



Kosketa mua

Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana

Lukijalle

Onnea, perheeseen on tulossa vauva!

Keho muuttuu raskauden myötä, joten saatat kokea epätietoisuutta raskauden tuomien muutosten vuoksi. Mieleesi saattaa tulla paljon kysymyksiä: Mitä seksuaalisuus on raskauden aikana? Voiko seksiä harrastaa saamaan tapaan kuin ennen raskautta?

Toivomme, että tutustuttuasi tähän oppaaseen saat vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin, ja keinoja pitää yllä hyvää seksuaalielämää läpi raskauden.

Raskausaika voi olla elämäsi upeinta aikaa, joten nauti sen tuomista muutoksista yhdessä kumppanisi kanssa!

Sisältö

- Seksuaalisuus raskauden aikana
 - Läheisyys ja rakkauden osoittaminen osana seksuaalisuutta
 - Muuttuvista tuntemuksista keskustelu ja kumppanin huomioiminen
- Raskauden tuomat muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen
 - Naisen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen
 - Raskauden tuomia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa odottavan naisen seksuaalisuuteen
 - Miehen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen
 - Raskauden tuomia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa miehen seksuaalisuuteen
- Seksuaali- ja sukupuolielämä raskauden aikana
 - Seksi ja yhdynnät
 - Lisää kipinää seksielämään
- Linkkejä lisää tietoa haluavalle

Seksuaalisuus raskauden aikana

- Raskausaika voi muuttaa merkittävästi seksuaalisuutta.
- Kumppanin huomioiminen ja läheisyys on tärkeää.
- Seksuaalisuudesta saa nauttia myös raskausaikana.





*Voitte olla kumppaneita toisillenne
raskaudesta ja tulevasta vauvasta
huolimatta!*

Läheisyys ja rakkauden osoittaminen osana seksuaalisuutta

- Läheisyys ja rakkauden osoittaminen kumppanille on tärkeää, koska siten kumppani tietää olevansa arvostettu, rakastettu ja haluttava juuri sellaisena kuin hän on.
- Läheisyyden vaaliminen ja rakkauden ilmaisut pitävät yllä myös seksuaalista halua.
- Raskausaikana seksuaalisuutta voi toteuttaa koskettamalla, hellimällä, halaamalla ja suutelemalla kumppania.



Koskettamalla kumppaniasi osoitat välittämistä, lämpöä ja tuen antamista!



Suutelemalla voit osoittaa hellyyttä ja arvostusta kumppaniasi kohtaan!

Muuttuvista tuntemuksista keskustelu ja kumppanin huomioiminen

- Omista ajatuksista, tuntemuksista ja haluista on tärkeää kertoa avoimesti kumppanille, sillä ne voivat vaihdella raskauden aikana.
- Vaikka omista tuntemuksista kertominen kumppanille saattaa joskus tuntua vaikealta, se kannattaa ehdottomasti, sillä niin voi välttää mahdolliset väärinkäsitykset ja seksuaalisuuteen liittyvät haasteet.
- Kaikkien raskauden tuomien muutosten keskellä nainen saattaa nauttia hänen naiseutensa huomioimisesta sekä vauvamahan ihailusta. Mies puolestaan voi tarvita kumppanissa tapahtuvien muutosten selittämistä sekä hänen omien tunteidensa ymmärtämistä.

Jos sinua hämmentää raskauden tuomat muutokset itsessäsi tai kumppanissasi, niin kerro niistä avoimesti, ettei kumppanisi tee vääriä oletuksia käyttäytymisesi muuttumisesta!





*Keskustelemalla seksuaalisuudesta
voitte luoda positiivisen ja
eroottisen tunnelman välillenne!*

Raskauden tuomat muutokset ja niiden vaikutus seksuaalisuuteen

- Naisen kehossa tapahtuu raskauden aikana fyysisiä muutoksia, jotka saavat aikaan myös psyykkisiä muutoksia.
- Raskauden tuomien muutosten mukana odottavan naisen seksuaalinen halukkuus voi vaihdella raskauden edetessä.
- Samoin miehen seksuaalinen halukkuus voi vaihdella kumppanin raskauden aikana.

Naisen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen

- Raskauden ensimmäinen kolmannes saattaa tuntua odottavasta naisesta epäseksuaaliselta ajalta raskauden tuomien muutosten vuoksi.
- Raskauden alkuvaiheen oireiden lievittyttyä ja keskiraskauden fyysisten muutosten edesauttamana odottavan naisen seksuaalinen halu ja aktiivisuus saattavat lisääntyä raskauden toisella kolmanneksella. Muutokset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Osalle pareista tämä vaihe voi olla yksi heidän seksuaalielämänsä parhaista ajanjaksoista.
- Raskauden viimeisen kolmanneksen aikana odottavan naisen seksuaalinen halukkuus saattaa laskea. Nainen voi kaivata tässä vaiheessa kumppaniltaan paljon ihailua ja hyväksyntää.

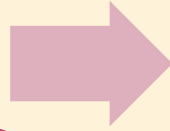
Hemmottele kumppaniasi ja tue häntä, kun hän käy läpi kaikki raskauden tuomat muutokset ja synnyttää teidän lapsen!



Raskauden tuomia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa odottavan naisen seksuaalisuuteen

Raskauden ensimmäinen kolmannes, rv:t 1 - 12

- Väsymys ja pahoinvointi
- Herkistynyt mieliala
- Kipeät kasvavat rinnat ja arat nännit
- Kasvavan kohdun aiheuttama alavatsakipu ja tihentynyt virtsaamistarve



Raskauden toinen kolmannes, rv:t 13 - 26

- Hyvävointinen, energinen ja naisellinen olo
- Pyöristyvää vatsaa
- Kasvavat rinnat
- Lantion alueen lisääntynyt verekkyyden, kosteuden ja turpeuden emättimen limakalvot
- Hiiva- ja virtsatietulehdukset sekä ärtyneet emättimen limakalvot



Raskauden viimeinen kolmannes, rv:t 27 - 40

- Iso vauvamaha ja lisääntynyt paino
- Kömpelö olo
- Sikiön liikkeet
- Ummetus, närästys
- Selkäkiput
- Seksin aiheuttamat kivut
- Huomion kiinnittyminen synnytykseen ja tulevaan vauvaan



Nauttikaa toisistanne!

Miehen kokemuksia raskauden vaikutuksista seksuaalisuuteen

- Miestä saattavat hämmentää odottavassa kumppanissa tapahtuvat raskauden aikaiset muutokset.
- Mies voi kokea monenlaisia tunteita ja epätietoisuutta.
- Miestä saattaa mietityttää, ovatko kumppanissa tapahtuvat muutokset pysyviä ja millainen rakastelu on turvallista raskausaikana.



Kerro kumppanillesi, että hänestä tulee hyvä isä!

Raskauden tuomia muutoksia, jotka voivat vaikuttaa miehen seksuaalisuuteen

Seksuaalinen halukkuus voi lisääntyä

- Kiihottuminen raskaana olevan kumppanin pyöreistä muodoista
- Tuntemus siitä, että raskaus lisää halua emotionaaliseen läheisyyteen ja intiimiyteen
- Seksuaaliseen kanssakäymiseen heittäytyminen, kun ehkäisystä ei tarvitse huolehtia

- Tulevan isyyden tuoma ahdistus
- Pelko sikiön vahingoittamisesta yhdynnässä
- Kumppanin raskausvartalon kokeminen epäseksuaalisena tai ei-haluttavana
- Tuntemus, että tuleva lapsi on mukana rakastelussa
- Erektiohäiriöt
- Aikaiset siemensyöksyt

Seksuaalinen halukkuus voi vähentyä

*Kerro avoimesti tunteistasi ja
toiveistasi kumppanillesi!*



Seksuaali- ja sukupuolielämä raskauden aikana

- Raskauden aikaisella toimivalla seksuaalielämällä on positiivisia vaikutuksia:
- Seksuaalielämän ollessa aktiivista kumppanit saattavat kokea olevansa tyytyväisempiä itseensä yksilöinä.
- Nainen saa kokea olevansa raskaanakin haluttava ja naisellinen, ja mies saa puolestaan kokea olevansa arvostettu ja miehekäs kumppani.
- Parisuhde pysyy vahvana, ja myös odotukset tulevasta perhe-elämästä ovat positiivisempia.



Seksi ja yhdynnät

- Raskauden aikana voi harrastaa seksiä samalla tavalla kuin ennen raskautta. Se on aivan turvallista, jos raskaus on edennyt normaalisti.
- Ainoastaan naisen kasvava vauvamaha rajoittaa yhdyntäasentoja. Niinpä loppuraskauden aikana voi tarvita aiempaa enemmän tekniikkaa ja kärsivällisyyttä rakastelussa.
- Sellaisia yhdyntäasentoja kannattaa välttää, jotka aiheuttavat painetta vatsan alueelle. Muun muassa kaikki versiot kylki- ja takaapäin asennoista ovat suositeltavia.
- Kannattaa suosia myös muita seksitapoja yhdyntöjen lisäksi, sillä muuten seksi saattaa vähentyä olemattomiin raskauden aikana.



Sikiö on kohdun suojassa eikä se voi vahingoittua teidän rakastellessa!

Lisää kipinää seksielämään

- Suhtautukaa seksuaalisuuteen huumorilla ja leikkimielellä myös raskausaikana.
- Hemmotelkaa toisianne ja pitäkää yllä flirttiä.
- Keskustelkaa toiveistanne ja siitä, mikä teistä tuntuisi tällä hetkellä hyvältä. Se voi olla jotain muuta kuin aiemmin ennen raskautta.



*Ottakaa rohkeasti seksuaalisuus puheeksi
neuvolassa!*

*Viettäköö rakkaudentäyteiset
yhdeksän kuukautta!*



Linkkejä lisää tietoa haluavalle

- Terveyskirjasto:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015
- Väestöliitto:
http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/raskauden_aikana_ja_synnytyksen/

- Tämä sähköinen opas on tehty osana opinnäytetyötä Kosketa mua - Sähköinen opas seksuaalisuudesta raskauden aikana 2017
- Karelia ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja- ja sairaanhoitaja-opiskelijat Mirka Kurki, Emma Pylkkönen ja Anni Toivanen
- Kuvat: Emma Pylkkönen ja Anni Toivanen 2016