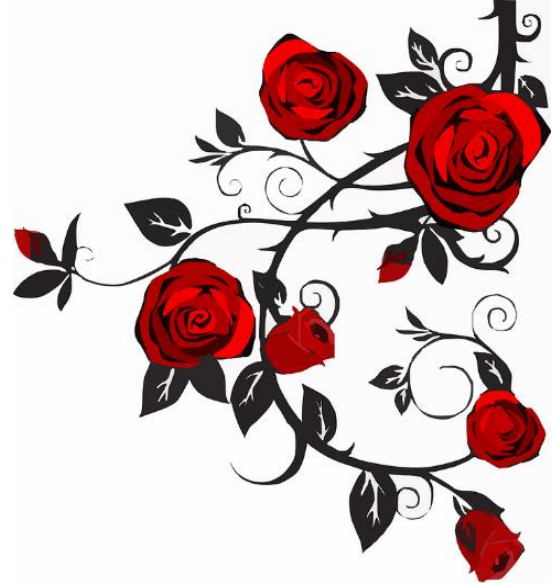


Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen



Opas vanhemmille



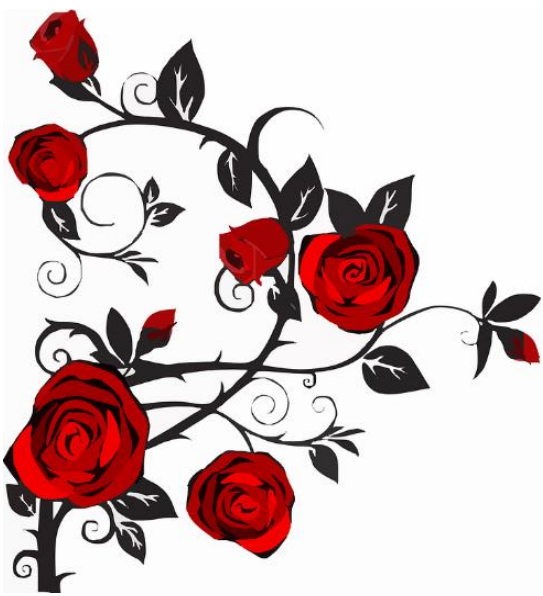
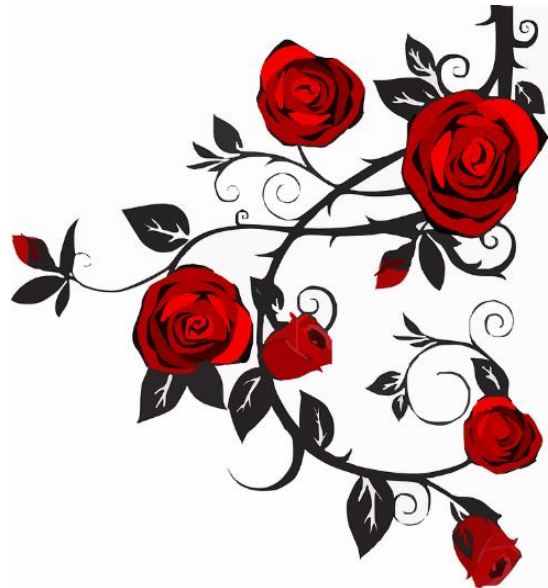
Reetta Mikkonen ja Anne-Mari Moilanen

Kevät 2017



Sisällys

JOHDANTO.....	1
1 SEKSUAALISUUS	2
1.1 Miten seksuaalisuus muuttuu synnytyksen jälkeen?	3
1.2 Imetys osana seksuaalisuutta	4
1.3 Seksi	5
2 MIELIALAN MUUTTUMINEN SYNNYTYKSEN JÄLKEEN.....	6
3 PARISUHDE JA VANHEMMUUS	7
4 RATKAISUJA SEKSUAALISUUDEN HAASTEISIIN	8
4.1 Emättimen kuivuuden ehkäiseminen.....	9
4.2 Lantiopohjan lihakset.....	9
4.3 Ehkäisy.....	10
4.4 Seksuaaliterveyspalvelut.....	11
KUVALÄHTEET	12
LIITTEET	



JOHDANTO

Tämä opas on tarkoitettu vastasyntyneen vauvan vanhemmille, joka käsittelee synnytyksen jälkeistä seksuaalisuutta. Oppaan tavoitteena on tukea ja antaa ohjausta seksuaalisuudesta synnytyksen jälkeen. Opas antaa vanhemmille tietoa, ohjeita ja opastusta seksuaalisuudesta synnytyksen jälkeen.

Oppaassa kerrotaan, miten synnytys ja sen jälkeinen elämä voivat aiheuttaa haasteita parisuhteessa esimerkiksi, miten imetys, naisen kehon muutokset, synnytyksestä palautuminen, synnytyksen jälkeiset mielialan vaihtelut ja kahdenkeskisen ajan puute vaikuttavat äidin jaksamiseen ja sitä kautta parisuhteeseen. Tämän jälkeen oppaassa annetaan ratkaisuehdotuksia erilaisiin haastaviin tilanteisiin. Oppaan liitteissä on ohjeita lantiopohjan lihasjumpan tekemiseen ja hellysharjoituksia.



1 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on ihmisen keskeinen ominaisuus, mikä muuttuu koko elämän ajan. Seksuaalisuutta ei voi erottaa erilliseksi asiaksi muusta ihmisenä olemisesta. Seksuaalisuuteen kuuluvat biologinen sukupuoli, sukupuoli-identiteetti ja roolit, eroottinen mielenkiinto, seksuaalinen orientaatio, intiimiys, nautinto ja lisääntyminen. Seksuaalisuutta ilmaistaan ja sitä koetaan eri tavoin. Sitä voidaan kokea ja ilmaista ajatuksissa, haluissa, fantasioissa, asenteissa, uskomuksissa, arvoissa, käyttäytymisessä, rooleissa sekä pari- ja ihmissuhteissa.

Seksuaalisuus ja seksi herättävät usein kysymyksiä, niin raskauden aikana kuin synnytyksen jälkeenkin. Esiin voi nousta myös haasteita. Raskaus ja vauvan syntymä vaikuttavat elämään suuresti. Uudessa tilanteessa on hyvä oppia puhumaan sen herättämistä tunteista, mieltä vaivaavista asioista ja mahdollisista käytännön haasteista. On hyvä muistaa, että parisuhteessa molemmat osapuolet ovat vastuussa eroottisen kipinän säilyttämisestä, hellyydestä ja avoimuudesta. Vaikka haasteista on, ei riitely siihen auta. Sen sijaan on tärkeää pystyä puhumaan siitä, mikä saa iloiseksi tai mikä surettaa, mikä ei tunnu hyvältä tai tuntuu hyvältä. Asiat ovat suositeltavaa jakaa ensisijaisesti kumppanin kanssa, se puolittaa murheet.

Seksuaalisuuteen ja seksiin vaikuttavat synnytys ja sen jälkeinen vauvaelämä. Fyysiset muutokset voivat muun muassa aiheuttaa haasteita. Yleinen vaiva on esimerkiksi limakalvojen kuivuus, joka voi aiheuttaa yhdynnässä kipua ja siten aiheuttaa jännitystä. Seksin jääminen taka-alalle vauvan syntymän jälkeen on luonnollista. Silloin tutustutaan uudelleen kumppaniin uudella tavalla ja keskitytään vauvaan. Liian pitkäksi aikaa ei kuitenkaan seksiä kannata jättää pois. Mikäli seksittömyyttä on kestänyt jo puoli vuotta, se voi aiheuttaa kynnyksen, jonka yli voi olla jo hankala päästä.



1.1 Miten seksuaalisuus muuttuu synnytyksen jälkeen?

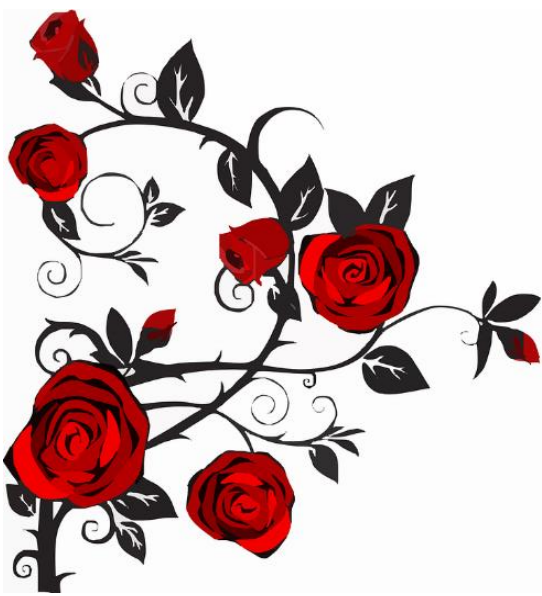
Synnytyksen jälkeinen haluttomuus, limakalvojen oheneminen ja seksuaalireaktioiden vaimeneminen, johtuu yleensä hormonitoiminnan puutteesta. Matala estrogeenitaso vaikuttaa myös hiusten lähtemiseen, virtsaamisen tarve lisääntyy ja virtsarakko voi tuntua aralta. Seksuaalisen haluttomuuden biologisena syynä voi olla synnytyksen jälkeinen jälkitila. Synnytyksen jälkeen voi kulua aikaa ennen kuin nainen haluaa taas aloittaa sukupuolielämän. Tämä johtuu yleensä munasarjojen hormonitoiminnan hitaasta palautumisesta normaaliksi. 8-12 viikossa synnytyksen jälkeen emätin ja klitoriksen seksuaaliset reaktiot, laajentuminen ja kostuminen, verokyyden lisääntyminen ja orgasmin intensiivisyys alkavat palautua.

Alatiesynnytyksessä emättimen voimakas venyminen vioittaa jonkin verran emättintä sekä sen lihaksistoa ja sidekudosta. Emättimen venymisen palautuminen synnytyksen jälkeen on yksilöllistä, ja siihen menee noin kuudesta kahdeksaan viikkoa.

Synnytyksen jälkeen yhdynnän aikana ilmaa voi päästä väljentyneeseen emättimeen, jolloin voi kuulua ääniä, kun ilma tulee ulos. Pelko mahdollisista äänistä saattaa aiheuttaa yhdyntöjen välttelyä ja stressata naista, mikäli asiasta ei keskustella. Tämä voi aiheuttaa kumppanille väärää tulkintoja.

Leikkaushaava välilihassa voi aristaa useita viikkoja. Kun kipu ja arkuus ovat hävinneet noin 1-2 kuukauden kuluessa, yhdynnät voidaan aloittaa. Kipeä välilihan leikkaushaava ja jälkivuoto vähentävät nautintoa, jolloin äiti ei välttämättä jaksaa olla kiinnostunut yhdynnöistä. Hyvänä pitäminen ja kaikenlainen hellyys ovat tärkeitä synnytyksen jälkeen. Jälkivuodon kesto on noin 2–6 viikkoa synnytyksen jälkeen, ja sen aikana ei suositella yhdyntöjä tulehdusriskin vuoksi.

Uusi elämänvaihe voi tuoda mukanaan niin hyviä kuin haasteellisia asioita. Tällaisia haasteellisia esimerkkejä ovat epävarmuus vanhemmuudessa olemisesta ja miten muuta aikaa jää perhe elämän ulkopuolella. Vanhemmat ovat vanhempia, mutta ne ovat myös kumppaneita toisilleen parisuhteessa. Parisuhteen laatuun vaikuttaa kahdenkeskisen ajan väheneminen, se vaatii vauvaperheessä erilaisia järjestelyjä.



Seksuaalista kiinnostusta laimentaa synnytyksen jälkeinen väsymys ja unenpuute. Tilapäisestä haluttomuudesta voi kärsiä jompikumpi puolisoista, joista naiset kärsivät selvästi enemmän. Synnytyksen jälkeen toinen osapuoli voi kaivata yhdyntöjä nopeammin kuin toinen. Puolisot tekevät herkästi vääriä johtopäätöksiä, jos parisuhteessa ei ole totuttu puhumaan seksuaalisuudesta.

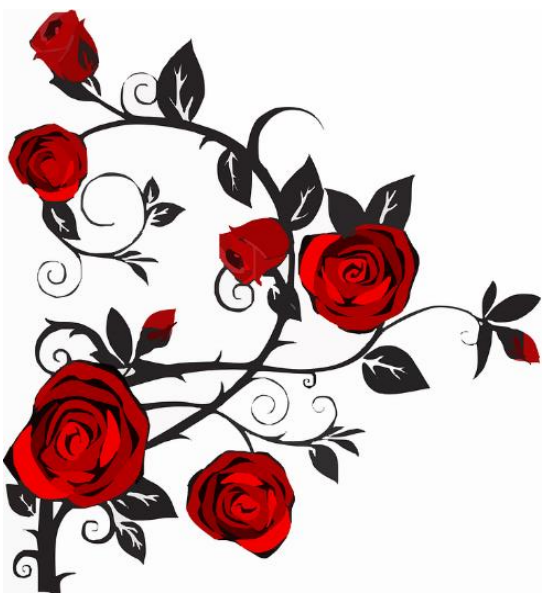
1.2 Imetys osana seksuaalisuutta

Prolaktiini-hormonin erittyminen on korkealla imettämisen aikana synnytyksen jälkeen. Prolaktiini-hormoni erittyy aivolisäkkeen etulohkossa ja se on maidon erityksen käynnistämisen tärkein hormoni. Imetyksen käynnistyminen tukee äidin palautumista raskaudesta ja synnytyksestä. Imetyksen aikana erittyy myös oksitosiini-hormonia, mikä supistaa kohtua ja vähentää verenvuotoa synnytyksen jälkeen. Oksitosiini-hormoni erittyy aivolisäkkeen takalohkossa ja se vaikuttaa herumisheijasteeseen eli maidon poistumiseen rinnasta. Raskauden aikana kertyneistä kiloista pääsee helpommin eroon imettävät äidit.



Myös imetys vaikuttaa parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen synnytyksen jälkeen. Imetyksen aikana naisen limakalvot kuivuvat, mikä voi tehdä yhdynnästä epämiellyttävää ja kivuliasta. Energian- ja nesteentarve lisääntyy imetyksen aikana, mikä vaikuttaa äidin jaksamiseen. Imettävän äidin emättimen limakalvot ovat ohuet ja herkästi verta vuotavat esimerkiksi yhdynnän aikana veren matalan estrogeenimäärän vuoksi.

Imettäminen sekä äidin ja vauvan läheisyys lisäävät oksitosiini-hormonin erittymistä. Äidin imettäessä ja hoitaessa vauvaa kumppani saattaa tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja kokea jopa mustasukkaisuuden tunteita. Siksi vanhemmille on tärkeää jäädä yhteisiä hellyyden hetkiä ja aikaa olla yhdessä.

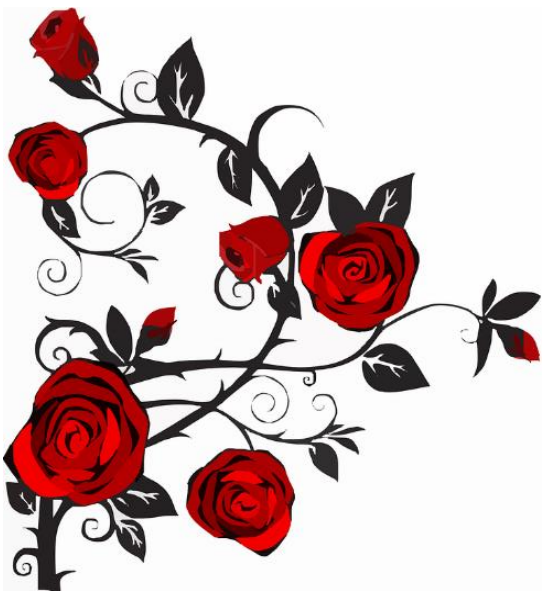


Äidin elimistössä tapahtuu samanlaisia reaktioita imetyksen aikana kuin seksuaalisen kiihottumisen yhteydessä. Imetyksen aikana äiti saattaa tuntea seksuaalista mielihyvää, jolloin tästä voi syntyä syyllisyyden tunteita. Syyllisyyden tunne voi joskus olla niin voimakas, että äiti lopettaa rintaruokinnan.

1.3 Seksi

Seksistä ihminen saa eroottista mielihyvää. Kaikki kehoon kohdistuvat ajatukset ja toiminta on seksiä. Seksiin kuuluu teot ja ajatukset, joista ihminen saa fyysistä nautintoa ja seksuaalista mielihyvää. Yksi tapa harrastaa seksiä on yhdyntä. Toiminnallaan seksi tähtää nautinnon saavuttamiseen, hyvänolon tunteeseen ja lisääntymiseen. Sitä voi harrastaa yksin tai toisen kanssa. Haaveilu, eroottisten viirikkeiden käyttäminen, fantasiat ja itsetyydytys ovat yksin tapahtuvaa seksiä. Kahdestaan tapahtuva seksi voi olla mm. kiihotushyväilyä, yhdyntää, rakastelua tai flirttailua. Ihmisen elämän aikana halu seksiin vaihtelee. Siihen voi vaikuttaa stressi, terveydentila synnytys, raskaus, imetys ja muut elämän vaiheet.

Muodostaessa parisuhdetta tunteet ovat avainasemassa. Seksuaalisuus ja seksi ovat parisuhdetta motivoivia tekijöitä. Ilman seksuaalista halua ja vetovoimaa solmitaan harvoin parisuhdetta. Parisuhteelta putoaa sen keskeinen perusta, jos halut katoavat ja tämä vaikuttaa parisuhteen hyvinvointiin.



2 MIELIALAN MUUTTUMINEN SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Synnytyksen jälkeiset mielialan vaihtelut ovat naisilla hyvin yleisiä.

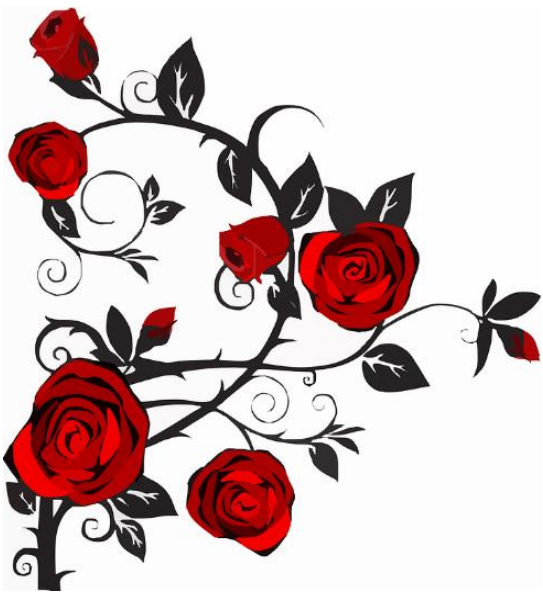
Mielialan vaihtelua voi esiintyä myös miehillä. Äideistä 80% kokee voimakkaita mielialan muutoksia synnytyksen jälkeen. Ne ilmenevät ärtymyksenä, itkuisuutena ja herkkyytenä. Mielialan vaihtelut johtuvat estrogeenihormonitasapainon muutoksista.

Synnytyksen jälkeiset mielialamuutokset ilmenevät kolmessa eri muodossa, joita ovat synnytyksen jälkeinen masennus, synnytyksen jälkeinen herkistyminen eli baby blues ja synnytyksen jälkeinen psykoosi eli lapsivuodepsykoosi.

Synnytyksen jälkeen suurimmalla osalla äideistä ilmenee alavireisyyttä, jota kutsutaan baby bluesiksi. Baby blues on lievin synnytyksen jälkeinen mielialamuutos. Uuteen elämäntilanteeseen sopeutuessa normaaleja ja tarkoituksenmukaisia tunteita ovat herkistyminen, joka lisää masennuksen vaaraa ja alavireisyys, joka häviää noin muutamassa viikossa.

Synnytyksen jälkeinen masennus liittyy muun muassa sosiaaliseen tilanteeseen, lapsen ja äitiyteen. Masennus voi uudelleen puhjeta aiemmasta mielialahäiriöstä, eikä se liity millään tavalla äidiksi tulemiseen. Äidin masennukseen on yhteydessä lapsen vaativuus, kuten lapsen temperamentti ja muut hoitovaikeudet. Myös heikot suhteet puolisoon ja muut stressitekijät voivat vaikuttaa masennukseen. Myös hormonitasapainolla voi olla vaikutusta masennuksen syntyyn. Äidin mielialan muutokset vaikuttavat myös koko perheeseen.

Lapsivuodepsykoosi vakava ja vaikein synnytyksen jälkeinen oireyhtymä. Se on harvinainen oireyhtymä, johon synnyttäjistä sairastuu 0,1-0,2 %. Lapsivuodepsykoosissa äiti voi olla täysin passiivinen, yliaktiivinen, harhainen ja sekava.



3 PARISUHDE JA VANHEMMUUS

Parisuhteessa tärkeitä osa-alueita ovat myös läheisyys, kiintymys, unelmat, erimielisyys, kahdestaan oleminen ja suhde perheeseen, sukuun ja ympäristöön.

Läheisyyteen kuuluvat hellyys, intiimiys ja seksuaalisuus. Kiintymykseen kuuluvat kumppanin arvostus, ihailu ja kumppanin tunteminen. Unelmiin kuuluvat parisuhteen odotukset, henkilökohtaiset unelmat ja elämä. Erimielisyyksiin kuuluvat ristiriidat ja haasteet, sekä erimielisyyksien käsittelytavat ja reagointi. Kahdestaan olemiseen kuuluvat me-henkisyys ja tunneyhteyden rituaalit. Tunneyhteyden rituaaleja ovat esimerkiksi yhteydenpito erillään ollessa ja halaaaminen erotessa.

Parisuhteessa läheisyys, intiimiys ja seksuaalielämä ovat molempien vastuulla. Molempien osapuolten täytyy panostaa seksuaalisuhteen toimivuuteen, ilmaista sen tärkeyttä ja huolehtia sen ylläpidosta. On myös tärkeää huomata, että seksuaaliseen haluttomuuteen parisuhteessa

vaikuttavat esimerkiksi puolisoitten erilaiset elämäntilanteet ja erilaiset tunnetilat. On normaalia, että seksuaalielämä on välillä enemmän tyydyttävää, välillä vähemmän. Hyvässä suhteessa on tärkeää osata huomioida molempien osalta odotusten ja tarpeiden muuttuminen.



KUVA 2

KUVA 3



4 RATKAISUJA SEKSUAALISUUDEN HAASTEISIIN

Hellyys on toisen tunteiden huomioimista ja sen osoittamista pienin teoin. Se on tärkeä osa parisuhdetta. Hellyyden tarve on ominaista meille kaikille, ja se viestii välittämisestä.

Hellyyden vastaanottaminen on yhteydessä terveyteen. Tutkimusten mukaan esimerkiksi kädestä pitäminen, pienet hellät eleet, sylissä oleminen, halaaminen ja huomionosoituksen vastaanottaminen aiheuttavat kehossamme myönteisiä vaikutuksia. Kosketus voi vaikuttaa hormonitoimintaan ja immuunitasapainoon. Hellyyden avulla kehomme toimii optimaalisesti.

Hellyys on väsymyksen ja stressin vastavoima parisuhteessa. Kun aikaa yhteisiin hetkiin ei ole, hellyyttä voi ilmaista suukottelemalla ja halaamalla, mikä vähentää etäisyyttä toiseen myös silloin. Huomiota kannattaa kiinnittää siihen, mitä päivittäin teemme. Parisuhdetta pitävät kunnossa pienet hellät eleet kiireenkin keskellä.

Kumppanille voi osoittaa hellyyttä monella eri tavalla mm. tekemällä hellyysharpjoituksia kumppanin kanssa tai yksin. **Yksin tehtävä hellyysharpjoitus löytyy liitteestä 2. Kumppanin kanssa tehtävä hellyysharpjoitus löytyy liitteestä 3.** Kun emätinyhdyntä on naiselle vielä liian haasteellista, voivat kumppanit tyydyttää toisiaan käsin.

Suhteen tasapainottamiseksi parisuhteessa on tärkeää, että miehellä ja naisella on omia erillisiä harrastuksia, erilaisia kiinnostuksen kohteita, tietty tapa toimia omalla mieleisellään tavalla ja heillä on omia ystäviä. Parien oma erillisyys saa näin tilaa perhe-elämässä, jolloin parisuhde perustuu vastavuoroisuudelle ja yhteenkuuluvuudelle. Tällöin myös perheen yhteiset tehtävät tulevat hoidetuksi. **Neuvoja miehelle seksuaalisuuden huomioimiseen raskauden jälkeen löytyy liitteestä 4.**



4.1 Emättimen kuivuuden ehkäiseminen

Emättimen kuivuutta voidaan vähentää emättimeen laitettavilla estrogeenia sisältävillä emätinpuikoilla, jotka kosteuttavat limakalvoja paikallisesti vähentäen kuivuudesta aiheutuvia oireita, kuten yhdyntäkipua. Kuivuuden aiheuttamiin oireisiin äiti voi käyttää myös liukastusvoiteita. Ongelman ollessa haasteellinen voidaan käyttää myös estrogeenivoidetta.

4.2 Lantiopohjan lihakset

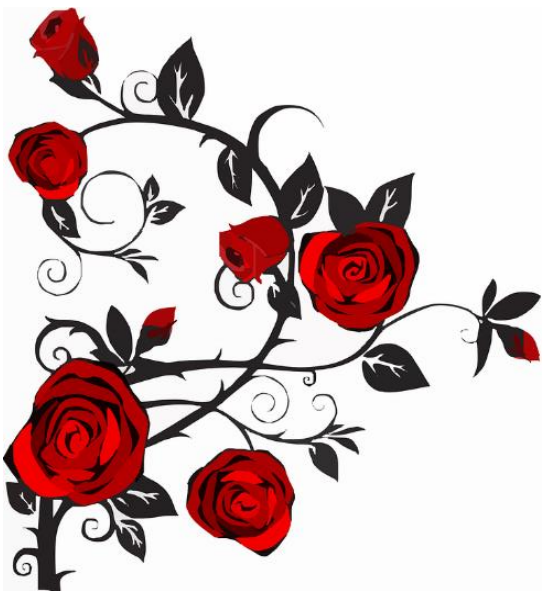
Alimmaisina vartalon lihaksista ovat lantionpohjan lihakset. Lantion elimiä, erityisesti virtsaputkea, peräsuolta ja emätintä tukee ja kannattelee yhdessä sidekudosten kanssa lantiopohjan lihakset. Syviin vatsa- ja selkälihaksiin ja alaselän tukemiseen ovat yhteydessä lantiopohjan pienet lihakset, jotka ovat rentoina vain ulostaessa, virtsatessa ja synnyttäessä.

Aivastaessa, yskäistäessä ja ponnistaessa huomaa lihaskunnan merkityksen. Ellei minkäänlaista vastaliikettä voi tehdä millään lihaksella, pissaa painautuu ulos rakosta, kun paine nousee yhtäkkiä vatsaontelossa. Lantiopohjan lihasten ja vatsalihasten voimistelu voi estää virtsankarkailun ja laskeumien kehittymistä ja nopeuttaa lihasten palautumista.

Emättimen ja lantionpohjan lihaksiston kunnon huolehtimisesta kannattaa pitää huolta tekemällä lantionpohjajumppaa synnytyssairaalasta tai neuvolasta saatujen ohjeiden mukaisesti. Myös yhdyntäasentojen vaihtaminen voi auttaa.

Hyväkuntoiset lantionpohjan lihakset lisäävät myös seksuaalista nautintoa yhdynnässä.

Lantiopohjan lihaksisto kaipaa kuntoutusta, mikäli lihasten ollessa supussa virtsaa tai ulostetta pääsee siitä huolimatta karuun. Lihaksiston jumpantarpeesta voivat kertoa myös tuntohäiriöt ja ilmankarkailu. Kotitestinä voi tehdä esimerkiksi, että laittaa yhden tai kaksi sormea emättimeen ja puristaa lihakset sormen tai sormien ympärille. Lihassupistuksen saa aikaan, kun sulkee yhtä aikaa emättimen, virtsaputken ja peräaukon, vähän samalla



tavalla kuin pidättäisi virtsaa ja ulostetta. Lantionpohjalihaksisto tarvitsee säännöllistä jumppaa, mikäli puristus on heikko tai napakka, sillä ei kannata päästää löysymään napakoita lantionpohjan lihaksia. Jumppatankoja, -palloja ja -kuulia on kehitetty lantionpohjan lihasharjoituksiin. **Lantiopohjajumppa löytyy liitteestä 1.**

4.3 Ehkäisy

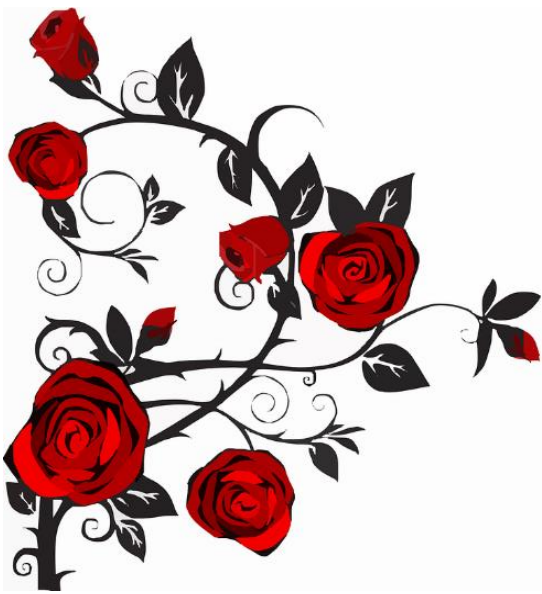
5–12 viikon kuluttua synnytyksestä tehdään synnytyksen jälkeinen jälkitarkastus, jolloin suunnitellaan viimeistään raskauden ehkäisy. Seksin harrastamista ja seksihaluja voi vähentää pelko seuraavan raskauden alkamisesta liian aikaisin. Juuri synnyttänyt nainen voi tulla ras-



kaaksi, joten on tärkeää huolehtia ehkäisystä. Imetykseen ei kannata luottaa ehkäisykeinona. Ehkäisyn käyttö alkaa synnytyksen jälkeen, mutta sitä on hyvä alkaa jo pohtia raskauden loppuvaiheessa.

Jos äiti ei imetä, progestiinipillerit, ehkäisykapselin käytön tai yhdistelmäpillerit voidaan aloittaa kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä. Imettävälle naiselle on myös monia vaihtoehtoja, hän voi useimmiten käyttää kaikkia ehkäisymenetelmiä. Jos kuukautiset eivät ole alkaneet imetyksen aikana, kondomi on varma menetelmä. Emättimen kuivuus hankaloittaa kondomin käyttöä joillakin naisilla, jolloin vesipohjaisia liukuvoiteita kannattaa käyttää.

Heti synnytyksen jälkeen voidaan aloittaa progestiiniehkäisy kuten minipillerit tai ehkäisymenetelmät jota sisältää vain progestiinia. Täysimittävä äiti voi aloittaa yhdistelmäehkäisytablettien käytön kuuden kuukauden kuluttua synnytyksestä ja imettämätön äiti kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä. Millään raskaudenehkäisymenetelmistä ei ole todettu olevan haitallista vaikutusta lapsen kasvuun tai imetykseen. Äidinmaidon määrä voi kuitenkin vähentyä yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käytön takia. Yhdistelmäehkäisy-



valmisteisiin kuuluu ehkäisyrengas, ehkäisypillerit ja ehkäisylaastari. Jälkitarkastuksen yhteydessä noin kahdeksan viikkoa synnytyksestä voidaan asentaa kierukka.

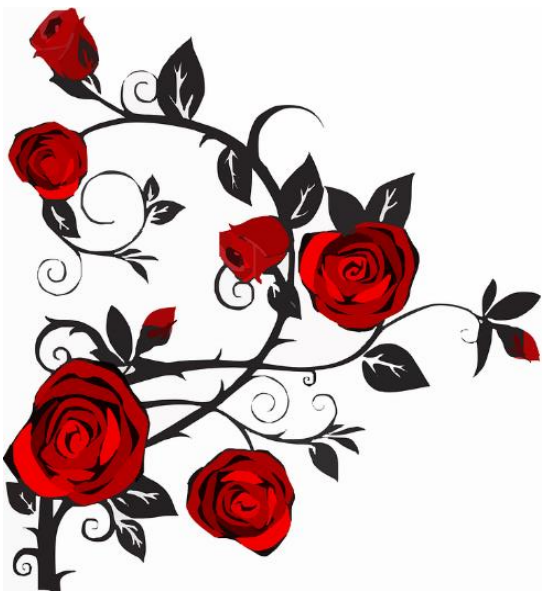
4.4 Seksuaaliterveyspalvelut

Seksuaalisuuden käytännön haasteisiin voi saada apua ja vinkkejä seksuaalivonnasta. Tällaisia haasteita ovat esimerkiksi erektiovaikeudet, miehen tai naisen haluttomuus, vaginismi, kuivat limakalvot, liian varhainen siemensyöksy tai ylikorostunut seksuaalisuus, joka haittaa arkielämää. Neuvonnassa voidaan käsitellä kaikkea, mikä liittyy yksin tai parisuhteessa oleviin seksuaalisiin toimintahäiriöihin. Seksuaalivovonta sisältää aloituksen, työskentelyvaiheen ja lopetuksen. Seksuaalivonnann kesto on 2-5 käyntikertaa ammattihenkilöiden kanssa.

Kun seksuaalivovonta ei tuo riittävää apua seksuaalisuuden haasteisiin, hakeudutaan tämän jälkeen seksuaaliterapiaan. Terapiassa käydään läpi esimerkiksi seksuaali-identiteetin rakentumista ja identiteettiä. Seksuaalivovonta voidaan liittää osaksi seksuaaliterapiaa. Mikäli yhdyntäongelmia esiintyy vielä vuoden kuluttua synnytyksestä, kannattaa hakeutua lääkärin tutkimuksiin ja tarvittaessa seksuaaliterapiaan.

Seksuaaliterapiaan voi hakeutua esimerkiksi, jos henkilöllä on haluttomuutta, oman kehon hyväksymisen vaikeuksia, seksuaalisten toimintojen häiriöt esimerkiksi kiihottumis-, erektio-, siemensyöksy- tai orgasmiongelmat sekä yhdyntäkivut ja suorituspainet tai seksuaalisen nautinnontunteen puuttumista. Seksuaaliterapiaan voi tulla joko yksin tai kumppanin kanssa. On luonnollista, että kehon muutokset voivat aiheuttavat pelkoa, ahdistusta ja epävarmuutta seksuaalisuuteen liittyen.

Riippuu tilanteen laadusta ja kestosta, kuinka paljon tilanne vaikuttaa yksilön minäkuvaan ja seksuaalisuuteen. Ammatillinen tuki auttaa selviytymistä tilanteen käsittelyssä. **Kainuun sotien seksuaaliterveyspoliklinikan yhteystiedot löytyvät liitteestä 4.**



KUVALÄHTEET

KANSIKUVA. Mikkonen, R. & Moilanen, A-M. 2017.

KUVA 1. Pixabay. 2016. Tekijä: tuntematon. Viitattu 27.2.2017.

Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/perhe-rakkaus-raskaana-vauva-%C3%A4iti-1139096/>

KUVA 2. Pixabay. 2016. Tekijä: tuntematon. Viitattu 27.2.2017.

Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/vauvan-jalat-syd%C3%A4n-rakkaus-%C3%A4iti-1527456/>

KUVA 3. Pixabay. 2015. Tekijä: tuntematon. Viitattu 27.2.2017.

Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/lain-nainen-naaras-alasti-841500/>

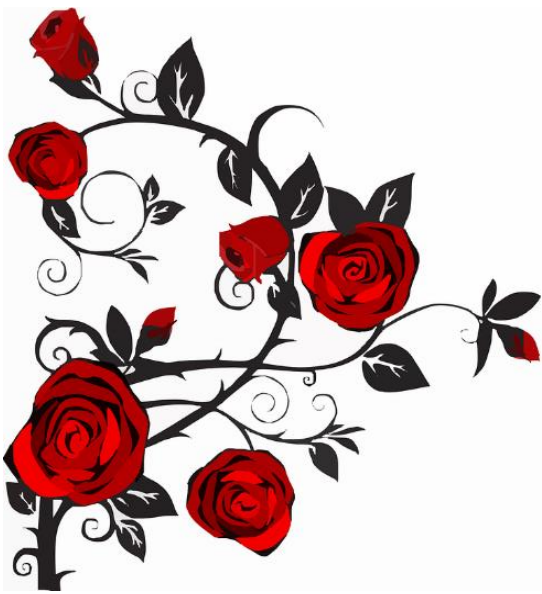
KUVA 4. Pixabay. 2016. Tekijä: tuntematon. Viitattu 27.2.2017.

Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/kondomi-pit%C3%A4%C3%A4-sukupuoli-akt-1822413/>

KORISTELUT Pixabay. 2014. Tekijä: tuntematon. Viitattu 27.2.2017.

Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/rose-piikit-vakiotyyppi-kukka-297348/>

Teksin lähteet löytyvät opinnäytetyöstä Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen.



4 x Jumppa lantionpohjalle

1. Perusharjoitus

Supista kevyesti peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea aivan kuin pidättäisit ulostetta ja virtsaa. Pyri tunnistamaan lantionpohjan lihasten supistuminen ja rentoutuminen. On tärkeää, että supistat vain lantionpohjan lihaksia ja pyrit pitämään vatsalihakset, pakarat ja reidet rentoina.

Harjoitusta kannattaa tehdä vaihdellen makuuasennossa, istuen ja varsinkin seisten. Jos istuessasi vähänkään kohoat, lantionpohjan sijasta jännität pakaroita.

Pidä supistus 3–5 sekuntia. Rentoudu kaksinkertainen aika. Pitkä rentous on tärkeä. Silloin opit tunnistamaan jännityksen ja rentouden ero. Toista supistusta 5–10 kertaa.

2. Maksimivoimaharjoitus

Supista lantionpohjan lihaksia voimakkaasti sulkemalla peräaukko, virtsaputki ja emätin ja imaise koko kalusto samalla sisään ja ylöspäin.

Pidä supistus 5 sekuntia ja rentouta 10 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa. Maksimivoimaa tarvitset voimakkaissa ponnistuksissa.

3. Nopeusvoimaharjoitus

Supista lantionpohjan lihaksia mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti, rentouta muutaman sekunnin ajan. Toista 5–10 kertaa.

Nopeusvoimaa tarvitset äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskäisyssä, aivastuksessa. NAPS – muista supistaa lantionpohjan lihakset ennen kuin yskäiset tai aivastat!

4. Kestävyysvoimaharjoitus

Kävellessäsi supista lantionpohjan lihaksia kevyesti, pidä supistus 10 sekunnin ajan. Rentouta lihakset. Pidä taukoa 10–20 sekuntia. Toista 5–10 kertaa.

Kestovoimaa tarvitset arkiliikkumisessa, kotiaskareissa, juostessa ja kävellessä.

Koska lihakset tarvitsevat kehittyäkseen myös lepoa, tee harjoituksia joka toinen päivä. Kolmen kuukauden säännöllisellä harjoituksella tulee tuloksia. Tulokset säilyvät vain harjoittelemalla.



Hellyysharjoitus yksin tehtäväksi

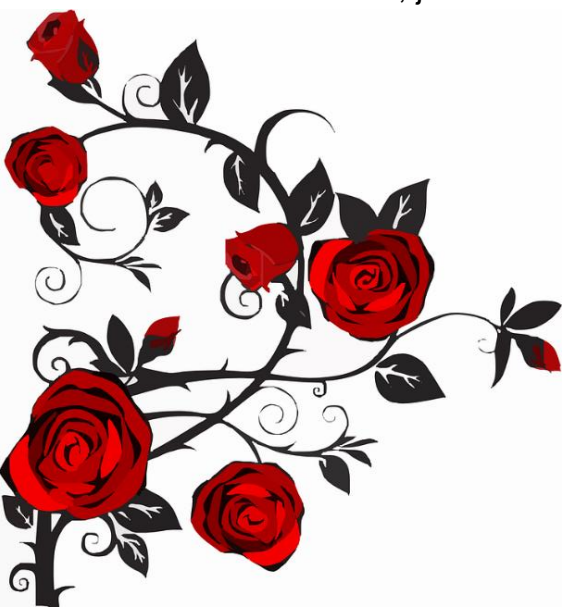
Ihmisellä on tarve saada kosketusta ja hellyyttä myös aikuisiällä. Syystä tai toisesta moni elää kuitenkin yksin ja saa liian vähän hellyyttä ja kosketusta osakseen. Tämän harjoituksen tarkoitus on oppia antamaan hellyyttä itselle ja saada tuntu-
maa kehon aistimuksiin ja niihin liittyviin tuntemuksiin/tunteisiin. Harjoitukseen on hyvä varata aikaa 15 - 30 minuuttia ja rauhallinen tila. Harjoitus on hyvä tehdä 2-3 krt viikossa useamman viikon ajan. Kokeilemalla löydät parhaan ajan ja tilan harjoitukselle.

Valmistautuminen harjoitukseen

Hyvä harjoituspaikka on oma sänky, sohva tai valmistelemasi pehmeä alusta lattialla. Harjoituksen voi tehdä heti aamulla herättyä tai illalla ennen nukkumaanmenoa tai jonain muuna sopivalta tuntuvana hetkenä esimerkiksi suihkun jälkeen. Voit aloittaa harjoituksen jo suihkussa käydessäsi. Keskity tuntemuksiisi ja suihkussa käymiseen täydesti. Etsi sopiva veden lämpötila ja voimakkuus. Voit myös vaihdella niitä suihkun aikana. Aisti vesipisaroiden kosketus ihollasi. Pese ja koskettele itseäsi hellästi. Kuivaa itsesi huolellisesti ja lempeästi.

Voit sytyttää kynttilän tai jonkun muun pehmeän valon. Puhelin on hyvä laittaa äänettömälle. Rauhallinen ja lempeä, mutta ei kuitenkaan ajatuksia muualle vievä musiikki voi tukea harjoitustasi. Kokeilemalla löydät parhaan hetken ja tilan harjoitukselle. Harjoitus on hyvä tehdä joko alasti tai esim. yöpaidan kanssa, jolloin pysyt saamaan kosketuksen myös paljaaseen ihoon. Jos haluat kosteuttaa ihoasi samalla öljyllä ja voiteilla, ota ne valmiiksi esille viereesi. Voit pitää silmiäsi myös kiinni, jos se tuntuu sinusta luontevammalta.

Sinulla ei tarvitse olla harjoitusta aloittaessa helviä tunteita itseäsi kohtaan. Voit tuntea jopa vastakkaisia tunteita, mutta tärkeintä on se, että sinulla on aikomus antaa hellyyttä ja kosketusta itsellesi. Hellyyden antaminen itselle on monelle erittäin haastavaa, joten aina kun aloitat harjoituksen, voit onnitella itseäsi siitä, että teet jotain erittäin haastavaa, mutta tärkeää.



Hengitys, oma kosketus ja tuntemukset

Makaa selälläsi ja laita kädet palleallesi alimpien kylkiluiden päälle. Voit hengittää ensin syvään sisään laskien samalla neljään ja sitten ulos laskien samalla kuu-teen. Tee näin kymmenisen kertaa. Näin rauhoitat hermostoasi ja voit todennäköisesti huomata kehosi ja mielesi rauhoittuvan hieman. Voit sitten lopettaa laskemisen ja antaa hengityksen kulkea omaan tahtiinsa sisään ja ulos.

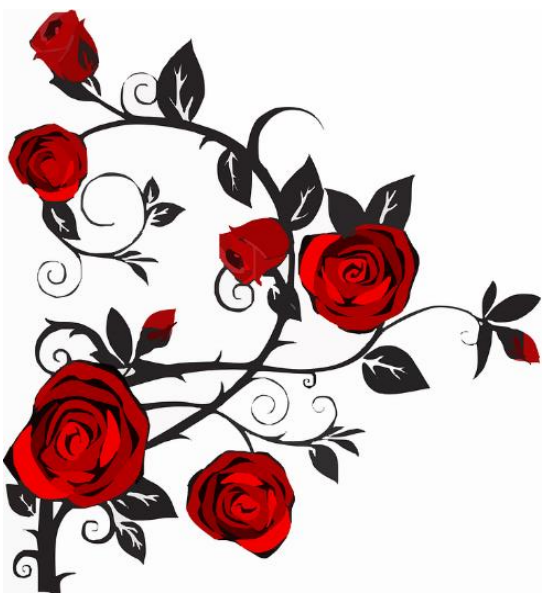
Kosketa ensin rintakehääsi ja kylkiäsi. Tunnustele ihoasi, luitasi, hengityksen liikkettä rintakehässä, sydämesi sykettä, erilaisia aistimuksia ja tuntemuksiasi. Voit myös hieroa kevyesti mahdollisesti kiristäviä kohtia rintakehässä. Voit myös pysäyttää kätesi johonkin kohtaan, jonka aistit kaipaavan kosketusta. Nauti hyvästä, omasta kosketuksestasi. Jos kehossasi nousee esille epämiellyttäviä tuntemuksia, ahdistusta, kipua tai jännitystä, anna käsiesi levätä lempeästi tässä kohdassa ja hengitä syvään ja lempeästi hetki. Aistimukset saattavat muuttua tai sitten eivät. Tärkeintä on antaa niille tilaa ja hetki aikaa ennen eteenpäin siirtymistä.

Siirrä tämän jälkeen huomiosi niskaan, kaulaan, kasvoihin ja päähän. Tunnustele aistimuksia tällä alueella. Kosketa itseäsi niskasta ja kaulasta, tunnustele ja kosketa haluamallasi tavalla. Voit hieroa hieman niskalihaksiasi ja kallonpohjaasi. Siirrä kosketuksesi korviisi, voit hieraista ja painella niitä kevyesti. Korvissa on paljon rauhoittavia pisteitä. Kosketa päätäsi, takaraivoasi ja hiuksiasi hyvältä tuntuvalla tavalla: sivelyllä, haromisella tai hieronnalla. Kokeile erilaisia hyvältä tuntuvia koskettamisen tapoja, käsien pitämisestä paikallaan kevyeen sivelyyn ja voimakkaampaan kosketukseen.

Laita kätesi kasvojesi päälle ja anna niiden levätä siinä hetki. Tunnustele sitten kasvojasi eri kohdista - voit sivellä kulmakarvojasi ja huuliasi, hieroa kevyesti poskipäitäsi ja leukaasi, jonka lihakset ovat usein kireitä. Muista, että voit aina harjoitusta tehdessäsi palata takaisin kohtaan, jonka huomaat kaipaavan lisää huomiota ja kosketusta.

Kun olet rauhassa kosketellut rintakehän, kylkien, pään ja kasvojen alueen nouse hitaasti istumaan ja sivele jalkojasi lantiosta ulkoreittä alas pikkumarpaaseen ja sieltä isovarpaan kautta ylös sisäreittä pitkin. Tee tämä vaikkapa kolme kertaa omaan tahtiisi.

Hiero sitten jalkateriäsi ja varpaitasi, jotka väsyvät usein huomattamamme. Tämä on hyvä hetki levittää jalkoihin jalkavoidetta, jos



käytät sellaista. Voit sen jälkeen tunnustella, puristella, hieroa tai sivellä pakaroi-tasi. Ota vastaan aistimukset ja tuntemukset, joita jalkojen ja pakaroiden alueelta nousee. Hengitä syvään ja rauhallisesti sisään ja ulos ja laskeudu jälleen selinma-kuulle.

Sulje silmäsi, laske kätesi hetkeksi alavatsasi päälle hellästi ja lempeästi. Hengit-tele syvään sisään ja ulos muutaman kerran. Voit kiittää itseäsi harjoituksen teke-misestä. Jää hengittelemään ja aistimaan kehoasi ja tuntemuksiasi niin pitkäksi aikaa kuin sinusta tuntuu hyvältä juuri tänään.

Kokeile erilaisia koskettamisen tapoja: tunnustele, pidä käsiä jonkin kohdan päällä, hiero kevyesti tai voimakkaasti, sivele, liikuta kämmeniä ja sormia iholla hyväillen, haro sormilla, taputa, paina sormilla tai purista kevyesti. Hellyyden antaminen it-selle on monelle haastavaa, joten onnittele itseäsi joka kerta kun teet harjoituksen. Harjoituksen tarkoituksena ei ole kiihottua, vaikka näin voi tapahtua. Jos huomaat kiihottuvasi, huomioi asia ja siihen liittyvät tuntemukset, mutta yritä pidättäytyä it-setyydytyksestä harjoituksen ajan.



Hellyysharjoitus parin kanssa tehtäväksi

Seksistä ja rakastelusta voi tulla helposti suoritus, jossa pyritään toisen miellyttämiseen ja orgasmin saavuttamiseen. Haluttomuus ja jopa vastenmielisyys seksiä kohtaan vaivaavat monia. Tämän hellyysharjoituksen aikana voi keskittyä hyväilyyn ja sen vastaanottamiseen ilman seksuaaliseen koskettamiseen usein liittyviä suorituspaineita. Hellyysharjoituksen tarkoituksena on oppia tuntemaan omaa ja kumppanin kehoa ja aistimuksia, löytää uusia tapoja koskettaa ja oppia ilmaisemaan toiselle rakentavasti, mistä pitää ja mistä ei pidä. Harjoituksen tavoitteena on kosketus, läheisyys ja hellyys, ei seksuaalinen kiihottuminen, vaikka sitäkin voi tapahtua.

Harjoitukseen valmistautuminen

Kun olette päättäneet hellyysharjoitteluun ryhtymisestä, niin miettikää sille käytännössä sopivimmat ajankohdat ja -paikat. Hyvä harjoituspaikka on sänky tai valmistelemanne pehmeä alusta lattialla. Harjoituksen voi tehdä heti aamulla herättyä tai illalla ennen nukkumaanmenoa (ei kuitenkaan liian väsyneenä) tai jonain muuna sopivalta tuntuvana hetkenä esimerkiksi suihkun, kylvyn tai saunan jälkeen. Voitte sytyttää kynttilän tai jonkun muun pehmeän valon. Harjoitustilan- ja hetken rauhallisuus on tärkeä varmistaa (ovi kiinni, lapset poissa kotoa/nukkumassa, puhelin äännettömällä). Rauhallinen taustamusiikki voi auttaa keskittymistä. Jos haluat käyttää voiteita, öljyjä tms. harjoituksessa, ota ne valmiiksi esille.

Harjoitukseen on hyvä varata aikaa noin tunti. Ensin toinen koskettelee noin 15 minuuttia selkäpuolta ja sitten 15 minuuttia vatsapuolta.

Tämän jälkeen vaihdetaan koskettelijaa ja vastaanottajaa. On hyvä sopia vuorot aloitteen tekemiselle. Kun kumpikin tekee vuorotellen aloitteen, niin molemmat ottavat tasapuolisesti vastuuta harjoittelusta.



Kosketa, katsele, kuuntele, aisti

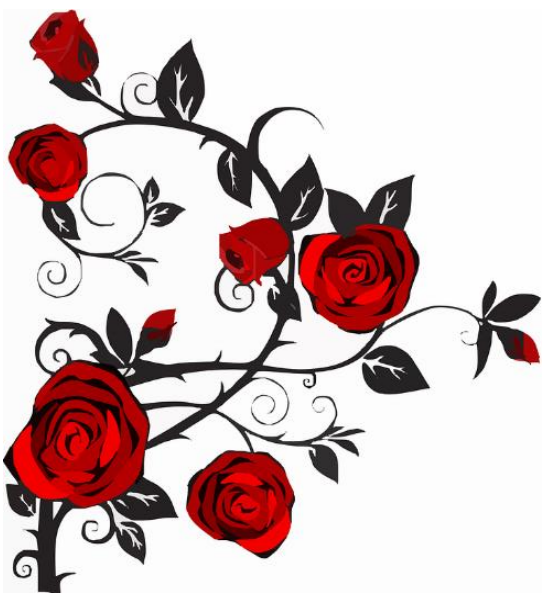
Hyväile pariasi ensi selkäpuolelta. Katsele ensin parisi selkää, niskaa, hartioita ja takaraivoa hetki. Kosketa siteen parisi päälakea, takaraivoa ja hiuksia. Kosketa korvia, niskaa, hartioita, olkapäitä ja käsiä. Tunnustele hänen ihoaan, lihaksiaan ja luita. Voit koskettaa eri tavoin, voimakkaammin ja hellemin, voit hyväillä, hieroa, puristaa kevyesti, haroa tai painaa sormilla tai vain pitää kättäsi jonkun kohdan päällä hetken. Koskettele selkää, pakaroita, reisiä, sääriä ja varpaita. Voit aina palata johonkin kohtaan takaisin. Kumppanin kehossa on ehkä alueita, joita et ole pitkään aikaan tai kenties koskaan koskettanut.

Huomioi, miltä tuntuu koskettaa. Keskity omaan mielihyvääsi, mitä haluat koskettaa ja miten. Samalla kun kosketat, niin katsele, kuuntele ja aisti parisi reaktioita. Kuuntele ja huomioi muutoksia hengityksessä. Noin 15 minuutin kuluttua pyydä pariasi kääntymään selälleen ja aloita jälleen koskettelu päästä.

Kun sinua hyväillään, keskity omaan nautintoosi ja aistimuksiisi. Jos toisen kosketus tuntuu jostain syystä epämiellyttävältä, esimerkiksi kutittavalta, pyri ilmaisemaan se hienovaraisesti ja hellästi. Voit tarttua hyväilijän käteen, siirtää sen toiseen kohtaan ja pyytää erilaista koskettamisen tapaa: ”Tekisitkö mieluummin näin?”.

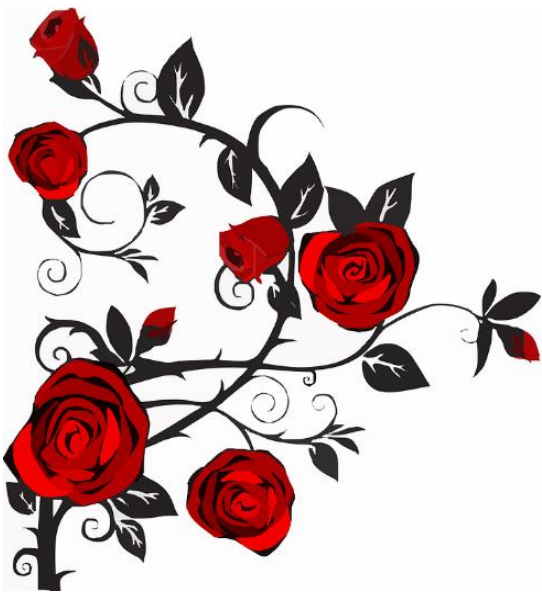
Harjoituksen jälkeen voitte halata ja jutella siitä. Kertokaa toisillenne, miltä tuntui koskettaa ja ottaa vastaan kosketusta, minkälaisia havaintoja teitte omista reaktioistanne sekä totutuista tavoistanne koskettaa ja vastaanottaa kosketusta. Kokeilitteko jotain uutta ja miltä se tuntui? Mikä tuntui erityisen hyvältä ja mikä ei niin hyvältä? Jos teette harjoituksia useamman kerran, voi olla hyvä kirjoittaa muistiin muutama sana siitä, mitä kullakin harjoituskerralla tapahtui ja minkälaisia aistimuksia ja tunteita harjoitus herätti.

Kun harjoitus sujuu hyvin ja taustalla on useampi harjoituskerta, niin voitte koskettaa myös rintoja ja sukupuolielimiä. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan kiihottuminen tai orgasmin saaminen, joten koskettelu on tärkeä olla tunnustelevaa ja ei-vaativaa. Kiihottuminen ja orgasmi voivat kyllä syntyä, jos ovat syntyäkseen, mutta niihin ei pyritä.



Suihkuharjoitus

Hellyysharjoitusta voi kokeilla myös suihkussa tai saunassa. Tällöin pestään vuorotellen toinen toisensa, ensin selän ja sitten vatsan puolelta. Pestessä käytetään saippuoituja käsiä, ei pesusientä tms. Huuhtoa voi pesutilasta riippuen suihkulla tai valelemalla vettä kauhalla. Myös hiukset pestään. Aikaa käytetään tilan lämpötilasta riippuen kummankin pesemiseen 20 - 30 minuuttia. Voitte myös kuivata toisenne rauhallisesti ja lempeästi. Muutoin ohjeet noudattavat hellyysharjoituksen ohjeita.



10 Neuvoa kumppanille huomioida raskauden jälkeistä seksuaalisuutta

Seksi on tärkeä osa elämää, mutta miten herkän asian kanssa voi edetä, kun puoliso on vastikään synnyttänyt lapsen? Kumppanit eivät välttämättä voi samaistua, millaisen kokemuksen kumppani on voinut käydä läpi, vaikka olisivatkin olleet vieressä tukemassa. Lapsen syntymän jälkeinen seksi voi olla haasteellinen kokemus puolisollesi.

1. Puolisollesi on hyvä antaa aikaa toipua synnytyksestä

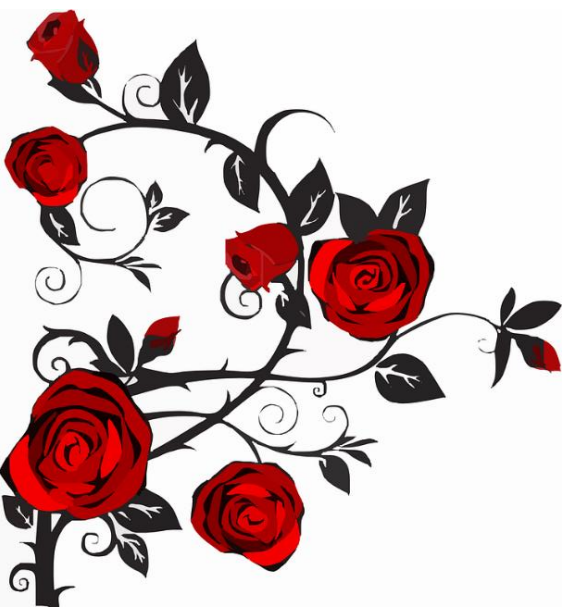
Sekä alatiesynnytys että sektio ovat naiselle yleensä kova kokemus. Molemmissa tapauksissa seksi liian pian synnytyksen jälkeen voi aiheuttaa naiselle kipua tai tulehduksen. Yleensä naisia neuvotaan pitäytymään seksistä muutaman viikon ajan synnytyksen jälkeen, jotta hän voi parantua rauhassa. Jos odottaminen tuntuu sinusta haasteelliselta, on hyvä ajatella, mitä nainen on käynyt läpi.

2. Aloitteen tekeminen

Nainen toipuu synnytyksestä omaan tahtiinsa. Toipuminen on paitsi fyysistä, myös henkistä. Osa naisista haluaa seksiä mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen, kun taas osa haluaa odottaa rauhassa sopivaa ajankohtaa. Tutkimusten mukaan seksiä harrastetaan yleensä noin seitsemän viikon kuluttua synnytyksestä. Tärkeintä on, ettet painosta puolisoasi.

3. Turhautumisen välttäminen

On hyvä muistaa, että jokaisella on oikeus päättää itse omasta kehostaan. Vaikka odottaminen tuntuisi sinusta haasteelliselta, on hyvä asettua naisen asemaan. Älä painosta häntä, tai tee hänen oloaan syylliseksi. Kysy häneltä, kuinka voisit olla parhaiten tukena. Kuuntele häntä parhaasi mukaan.



4. Omien tuntemuksien ymmärtäminen

Synnytyksen jälkeinen haluttomuus voi olla haaste myös kumppanille. Eräiden tutkimusten mukaan kumppanin hormonitaso laskee sen jälkeen, kun hän on saanut lapsen. Jos olosi tuntuu väsyneeltä ja alakuloiselta on hyvä ottaa yhteyttä neuvo- laan tai muuhun auttavaan tahoon.

5. Puolisosi auttaminen

Vauva muuttaa molempien elämän. Puolison tukeminen ja auttaminen ovat tär- keitä. On hyvä esimerkiksi osallistua siivoukseen, pyykkämiseen, kaupassa käyntiin ja vauvanhoitoon. Puolisollesi kannattaa antaa mahdollisuus levätä ja viet- tää omaa aikaa. Kehu puolisoasi, sano häntä kauniiksi ja auta häntä muistamaan, kuinka upea ihminen ja äiti hän on.

6. Imetysajan kunnioittaminen

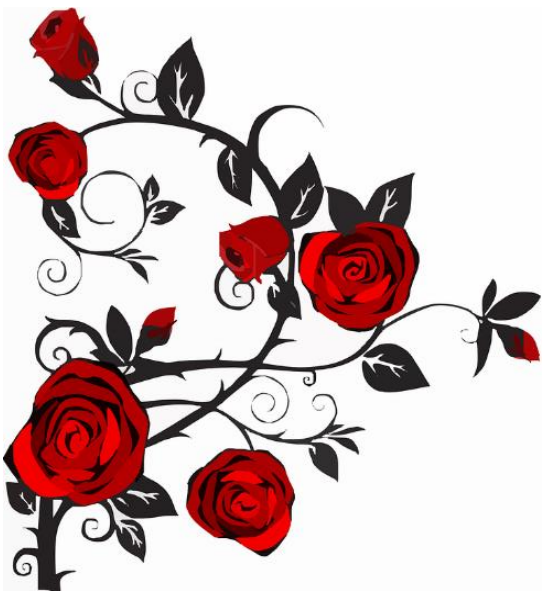
Puolisosi imettäessä vauvaa, hänestä voi tuntua epämukavalta, jos osoitat seksu- aalista kiinnostusta hänen rintoihinsa. Imetys voi saada rinnat aroiksi ja kosketus- herkiksi. Imetys saa naisen hormonitason sekaisin, mikä voi taas aiheuttaa halut- tomuutta ja emättimen kuivuutta.

7. Väsymys on ohimenevää

Synnytyksen jälkeinen aika saa usein vanhemmat tuntemaan väsymystä. Väsy- mys voi myös muuttaa molempien mielialoja esimerkiksi itkuherk- kyydeksi.

8. Läheisyyden muita vaihtoehtoja

Läheisyyteen ei aina tarvitse sisällyttää yhdyntää. On myös muita tapoja osoittaa rakkautta ja hellyyttä puolisollesi. Muista hieronta,



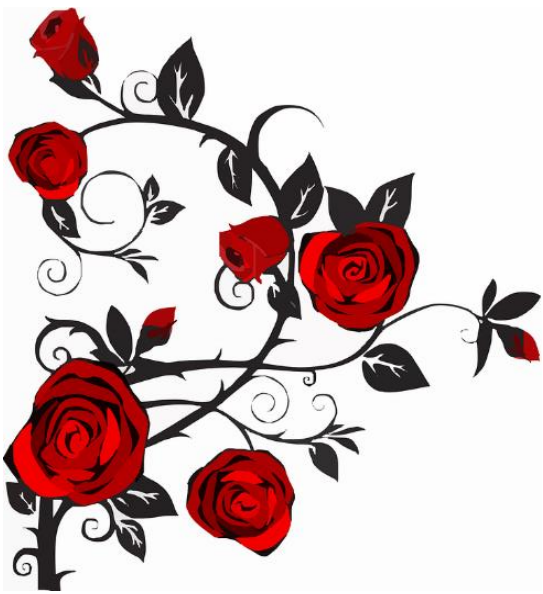
silitteily, halittelu, suutelu ja hyväily. Kun osoitat rakkaallesi läheisyyttä myös ilman seksuaalisia tarkoituksia, seksikin voi tulla ajan myötä helpommaksi synnytyksen jälkeen.

9. Uusien asioiden kokeilu

Yleensä seksin aika koittaa pitkän odotuksen jälkeen, ennemmin tai myöhemmin. Seksielämäne ei kuitenkaan välttämättä jatku siitä mihin se jäi, vaan naisen keho ja mieli voivat olla muuttuneet. Kokeilkaa uusia asioita sängyssä. Tärkeintä on kuunnella puolisoasi ja ottaa hänen toiveensa huomioon.

10. Hellyys

Kun seksin harrastaminen synnytyksen jälkeen koittaa, puolisoasi saattaa olla hermostunut. On hyvä ottaa rauhallisesti. Tunnustele, miten puolisoasi reagoi kosketukseesi. Puolisoasi kuunteleminen on tärkeää. Muista myös, että naisen keho voi olla täysin erilainen kuin ennen raskautta. Ole hienotunteinen.



Kainuun soten seksuaaliterveyspoliklinikka

Seksuaaliterveysklinikka toimii viikoittain 1–2 päivänä tai sopimuksen mukaan. Klinikalla voit tavata seksuaalineuvojan, seksuaaliterapeutin tai molemmat. Ajanvarausta varten ei tarvitse olla lähetettä.

Ajanvaraus tekstiviestillä tai soittopyynnöllä

Seksuaaliterapeutti Tiina Koivisto puh. 044 797 4672

Seksuaalineuvoja Anne Kemppainen puh. 044 797 4260

Seksuaaliterveysklinikan osoite:

Kainuun keskussairaala

5. kerros

Sotkamontie 13

87300 Kajaani

