



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Parisuhteen seksuaalisuus odotusaikana ja synnytyksen jälkeen



Onnea teille, olette uudessa elämäntilanteessa

Aikuisen seksuaalisuuden perusta muodostuu lapsuudessa ja rakentuu yksilön kasvuvuosina. Lapsuudessa koettu läheisyys ja huolenpito rakentavat perusturvallisuutta, itsetuntoa ja itsensä arvostusta, positiivista kehonkuvaa ja empatiakykyä. Nämä kaikki vaikuttavat aikuisen seksuaalisuuteen kaikissa elämän vaiheissa.

Onnellisessa parisuhteessa yhtyvät rakkauden eri komponentit: keskinäinen luottamus, turvallisuuden tunne, toisen ymmärtäminen ja kokemusten jakaminen sekä syvä eroottinen kiintymys. Turvallinen parisuhde antaa mahdollisuuden olla yhteydessä omaan tarvitsevuuteen, omiin tunteisiin ja vahvistaa itsearvostusta, kasvua ja kehitystä. Onnelliseen ja toimivaan parisuhteen seksuaalisuuteen kuuluvat molemminpuolinen hellyys ja rakkaus, avoin vuorovaikutus, turvallisuuden tunne, seksuaalinen halukkuus sekä tyydyttävä ja mielihyvää tuottava seksuaalinen kanssakäyminen. Intiimiyden rakentumiseen tarvitaan aikaa, itsen ja toisen tuntemusta, muiden ulkopuolelle sulkemista, luottamusta ja sitoutumista nimenomaan tähän suhteeseen.

Seksuaalinen kanssakäyminen on olennainen osa parisuhdetta ja tarjoaa mielihyvää, keinoja vahvistaa intiimiyttä, antaa voimaa vahvistaa parisuhdesidettä, helpottaa jännitystä ja stressiä. Seksuaalinen halu tarkoittaa halua tavoitella, pyrkiä kokemaan ja toteuttamaan mielihyvää ja nautintoa itsensä tai kumppaninsa kanssa. Seksuaalisen halun kokemisessa on yksilöllisiä eroja. Halun ilmapiiriin vaikuttaa parin keskinäinen yhteys ja luottamus siihen, että tulee suhteessa näkyväksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Läheisyys, hellyys, ilo, nauru, leikki ja huumori synnyttävät halua enemmän kuin jähmeys ja etäännyttävä itsekeskeisyys. Aivot ovat tärkein sukupuolielin, koska ajattelemalla seksuaalisia ajatuksia voidaan voimistaa kiihottumista ja ajattelemalla muuta kiihottuminen heikkenee.

Raskausaika ja pikkulapsiperheen elämänvaihe ovat usein haasteellisimpia seksuaalielämän vaihteita yksilön elämänkaaren varrella.

Lapsen syntymä muuttaa sekä yksilöä itseään että parin välistä sidosta. Jokainen raskaus ja vanhemmaksi tulo muuttavat omalla, monivivahteisella tavallaan sekä naista että kumppania. Jokainen perheen lapsi syntyy aina erilaiseen elämäntilanteeseen. Ikä, fyysinen ja psyykkinen peruskunto, sosiaalisten verkostojen olemassaolo ja parisuhteen toimivuus vaikuttavat siihen, miten nainen ja kumppani sopeutuvat raskauden tuomiin muutoksiin ja vauvaperhe-elämään.

Alkuraskaudessa seksuaalisuuteen vaikuttavat hormonaaliset, fyysiset ja psyykkiset muutokset, joita naisen keho käy läpi nopeassa tahdissa. Väsymys, alkuraskauden pahoinvointi, rintojen ja limakalvojen arkuus sekä lisääntynyt valkovuoto saattavat hämmentää ja vähentää seksuaalista halua. Työ, opinnot, muut lapset tai muut elämää kuormittavat tekijät saattavat lisätä stressiä ja väsymystä.

Naisella ja miehellä saattaa olla epämääräisiä pelkoja ja uskomuksia raskauden aikaisen yhdynnän vaikutuksesta lapseen. Tutkimusten mukaan lähes puolet naisista pelkää yhdynnän aiheuttavan jotain haittaa sikiölle ja välttää yhdyntää sen vuoksi ja puolet miehistä kertoo tunteneensa pelkoa sikiön vahingoittumisesta yhdynnän aikana eikä yhdyntäasentojen muutos poista pelkoja. Normaali yhdyntä tai orgasmi ei aiheuta vaaraa raskaudelle eikä sikiölle. Yhdynnälle ei ole muita esteitä kuin mahdollinen verenvuoto, joka voi olla merkki uhkaavasta keskenmenosta. Herkkiä limakalvoja voi hoitaa liukuvoiteilla tai ihoöljyllä.

Rakastelutilannetta saattaa kumppanin mielessä häiritä tulevan vauvan läsnäolo, tunne ”kolmannesta pyörästä”. Nämä ajatukset saattavat aiheuttaa miehelle seksuaalisen halun vähenemistä ja yhdyntätilanteiden välttelyä. Niitä voi ilmetä missä raskauden vaiheessa tahansa.

Kun alkuraskauden väsymys ja pahoinvointi helpottavat, monet odottajat tuntevat itsensä hyvävointisiksi ja energisiksi. Psyykkiset seikat, raskauteen liittyvät odotukset ja minäkuva vaikuttavat naisten erilaisiin kokemuksiin.

Odottavan naisen ja kumppanin mielessä syntyy kuva vanhemmuudesta, johon he sovittavat myös seksuaalisuuden. Raskaana oleva nainen on usein herkistynyt arvioimaan omaa vartaloaan ja sitä, miten kumppani siihen suhtautuu. Naiset muistavat pitkään raskausaikana kokemansa loukkaukset ja selvittämättöminä ne voivat ilmetä pikkulapsiperheen seksuaalisena haluttomuutena

Raskauden edetessä seksuaalisessa halussa on suuria yksilöllisiä eroja. Rintojen suurentumisen, lantion alueen verekkyyden lisääntymisen ja orgasmien voimistumisen myötä monet odottajat kuvaavat keskiraskautta seksuaalielämänsä parhaimmaksi ajaksi. Tämä vaatii myös kumppanilta sopeutumista seksuaalisesti aikaisempaa aloitteellisempaan ja ahnaampaan kumppaniin. Nainen saattaa tuntea itsensä jatkuvasti seksuaalisesti kiihottuneeksi ja haluta aiempaa useammin yhdyntöjä. Monet kumppanit ovat tyytyväisiä naisen lisääntyneeseen aktiivisuuteen, mutta eivät kaikki. Joku saattaa pelätä vahingoittavansa vauvaa ja sen myötä hänen seksuaalinen halukkuutensa vähenee. Kumppanin ristiriitaa saattaa lisätä se, että kun nainen haluaisi kiihkeää seksiä, sellaista josta kumppani on unelmoinut, hänen oma halukkuutensa on kahlittuna. Joiltakin loppuu seksuaalinen mielenkiinto, kun naisen vartalo muotoutuu äitiyden muotoihin, useimpien mieleen se kuitenkin on.

Raskausajan tyydyttävään seksuaalielämään vaikuttaa odottajan hyvinvointi. Kumppanin ymmärtäväisyys, vahva sitoutuminen parisuhteeseen, naiseuden huomioiminen ja ison vatsan ihailu lisäävät seksuaalista halua.

Loppuraskaudessa yhdyntäasentojen miettiminen tulee ajan-

kohtaiseksi ison vatsan vuoksi. Se antaa mahdollisuuden luovuuteen ja saattaa tuoda vaihtelua seksielämään.

Kaikki asennot, jotka tuntuvat mukavilta eivätkä paina kohtua tai vatsaa ovat sallittuja. Valkovuoto saattaa muuttua vetisemmäksi ja limakalvot entistä herkemmiiksi, kun iso kohtu painaa lantion pohjaa. Liukuvoiteiden tai ihoöljyn käyttäminen parantaa limakalvojen kuntoa. Välilihan öljyminen saattaa lisätä kimmoisuutta ja ennaltaehkäistä repeämiä ja limakalvovaurioita.

Raskausarvet ovat ihonalaisen rasvakerroksen repeämiä ja ne sijaitsevat useimmiten vatsassa, reisissä ja rinnossa. Yksilöllinen taipumus ja nopea painonnousu vaikuttavat arpien kehittymiseen eikä niiden syntymistä voi estää. Nämä jäljet ovat äitiyden pysyviä kunniamerkkejä, joita aika vaalentaa ja hälventää. Näitä jokaisen naisen tulisi voida kantaa ylväänä. Kuitenkin jotkut naiset saattavat kokea ne hävettävinä ja rumina poltin- merkkeinä ja naisten saattaa olla vaikea pitää kehoaan enää haluttavana ja naisellisena.

Loppuraskaudessa moni odottaja tuntee itsensä kömpelöksi, epäseksuaaliseksi eikä rakastelu kumppanin kanssa ole ihan ensimmäisenä mielessä. Pian syntyvä vauva voi viedä kaikki ajatukset ja nainen alkaa syventyä äitiyden rooliin. Kuitenkin jotkut naiset jatkavat aktiivista ja nautinnollista seksuaalielämää raskauden loppumetreille saakka.

Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

On tärkeä käsitellä synnytyskokemusta niin sairaalassa heti synnytyksen jälkeen kuin koti- ja neuvolakäynneillä. Synnytyskokemusten läpikäyminen vaikuttaa naiseuden kokemiseen, seksuaalisuuteen ja minäkuvaan. Synnytyksestä voi jäädä myös kumppanille ikäviä muistoja ja mielikuvia, joiden käsittelemättä jättämisellä saattaa olla merkittävä vaikutus seksuaaliseen hyvinvointiin.

Synnytyksen jälkeen parin on sopeuduttava uuteen elämäntilanteeseen ja löydettävä uudenlainen seksuaalisuus. Nainen kaipaa henkistä rauhoittumista, läheisyyttä ja hellyyttä ja riittävästi aikaa sopeutua ilman suorituspaineita seksuaalisen toiminnan aloittamisesta. Kumppanin tuki on naiselle erityisen tärkeä oman naiseutensa kokemisessa. Parit voivat yhdessä tutustua synnyttäneen naisen vartaloon uudelleen, rauhallisesti, arvostavasti ja hellästi. Nainen voi katsoa muuttunutta profiiliaan peilin edessä seisten edestä, sivulta ja takaa. Sen jälkeen hän voi katsoa peilin avulla rauhassa häpyhuuliaan, välilihan seutua ja tunnustella emätintä. Onko kosketuksen tuntoaistimus samanlainen vai kenties herkempi tai tunnottomampi. Tämän jälkeen nainen on valmiimpi opastamaan myös kumppaniaan tekemään tutkimusmatkaa muuttuneeseen kehoonsa. Lapsen syntymän jälkeen naisen rinnat saavat uuden merkityksen. Ne eivät symboloi enää ainoastaan seksuaalista naiseutta, vaan myös äitiyttä ja vanhemmuutta. Tämä voi olla joskus hämmentävää.

Tilapäiset seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat ovat tavallisia synnytyksen jälkeen. Lantionpohjan lihasten voimakas venyminen, synnytyksessä mahdollisesti tehty välilihan leikkaushaava tai repeämä saattaa pitkäänkin aiheuttaa kipuja ja muutoksia virtsatessa, ulostamisessa ja seksuaalisissa toiminnoissa. Lantionpohjan lihasharjoitteet ovat ensiarvoisen tärkeitä. Synnytystä, imetyksen käynnistymistä ja imetystä seuraavat voimakkaat hormonaaliset muutokset aiheuttavat limakalvojen herkkyyttä ja kuivuutta sekä saattavat heikentää seksuaalista halukkuutta. Liukuvoiteiden käyttäminen yhdynnässä on usein tarpeen synnytyksen jälkeen. Mikäli nainen kärsii emättimen arkuudesta, apteekista saatavista estrogeenivalmisteista on hyötyä. Mikäli uutta raskautta ei toivota, sopivan ehkäisyvalmisteen löytäminen lisää seksuaalista nautintoa.

Myös kumppani kaipaa ymmärrystä muuttuvassa elämäntilanteessa. Puolisot kasvavat vanhemmuuteen eritahtisesti, koska kumppanilla ei ole kehossaan fyysisiä

muutoksia. Kumppanille saattaa tulla yllätyksenä kuinka kokonaisvaltaisesti naisen huomio kiinnittyy vauvaan ja hänelle saattaa tulla mustasukkaisuuden tunteita vauvaa kohtaan. Kumppani voi auttaa naista virittäytymään seksuaalisesti, rauhoittumaan ja irrottautumaan äitiydestä hoitamalla vauvaa, nukuttamalla lapset ja ottamalla vastuuta kotitöistä.

Yhdyntä on vain yksi tapa toteuttaa seksuaalisuutta. Masturbaatio on yksi monista seksuaalisuuden ilmauksista ja keino huolehtia itsestään ja seksuaalisuudestaan. Useimmilla ihmisillä on tai on ollut fantasioita jossain elämänvaiheessa. Se ei tarkoita, että niitä välttämättä haluaisi koskaan toteuttaa. Ne voivat lisätä seksuaalista nautintoa, mutta jatkuva fantasioissa pyöriminen voi tehdä kumppanit poissaoleviksi toisilleen. Kun parisuhteessa on turvallisuutta, luottamusta ja arvostusta, on mahdollista ottaa vastaan haasteita, leikkiä ja laajentaa rajoja seksuaalisuudessa. Silloin erilaiset asusteet, seksivälineet, tunnelman luominen ja kuvien katselu, erilaiset asennot ja toimintatavat saattavat lisätä seksuaalista nautintoa. Pornografia liikuttaa tunteita, koska se muuntaa näkyväksi ja julkiseksi sen, mikä on ihmisen elämässä kaikkein yksityisintä. Elokuvat, lehdet, netti ja kirjallisuus mahdollistavat helposti ja itselle sopivaan aikaan helposti saatavilla olevaa, oman kehon rajoituksista irtautuvaa, anonyymiä, nautintoon pyrkivää seksiä ilman tunnesidettä, velvollisuuksia ja jälkiseurauksia.

Parisuhteessa molemmat ovat vastuussa hellyyden ja läheisyyden vaalimisesta ja eroottisen kipinän ylläpitämisestä. Seksi on erilaista lapsen synnyttyä. Kysymys on jaksamisesta, ajasta ja mahdollisuudesta. Voimia, aikaa ja mahdollisuuksia ei ole enää luonnostaan, vaan niitä on luotava. Miellyttävät ja nautintoa tuottavat kokemukset synnyttävät lisää mielenkiintoa ja motivaatiota haluta seksiä uudelleen.

