

Seksuaalisuus parisuhteessa raskaus- ja vauva-aikana - OPAS ISÄLLE

Tämä opaslehtinen on kirjoitettu Sinulle isä, joka kaipaat tietoa siitä, miten raskausaika ja ensimmäisen lapsen syntymä voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen parisuhteessasi. Seksuaalisuus ja parisuhteen seksuaalielämä muuttuvat usein raskauden ja lapsen syntymän myötä. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoisuuttasi näistä muutoksista sekä edistää ja tukea parisuhteesi hyvinvointia. Kun vanhemmat voivat hyvin yhdessä, lapsikin voi hyvin.

Opas on tehty yhteistyössä ViVa-hankkeen kanssa, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2015 - 2017 ja 2018 - 2020.

Tekijät: Laura Paavola ja Laura Uusitalo

Sisällysluettelo



Miten raskaus voi vaikuttaa seksuaalisuuteen parisuhteessa?

- Alkuraskaus.....3
- Keskiraskaus 4
- Loppuraskaus.....5
- Turvallinen seksi raskausaikana.....7

Miten lapsen syntymä voi vaikuttaa seksuaalisuuteen parisuhteessa?

- Seksuaalisuuteen vaikuttavat fysiologiset tekijät.....9
- Seksuaalielämän aloittaminen uudelleen synnytyksen jälkeen....10
- Naisen muuttunut vartalo.....11
- Uusi arki, uudet roolit ja muuttunut seksuaalisuus.....12



Miten raskaus voi vaikuttaa seksuaalisuuteen parisuhteessa?

ALKURASKAUS



Pahoinvointi ja voimakas väsymys voivat vähentää odottavan äidin kiinnostusta seksiin. Myös mielialat voivat vaihdella alkuraskaudessa.

Niukkaa vaaratonta verenvuotoa voi esiintyä muutaman kuukauden ajan varsinaisten kuukautisten poisjäämisen jälkeenkin. Yhdyntää suositellaan välttämään vuotopäivinä.

Rinnat kasvavat ja voivat olla aristavat, eikä odottava äiti välttämättä siedä rintojen koskettelua. Tämä voi hämmentää myös kumppania, etenkin jos nainen on aiemmin nauttinut rintojen hyväilystä.





Raskauden aikana emättimen pH muuttuu hormonien vaikutuksesta. Mahdolliset hiivatulehdukset voivat aiheuttaa yhdyntäkipua ja –kirvelyä, mikä voi olla yksi syy seksuaaliseen haluttomuuteen.

Odottava äiti kaipaa aiempaa enemmän hellyyttä ja huolenpitoa.



MUUTOKSET EIVÄT OLE ESTE SEKSUAALIELÄMÄLLE!

KESKIRASKAUS

Naisen seksuaalisen halukkuuden ja nautinnon kasvaminen on tavallista. Keskiraskaus onkin usein raskaudenaikaisen seksielämän parasta aikaa, mutta yksilölliset erot voivat olla suuria.



Keskiraskaudessa emättimen ja häpyhuulten verekkyys ja turpeus sekä tuntoherkkyys lisääntyvät. Emättimen kostuminen ja kiihottuminen tapahtuu helpommin kuin aiemmin ja orgasmin kokeminen saattaa voimistua.

Monet miehet ovat tyytyväisiä kumppanin lisääntyneeseen aktiivisuuteen. Tilanne voi kuitenkin olla hämmentävä, jos miehen oma halukkuus on syystä tai toisesta vähentynyt ja nainen haluaa kiihkeää seksiä entistä enemmän.



Yleensä alkuraskauden pahoinvointi ja väsymys ovat väistyneet, ja monet odottajat tuntevat itsensä hyvinvoiviksi ja energisiksi. Myös ajatukseen vauvan tulosta on jo ehditty totutella.

Kohdun koko ei vielä aiheuta fyysisiä haasteita. Keho kuitenkin muuttuu ulkoisesti, mikä voi aiheuttaa naiselle tyytymättömyyttä omaan kehoonsa ja vähentää seksuaalista halukkuutta. Raskaana olevan naisen kehuminen ja ulkonäön ihalu ei ole ainakaan haitaksi seksuaalisia haluja ajatellen.

Toisaalta nainen oppii usein paljon kehonsa toiminnasta ja itsetuntemus syvenee. On mahdollista, että nainen viihtyykin entistä paremmin kehossaan ja voi olla vapautuneempi myös seksuaalisessa ilmaisussaan.

LOPPURASKAUS



Seksuaalinen halukkuus voi taas laskea, kun tulevat vanhemmat suuntaavat ajatuksiaan yhä enemmän vauvan syntymään.

Kehon muutokset näkyvät selvästi ja vaikuttavat naisen minäkuvaan. Kasvanut vatsa saattaa olla tiellä ja nainen voi tuntea itsensä kömpelöksi.

Fysiologisiin muutoksiin liittyvät oireet, kuten ennakoivat supistukset, tihentynyt virtsaamistarve, unettomuus, selkäkivut ja turvotukset voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen. Häpyliitoksen löystyminen sekä mahdolliset virtsanpidätysongelmat ja peräpukamat voivat myös aiheuttaa seksuaalista haluttomuutta. Loppuvaiheessa sikiön laskeutuminen synnytyskanavassa voi aiheuttaa epämiellyttävän tunteen lantion seudulla, ja tämäkin voi aiheuttaa naiselle haluttomuutta.



Toisaalta monet naiset voivat olla tavallista rentoutuneempia ja valmiimpia rakasteluun. Monet parit jatkavat yhdyntöjä laskettuun aikaan saakka.



Yhdyntäasennoissa on otettava huomioon, ettei nainen ole pitkään selällään eikä kohtuun kohdistu painoa. Kookas kohtu ja vauva painavat lantion suuria verisuonia naisen ollessa selällään, mikä aiheuttaa tilapäistä verenpaineen laskua äidille ja voi johtaa pyörtymiseen tai aiheuttaa pahoinvointia. Tätä ilmiötä kutsutaan supiinisyndroomaksi. Esimerkiksi asennot, joissa nainen päällä tai yhdyntä tapahtuu takaapäin tai kyljellään maaten toimivat monella. Nämä asennot ovat myös turvallisia.



Rintojen hyväily, raskauden aikainen seksi ja erityisesti orgasmin saaminen edistävät oksitosiinihormonin eritystä, mikä voi aiheuttaa supistuksia niille naisille, joiden kohtu reagoi herkästi oksitosiiniin. Nainen ei välttämättä niitä tunne, mutta kohdussa olevalle vauvalle ne ovat kuin halauksia.

Siemennesteessä on samantyyppisiä prostaglandiini-hormoneja, kuin mitä synnytyksen käynnistymiseenkin tarvitaan. Kuitenkin määrä on niin vähäinen, ettei se voi synnytystä ennenaikaisesti käynnistää, mutta se voi edistää jo käynnissä olevaa synnytystä.



Yhdyntä ja muu seksuaalinen ilmaiseminen on turvallista, jos raskaus on edennyt normaalisti.

TURVALLINEN SEKSI RASKAUDEN AIKANA



Yhdyntöjen turvallisuus voi mietityttää, ja esimerkiksi pelko vauvan vahingoittumisesta yhdynnän aikana voi haitata seksielämää. Sikiökalvot ja lapsivesi suojaavat vauvaa ja kohdunkaulan limatulppa on suojana emättimen ja kohdun välissä, joten vaaraa vauvalle tai raskauden etenemiselle ei ole. Yhdyntä on yleensä mahdollista koko raskauden ajan.

Joskus harvoin on mahdollista, että yhdynnöistä täytyy raskauden aikana luopua, mutta koko seksielämää ei tarvitse laittaa tauolle, sillä kaikki muu rakasteluun kuuluva on edelleen sallittua.



Raskauden aikainen verenvuoto, voimakkaat ennenaikaiset supistukset, etinen istukka ja kohdunkaulakanavan ennenaikainen avautuminen ja kalvojen puhkeaminen ovat syitä välttää yhdyntöjä joko väliaikaisesti tai loppuraskauden ajan. Ohjeistuksen yhdyntöjen välttämisestä antaa lääkäri.

Jos perinteistä yhdyntää on vältettävä lääketieteellisestä syystä tai jos yhdyntä tuntuu hankalalta tai epämiellyttävältä, voi seksiä harrastaa myös muilla tavoin, kuten käsillä tai suulla hyväilemällä. Keskustelkaa yhdessä teille sopivista tavoista. Koskettelu ja intiimin läheisyyden ylläpitäminen on tärkeää yhteenkuuluvuuden ylläpitämiseksi.



Anaaliseksiä harrastaessa kondomin käyttö on infektioriskin ehkäisemiseksi tärkeää. Suuseksin yhteydessä voimakas vaginaan puhaltaminen ehdottomasti kielletty, sillä se voi aiheuttaa veritulpan lantion laajentuneissa verisuonissa, mikä voi olla hengenvaarallista.



Miten lapsen syntymä voi vaikuttaa seksuaalisuuteen parisuhteessa?

Seksuaalielämän haasteet ovat synnytyksen jälkeen tavallisia. Seksuaalielämää voivat haitata esimerkiksi puolisoiden erilainen seksuaalinen halukkuus, väsymys, masennus, stressi, yhdyntäkivut, välilihan kipu, yhdyntöjen aloittamisen siirtäminen, imetys ja limakalvojen kuivuus. Läheisyys ja hellyys vanhempien välillä on tärkeää myös synnytyksen jälkeen.

Seuraavilta sivuilta saat tarkempaa tietoa siitä, mitkä tekijät voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen parisuhteessa vauvan syntymän jälkeen.

SEKSUAALISUUTEEN VAIKUTTAVAT FYSIOLOGISET TEKIJÄT

Hormonit vaikuttavat imettävän naisen seksuaaliseen halukkuuteen. Haluttomuus imetyksen aikana on normaalia ja luonnollista. Prolaktiinihormonin lisääntyminen ja alhaisempi testosteronitaso vähentävät seksuaalista halukkuutta.



Imettävän naisen emättimen limakalvot ovat normaalia kuivemmat ja veren matalan estrogeenipitoisuuden vuoksi myös ohuemmat. Tämä on usein syynä siihen, että monet naiset kokevat yhdynnät kivuliaina synnytyksen jälkeen. Ohut limakalvo myös rikkoutuu ja vuotaa verta helposti.

Synnytyksen yhteydessä tullut repeämä, välilihan leikkaushaava tai sektiohaava voivat aristaa ja tehdä yhdynnän jopa mahdottomaksi. Haavojen parantantuminen kestää muutaman viikon. Joskus kipu vaikuttaa seksuaalielämään kauemminkin.



Liukuvoiteiden käyttö yhdynnöissä on erittäin suositeltavaa. Jossain tapauksissa lääkäri saattaa suositella paikallista estrogeenivalmistetta limakalvojen kuivuuteen.

Myös miesten kehossa tapahtuu lapsen syntymään liittyviä hormonaalisia muutoksia, kuten testosteronitason laskua. Matala testosteronitaso on yhteydessä vähäisempään seksuaaliseen viettiin, mikä osaltaan antaa äidille aikaa synnytyksestä toipumiseen.

SEKSUAALIELÄMÄN ALOITTAMINEN UUDELLEEN SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä. Jälkivuoto kestää noin 2 – 6 viikkoa, minkä aikana ei suositella yhdyntöjä tulehdusriskin takia. Jälkitarkastus tehdään 5 - 12 viikon kuluessa synnytyksestä ja kondomia tuisi käyttää yhdynnöissä jälkitarkastukseen asti. Välilihan ja emättimen arkuus ja kipu voivat rajoittaa yhdyntöjen uudelleen aloittamista, mutta tämä helpottuu yleensä 1 – 2 kuukauden kuluessa synnytyksestä.





Seksuaalielämä on muutakin kuin yhdyntää; koskettelua, hellimistä ja vaikkapa yhteisiä lepohetkiä vierekkäin. Yhdynnät voi aloittaa omaan tahtiin silloin, kun se tuntuu molemmista hyvältä.

Naisten seksuaaliset halut palaavat usein noin 7 –12 viikon kuluttua synnytyksestä, mutta joillakin tähän voi kuitenkin mennä kauemminkin. Miehillä seksuaalisten halujen heräämiseen lapsen syntymän jälkeen menee yleensä noin 6 viikkoa.

Joskus haluttomuus voi johtaa kaiken läheisyyden välttelyyn, joten kumppaneiden on tärkeä keskustella siitä, että koskettaminen merkitsee tarvetta saada hellyyttä, eikä sen tarvitse johtaa seksiin. Ilman seksiä ei kuitenkaan kannata olla liian kauaa, sillä puolen vuoden seksittömyys saattaa aiheuttaa kynnyksen, jonka yli alkaa olla hankala päästä. Molemmilla on oikeus kieltäytyä seksistä, mutta se on tehtävä toista loukkaamatta. Toisen aloitteeseen kannattaa joskus kuitenkin suhtautua avoimesti ja antaa hetken viedä mukanaan unohtaen hetkeksi äitiyden, isyyden ja tekemättömät kotityöt.



Liian pian alkavan seuraavan raskauden pelko voi myös vaikuttaa seksihalukkuuteen. Uusi raskaus voi alkaa heti edellisen raskauden jälkeen, joten ehkäisystä on tärkeää huolehtia.

NAISEN MUUTTUNUT VARTALO

Raskauden ja synnytyksen jälkeen nainen ei välttämättä näe kehossaan tapahtuneita muutoksia myönteisinä eikä ehkä pidä itseään enää seksuaalisesti haluttavana. Kehon muutosten hyväksyminen voi olla hidas ja raskas prosessi. Nainen voi myös pelätä, ettei kumppani pidä häntä enää viehättävänä. Monet miehet ovat kuitenkin tyytyväisiä ja fyysisesti viehättyneitä puolisonsa vartaloon lapsen syntymän jälkeen, mutta joskus muuttunut keho voi tuntua vieraalta.



Synnyttänyt nainen kaipaa kumppaniltaan hyväksyntää, rohkaisua ja tukea. Hellyydenosoitukset ja ihailu lisäävät naisen kokemusta omasta merkityksellisyydestä.

Toisaalta osa naisista kokee itsensä raskauden ja synnytyksen ansiosta tietoisemmaksi omasta kehostaan. He hahmottavat lantion alueensa paremmin, mikä voi auttaa heitä saamaan paremmin seksuaalista tyydytystä ja hyväksymään kehon muutokset.



Myös imetys voi vaikuttaa seksuaalisuuteen. Rinnat eivät välttämättä toimi enää seksuaalisten halujen herättäjänä vaan ovat nyt vauvan ruokintaa varten.

Emättimen löystyminen ja yhdynnän tuntuminen erilaiselta synnytyksen jälkeen voi mietityttää. Synnytyksen jälkeen yhdynnän aikana emättimeen pääsee helpommin ilmaa ja sen ulos tullessa kuuluu kiusallisia ääniä. Näistä asioista on hyvä keskustella kumppanin kanssa. Puhumattomuus ja pelko voivat johtaa yhdynnän välttelyyn sekä kumppanin väärin ymmärtämiseen.

Synnyttäneen naisen on suositeltavaa vahvistaa lantionpohjanlihaksistoa neuvolasta tai synnytyssairaalasta saatujen ohjeiden mukaisesti. Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjanlihakset lisäävät seksuaalista nautintoa. Lääkäriin hakeutuminen on perusteltua, jos yhdyntä- tai muita emättimeen liittyviä ongelmia esiintyy vielä vuoden kuluttua synnytyksestä.

UUSI ARKI, UUDET ROOLIT JA MUUTTUNUT SEKSUAALISUUS

Vauvan syntymän jälkeen seksielämä voi jäädä hetkeksi tauolle. Vanhemmat keskittyvät vauvaan ja uusien roolien myötä myös kumppaniin tutustutaan uudella tavalla. Vauvan tulo koetaan kuitenkin usein parisuhdetta vahvistavaksi tekijäksi.





Seksi saattaa herättää ristiriitaisia tunteita uusissa vanhemmissa. Vahva äidin roolin omaksuminen ja äitiyden asettaminen kaiken muun edelle voi johtaa seksuaalisten tunteiden kieltämiseen. Jotkut naiset voivat ajatella olevansa nyt ensisijaisesti äitejä ja seksin olevan toissijaista. Isä taas voi pohtia, miten äitiys ja rakastelu sopivat yhteen. Sukupuoliroolien yhdistäminen uuteen vanhemman rooliin vaatii aikaa, kärsivällisyyttä, keskinäistä ymmärrystä ja toisen huomioon ottamista. Oman roolin säilyttäminen rakastajana tai rakastajattarena on tärkeää.

Isä saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi äidin ja vauvan ollessa lähekkäin. Äiti on synnyttänyt vauvan ja imettää vauvaa, mitä isä ei luonnollisesti voi tehdä. Vauvaan keskittyminen voi täyttää äidin läheisyyden tarpeen, jolloin puoliso saattaa jäädä taka-alalle.





Muuttunut perhetilanne voi vaikuttaa seksuaalisiin haluihin. Vauvalla on oma vuorokausirytminsä, eikä päivän kulkua voi välttämättä suunnitella etukäteen kuten ennen. Vauvan rytmissä pysyminen voi väsyttää vanhempia todella paljon.



Lapsen syntymän jälkeen puolisoiden yhteinen ja oma vapaa-aika ilman lapsen läsnäoloa vähenee. Äitinä oleminen voi olla aikaa ja voimia vievää. Kun aikaa ei riitä omille asioille ja ajatuksille, ei aikaa ja jaksamista riitä seksuaalielämäänkään. Seksi ei välttämättä kiinnosta myöskään isää, jos puoliso ei anna hänelle omaa tilaa ja arvosta hänelle merkittäviä asioita, kuten ponnisteluja työelämässä. Ollakseen tyydyttävää seksuaalisuutta, on oltava myös omaa tilaa.



Romantiikalle ja seksille täytyy suunnitella ja järjestää aikaa. Parisuhteen tyytyväisyyden ja onnellisuuden kannalta kahdenkeskisten intiimien hetkien järjestäminen on tärkeää. Säännöllinen fyysinen läheisyys, hellyys, koskettelu, halailu ja suukottelu auttavat pitämään parisuhteen seksuaalisesti vireänä. Seksiin ja toisen seksuaalisuuden huomioimiseen kannattaa panostaa vauva-arjenkin keskellä.

Avoin kommunikaatio kumppaneiden välillä on erittäin tärkeää. Puhuminen, kokemusten jakaminen, toisen kuunteleminen ja koskettaminen lujittaa parisuhdetta.



Kuvat: www.canva.com

Seksuaalielämä voi olla tyydyttävää lapsen syntymän jälkeen, etenkin, jos se on ollut tyydyttävää jo ennen sitä. Toisilla pareilla on kokemusta siitä, että seksielämä voi muuttua jopa paremmaksi synnytyksen jälkeen.

Vanhempien seksuaalisuus vaikuttaa lapseen ja lapsi vaikuttaa vanhempien seksuaalisuuteen. Kun vanhempien välillä on tervettä seksuaalisuutta, se tarjoaa myös paremmat lähtökohdat lapselle. Jos vanhemmat voivat hyvin yhdessä, myös lapsi voi hyvin.

Lähteet:

Bildjuschkin, K. 2019. Raskaus ja seksi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015

Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ihme, A. & Rainto, S. 2015. Naisen terveys. 3. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

JJokainen kaipaa myös omaa tilaa. N.d. Väestöliitto. https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/omat_rajat_ja_erillisyys/

Järvinen, S. 2011. Seksuaalisuus raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Teoksessa Ritamo, M., Ryttyläinen-Korhonen, K. & Saarinen, S. (toim.) Seksuaalineuvonnan tueksi. THL – Raportti 27/2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 119–125. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80221/638fa3f5-4df4-4dc8-86e9-37e0d9db7a9c.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lapsen syntymä vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. 2018. Väestöliitto. https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/lapsen-syntyma-vaikuttaa-myos-seksuaalisuuteen/

Naistalo.fi. 2018. Parisuhde ja seksuaalisuus synnytyksen jälkeen. https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/parisuhde-ja-seksuaalisuus-synnytyksen-j%C3%A4lkeen

Pietiläinen, S. 2015. Kätilö seksuaaliterveyden asiantuntijana. Teoksessa Paananen, U.K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Edita Publishing Oy. 41 – 60.

Pietiläinen, S. & Väyrynen, P. 2015. Raskauden ajan muutokset. Teoksessa Paananen, U.K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto,E. & Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Edita Publishing Oy. 161 – 169.

Santalahti, T. 2019. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Väestöliitto. https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuus-raskauden-aikana-ja-synnytyksen-jalkeen-2/

Sinkkonen, J. 2015. Isäksi ensi kertaa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Väestöliitto. n.d. Jakso 5: Hyvinvoiva seksuaalielämä. Parisuhde puheeksi neuvolatyössä -nettikurssi.. https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/nettikurssit/parisuhde-puheeksi-neuvolatyossa/5-jakso-hyvinvoiva-seksuaalielam/