutkimuskysymykseen	Tiivistelmä ei vastannut 1. tai 2. tutkimuskysymykseen
Näkökulmana raskaana olevan tai synnyttäneen puoliso tai pariskunta	Näkökulmana vain raskaana oleva tai synnyttänyt puoliso
Kielinä suomi tai englanti	Muut kielet kuin suomi tai englanti
Maksuttomat julkaisut	Aineisto ei saatavilla maksuttomasti
Koko teksti saatavilla	Koko tekstiä ei saatavilla
Julkaisuvuosi 2014–2024	Julkaisuvuosi ennen vuotta 2014
Luotettavuus	Epäluotettavuus

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita valittiin yhteensä 16 tiivistelmien perusteella, joista kaikki olivat englanninkielisiä. Tutkimusten tiivistelmistä löytyi viitteitä tutkimuskysymyksiin, artikkelit olivat maksuttomia ja niistä koko teksti saatavilla PDF-muodossa. Aineistoksi valitut artikkelit oli julkaistu vuosien 2016 ja 2024 välisenä aikana luotettavissa julkaisuissa, kuten lääketieteellisissä aikakausjulkaisuissa. Liitteessä 1 on esitetty kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto tarkemmin. EBSCO CINAHL-tietokannasta valittiin yhteensä 13 julkaisua ja EBSCO Academic Search Elite-, Pubmed- sekä Scopus-tietokannoista valittiin yksi julkaisu.

Aineiston valintaan vaikutti myös julkaisujen sisällön luotettavuus, jota arvioitiin Fimean luoman KATSE-tarkistuslistan avulla (Ryhänen 2013). KATSE tulee sanoista Kirjoittaja, Ajankohtaisuus, Tarkoitus, Sponsorointi ja Evidenssi. Näillä kriteereillä voidaan arvioida kirjallista tietoa kriittisesti. (Fimea.) Liitteessä 2 on käyty jokainen valittu artikkeli läpi KATSE-tarkistuslistan kriteereiden kautta.

KATSE-tarkistuslistan kriteereiden avulla karsittiin vielä kaksi tutkimusartikkelia alun perin valitusta 16 artikkelista. Kummankaan artikkelin tarkoitus ei vastannut opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin, vaikka tiivistelmän perusteella molemmat vaikuttivat sopivilta. Lopulta 14 artikkelia vastasi joko toiseen tai molempiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Artikkeleiden kirjoittajat työskentelevät pääsääntöisesti joko sairaaloissa tai yliopistoissa, joissa osastoina tai tiedekuntina ovat lääketiede, terveys tai gynekologia. Tutkimuksia on tehty ympäri maailmaa, ja opinnäytetyön aineiston vanhin tutkimus on vuodelta 2016. Kaikissa artikkeleissa lähdeviitteet ja -luettelo ovat selkeästi merkittyjä, ja lähteitä on käytetty runsaasti.

### 4.3 Aineiston analyysi

Kun aineiston sisältö kokonaisuudessaan alkoi muodostua, julkaisuja jäsenneltiin pienempiin osiin tarkempaan tarkasteluun. Hyödynsimme siinä alkuperäisaineistojen pelkistämistä.

Koska opinnäytetyöhön valittu aineisto oli laaja, tutkimuskysymykset auttoivat rajaamaan aineistoa. Tutkimuskysymyksiä koskevien asioiden pelkistäminen yksittäisiksi ilmaisuiksi auttoi etenemään aineiston analyysissä (Puusa & Juuti 2020, 355).

Havaintojen luokittelu on yksi laadulliselle aineistolle ominainen tehtävä ja sillä tarkoitetaan analyysiyksiköiden jäsentelyä samankaltaisuuden mukaan ennalta määriteltyihin ryhmiin, tätä menetelmää kutsutaan myös teemoitteluksi (Puusa & Juuti 2020, 356). Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla aineistolähtöisesti. Työssämme hyödynsimme laadullisen sisällönanalyysin apuna teemoittelua, jota on kuvattu tarkemmin taulukossa 3.

Haastavan teemoittelusta tekee se, että tutkimuskysymykset voivat liittyä moneen eri teemaan (Puusa & Juuti 2020, 356). Kun opinnäytetyöhön löydettiin sopivat aineistot, aloitettiin niiden perusteellinen läpikäyminen julkaisuja alleviivaten. Tämä auttoi alkuperäisaineistojen teemoittelu- ja pelkistämisprosessissa sekä vastauksien löytämisessä valittuihin tutkimuskysymyksiin. Epäolennaiset asiat karsiutuivat myös tässä vaiheessa pois. Aineiston pääsisällön ja merkityksen kiteyttää teema, josta siirryttiin sisällön analyysin mukaisesti alakategoriaan, ja siitä yläkategorian kautta pääkategoriaan. Alakategoriat syntyivät alkuperäisilmaisuihin liittyvien käsitteiden avulla.

Pääteema	Pääkategoria	Yläkategoria	Alakategoria
		Miesten kokemukset parisuhteista ja vanhemmuudesta	
		Raskauden aiheuttamat fyysiset ja psyykkiset muutokset molemmissa puolisoissa	Vanhemmaksi tuleminen ja uusien roolien omaksuminen parisuhteessa
		Positiivinen suhtautuminen raskauteen ja pariskunnan samankaltaiset asenteet	
		Pelko sikiön satuttamisesta, keskenmenosta ja ennenaikaisesta synnytyksestä	Terveystuella ammattilaisen tarjoama tuki, neuvonta ja tiedon lisääminen, vertaistuki ja lehtiset
	Odottajan puolison seksuaalisuuden tukeminen raskauden ja lapsivuoden aikana	Avoin kommunikointi seksuaalisista tarpeista ja toiveista	Seksihalujen väheneminen raskauden aikana Tarve tyydyttää puolison halut Seksuaalitoimintojen häiriöt eri vaiheissa raskautta
<b>Raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutus puolison ja parisuhteen seksuaalisuuteen</b>		Tyytyväisyys parisuhteeseen	Tunteiden jakaminen, ongelmien ratkaisu yhdessä, stressinhallintataidot
	Raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutukset parisuhteeseen	Raskauden aiheuttama väsymys, tunteiden vaihtelut, hormonitoiminnan muutosten vaikutus parisuhteeseen Seksuaalisuuden muutokset Seksuaalinen ahdinko lapsivuodeaikana Kulujen kasvaminen	Puolison rooli ja tuki korostuu Raskaana olevan kehonkuvan tukeminen Läheisyyden väheneminen Puolisoilla ahdinko matalalla koko ajan, synnyttäneellä aluksi korkealla, mutta lähtee laskuun

Taulukko 3. Teemoittelun mukainen sisällönanalyysi

## 5 Opinnäytetyön tulokset

### 5.1 Puolison seksuaalisuus ja sen tukeminen raskaus- ja lapsivuodeaikana

García-Duarten ym. (2023) tutkimuksessa mukana olleista pariskunnista 90,6 % toivoisi vielä enemmän raskauteen liittyvää seksuaalikasvatusta. Terveystieteiden ammattilaisella on tärkeä rooli olla tukemassa tulevia vanhempia seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa sekä pyrkiä poistamaan seksuaalisuuteen liittyviä myyttejä. Useilla tutkimukseen osallistuneista henkilöistä oli uskomuksia siitä, että yhdyntä ja muu seksuaalinen kanssakäyminen voisivat satuttaa sikiötä. Tutkimus osoitti, että pariskuntien koulutustaso ei ollut yhteydessä seksuaalitietämyksen kanssa, eli myös korkeasti koulutetut henkilöt tarvitsivat raskausajan seksuaalisuuteen liittyvää ohjausta.

Jamalin ym. (2018) sekä Babazadehn ym. (2013) tutkimuksissa on noussut esille, että raskausaikana myös miesten keskuudessa nousee esille psykologisia muutoksia ja huolia, jotka vaikuttavat heidän seksuaaliseen vasteeseensa. Samat tutkimukset ovat todenneet, että raskauden aikana miesten seksuaalinen asenne on usein negatiivinen. Fernández-Solan ym. (2018) mukaan pelko raskaana olevan tai sikiön vahingoittumisesta vähentää seksuaalisia suhteita (myöhemmin: seksiä) huomattavasti. Toinen syy, mikä vaikuttaa miesten seksuaalisiin haluihin on Fernández-Carrascon ym. (2020), Garcia-Mazónin (2016) ja Yanikkeremin ym. (2016) mukaan se, että miehet näkevät kumppaninsa enemmän äitinä kuin seksikumppanina. (Fernández-Carrasco ym. 2024.)

Fernández-Carrasco ym. (2020) on todennut tutkimuksessaan, että toisen raskauskolmanneksen aikana raskaana oleva vaatii puolisoltaan enemmän seksuaalista huomiota, mikä lisää miesten seksihaluja. Fernández-Solan ym. (2018) ja Bataglia-Doldanin (2014) tutkimuksissa tuli esille, että raskaana olevan fyysisten rajoitteiden vähenemisen myötä tämän asenne on positiivisempi, ja tämä vaikuttaa positiivisesti ja seksihaluja lisäävästi miesten kohdalla. Kuitenkin kolmannen raskauskolmanneksen aikana vatsan kasvamisen aiheuttama vaikeus harrastaa seksiä ja raskaana olevan kehonkuvan muutoksen vuoksi yhdynnät voivat jopa loppua kokonaan (Gamusay ym. 2021, Fernández-Carrascon ym. 2024 mukaan). Fernández-Carrascon ym. (2020) ja Gergesin (2022) tutkimuksissa on noussut esille, että edellä mainittujen syiden vuoksi miehet kokevat raskaana olevan puolisonsa olevan vähemmän viehättävä kuin aiemmin, ja tämä voi vähentää halua yhteiseen seksiin ja lisätä sooloseksiä (Fernández-Carrasco 2024).

Tutkimuksen mukaan odottavien naisten puolisoista 45,3 %:lla seksuaaliset halut olivat korkeammat kuin ennen raskautta. 29,1 % puolisoista kokivat halukkuuden olevan samalla tasolla ja 25,6 % vastanneiden puolisoitten seksuaaliset halut olivat alhaisemmat

aikaisempaan verrattuna. (García-Duarte ym. 2023.) Toisenlaista kuvaa antoi Gumusayn ym. vuonna 2021 tekemä tutkimus, jossa 66,5 % kyselyyn vastanneista raskaana olevien puolisoista kertoi seksuaalisten halujensa laskeneen raskauden aikana. Yli puolet (58,3 %) vastanneista kertoi, että sikiön satuttamisen pelko on ollut syynä halujen vähenemiseen. Muita syitä seksihalukkuuden vähenemiselle tutkimuksessa nimettiin raskaana olevan puolison seksin välttely, seksuaalisen vietin väheneminen, keskenmenon tai ennenaikaisen synnytyksen pelko. Nämä samat syyt aiheuttivat puolisoille seksuaalitoimintojen häiriöitä, joita 79,5 % vastanneista puolisoista raportoivat kokeneensa raskaana ollessaan ensimmäisestä raskauskolmanneksesta kolmanteen raskauskolmannekseen. Syitä seksuaalitoimintojen häiriöille olivat tutkimuksessa raskaana olevan puolison seksin välttelyminen, sikiön vahingoittamisen ja ennenaikaisen synnytyksen pelko sekä raskaana olevan puolison kehon muutokset. Toisaalta, jos raskaana oleva itse koki kehonsa muutokset positiivisesti, se vaikutti positiivisesti sekä raskaana olevan että tämän puolison seksuaalisuuteen.

Bonellin ym. (2018, 1093–1097) tutkimustulokset osoittavat, että pariskuntien pitäisi vielä enemmän keskustella ennakoivasti molempien osapuolten suhtautumisesta raskausajan seksuaalisuuteen sekä siitä, mitkä seksin eri muodot tuovat mielihyvää kummallekin. Terveystieteiden ammattihenkilöiden ohjaus ja tuki sekä seksuaalisuuteen liittyvän kommunikoinnin painottaminen on tärkeää. Vertaistuki ja seksuaalisuuteen liittyvät esitteet ja lehtiset tukevat myös erityisesti puolison seksuaalisuutta. Kommunikointi seksuaalisista tarpeista saattaa lisätä läheisyyttä sekä pariskunnan molemminpuolista ymmärrystä, jota tarvitaan suhteessa kielteisten tapahtumien sietämisessä (Jawed-Wessel ym. 2019, 852).

Miesten seksuaalinen mielihyvä oli keskimäärin korkeampi pariskunnilla, joissa molemmilla suhtautuminen raskausajan seksiä kohtaan olivat myönteisemmät Tavaresin ym. (2022) tutkimuksen mukaan. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että myönteisen asenteen omaavilla puolisoilla oli vähemmän ahdistusta seksielämästään. Samankaltaiset asenteet paransivat pariskuntien mielihyvän määrää, lisäsivät seksuaalista käyttäytymistä sekä tukivat heidän seksuaalista hyvinvointiaan.

Tutelmanin ym. (2022) tutkimus keskittyi pariskunnan yhteiseen sitoutumiseen ja tunteiden jakamiseen sekä seksuaaliseen ahdinkoon lapsivuodeaikana. Tutkimuksessa pariskuntia seurattiin vuoden ajan. Tämän tutkimuksen löydöksenä oli, että lapsen synnyttäneiden puolisoitten seksuaalinen ahdinko oli alhainen ja tasainen seuranta-aikana. Kolmen kuukauden kohdalla lapsivuodeaikana lapsen synnyttäneen puolison seksuaalinen ahdinko ei keskimääräisesti ollut kliinisesti merkittävää, mutta yksilöiden välillä oli merkittävää vaihtelua. Kun tutkimuksessa tarkasteltiin niitä vastaajia, joiden vastaukset ylittivät kliiniset raja-

arvot, lapsivuodeaikana kolmen kuukauden kohdalla 13 % puolisoista ja 12 kuukauden kohdalla 14 % puolisoista kokivat seksuaalista ahdinkoa.

Çavuksen & Beayazitin (2019) tutkimuksen tuloksena löydettiin, että raskaana olevan tulos Sexual Quality of Life-Female Questionnaire Form-kyselyyn (SQoL-F) heikompi ensimmäisellä kolmanneksella kuin toisella kolmanneksella. Artikkelissa todetaan myös, että tämä ero selittyy sillä, että raskaaksi tulemisen jälkeen raskaana oleva tukahduttaa seksuaaliset tunteet ajatuksella vauvan saamisesta, eikä tällöin voi vastata positiivisesti puolisonsa seksuaalisiin haluihin. Toisen kolmanneksen aikana raskaana oleva on jo tottunut ajatukseen raskaudesta ja vauvasta, ja pystyy siirtämään ajatuksensa takaisin puolisoonsa ja seksuaalisuuteen. Tämän ajanjakson aikana raskaana olevan fyysinen vointikin on parempi kuin ensimmäisellä kolmanneksella.

Himawanin ym. (2024) tekemän kirjallisuuskatsauksen perusteella on todettavissa, että olemassa oleva tutkimus miehistä romanttisissa suhteissa on rakennettu erilaisten stereotyyppien varaan. Nämä stereotyypit ovat erityisesti yhteydessä parisuhdeongelmiin, kuten seksuaaliseen hyväksikäyttöön ja ihmissuhdeväkivaltaan. Vaikka tehdyt tutkimukset osoittavatkin sen, että näitä ongelmia parisuhteissa on, tutkimusten rajaaminen erilaisten stereotyyppien kautta rajoittaa mahdollisuutta ymmärtää miesten näkökulmaa parisuhteen arvostamisesta. Miesten aitoa kokemusta tulisi tutkia vaihtoehtoisten ajatusmallien kautta, jotta voidaan saada selville, etsivätkö miehet parisuhteista muutakin kuin vain seksiä ja valtaa.

## 5.2 Raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutukset pariskunnan seksuaalisuuteen

Seksuaalisuus on osa ihmisen persoonaa ja merkittävässä osassa myös monissa parisuhteissa. Koska raskausaikana parisuhteen seksuaalisuuden laatu muuttuu, turvallinen seksuaalinen käyttäytyminen tukee parisuhdetta sen muuttuessa vanhemmuudeksi. Monet tutkimukset osoittavat raskausajan olevan yhteydessä seksuaalisiin toimintahäiriöihin. (Khallesi ym. 2018, 227.) Raskausaikana pariskunta on alttiimpi seksuaalisen aktiivisuuden pitkittyneelle vähenemiselle raskauteen liittyvien oireiden sekä raskaudenaikaisiin seksuaalisuuteen liittyvien kielteisten uskomusten ja tunteiden vuoksi (ym. 2019, 844). Pitkät tauot seksuaalisessa kanssakäymisessä vaikuttavat parisuhteen läheisyyteen, johon seksuaalinen nautinto ja seksin määrä merkittävästi linkittyvät (Jawed-Wessel & Sevick 2017, 411).

Raskaana olevan vointi ja oireet, kuten pahoinvointi, oksentaminen ja väsymys vaikuttavat tämän seksuaaliseen toimintaan ja sen toteuttamiseen. Raskausaikana kasvava vatsa aiheuttaa vaikeuksia eri seksiasentojen toteuttamisessa, jonka lisäksi tämän tutkimuksen mukaan on yleinen käsitys, että raskausaikana raskaana olevan libido laskee, mikä laskee raskaana olevan seksuaalista toimintakykyä. Myös sosiaaliset tekijät, kuten koulutustaso,

työllisyys, avioliiton kesto ja etninen identiteetti, ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat parisuhteen seksuaaliseen toimintaan raskausaikana. Tutkimus tuo esiin, että raskaana olevan seksuaaliset toimintahäiriöt tulisi löytää ja hoitaa ajoissa, sillä se parantaa sekä raskaana olevan että tämän puolison seksuaaliterveyttä. (Çavuş & Beyazit 2019.)

García-Duarten ym. (2023) tutkimus osoittaa, että naiset kokevat heidän seksielämänsä laadun heikkenevän raskauden aikana. 50,4 % tutkimukseen osallistuneista naisista koki seksuaalisen kiinnostuksensa laskevan, 33,3 % osallistuneista kiinnostus pysyi samana ja 14,5 % seksuaalinen halukkuus kasvoi. Tutkimustuloksista kävi ilmi myös se, että naiset kokivat puolisonsa raskausaikana tavallista intohimoisempina, mutta kokevat olevansa itse vähemmän puoleensavetäviä. Freitaksen ym. (2023) tutkimuksessa 35 % osallistuneista naisista kertoi kokeneensa pelkoa tai epävarmuutta raskaudenaikaisiin yhdyntöihin liittyen. Pelko vauvan satuttamisesta yhdynnän aikana voi vaikuttaa seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen negatiivisesti, heikentää läheisyyttä sekä lisätä suhteeseen liittyvää välinpitämättömyyttä. Raskaudenaikaiseen seksuaalisuuteen liittyy myös ennakkoluuloja sekä kulttuurisidonnaisia asioita, jotka vaikuttavat yhdyntöjen määrään. Puolison rooli raskausaikana korostuu, aktiivisella osallistumisella ja tuella on merkittävä vaikutus raskaana olevaan.

Cappellin ym. (2016) tekemän tutkimuksen mukaan pariskunnan seksuaalisuuteen ja sen kehitykseen lapsivuodeaikana on useampi tekijä. Näitä tekijöitä ovat synnyttäneen puolison madaltunut kehonkuva, tyytyväisyys parisuhteeseen ja synnyttäneen käsitys puolisonsa seksihalusta. Synnyttäneet puoliset kertoivat kokevansa enemmän halua masturbointiin silloin, kun kokivat, että heidän puolisoillaan oli matalampi seksuaalinen halu heitä kohtaan. Synnyttäneet kokivat puolisoidensa matalampien halujen johtuvan omasta matalasta kehonkuvasta. Gumusayn ym. (2021) tekemä tutkimus osoitti myös, että raskaana olevan kehonkuva vaikuttaa pariskunnan seksuaaliseen toimintaan. Kun raskaana olevan kehonkuva oli positiivinen, sillä oli positiivinen vaikutus sekä raskaana olevan että puolison seksuaaliseen toimintaan. Kuitenkin sama tutkimus toi esille, että 76,4 % raskaana olleista oli menettänyt kiinnostusta seksiin raskauden aikana. Syyt kiinnostuksen vähenemiselle olivat pelko sikiön satuttamisesta, keskenmenosta ja ennenaikaisesta synnytyksestä, väsymys, pahoinvointi, alentunut libido ja se, että puoliso vältteli seksiä raskaana olevan kanssa.

Cappellin ym. (2016) tutkimuksessa tyytymättömyys parisuhteeseen vähensi halua yhteiseen seksiin ja lisäsi masturbointia, kun taas tyytyväisyys parisuhteeseen lisäsi synnyttäneen halua harrastaa seksiä puolisonsa kanssa. Toisaalta tutkimuksen tulokset antavat ymmärtää, että synnyttäneet harrastivat seksiä puolisoidensa kanssa, vaikka he itse eivät olisi kokeneet suurta halua siihen, vaan halusivat täyttää puolisoidensa haluja.

Tunteiden vaihtelut, hormonitoiminta sekä huoli raskauteen liittyvistä komplikaatioista saattavat vaikuttaa seksuaalisiin haluihin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen. Raskauteen liittyvä epämurkavuus voi vaikuttaa myös seksuaalisen tyydyttymisen määrään. Raskauden loppupuolella pelko sikiön tai naisen satuttamisesta saattavat liittyä miesten seksuaalisen suorituskyvyn vähenemiseen kolmannella kolmanneksella, heidän kohdallaan tutkimustuloksissa oli kuitenkin vaihtelua. Tutkimuksessa mukana olleiden naisten seksuaalinen kiinnostuminen laski ensimmäisellä kolmanneksella, nousi toisella kolmanneksella ja laski jälleen kolmannen kolmanneksen aikana. (Khalesi ym. 2018, 228-232.)

Useat muutokset vaikuttavat raskausaikana seksuaalisuuteen; energiatasojen lasku, epävarmuus omasta kehosta sekä mielialan vaihtelut. Perheenisäyksen tullessa kulujen äkillinen kasvaminen saattaa tulla pariskunnalle myös yllätyksenä. Tilanne voi aiheuttaa huolta taloudellisesta tilanteesta ja pitkään jatkuessaan sillä saattaa olla vaikutuksia parisuhteen hyvinvointiin ja seksuaalisuuteen. (Bonelli ym. 2018, 1092, 1096.)

Fernández-Carrascon ym. (2024) tekemän kirjallisuuskatsauksen päätelmänä oli, että pariskunnan molempien osapuolien seksihalut vaihtelevat raskauden aikana, ja tähän vaikuttaa raskauden vaihe eli kolmannes, raskaana olevan raskausoireet ja molempien puolisoitten psykologiset muutokset vanhemmuuden roolia omaksuttaessa. Raskaana olevan fyysiset esteet vatsan kasvaessa ja puolison pelko sikiön satuttamisesta vähentävät yhdyntöjen määrää tai ne voivat loppua kokonaan.

Terveystieteiden ammattilaisilla tulisi olla tarpeeksi tietoa siitä, millaisia vaikutuksia raskausajalla on sekä naisen että miehen seksuaalisiin haluihin, ja heidän tulisi tarjota lasta odottavalle pariskunnalle objektiivista tietoa ja korjata väärinkäsityksiä seksuaalisuuteen liittyen raskausaikana. Pariskunnalle voi antaa ohjausta ja tietoa esimerkiksi neuvolakäynneillä, jotta pariskunnalla olisi tyydyttävä seksielämä ja mahdolliset seksuaalitoimintojen häiriöt voidaan ehkäistä. (Fernández-Carrasco ym. 2024.) Samanlaisen lopputulokseen oli tultu myös Košecin ym. (2019) tutkimuksessa, jossa suositeltiin, että asiantuntijat ja erilaiset ohjelmat, kuten vanhemmuuskurssit, tarjoavat raskaana olevalle mahdollisuuden osallistua keskusteluun ja ohjaukseen seksuaalisuuteen liittyen. Kätilöiden ja terveydenhoitajien tulisi olla aktiivisessa roolissa ja tarjota pariskunnalle suosituksia yhdynnöistä raskauden aikana, asennoista ja tutkittuun tietoon pohjautuvaa ohjausta liittyen epätavalliseen seksuaaliseen toimintaan.

Cappell ym. (2016) suosittelivat artikkelissaan, että terveydenhuoltoalan ammattilaisten tulisi ennakoivasti keskustella lapsivuodeaikaisesta seksuaalisuudesta molempien uusien vanhempien kanssa käyttäen laajaa ja olosuhteet huomioon ottavaa näkökulmaa seksuaalisuuteen liittyen. Tämän lisäksi uusien vanhempien parisuhteeseen tulisi kiinnittää

huomiota, sillä se voi antaa vihjeitä siitä, mitä puoliset odottavat lapsivuodeajan aikaisesta seksuaalisuudesta.

Jawed-Wesselin & Sevickin (2017, 411–420) tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden yhdyntöjen määrä väheni raskausaikana. Suurin osa tutkimuksessa mukana olleista pariskunnista jatkoi yhdyntöjä kahdeksan viikkoa synnytyksen jälkeen, mutta niiden määrä normalisoitui keskimäärin vasta vuoden jälkeen synnytyksestä. Heidän tutkimuksessaan 65.9% osallistuneista pareista kertoi myös hankaluutta useissa seksiasennoissa. Tutkijoiden mukaan penetraation lisäksi muiden seksin muotojen hyödyntäminen ja uusien seksiasentojen kokeileminen edesauttavat läheisyyden muodostumista, kommunikointitaitojen parantumisesta sekä tyydyttymisen määrän lisääntymistä.

Tutelmanin ym. (2022) tekemän tutkimuksen perusteella yli puolet (56 %) lapsen synnyttäneistä kokivat raja-arvot ylittävää seksuaalista ahdinkoa kolme kuukautta synnytyksestä. 12 kuukautta synnytyksestä seksuaalista ahdinkoa koki hieman alle puolet (48 %) lapsen synnyttäneistä. Tämä kertoo siitä, että huoli seksuaalisuudesta on pysynyt korkealla koko ensimmäisen vuoden synnytyksen jälkeen. Synnyttäneiden kohdalla seksuaalisen ahdingon helpottumiseen liittyy mahdollisesti vahvemmin fyysinen palautuminen synnytyksestä ja unen paraneminen kuin CDC (common dyadic coping). Synnyttäneitä olisi hyvä seurata pidempään kuin 12 kuukautta, jotta voidaan nähdä paremmin seksuaalisen ahdingon helpottumista.

Tutkimuksessa nousi esiin, että mitä paremmin pariskunta sitoutui toisiinsa, jakoivat tunteitaan ja ratkaisivat ongelmia yhdessä (CDC), sitä vähemmän yksilöt kokivat seksuaalista ahdinkoa, eli yksilön hyvä kokemus yhteistyöstä puolison kanssa vähensi hänen itsensä seksuaalista ahdinkoa. Puolison kokemuksen sitoutumisesta, tunteiden jakamisesta ja yhteisestä ongelmanratkaisusta ei löydetty vaikuttavan kumppanin seksuaaliseen ahdinkoon. Tutkimuksen tuloksena löydettiin, että CDC voisi olla potentiaalinen tapa auttaa pariskuntaa siirtymään vanhemmuuteen ja samalla navigoimaan seksuaalista suhdettaan lapsivuodeajan aikana. (Tutelman ym. 2022.)

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutuksia parisuhteen ja puolison seksuaalisuuteen ja kerätä olennainen tieto kansainvälisiä lähteitä hyödyntäen. Puolison seksuaalisuuden muuttumisesta ja sen tukemisesta on vain vähän tutkittua tietoa saatavilla suomeksi, jonka vuoksi päädyimme tarkastelemaan aihetta englanninkielisten lähteiden avulla. Itse raskaana olevan puolison seksuaalisuuden muuttumisesta ja tukemisesta on tehty selkeästi enemmän tutkimusta, ja se nousi esille myös useassa tätä opinnäytetyötä varten valitsemassamme artikkelissa. Tutkimuksissa oli kuitenkin jonkin verran myös huomioitu puolison seksuaalisuutta irrallaan raskaana olevan seksuaalisuudesta, mutta myös parisuhteen keskinen seksuaalisuus nousi artikkeleissa esiin. Näiden seikkojen vuoksi päädyimme tässä opinnäytetyössä syventymään puolison ja parisuhteen seksuaalisuuden näkökulmaan.

Tietokantahakua tehdessä alkuun vaikutti siltä, ettei valitsemastamme aiheesta löydy paljoa tehtyä tutkimusta ja kirjoitettuja artikkeleita siltä ajalta, jonka rajasimme (vuodet 2014–2024). Oikeat hakusanat löytäessämme artikkeleita alkoi löytyä, ja lopulta valitsimme 16 artikkelia niiden tiivistelmien pohjalta. Artikkeleihin perehtyessämme rajasimme kuitenkin vielä kaksi artikkelia pois, sillä lopulta niiden sisältö oli liian rajattua esimerkiksi kulttuurillisesti, etteivät ne vastanneet opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Lopulta 14 artikkelia vastasivat tutkimuskysymyksiimme, ja pääosin niiden tutkimustulokset vastasivat toisiaan. Tutkimuksia oli tehty hieman eri näkökulmilta, mikä selittää tulosten pieniä eroavaisuuksia.

Raskausaika vaikuttaa monella tavalla myös raskaana olevan puolison seksuaalisuuteen. Monet puoliset raportoivat tutkimuksissa haluttomuutta, seksuaalisia toimintahäiriöitä ja psyykkisiä muutoksia esimerkiksi vanhemmaksi tulemiseen liittyen. Pelko raskaana olevan tai sikiön satuttamisesta, keskenmenosta ja ennenaikaisesta synnytyksestä vähensivät halua yhdyntöihin etenkin ensimmäisellä ja kolmannella trimesterillä. Puolisot ovat kertoneet myös näkevänsä raskaana olevan enemmän äitinä kuin seksikumppanina, mikä vähentää puolisojen seksihaluja. Toisaalta puoliset ovat raportoineet, että raskauden tuomat fyysiset muutokset eivät ole vaikuttaneet isolla osalla siihen, kuinka viehättävänä he raskaana olevan puolisonsa näkevät.

Raskausaikana puolisojen tulisi keskustella siitä, miten he kokevat seksin ja parisuhteen raskauden aikana ja sen jälkeen. Myönteinen suhtautuminen raskausajan seksiin lisäsi seksuaalista mielihyvää etenkin puolisojen kohdalla. Toisaalta raskauden alkaessa raskaana oleva voi tukahduttaa seksuaalisia tunteitaan, eikä voi vastata positiivisesti puolisonsa

seksihaluihin. Monet pariskunnat tarvitsevat seksuaalisuuteen liittyvässä keskustelussa apua, ja useiden tutkimusten tuloksena oli se, että terveydenhuoltoalan ammattilaisten tulisi tarjota matalalla kynnyksellä tutkittuun tietoon perustuvaa tukea ja informaatiota lasta odottaville pariskunnille liittyen seksiin, seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen raskauden aikana. Tietoa voi tarjota kursseilla, lehtisillä, vertaistuellalla tai terveydenhuollossa tapahtuvilla vastaanotoilla.

Lapsivuodeaikana, 12 kuukauden ajan synnytyksestä, noin puolet kokivat seksuaalista ahdingkoa. Puolisoiden seksuaalinen ahdinko oli matalaa ja tasaista koko 12 kuukauden ajan. Puolisoiden kohdalla CDC:lla oli suurempia vaikutuksia seksuaalisen ahdingon helpottumiseen kuin lapsen synnyttäneellä, mutta molempien ahdingkoa helpotti toisiinsa sitoutuminen, tunteiden jakaminen ja yhteinen ongelmien ratkaisu. Lapsen synnyttäneellä seksuaalista ahdingkoa helpotti enemmän fyysinen palautuminen ja unen paraneminen lapsivuodeaikana.

Raskausaikana pariskunnan parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen vaikuttavia suurimpia tekijöitä ovat raskaana olevan kehonkuva, raskauden aiheuttamat oireet sekä fyysiset ja psyykkiset muutokset. Lisäksi tärkeitä tekijöitä ovat seksiin liittyvät asenteet ja uskomukset, sosiaaliset ja kulttuuriset seikat, tyytyväisyys parisuhteeseen ja terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tieto ja tuki seksiin ja seksuaalisuuteen liittyen.

Raskauden aiheuttamat muutokset kehossa vaikuttavat seksiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen esimerkiksi rajoittuneina seksiasentoina, seksuaalitoimintojen häiriöinä ja yhdyntäpelkona. Psyykkiset ja hormonaaliset muutokset vähensivät raskaana olevien seksihaluja, ja negatiivinen kehonkuva sai raskaana olevan välttelemään seksiä. Monet puoliset raportoivatkin, että raskaana olevan seksin vältteleminen olevan yksi isoimmista syistä seksin ja yhdyntöjen vähenemiselle raskauden aikana. Positiivinen kehonkuva taas lisäsi molempien puolisoitten seksihaluja ja halua harrastaa seksiä yhdessä.

Lapsen syntymä laittaa usein pariskunnan pohtimaan työnjakoa ja ajankäyttöä niin, että koko perheellä on hyvä olla ja kaikkien tarpeet huomioidaan. Parasta seksuaaliongelmien ehkäisyä on avoimuus, ja mahdollisista ongelmista tai huolenaiheista olisi hyvä keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Raskausaikana yhdyntöjä voi jatkaa normaalisti huomioimalla kohdun kasvamisen ja sen asettamat rajoitteet tietyille yhdyntäasunnoille. Eriytyisen tärkeää on pidättäytyä asennoista, jotka aiheuttavat kovaa painetta vatsan alueelle. Mikäli raskaana olevalla on ennenaikaisia voimakkaita supistuksia tai verenvuoroja, yhdyntöjä olisi silloin hyvä välttää. (Bildjuschkin 2022.)

Seksin määrä voi vähentyä niillä pariskunnilla merkittävästi, joilla seksi on koostunut etupäässä penetraatiosta. Ennakoiva keskustelu kummankin osapuolen mieltymyksistä sekä läheisyyden ja koskettelun ylläpitäminen lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Synnytyksen jälkeen tuoreet vanhemmat saattavat kokea myös uusia haasteita; kumppanin kokema ulkopuolisuus tai mustasukkaisuus sekä vauva-arjen tuoma uupumus. Avuttomuutta lisää myös uskomus siitä, että synnyttänyt osapuoli on automaattisesti parempi vanhempi. Ammattilaisten antaman avun vastaanottaminen mahdollisimman varhain sekä parisuhteen hyvinvoinnin ylläpitäminen tukevat vanhempia uudessa elämäntilanteessa. (Bildjuschkin 2022.)

Opinnäytetyön merkitys lasta odottavalle ja lapsen saaneelle pariskunnalle on tiedon lisääminen raskausajan seksuaalisuudesta ja siitä, että seksuaalisuuteen liittyvien huolien kanssa ei tarvitse olla yksin. Raskausajan seksuaalisuuteen liittyvät muutokset ovat tavallisia pariskunnan sekä molempien puolisoitten kohdalla, ja niitä asioita olemme kuvanneet opinnäytetyössämme. Seksuaalisuus liittyy olennaisena osana monen pariskunnan elämään, eikä raskausajan tarvitse olla sitä rajoittava tekijä. Terveystieteiden ammattilaisella on tärkeä asema olla tarjoamassa tukea ja apua, mikäli asiakas sitä tarvitsee. Opinnäytetyö tarjoaa ammattilaiselle rohkeutta puheeksi ottamiseen, joka madaltaa samalla asiakkaan kynnystä keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Työmme kannustaa myös terveydenhuoltoalan opiskelijoita huomioimaan seksuaalisuuden osana asiakkaan kohtaamista ja ohjausta jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa työuralla.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin tieteellisen käytännön mukaisesti hyödyntäen eettisiä tutkimus-, tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Vastuullinen ja avoin tiedeviestintä on huomioitu tutkimusten tuloksia esittäessä. (TENK 2023.) Hyvää tutkimustapaa ja lainsäädäntöä noudattaen tutkijoiden aineistot, menetelmät, lähteet ja tekijät on ilmoitettu opinnäytetyössä (ARENE 2020, 12).

Tutkimuskysymykseemme ”Raskaus- ja lapsivuodeajan vaikutukset parisuhteeseen” löytyi tutkimuksia jonkin verran erityisesti seksuaalisuuden näkökulmasta. Huomasimme opinnäytetyöprosessin edetessä, kuinka oleellinen osa monen parisuhdetta seksuaalisuus onkaan, miten paljon se saattaa muuttua raskauden aikana ja kuinka paljon seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat vaikuttavat parisuhteen muuhun hyvinvointiin. Opinnäytetyöprosessin aikana valituista aineistoista karsiutui pois yksi julkaisu, joka ei vastannut valittuihin tutkimuskysymyksiimme.

Opinnäytetyöhön valittiin aiheeseen liittyvän pätevyyden omaavia eri asiantuntijoiden kirjoittamia aineistoja. Valittujen aineistojen kohdalla huomioitiin tiedon asianmukaisuus ja ajantasaisuus. Tutkimusten tuloksista voi havaita yhtäläisyyttä eri tutkimusten välillä, mikä tekee tuloksista luotettavia. Luotettavuuteen vaikutti myös systemaattinen ja

suunnitelmallinen työskentelymenetelmä sekä parityöskentelyn johdosta aineiston tarkistaminen useaan kertaan. Työssä käytettyjen kansainvälisten tutkimusten takia on kuitenkin hyvä ottaa huomioon ympäristön ja kulttuurin vaikutus tutkimustuloksiin. Näin ollen voidaan todeta, että kaikkia tuloksia ei voi yhdistää esimerkiksi suomalaisiin pariskuntiin.

Opinnäytetyössämme eettisyys näkyy siten, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä ei ole suljettu työn ulkopuolelle. Tutkittua tietoa miehen seksuaalisuuden muutoksista ja tukemisesta löytyi muun sukupuolen omaavia puolisoita enemmän, moni tutkimustulos pätee kuitenkin sukupuolesta riippumatta muidenkin puolisoitten kohdalla. Olemme pyrkineet mahdollisimman neutraaliin ilmaisuun ja ulkoasuun opinnäytetyöprosessin aikana.

Rajasimme opinnäytetyössämme parisuhteen näkökulman vain seksuaalisuuteen, emmekä ottaneet huomioon parisuhteiden muita tasoja. Parisuhde koostuu kokonaisuudesta, joka sisältää huolenpitoa, luottamusta ja hellyyttä (Mieli ry 2021). Fyysisen rakkauden osoittamisen lisäksi parisuhteeseen kuuluu psyykkinen taso; halu saada ymmärrystä, turvaa ja lohdutusta (MLL 2024).

### 6.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Tämän opinnäytetyön näkökulma rajoittui sekä puolison että parisuhteen seksuaalisuuteen ja sen tukemiseen normaalin raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Aihetta tutkiessa esille nousi, että raskaana olevan tai synnyttäneen näkökulmaa on tutkittu huomattavasti enemmän kuin tämän puolison näkökulmaa, joten yhtenä jatkotutkimusehdotuksena on tutkia puolison seksuaalisuuden muutoksia raskaus- ja lapsivuodeaikana. Myös puolison tai miehen tunne-elämän muutoksia olisi hyvä tutkia ajalta, jolloin pariskunta odottaa lasta tai lapsi on juuri syntynyt.

Tulevissa tutkimuksissa olisi hyvä perehtyä myös siihen, mihin muihin parisuhteen ulottuvuuksiin raskaus- ja lapsivuodeaika vaikuttavat, ja kuinka erilaisia muutokset ovat verrattuna siihen, onko lapsi perheen ensimmäinen vai onko lapsia jo useampia. Parisuhteen ja seksuaalisuuden kehittymistä ja muutosta voisi tutkia myös niiden pariskuntien kesken, jotka ovat kokeneet keskenmenoja tai lapsen menetyksen, tai joiden raskaus on monikko- tai riskiraskaus. Tutkimusten yhteydessä tulisi myös tutkia sitä, millaista tukea ja apua pariskunnat tarvitsevat ammattilaisilta raskaus- ja lapsivuodeaikana.

Raskaana olevien ja lapsen saaneiden perheiden kanssa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten olisi hyvä ottaa asiakkaiden kanssa puheeksi sekä yksilön että pariskunnan välinen seksuaalisuus sensitiivisesti ja yksilöllisesti, sillä se on osa jokaista ihmistä. Vaikka tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella monet raskaana olevat, synnyttäneet, puoliset ja pariskunnat kokevat samoja asioita seksuaalisuuteen ja sen muutokseen liittyen raskaus-

ja lapsivuodeaikana, on jokainen ihminen ja parisuhde omanlaisensa. Asiakkaiden tuomia huolia seksuaalisuuteen ja seksiin liittyen tulisi kuunnella ja ottaa niitä puheeksi vastaanotoilla neuvolassa ja äitiyspoliklinikalla sekä synnytys- ja lapsivuodeosastoilla, ja näihin huoliin tulisi vastata. Ammattilainen voisi itse antaa tietoa tai ohjata heidät toiselle ammattilaiselle, jotta asiakkaat saavat keinoja, joilla helpottaa seksuaalisuuteen liittyviä huoliaan. Pariskunnan molemmat osapuolet tulisi huomioida tasa-arvoisesti yhdessä ja erikseen.

## Lähteet

ARENE. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>

Blomqvist, L., Grönroos, M., Korpela, M., Torvinen, S. & Alanko, K. 2020. Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus - mitä jokaisen psykologin tulisi tietää asiakkaan sensitiivisestä kohtaamisesta. Psykologiliitto. Viitattu 6.6.2023. Saatavissa

[https://www.psyli.fi/wp-content/uploads/2020/09/Seksuaalisen\\_suuntautumisen\\_ja\\_sukupuolen\\_moninaisuus\\_2020\\_sivut\\_u.pdf](https://www.psyli.fi/wp-content/uploads/2020/09/Seksuaalisen_suuntautumisen_ja_sukupuolen_moninaisuus_2020_sivut_u.pdf)

Bildjuschkin, K. 2022. Raskaus ja seksi. Duodecim. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01015#s3>

Bonelli, M., Calheiros, C., Nogueira, D., Terra, F. & Leite, E. 2018. Assessment of woman's sexual function during pregnancy. Revista online de pesquisa. Viitattu 15.5.2024. Saatavissa doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i4.1091-1097>

Cappell, J., MacDonald, T. & Pukall, C. 2016. For new mothers, the relationship matters: Relationship characteristics and postpartum sexuality. The Canadian Journal of Human Sexuality 25(2). Viitattu 24.9.2024. Saatavissa doi: 10.3138/cjhs.252-A5

Çavuş, E. & Beyazit, F. 2019. Evaluation of Factors Affecting Sexual Activity and Sexuality-Related Quality of Life in Different Stages of Pregnancy. Istanbul Med J 20(3). Viitattu 24.9.2024. Saatavissa DOI: 10.4274/imj.galenos.2018.37267

Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. 1. painos. Tallinna: Printon.

Duodecim. 2020a. Raskauden kesto ja laskettu aika. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00008/raskauden-kesto-ja-laskettu-aika>

Duodecim. 2020b. Raskauden alkaminen. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00002/raskauden-alkaminen>

Duodecim. 2020c. Raskauskolmannekset (trimesterit). Odottavan äidin käsikirja. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00009/raskauskolmannekset-trimesterit>

Duodecim. 2020d. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012/raskauden-aiheuttamat-muutokset-aidin-elimistossa#s10>

Duodecim. 2020e. Mielen herkistyminen raskausaikana. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00097>

Duodecim. 2020f. Lapsivuodeaika kotona. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 18.2.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00087>

Ervast, J., Heiskanen, L., Koskinen, A., Kumpula, S., Lankinen, K., Malinen, V., Markova, K., Novitsky, A., Nurminen, E., Salmi, A., Santalahti T. & Vaaranen, H. 2017. Teoksessa Heiskanen, L., Markova, K., Salmi, A & Vaaranen, H. (toim.) Läheinen parisuhde. Duodecim 1. painos. Riika: Livonia Print.

ETENE. 2016. Kannanotto intersukupuolisten lasten hoidosta. Viitattu 6.6.2023. Saatavissa <https://etene.fi/lausunnot-ja-kannanotot-2016>

Fernández-Carrasco, F.J., Batugg-Chaves, C., Ruger-Navarrete, A., Riesco-González, F.J., Palomo-Gómez, R, Gómez-Salgado, J., Diaz, L.R., Vázquez-Lara, M.D., Fagundo-Rivera, J. & Vázquez-Lara, J.M. 2024. Influence of Pregnancy on Sexual Desire in Pregnant Women and Their Partners: Systematic Review. Public Health Reviews. Volume 44. Article 1606308. Viitattu 23.9.2024. Saatavissa doi: 10.3389/phrs.2023.1606308

Fimea. Miten arvioida lääketiedon luotettavuutta? Viitattu 30.9.2024. Saatavissa [https://fimea.fi/vaestolle/laaketiedon\\_luotettavuus/miten-arvioida-laaketiedon-luotettavuutta](https://fimea.fi/vaestolle/laaketiedon_luotettavuus/miten-arvioida-laaketiedon-luotettavuutta)

Freitas, A., Soares, D., Casimiro, M., Nascimento, M., Freitas, F. & Fernandes, M. 2023. Pregnant women's discourses about sexuality during pregnancy: Possibility for health promotion. Saúde e Pesquisa. Viitattu 15.5.2024. Saatavissa doi: 10.17765/2176-9206.2023v16n3.e11670

García-Duarte, S., Nievas-Soriano, B., Fischer-Suárez, N., Castro-Luna, G., Parrón-Carreno, T. & Aguilera-Manrique, G. 2023. Quality of Sexuality during pregnancy, We Must Do Something – Survey study. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 1.5.2024. Saatavissa doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph20020965>

Gumusay, M., Erbil, N. & Demirbag, B. 2021. Investigation of sexual function and body image of pregnant women and sexual function of their partners. Sexual and relationship therapy vol 36, nos. 2-3. Viitattu 24.9.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.1883580>

Himawan, K., Sutanto, H., Pratiwi, P. & Eriksson, L. 2024. Men in Romance: A Scoping Review to Explore Men's Experience in Romantic Relationships in the Patriarchal Cultural Context. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. Viitattu 12.9.2024. Saatavissa DOI: 10.1177/10664807231225221.

Jawed-Wessel, S., Santo, J. & Irwin, J. 2019. Sexual Activity and Attitudes as Predictors of Sexual Satisfaction During Pregnancy: A Multi-Level Model Describing the Sexuality of Couples in the First 12 Weeks. *Archives of Sexual Behavior*. Viitattu 1.5.2024. Saatavissa doi: <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1317-1>

Jawed-Wessel, S. & Sevic, E. 2017. The Impact of Pregnancy and Childbirth on Sexual Behaviors: A Systematic Review. *The journal of sex research*. Viitattu 15.5.2024. Saatavissa doi: <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1274715>

Kalliokoski, H. & Karvinen, M. 2019. Sukupuolen moninaisuus ja lapset. Viitattu 6.6.2023. Saatavissa [https://www.dropbox.com/s/vbqh55ewdwk40jl/Opas\\_varhaiskasvattajille2020%20p%C3%A4ivitetty%20verkkoon.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/vbqh55ewdwk40jl/Opas_varhaiskasvattajille2020%20p%C3%A4ivitetty%20verkkoon.pdf?dl=0)

Kangasniemi, M. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Viitattu 15.1.2024. Saatavissa <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Khalesi, Z., Bokaie, M. & Attari, S. 2018. Effect of pregnancy on sexual function of couples. *African Health Sciences*. Volume 18 Issue 2. Viitattu 15.5.2024. Saatavissa doi: <https://dx.doi.org/10.4314/ahs.v18i2.5>

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta — Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Kontula, O. 2017. Mielen seksuaalisuus: matka kiihottumisen alkulähteille. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Košec, T., Došler, A., Kusterle, M. & Mivšek, A. 2019. Sex life during pregnancy: survey among women. *Obzornic zdravstvene nege* 53(4). Viitattu 23.9.2024. Saatavissa <https://doi.org/10.14528/snr.2019.53.4.2964>

Luiro-Helve, K. 2020. Lisääntyminen ja seksuaaliterveys. Teoksessa Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) *Seksuaalisuuslääketiede*. 1. Painos. Helsinki: Duodecim.

Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde – rakkaussuhteen psykologia. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2024. Parisuhde. Viitattu 11.9.2024. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/parisuhde/>

Mieli ry. 2021. Parisuhde – vaiheesta vaiheeseen. Viitattu 11.9.2024. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/parisuhde-vaiheesta-vaiheeseen/>

Mäkelä, T., Airo, R., Tokola, M., Saisto, T. & Rouhe, H. 2021. Traumaattisesta synnytyksestä toipuminen. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 1/2021. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 2.10.2024. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo16006>

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A. 2015. Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6., uudistettu painos. Keuruu: Otava Oy

Polyamoria – monisuhteisuusyhdistys ry. 2018. Polyamoria sote-alojen ammattilaisille opas. Viitattu 2.10.2024. Saatavissa [https://polyamoria.fi/tiedostot/polyamoria\\_sote-alojen\\_ammattilaisille.pdf](https://polyamoria.fi/tiedostot/polyamoria_sote-alojen_ammattilaisille.pdf)

Puolimatka, T. 2019. Sukupuoli muutoksessa. 2. painos. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Ryhänen, J. 2013. Kansainväliset lääketiedon arviointityökalut. Fimea. Viitattu 30.9.2024. Saatavissa [https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-04/2013\\_Ryh%C3%A4nen\\_Kansainv%C3%A4liset%20%C3%A4%C3%A4ketiedon%20arviointity%C3%B6kalut.pdf](https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-04/2013_Ryh%C3%A4nen_Kansainv%C3%A4liset%20%C3%A4%C3%A4ketiedon%20arviointity%C3%B6kalut.pdf)

Ryttläinen, K & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 15.1.2024. Saatavissa [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Santalahti, T. 2021. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Väestöliitto. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuus-raskauden-aikana-ja-synnytyksen-jalkeen/>

Tavares, I., Barros, T., Rosen, N., Heiman, J. & Nobre, P. 2022. Is Expectant Couples' Similarity in Attitudes to Sex during Pregnancy Linked to Their Sexual Well-being? A Dyadic Study with Response Surface Analysis. *The journal of sex research*. Volume 59. Viitattu 1.5.2024. Saatavissa doi: <https://doi.org/10.1080/00224499.2021.1946672>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL. 2019. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto>

Tiitinen, A. 2023. Normaali synnytys. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 9.2.2024. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00160>

Tutelman, P., Dawson, S. Schwenck, G & Rosen, N. 2022. A Longitudinal Examination of Common Dyadic Coping and Sexual Distress in New Parent Couples during the Transition to Parenthood. *Family Process*, Vol 61, No 1. Viitattu 25.9.2024. Saatavissa doi: 10.1111/famp.12661

Tutkimuseettinen tiedekunta TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 8.5.2024. Saatavissa <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Vilkka, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. PS-kustannus. Viitattu 6.6.2023. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120050/978-952-03-1533-7.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

## Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto

Kirjoittajat, vuosi, maa	Julkaisun nimi	Julkaisun tyyppi	Keskeiset tulokset/ -sisältö
Cappell, J., MacDonald, T., Pukall, C. 2016. Kanada	For new mothers, the relationship matters: Relationship characteristics and postpartum sexuality	Tutkimusartikkeli	Parisuhteen seksuaalisuuteen lapsivuodeaikana vaikuttavat monet tekijät, kuten synnyttäneen kehonkuva, puolison seksuaaliset halut ja parisuhteen dynamiikka. Positiivinen ja tyydyttävä parisuhde lisäsi seksihaluja parisuhteen molemmilla osapuolilla. Toisaalta synnyttäneet kokivat velvollisuutta täyttää puolisoitensa seksuaalisia haluja, joten he harrastivat seksiä, vaikka heillä itsellään ei olisi ollut korkeita seksihaluja.
Çavuş, E & Beyazit, F. 2019. Turkki	Evaluation of Factors Affecting Sexual Activity and Sexuality-Related Quality of Life in Different Stages of Pregnancy	Vertaisarvioitu alkuperäinen tutkimusartikkeli	Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat parisuhteessa seksuaalisuuteen, minkä lisäksi raskaana olevan raskausoireet vaikuttavat negatiivisesti raskaana olevan seksuaalisuuteen. Myös raskaana olevan fyysiset muutokset ja libidon aleneminen aiheuttavat seksuaalitoimintojen häiriöitä eri raskauden vaiheissa.
Fernández-Carrasco, F., Batugg-Chaves, C., Ruger-Navarrete, A., Riesco-González, F., Palomo-Gómez, R., Gómez.Salgado, J., Rodriguez Diaz, L., Vázquez-Lara, M., Fagundo-Rivera, J. & Vázquez-Lara, J. 2024.	Influence of Pregnancy on Sexual Desire in Pregnant Women and Their Partners: Systematic Review	Vertaisarvioitu kirjallisuuskatsaus	Sekä raskaana olevan että tämän puolison seksihalut vaihtelevat raskauden aikana. Seksihaluihin vaikuttavat raskauden alussa raskaana olevan fyysinen epämu-kavuus ja molempien puolisoitten psyykkiset muutokset vanhemmuuden roolia omaksuttaessa. Raskauden toisella trimesterillä puolisoitten seksihalut lisääntyvät raskaana olevan oireiden helpottaessa, mutta viimeiselle trimesterille tultaessa pelko sikiön tai raskaana olevan puolison satuttamisesta vähentää seksihaluja. Terveystieteiden ammattilaisilla tulisi olla tarpeeksi tietoa raskauden vaikutuksesta sekä naisen että miehen seksuaalisuuteen, ja heidän tulisi tarjota puolueetonta tietoa ja korjata väärinymmärryksiä liittyen seksuaalisuuteen raskausai-kana, jotta pariskunnalla voisi olla tyydyttävä seksielämä myös raskausaikana.
Jawed-Wessel, S. & Sevick, E. 2017. Neb-raska.	The impact of pregnancy and childbirth on sexual behaviors	Vertaisarvioitu katsausartikkeli	Sukupuoliyhdyntöjen määrä vähenee raskauden aikana. Suurin osa tutkimuksessa olleista pariskunnista jatkoivat yhdyntöjä kahdeksan viikkoa synnytyksen jälkeen.

			Yhdyntöjen määrä normalisoitui kuitenkin keskimäärin vasta vuoden jälkeen synnytyksestä.
Freitas, A., Soares, D., Casimiro, M., Nascimento, M., Freitas, F. & Fernandes, M. 2023. Brasilia.	Pregnant women's discourses about sexuality during pregnancy	Katsausartikkeli	Raskausajan seksuaalisilla uskomuksilla ja tiedonpuutteella on negatiivisia vaikutuksia parisuhteeseen; seksuaalisten halujen, kiinnostuksen sekä seksin määrän väheneminen. Ymmärrys naisen kehon anatomiasta ja toiminnasta auttoi vähentämään pariskunnan seksiin liittyviä ongelmakohtia. Puolison tuella on myös tärkeä rooli raskausaikana.
Khalesi, Z., Bokaie, M. & Attari, S. 2018. Iran.	Effect of pregnancy on sexual function of couples	Tutkimusartikkeli	Raskausajan hormonaaliset ja emotionaaliset muutokset saattavat vaikuttaa seksuaalisiin mieltymyksiin sekä seksuaaliseen käyttäytymiseen. Sikiön vahingoittaminen yhdynnän aikana on myös monilla pariskunnilla huolenaiheena. Tutkimukseen osallistuneet pariskunnat toivoisivat enemmän neuvontaa turvallisiin tapoihin toteuttaa seksuaalisuutta.
García-Duarte, S., Nievas-Soriano, B., Fischer-Suárez, N., Castro-Luna, G., Parrón-Carreno, T. & Aguilera-Manrique, G. 2023. Espanja.	Quality of sexuality during pregnancy	Katsausartikkeli	Raskausaika ja vanhemmuus tuo parisuhteeseen paljon muutoksia, myös seksuaalisuus saattaa muuttua muotoaan. Seksuaalisten halujen väheneminen on muun muassa hyvin tavallista raskausaikana. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista naisista toivoisi enemmän raskausajan seksuaalikasvatusta.
Bonelli, M., Calheiros, C., Nogueira, D., Terra, F. & Leite, E. 2018. Brasilia.	Assessment of woman's sexual function during pregnancy	Tutkimusartikkeli	Tietoisuus raskausajan seksuaalisuudesta on merkittävästi yhteydessä parempaan seksuaaliseen hyvinvointiin sekä kommunikointiin parisuhteessa. Terveystieteiden ammattilaisella on tärkeä rooli tiedon lisäämisessä ja seksuaalisen hyvinvoinnin tukemisessa.
Tavares, I., Barros, T., Rosen, N., Heiman, J.	Is expectant couples' similarity in attitudes to sex during	Tutkimusartikkeli	Seksin harrastamiseen raskausaikana saattaa liittyä negatiivisia asenteita ja tämä voi lopulta vaikuttaa seksuaalisen hyvinvoinnin vähenemiseen. Myönteinen suhtautuminen raskausajan seksuaalisuuteen puolestaan tukee parisuhteessa

<p>&amp; Nobre, P. 2022. Portugali.</p>	<p>pregnancy linked to their sexual well-being?</p>		<p>kummankin osapuolen seksuaalista hyvinvointia. Tutkimuksessa positiivisen suhtautumisen omaavat pariskunnat kokivat vähemmän seksuaalista ahdistusta ja erityisesti miehet suhteessa kokivat myös enemmän seksuaalista mielihyvää.</p>
<p>Jawed-Wessel, S., Santo, J. &amp; Irwin, J. 2019. Nebraska.</p>	<p>Sexual activity and attitudes as predictors of sexual satisfaction during pregnancy</p>	<p>Tutkimusartikkeli</p>	<p>Tutkimuksessa asenteet seksistä raskauden aikana ennustivat seksuaalisen tyydytyksen määrää monilla eri osa-alueilla, kuten yhdyntöjen sekä muiden seksuaalisten toimintojen osalta. Parisuhteessa avoin kommunikointi seksuaalisista tarpeista luo läheisyyttä sekä ymmärrystä ja tällä tavoin suhde kestää paremmin mahdollisia negatiivisia muutoksia.</p>
<p>Gumusay, M., Erbil, N. &amp; Demirbag, B. 2021. Turkki</p>	<p>Investigation of sexual function and body image of pregnant women and sexual function of their partners</p>	<p>Tutkimusartikkeli</p>	<p>Lähes joka seitsemäs puoliso kymmenestä raportoi seksihalujensa vähentyneen raskauden aikana. Kuitenkin useampi kuin joka kuudes puoliso kertoi, että raskaana olevan puolison kehossa tapahtuneet muutokset eivät vaikuttaneet siihen, kuinka viehättävänä he puolisonsa näkivät. Seksihalujen vähenemiseen vaikuttivat pelko sikiön satuttamisesta, keskenmenosta tai ennenaikaisesta synnytyksestä, alentunut libido tai se, että raskaana oleva vältteli seksiä. Raskaana olevan positiivisella kehonkuvalla oli positiivinen vaikutus seksuaalitoimintoihin sekä raskaana olevalla että tämän puolisollla.</p>
<p>Himawan, K., Sutanto, S., Pratiwi, P. &amp; Eriksson, L. 2024. Indonesia ja Australia</p>	<p>Men in Romance: A Scoping Review to Explore Men's Experience in Romantic Relationships in the Patriarchal Cultural Context</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Olemassa oleva tutkimustieto miehistä romantiikassa on rakennettu erilaisten perinteisten maskuliinisten stereotyyppien varaan, etenkin sellaisten, jotka ovat syynä erilaisille parisuhdeongelmille, kuten seksuaalinen hyväksikäyttö ja parisuhdeväkivalta.</p>
<p>Košec, T., Došler, A., Kusterle, M. &amp; Mivšek, A. 2019. Slovenia</p>	<p>Sex life during pregnancy: survey among women</p>	<p>Alkuperäinen tieteellinen artikkeli</p>	<p>Psyykkiset ja fyysiset muutokset raskaana olevassa raskauden aikana voivat vaikuttaa pariskunnan seksuaalisuuteen, joka voi puolestaan vaikuttaa parisuhteeseen. Pariskunnille tulisi tarjota laadukasta ohjausta seksielämään liittyen ammatillaisten tasolta.</p>

Tutelman, P., Dawson, S., Schwenk, G & Rosen, N. 2022. Kanada	A Longitudinal Examination of Common Dyadic Coping and Sexual Distress in New Parent Couples during the Transition to Parenthood	Pitkittäistutkimus	Synnyttäneen seksuaalinen ahdinko on synnytyksen jälkeen ensimmäisen vuoden aikana eli lapsivuodeaikana aluksi korkealla, mutta laskee ajan myötä. Puolison seksuaalinen ahdinko on koko ajan matalalla ja tasaista. Ne pariskunnat, jotka sitoutuvat, jakavat tunteita, ratkaisevat ongelmia ja selviytyvät stressistä yhdessä (CDC), kokevat vähemmän seksuaalista ahdinkoa. Tämän perusteella CDC eli common dyadic coping voisi olla potentiaalinen terapeuttinen menetelmä auttaa uusia vanhempia navigoimaan vanhemmuutta, parisuhdetta ja seksuaalisuutta.
--	--	--------------------	---

## Liite 2. Aineiston analysointi KATSE-tarkistuslistan avulla

Artikkeli	Kirjoittaja	Ajankohtaisuus	Tarkoitus	Sponsorointi	Evidenssi
For new mothers, the relationship matters: Relationship characteristics and postpartum sexuality	Kirjoittajat työskentelevät psykologian laitoksella Queensin yliopistossa Kanadassa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2016.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten parisuhteen ominaisuudet vaikuttivat lapsivuodeaikaisiin seksihaluihin ja seksiin palaamiseen.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Evaluation of Factors Affecting Sexual Activity and Sexuality-Related Quality of Life in Different Stages of Pregnancy	Kirjoittajat työskentelevät lääketieteellisessä yliopistossa gynekologian laitoksella Turkissa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2019.	Tutkimuksen tarkoituksena oli määritellä, mitkä tekijät vaikuttivat raskaana olevan seksuaaliseen toimintakykyyn eri raskauden vaiheissa.	Kirjoittavat ovat keroneet, ettei tutkimus ole saanut taloudellista tukea.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Influence of Pregnancy on Sexual Desire in Pregnant Women and Their Partners: Systematic Review	Kirjoittajat työskentelevät Espanjassa eri sairaaloissa ja yliopistoissa, joissa laitoksina on esimerkiksi sairaanhoito ja sosiaalityö.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2024.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten raskaudesta johtuvat muutokset vaikuttavat naisten ja miesten seksihaluihin.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
The impact of pregnancy and childbirth on sexual behaviors	Kirjoittajat työskentelevät Nebraskan yliopistossa terveystieteiden ja kinesiologian laitoksella.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2017.	Tutkimuksen tarkoituksena on saada kokonaiskuva seksuaalisesta käyttäytymisestä raskauden ja lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.

Pregnant women's discourses about sexuality during pregnancy	Kirjoittajat työskentelevät Paraíba lääketieteellisessä tiedekunnassa ja terveysvirastossa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2023.	Tutkimuksen tarkoituksena on edistää raskaana olevien naisten käsityksiä omasta seksuaalisuudestaan sekä parantaa heidän elämänlaatuun.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Effect of pregnancy on sexual function of couples	Kirjoittajat työskentelevät Iranissa Guilanin lääketieteellisessä yliopistossa	Artikkeli on julkaistu vuonna 2018.	Tutkimuksen tarkoituksena on määrittää raskauden vaikutuksia seksuaaliseen kanssakäymiseen parisuhteessa.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Quality of sexuality during pregnancy	Kirjoittajat työskentelevät Espanjassa Torrecárdenasin sairaalassa ja Almerían yliopistossa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2023.	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata raskaana olevien naisten muutoksia seksuaalisissa haluissa.	Kirjoittavat ovat keroneet, ettei tutkimus ole saanut taloudellista tukea.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Assessment of woman's sexual function during pregnancy	Kirjoittajat ovat tieteen tohtoreita, jotka työskentelevät yliopistossa Brasiliassa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2018.	Tutkimuksen tarkoituksena on määrittää raskaudenaikaisia naisten seksuaalisia toimintoja.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Is expectant couples' similarity in attitudes to sex during pregnancy linked to their sexual well-being?	Kirjoittajat työskentelevät yliopistossa psykologian, gynekologian ja lääketieteen osastoilla.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2022.	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää pariskunnan seksiin liittyvien asenteiden samankaltaisuuksia raskauden aikana.	Tutkimusta on tukenut Portugalin tiede- ja teknologiasäätiö.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Sexual activity and attitudes as predictors of sexual satisfaction during pregnancy	Kirjoittajat työskentelevät Nebraskan yliopistossa terveystieteiden ja kinesiologian laitoksella.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2019.	Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia raskaudenaikaista seksiä koskevia asenteita, seksuaalista tyytyväisyyttä sekä seksuaalikäyttäytymistä odottavien pariskuntien keskuudessa.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.

Investigation of sexual function and body image of pregnant women and sexual function of their partners	Kirjoittajat ovat tohtoreita, jotka työskentelevät yliopistoissa ja maisteri, joka toimii tutkimusapulaisena yliopistossa Turkissa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2021.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia turkkilaisten raskaana olevien ja heidän puolisoitensa kehonkuva ja seksuaalista toimintakykyä.	Artikkelissa ei kerrota, onko tutkimus saanut rahoitusta vai ei.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Men in Romance: A Scoping Review to Explore Men's Experience in Romantic Relationships in the Patriarchal Cultural Context	Kirjoittavat työskentelevät psykologian tiedekunnassa ja laitoksella sekä lääketieteen tiedekunnassa Indonesiassa ja Australiassa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2024.	Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tehdä yhteenvetoa olemassa olevaa tietoa havainnoista miehistä erilaisissa romanttisisissa heterosuhteissa.	Tutkimus on saanut rahoitusta Indonesian tasavallan opetus- ja kulttuuriministeriöltä apurahan muodossa.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
Sex life during pregnancy: survey among women	Kirjoittajat ovat tieteen maistereita tai tohtoreita, jotka työskentelevät sairaaloissa tai yliopistoissa.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2019.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia muutoksia naisten seksielämässä raskauden aikana.	Artikkelissa on ilmoitettu, ettei tutkimus ole saanut rahoitusta.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.
A Longitudinal Examination of Common Dyadic Coping and Sexual Distress in New Parent Couples during the Transition to Parenthood	Kirjoittavat työskentelevät Kanadassa eri yliopistoissa neurologian, psykologian ja gynekologian laitoksella.	Artikkeli on julkaistu vuonna 2022.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia CDC:n vaikutuksia lapsivuodeaikana.	Artikkelin kirjoittajat ovat saaneet erilaisia apurahoja eri tahoilta, kuten Canadian Institutes of Health Research ja Social Sciences and Human Research Council.	Lähdeluettelo on selkeästi merkittynä artikkelin loppuun. Lähdeviittaukset ovat selkeitä tekstissä.

