

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Korkeaniemi, V., Ojanen, S. & Tuomi, J. (2020) "Halusin häntä yhtä paljon kuin ennenkin" Seksuaalisuuden muutokset raskauden ja synnytyksen myötä isien näkökulmasta. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat - Hedelmällisyyden suojele. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B, Raportteja 123 ja 124, s. 198 - 209.

URL: <https://www.tamk.fi/-/julkaisu-viisaat-valinnat-hedelmallisyden-suojele>

## 22 ”Halusin häntä yhtä paljon kuin ennenkin”

Seksuaalisuuden muutokset raskauden ja synnytyksen myötä isien näkökulmasta.

*Veera Korkeaniemi, Terveystenhoitaja (AMK)*

*Susanna Ojanen, Terveystenhoitaja (AMK)*

*Jouni Tuomi, FT, Yliopettaja, terveyden edistäminen, Tampereen ammattikorkeakoulu*

### Tiivistelmä

Seksuaalisuus parisuhteessa muuttuu raskauden ja synnytyksen myötä. Tämän artikkelin aineistossa isät toivat esille raskauden ja synnytyksen myötä tulleita fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka vaikuttavat seksuaalielämään. Aineistossa korostuvat muutokset seksuaalisessa aktiivisuudessa. Fyysiset muutokset raskauden ja synnytyksen myötä vaikuttivat puolison kehonkuvaan. Kasvavan vatsan vuoksi seksiasennot yksipuolistuivat. Synnytyksen jälkeen suurimman muutokset teki lapsen läsnäolo. Seksi muuttui väistämättä aikataulutetummaksi, ja valvominen aiheutti väsymystä.

### Johdanto

Seksuaalisuus on merkittävä osa-alue, jolla parisuhteen laatua ja tyytyväisyyttä voidaan tarkastella. Yleinen tyytyväisyys ja onnellisuus parisuhteessa kasvattavat myös seksuaalista tyytyväisyyttä parisuhteessa. Toisaalta myös tyydyttävä fyysinen läheisyys kasvattaa onnellisuutta parisuhteessa. (Radoš ja Vraneš 2015; Halme 2009; Lainiala 2012; Kontula 2016.) Raskaudesta ja synnytyksestä johtuvien fyysisten ja psyykkisten muutosten sekä uusien perhe- ja parisuhderoolien myötä seksuaalielämä muuttuu parisuhteessa. Muutos voi olla hämmentävää niin äidille kuin isällekin, ja parisuhteessa tarvitaan usein tukea. (Hovatta 2011.)

Raskaus on fysiologinen tila, joka aiheuttaa muutoksia naisen elimistössä. Raskauden aikaiset hormonaaliset muutokset vaikuttavat naisen psyykkiseen ja fyysiseen olotilaan ja muuttavat seksuaalielämää. (Hovatta 2011; Ryttyläinen-Korhonen 2011.) Fyysiset sekä psyykkiset muutokset voivat vaikuttaa raskaana olevan lisäksi myös miehen seksuaalisiin haluihin. Mies saattaa esimerkiksi kokea pelkoa siitä, että yhdyntä vahingoittaa sikiötä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016.) Radošin ja Vranešin (2015) tutkimuksessa käy ilmi, että pelko sikiön terveydestä on merkittävä syy yhdyntöjen vähenemiselle raskauden aikana. Sikiö on kuitenkin kohdun sisällä täysin turvassa, joten pelko yhdynnän kielteisistä vaikutuksista sikiön vointiin on turhaa (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2016).

Useat miehet pelkäävät yhdynnän raskauden aikana aiheuttavan infektioita ja ajattelevat, että yhdyntä voi käynnistää synnytyksen ennenaikaisesti. Jos raskaus etenee normaalisti, yhdyntöjä voi jatkaa raskauden loppuun asti. (Hovatta 2011.) Esteenä yhdynnöille voivat taas olla raskaana olevan naisen verenvuoto tai voimakkaat ennenaikaiset supistukset (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016). Siemenneste sisältää prostaglandiineja eli rasvahappoja, joilla on voimakas vaikutus mm. sileään lihaksistoon ja verisuoniin. Prostaglandiinit voivat aiheuttaa kohdun supistelua. Jos nämä yhdynnän jälkeiset supistukset tuntuvat epämiellyttäviltä, ratkaisu voi olla kondomin käyttö yhdynnän aikana. (Hovatta 2011.)

Kasvava kohtu saattaa myös asettaa haasteita seksin harrastamiselle etenkin loppuraskauden aikana (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016; Hovatta 2011). Tällöin on vältettävä vatsaan kohdistuvaa painetta aiheuttavia asentoja. Puolison kanssa on hyvä pohtia seksin harrastamista ja totuttuja seksitapoja, sekä mahdollisesti laajentaa näitä. On myös hyvä pohtia, miten intiimiä läheisyyttä voi ylläpitää. Mielihyvää voi tuottaa esimerkiksi hyväilemällä käsin, suulla sekä erilaisilla seksivälineillä, jos esimerkiksi penis-emätinyhdyntä ei onnistu entiseen tapaan raskauden aiheuttamien muutosten vuoksi. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016.)

Tässä artikkelissa kuvataan 16 miehen kokemuksia, joista kahden puoliso oli raskaana ja muilla oli yksi tai useampi lapsi. Aineiston keruu toteutettiin kahdessa suljetussa Facebook-ryhmässä sähköisellä kyselylomakkeella, johon miehet olivat kirjanneet myös paljon kokemuksiaan. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Tuomi & Sarajärvi 2009). Aineiston keruussa ja analyysissä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (Hyvä tieteellinen ... 2012). Artikkelin perustuu Korkeaniemi V. ja Ojanen S. (2019) ”Halusin häntä yhtä paljon kuin ennenkin. Seksuaalisuuden muutokset raskauden ja synnytyksen myötä isien näkökulmasta” (Opinnäytetyö, AMK; <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201903132693>).

### Isien ja tulevien isien ajatuksia seksuaalisuuden muutoksista

Miehet kuvailivat paljon erilaisia ajatuksia liittyen seksuaalisuuden muutoksiin raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. He ajattelivat, että raskaus, synnytys ja lapsen läsnäolo tuovat seksuaalielämään monenlaisia muutoksia. Miehet myös toivat esille ajatuksia, että puoliso tarvitsisi aikaisempaa enemmän tukea raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Seksuaalisuuden muutoksista tuli esille sekä negatiivisia että positiivisia ajatuksia.

Moni miehistä kertoi ajatelleensa yleisesti, että seksuaalielämä tulee muuttumaan, mutta ei ollut määritellyt muutosta ajatuksissaan tarkemmin. Kaksi miestä oli ajatellut, ettei raskaus muuta seksuaalielämää mitenkään. Vain yksi kertoi, ettei ollut ollenkaan ajatellut raskauden vaikutusta.

Raskauden vaikutuksista seksuaalielämään enemmistön ajatus oli, että seksin määrä tulee vähenemään. Yksi miehistä kertoi ajatelleensa, että seksiä tulisi olemaan enemmän kuin ennen raskautta. Toisaalta kaksi miestä ajatteli, ettei seksuaalielämä tulisi muuttumaan ollenkaan raskauden aikana.

*”Ajattelin että seksin määrä tulee vähenemään.”*

*”Ajattelin, että tulisi pitkä, jopa kuukausien tauko.”*

*”Kuvittelin: olisi enemmän ja erilaista seksiä.”*

*”Ajattelin että seksielämä ei muuttuisi.”*

Raskauden aiheuttamia naisen kehon muutoksia miehet olivat pohtineet vastauksissaan. Ajateltiin, että puoliso tarvitsisi raskausaikana enemmän tukea kuin ennen raskautta. Yksi mies totesi, että parempi laittaa omat halut syrjään ja kuunnella enemmän puolison tunteita. Toinen piti tärkeänä sitä, että on puolisonsa tukena raskauden tuomissa kehonmuutoksissa.

Miehet pohtivat synnytyksen jälkeistä seksuaalisuuden muutosta monipuolisesti. Suurimmaksi teemaksi heidän keskuudessa nousi, että seksielämän ajateltiin synnytyksen jälkeen muuttuvan. Synnytyksen ajateltiin tuovan mukanaan useita fyysisiä muutoksia naisen kehoon. Kuitenkin merkityksellisimpinä muutokseen johtavana tekijänä ajateltiin olevan syntyvä lapsi.

Itse synnytyksen ajateltiin tuovan väliaikaisia muutoksia seksuaalielämään. Useat miehet pohtivat synnytyksen jälkeisen seksin olevan jonkin aikaa tauolla.

*”Seksielämä syntymän jälkeen voi olla hetken tauolla, --.”*

*”Jännitti se, että miten pitkä tauko tulee synnytyksen jälkeen.”*

Synnytyksen tuomat fyysiset muutokset naisen kehossa nousivat monella esille. Yksi mies mainitsi pohtineensa, miten paljon naisen alapää löystyy synnytyksessä. Useampi mies totesi ajatelleensa, että puolisoa tulisi tukea esimerkiksi antamalla aikaa kehon fyysisten muutosten hyväksymiseen sekä huomioida puolison tunteita.

Synnytyksen myötä perheeseen tulee uusi jäsen, jonka tarpeet tulee huomioida ja vastata niihin. Miehet ajattelivat, että synnytyksen jälkeen lapsen tarpeiden huomioiminen aiheuttaisi väsymystä, jonka takia seksiä olisi vähemmän. Uuden perheenjäsenen takia aikaa seksille olisi myös entistä vähemmän.

*”Jännitti se, että -- miten aina läsnä oleva lapsi tulee muuttamaan seksiä.”*

*”Väsymys ja palautuminen varmasti verottavat seksin määrää.”*

*”Jos tulee hyvä sauma, ni vehtaillaan. Toivottavasti nuo edes joskus nukkuvat samaan aikaan ja minä olen hereillä.”*

Osa miehistä ajatteli, että seksi tulisi aloittaa synnytyksen jälkeen varovaisemmin, ja seksin yhdyntäkeskeisyys saattaisi jäädä aluksi taka-alalle. Eräs mies mainitsi, että seksuaalielämää tulisi yhdessä opetella uudelleen. Miehet pääsääntöisesti ajattelivat, että seksuaalielämä alkaisi normalisoitua pikkuhiljaa synnytyksen jälkeen.

*”Tauon pituus riippuu synnytyksen aiheuttamista vaurioista ja uudelleen aloitus varovaisemmin.”*

*”Seksielämä syntymän jälkeen voi olla hetken tauolla, ja seksisuhdetta ja yhteistä seksuaalisuutta saattaa joutua opettelemaan uudelleen.”*

*”Kuvitelma: Palaisi entiselleen.”*

### **Isien ja tulevien isien kokemuksia seksuaalisuuden muutoksista**

Miehet toivat kokemuksissa esiin paljon samankaltaisia asioita, kuin mitä he kertoivat ajatelleensa seksuaalisuuden muutoksista raskauden ja synnytyksen myötä. Kokemuksia kuvaillessaan he toivat esiin enemmän tunteita kuin ajatuksia kuvaillessaan. Kokemuksia kuvailtiin myös laajemmin kuin ajatuksia. Seksuaalielämän vaikutus parisuhteeseen ja sen onnellisuuteen tuli esiin osassa aineistoa. Miehet totesivat toimivalla seksuaalielämällä olevan positiivinen vaikutus parisuhteeseen ja perheen arkeen. Yksi miehistä kertoi, kuinka seksuaalielämän ongelmat ovat johtaneet eroon.

Tässä aineistossa isien (n=14) kokemuksista on löydettävissä samankaltaisuuksia. Moni isä kuvasi raskauden aikana fyysisten muutosten vaikuttaneen seksuaalielämään. Aineiston mukaan seksuaalielämää vaikeuttavina tekijöinä mainittiin odottavan äidin limakalvojen kuivuus, kivut, pahoinvointi ja haluttomuus.

*”Yhdyntäkerrat vähenivät limakalvojen ollessa kuivat.”*

*”Hän ei vaan halua kipujen takia juurikaan seksiä, toisin kuin silloin jollei olla raskaana.”*

*”Pahoinvoinnin vuoksi seksiä oli ensin harvemmin, --.”*

Aineisto toi esiin kokemuksia puolison muuttuvan ja muuttuneen kehon vaikutuksista seksuaalielämään. Moni mies kuvasi kasvavan vatsan muuttaneen ja yksipuolistaneen mahdollisia seksiasentoja. Eräs mies kuvaili kehon muutosten vaikuttaneen haitallisesti puolison kehonkuvaan, mikä vaikutti myös negatiivisesti heidän seksuaalielämäänsä.

*"-- rouvaa ei voinut laittaa vatsalleen jossain vaiheessa ja samoin se, että jossain vaiheessa seksiä piti harrastaa hyvin pystyssä asennossa, jotta en painanut vatsaa."*

*"Loppua kohti vaihtoehtojen määrä asennoissa väheni ison mahan takia."*

*"Lähinnä muuttui asentojen osalta."*

*"Asentojen vaihtelu ei tuntunut puolisoista hyvältä."*

*"-- puoliso ällöttyi kehostaan."*

Eräs isä kertoi pelänneensä, että seksi aiheuttaa supistuksia ja kipua puolisolle. Isistä osa koki huonoa omatuntoa omasta nautinnostaan, jos se aiheuttikin tahatonta kipua puolisolle. Raskaus aiheutti vastaajille epävarmuutta ja varovaisuutta seksiin.

Yksi isä kuvasi raskauden kadottaneen tietynlaisen rutiinin seksuaalielämästä. Rutiinin kadottua puolison tyydyttäminen seksuaalisesti vaikeutui. Osa isistä vastaajista koki, että seksuaalielämästä keskustelu vaikeutui raskausaikana, kun erilaisia muutoksia tai ongelmia ilmeni. Muutokset seksuaalielämässä aiheuttivat osalle vastaajista mielihapaa. Tämän he kokivat mahdollisesti syynä keskustelun vaikeutumiselle. Isät kuvasivat muutosten vaikuttaneen heidän toimintaansa, esimerkiksi aloitteiden tekeminen seksiin vähentyi.

*"Harventunut seksielämä myös johti jonkinlaiseen "rutiinin katoamiseen" ja sitä kautta vaikeuksiin tyydyttää puolisoani samaan tapaan kuin ennen, mikä harmitti tosi paljon, --."*

*"-- harmi saattoi jossain määrin hankaloittaa seksuaalisuudesta puhumista välillämme, vaikka yleensä olemme kommunikoineet aihepiiristä avoimesti."*

*"Päätin, että harrastamme seksiä silloin kun puolisoni olisi siihen valmis."*

Monilla seksin määrän väheni raskausaikana, kuten miehet olivat ennen raskautta ajatelleetkin. Raskauden aiheuttamien muutosten myötä moni mainitsi puolison tarvinneen enemmän tukea ja huomioonottamista. Tärkeänä pidettiin, ettei puolisoa painostettu seksiasioissa.

Yksi isistä kertoi seksuaalielämän vilkastuneen aiemmasta puolison ollessa raskaana. Toinen puolestaan kertoi, että he olivat puolisonsa kanssa harrastaneet ensimmäistä kertaa ryhmäseksiä raskauden aikana. Seksi nähtiin myös muunakin kuin vain yhdyntänä. Yksi isistä kertoi hankkineensa puolisonsa kanssa seksileluja seksuaalielämänsä tueksi, kun raskaus esti yhdynnän.

*"Seksi muutakin kuin akti, se on koskettelua ja hellyyttä, jota meillä oli paljon."*

*"[Seksiä oli] useammin kuin ennen raskautta."*

Yksi isä totesi, ettei raskaus tuonut heidän seksuaalielämäänsä mitään muutoksia. Osalla isistä seksuaalielämä muuttui jossain vaiheessa raskautta, mutta alkoi palautua normaalimmaksi synnytyksen lähestyessä. Monessa vastauksessa tuotiin esille, että vaikka seksuaalielämä koki muutoksia, miesten halut ja seksuaalinen nautinto pysyi hyvänä.

*"Jännittävää kyllä seksielämä alkoi palautua normaalimmaksi sitä mukaan, kun synnytys lähestyi."*

*"Harrastimme silti seksiä säännöllisesti ja ainakin itse nautin seksistä paljon."*

*"Mutta vaikka kerrat olivat harvassa, silti se oli aina todella hyvää."*

*"Halusin häntä yhtä paljon kuin ennenkin."*

Synnytyksen jälkeiset kokemukset seksuaalisuuden muutoksista olivat hyvin samankaltaisia keskenään. Kokemuksista löytyi samoja teemoja, mitä isät kuvasivat ajatelleensa ennen synnytystä. Synnytyksen jälkeiseen seksuaalisuuteen vaikutti puolison muuttunut kehonkuva, mutta suurimman muutoksen teki syntynyt lapsi.

Lapsen kuvattiin vaikuttaneen vahvasti vastaajien seksuaalielämään. Lapsi toi mukanaan väsymystä ja uupumusta, jonka takia seksi ei ollut ensimmäisenä mielessä. Lähes kaikki isät kokivat seksin olevan aikataulutetumpaa, ja spontaani seksi vähentyi. Yksi isä kertoi elämän prioriteettien muuttuneen lapsen syntymän myötä. Osalla seksin aikatauluttaminen ja seksin harrastaminen mahdollisuuden tullen aiheutti paineita. Osa kuvasi, että mahdollisuudet seksin harrastamiselle olivat hyvin vähäiset, varsinkin jos perheessä oli useampi kuin yksi lapsi.

*"-- univaje on melko suuri, ja seksuaalisuus on ehkä niitä asioita, jotka ensimmäisenä hetkeksi unohtuvat, kun kaikki ei mahdu kerralla lautaselle."*

*"Ei osannut syttyä kuin automaattilla jos muksu nukahti ja oltiin molemmat hereillä. Tuntui että teki mieli vaan nauttia siitä hetkestä ja maata hiljaa paikallaan ennemmin kuin alkaa seksiä harrastamaan."*

*"Pitää odottaa iltaan, että vauva nukkuu ja sitten ollaan jo niin väsyneitä, että jätetään väliin."*

*"Pysyvä muutos toki on, että seksi ei ole enää niin spontaania ja liittyy käytännössä aina lapsen nukkumiseen."*

*"Toisen lapsen syntymä teki siitä huomattavasti hankalampaa, kuten odotimme"*

*"Käytännössä meillä harrastetaan seksiä silloin, kun esikoinen on hoidossa ja vauva nukkuu."*

*"Oikeastaan kun olin hyväksynyt sen, etten ole tärkein asia maan päällä, niin seksin väheneminen oli ihan okei."*

Synnytyksestä palautuminen ja uuteen elämänvaiheeseen sopeutuminen vaikutti pariskuntien seksuaalielämään. Synnytyksen jälkeen seksuaalielämään tuli tauko, joka kesti toisilla jälkivuodon ajan ja toiset aloittivat yhdynnän vasta jälkitarkastuksen jälkeen. Synnytyksen jälkeen seksi aloitettiin varovaisesti, ja puolison tuntemuksia kuunneltiin. Muutama isä kertoi, että seksin määrä synnytyksen jälkeen oli hyvin vähäistä. Tärkeänä koettiin avoin keskustelu tilanteesta ja kaksi isistä totesikin avoimen keskustelun jälkeen seksuaalielämän lähteneen elpymään. Eräs isä mainitsi, että seksiin liittyvistä suorituspainesta luopuminen paransi tilannetta. Moni myös kuvasi, että kun uuteen elämäntilanteeseen tottui, seksuaalielämäkin lähti normalisoitumaan.

*"Seksitön patkä oli 10 päivää, eli jälkivuodon verran."*

*"Ensin siinä meinasi käydä niin että seksi väheni, mutta sitten me käytiin asiaa keskenämme läpi ja älyttiin harrastaa vähemmän suorittavaa seksiä niin sen aloittaminen ei tuntunut raskaalta."*

*"Alkuun seksi oli varovaista, kun rouvaa ahdisti oma muuttunut vartalo."*

*"-- alkuun tuli tauko, kuten ajattelin, mutta sen jälkeen on normaalisti."*

*"Vähitellen se palasi normaaliin ja sitä on paljon."*

*”Ja kun vauhtiin taas päästiin, niin hyviä juttuja alkoi tapahtumaan, ja arkikin rentoutui koko perheen osalta.”*

## Pohdinta

Miehet tuovat tässä aineistossa esille ajatuksiaan ja kokemuksiaan fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia raskauden ja synnytyksen myötä. Aineistosta nousee vahvasti esiin se, että suurin osa miehistä pitää näitä luonnollisina muutoksina, jotka tulevat väistämättä eteen, lukuun ottamatta muutamaa isää, jotka eivät odottaneet seksuaalinelämän muuttuvan millään tavalla. Tilanne on kuitenkin uusi, ja kuten Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2016) tutkimuksesta nousee esiin, muutokset voivat hämmäntää niin äidin kuin isänkin mieltä.

Olssonin ym. (2010) tutkimukseen osallistuneilla isillä oli hyvin samankaltaisia ajatuksia, mitä tästä aineistosta löytyy: Milloin on seksielämän aloittamisen aika, kuinka vauva tai perheen muut lapset vaikuttavat mahdollisuuksiin harrastaa seksiä, millaista seksielämä olisi synnytyksen jälkeen, miten seksuaalinen halu ja mieltymykset mahdollisesti muuttuvat ja millaisia fyysisiä muutoksia synnytys tuo tullessaan. Esimerkiksi ajatukset emättimen venymisestä synnytyksessä ovat tavallisia (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016), ja tätä mieltivät myös osa aineiston isistä.

Seksuaalisen kanssakäymisen aloittamisen ajankohta synnytyksen jälkeen nousee myös aineistosta esiin. Seksuaalinen kanssakäyminen aloitetaan keskimäärin 1–4 kuukautta synnytyksen jälkeen (Kontula 2010). Monet isät kertovat ajatusten sekä kokemusten tasolla jälkitarkastuksen olevan hyvä mittari seksielämän aloittamiselle ja normalisoimiselle. Varsinaista painetta tai stressiä eivät isät koe seksielämän aloittamisen suhteen toisin kuin Olssonin ym. (2010) tutkimuksen isät, joista osa stressasi seksielämän aloittamisen venymistä ajatellen, että mitä pidemmäksi tauko venyy, sitä vaikeampaa seksin aloitus uudelleen on.

Uusi raskaus on mahdollinen yllättävän nopeasti synnytyksen jälkeen, joten ehkäisy on hyvä huolehtia kuntoon (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016). Vain yksi aineiston isistä kertoo saaneensa ehkäisystä yleisesti tietoa. Pelko uudesta raskaudesta nopeasti edellisen jälkeen voi alentaa seksuaalista halukkuutta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016), mutta tämän suuntaisia ajatuksia tässä aineistossa ei mainittu.

Aineistosta nousee esiin äidin kehonkuvan muutos negatiivisempaan suuntaan raskauden ja synnytyksen myötä sekä sen negatiiviset vaikutukset seksuaalielämään. Odottava tai synnyttänyt äiti saattaa kokea, että kehon muutokset vaikuttavat oman halun lisäksi myös puolison haluihin vähentävästi (Ryttyläinen-Korhonen 2011; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016). Onkin normaalia, että naisen kehon muutokset voivat tuntua myös puolisoista vieraalta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016). Aineistosta ei kuitenkaan tämän suuntaisia ajatuksia tai kokemuksia nouse esiin, vaan päinvastoin. Aineiston isät kertovat, että he ovat kokeneet omien halujensa pysyneen ennallaan puolisoaan kohtaan sekä kertovat tukeneensa puolisoa kehon muutosten hyväksymisessä.

Olssonin ym. (2010) tutkimuksen kuten myös tästä aineistosta käy ilmi ajatus, että miehet eivät odota seksuaalinelämän palaavan ennalleen heti synnytyksen jälkeen, vaan siihen ajatellaan kuluvan aikaa. Lapsen tulon jälkeen aikaa ja energiaa jää parisuhteelle ja puolisolle usein vähemmän, ja uusiin perherooleihin sopeutuminen voi luoda jännitteitä seksuaalielämään. Vauva saattaa myös aiheuttaa

keskeytyksiä vanhempien intiimeihin kahdenkeskeisiin hetkiin. (Kontula 2009; Ryttyläinen-Korhonen 2011; Malinen 2011; Luotonen 2014.) Nämä asiat mietityttävät tämän aineiston tulevia isiä. Mietinnät nousevat myös isien kokemuksista seksuaalielämää muuttavina, laimentavina sekä häiritsevinä tekijöinä.

Eräs aineiston isistä mainitsee tärkeän seikan: Lapsen synnyttyä elämän prioriteetit muuttuvat ja kiireisen arjen sekä univajeen vuoksi lapsen nukahdettua haluaakin seksin harrastamisen sijaan vain maata paikallaan ja nauttia siitä. Seksin aikatauluttaminen koetaan myös haasteelliseksi, sillä haluja voi olla esimerkiksi mainitun univajeen ja kiireiden vuoksi hankala tavoittaa sopivan tilaisuuden tullen. Moni seikka häiritsee usein seksuaalielämää ja on normaalia, että seksuaalielämä koetaan helpommaksi jättää taka-alalle verrattuna moneen muuhun elämän osa-alueeseen. Vanhemmuuden roolin rinnalla parisuhdetta on kuitenkin tärkeää muistaa huoltaa: Erotiikkaa ja toisen ihailua kaipaavat puoliset toisiltaan huolimatta seksuaalielämän muutoksista ja seksin vähenemisestä (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016). Ylimääräisistä suorituspainesta on tämän aineiston miesten mukaan hyvä päästää irti. Tällöin seksin harrastaminen ja aloitteiden tekeminen voivat tuntua vähemmän raskailta.

Aineistosta nousee esiin tärkeä huomio. Vaikka seksuaalielämä muuttuu, uutta yhteistä seksuaalielämää voidaan opetella uudelleen ja näin ollen seksuaalielämän muutoksia ei tarvitse nähdä vain negatiivisessa valossa. Kontulan (2010) tutkimuksen mukaan osa isistä ei koe seksuaalielämän muuttuneen juurikaan, ja osa kokee seksuaalielämän jopa muuttuneen aiempaa paremmaksi. Kun näihin seksuaalielämän muutoksiin on valmistauduttu ja asennoiduttu, eivät muutokset tule yllätyksenä. Kun parilla on tunne, että heillä on työkaluja vaikuttaa tilanteeseen, voi se luoda tunnetta tilanteen hallinnasta ja näin ollen kasvattaa tyytyväisyyttä huolimatta seksuaalielämän muutoksista. (Kontula 2010.)

Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2016) artikkelin mukaan puolison kanssa on hyvä pohtia seksin harrastamista, totuttuja seksitapoja ja seksuaalielämän muuttuessa mahdollisesti laajentaa näitä sekä pohtia, miten intiimiä läheisyyttä voi ylläpitää. Koskettelu, suutelu ja fyysinen läheisyys lisäävät onnellisuutta parisuhteessa (Kontula 2009; 2016). Mielihyvää voi tuottaa esimerkiksi hyväilemällä käsin, suulla sekä erilaisilla seksivälineillä, jos esimerkiksi penis-emätinyhdyntä ei onnistu entiseen tapaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016.) Myös näitä asioita tämän aineiston isät pohtivat. Kokemuksista ilmenee myös positiivisia muutoksia seksuaalielämässä, esimerkiksi seksilelujen käyttöönotto, ensimmäistä kertaa ryhmäseksin harrastaminen raskausaikana ja seksielämän aktiivisuuden lisääntyminen. Toimivalla seksuaalielämällä nähdään miesten keskuudessa olevan vaikutusta koko perheeseen: Kun seksuaalielämä toimii, rentouttaa se koko perheen arkea. Tämä vastaus on yhdenmukainen aikaisempien tutkimusten (Kontula 2009; 2016; Halme 2009; Parviainen 2012) kanssa seksuaalielämän tyydyttävyyden vaikutuksesta parisuhteen onnellisuuteen.

Jotta seksuaalielämän muutoksiin voidaan valmistautua ja yhteistä seksielämää opetella uudelleen, täytyy siitä keskustella. Tämän aineiston isät kokevat seksielämästä puhumisen pääsääntöisesti helpoksi. Olssonin ym. (2010) tutkimuksen isät pitävät välttämättömänä seksistä keskustelemista parisuhteessa oli seksielämä aktiivista tai ei. Parin on helpompi jakaa ajatuksiaan uudellisessa tilanteessa, jos seksuaalielämään liittyvistä asioista on opittu keskustelemaan jo ennen raskautta (Ryttyläinen-Korhonen 2011). Parisuhteen onnellisuutta ja seksuaalista tyytyväisyyttä kasvattaa avoin kommunikaatio puolisoitten välillä, ja



puhumalla ehkäistään seksuaaliongelmia tehokkaimmin. Jos ajatusten kanssa ei olla avoimia, seksuaalisen toiminnan välttelyn lisäksi saatetaan alkaa vältellä myös kaikenlaista muutakin hellyyttä. Puhumattomuus antaa myös tilaa puolison vääriille tulkinnoille asioista ja ajatuksista. (Kontula 2009; 2016; Radoš & Vraneš 2015; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2016.)

Hellyyden, läheisyyden ja seksuaalisuuden osoittamisen vähentyessä puolisoa kohtaan vähenee myös tyytyväisyys parisuhteeseen. Tämä voi johtaa jopa parisuhteen jatkumisen kyseenalaistamiseen. (Halme 2009.) Joidenkin kohdalla lasten hankinta kasvattaa parisuhdeonnea, mutta toisille se taas voi olla kriisin paikka, joka pahimmillaan johtaa eroon. (Kontula 2009; Luotonen 2014.) Eräs aineiston isistä kertoo seksielämän ongelmien ja näihin liittyvän toimimattoman kommunikaation olleen syy erolle. Tämä aineisto vahvistaa aikaisempien tutkimusten (Halme 2009; Kontula 2009; Luotonen 2014) havaintoja: Onnellisuus ja tyytyväisyys parisuhteessa ovat paljolti riippuvaisia tyytyväisyydestä fyysiseen läheisyyteen ja seksuaalielämään, ja nämä voivat olla ratkaisevia tekijöitä parisuhteen tulevaisuuden kannalta.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tähän aineistoon perustuvat havainnot ja aikaisemmat tutkimukset tukevat hyvin toisiaan. Näistä löytyy runsaasti yhtäläisyyksiä. Isien kokemukset vastasivat melko hyvin isien aiemmin olemassa olleita ajatuksia ja kuvitelmia. Yksittäisten isien vastaukset eroavat hyvinkin paljon toisistaan, mikä kertoo seksuaalisuuden moninaisuudesta sekä yksilöllisyydestä ajatuksissa ja kokemuksissa. Seksuaalisuus merkitsee ja tarkoittaa ihmisille eri asioita. Se voidaan myös käsittää monin eri tavoin.

### Lähteet

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2016. Tietoa potilaalle: Raskaus ja seksi. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 27.3.2018.

<http://www.terveysportti.fi.elib.tamk.fi/dtk/ltk/koti>

Halme, N. 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. (Väitöskirja) Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66490/978-951-44-7794-2.pdf?sequence=1>

Hovatta, O. 2011. Seksologiaa. Teoksessa O. Ylikorkala & J. Tapanainen (toim.) Naistentaudit ja synnytykset 2011. (5. painos.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 134–141.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyn käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkojulkaisu.

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri.

Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 38/2009. Luettu 30.3.2018. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/>

Kontula, O. 2010. Lastenhankinta – koettelemus isien seksuaalisille toiveille.

Teoksessa Jämsä, J. & Kalliomaa, S. (toim.) 2010. Isyyden kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 76–86.

Kontula, O. 2016. Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E50. Luettu 23.3.2018.  
<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/>

Lainiala, L. 2012. Toiveesta toteutukseen. Suomalaisten lastenhankintaa selittäviä tekijöitä. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E 44/2012. Luettu 3.9.2018.  
<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/>

Luotonen, H. 2014. Vanhempien elämänmuutos lapsen syntymän jälkeen. (Pro Gradu) Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö.

Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. (Väitöskirja) Studies in Education, Psychology and Social Research 426. Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequen>

Olsson, A., Robertson, E., Björklund, A. & Nissen, E. 2010. Fatherhood in focus, sexual activity can wait: new fathers' experience about sexual life after childbirth. Journal of Caring Sciences, 24(4), 716–725.

Parviainen, M. 2012. Kun halu puuttuu. Kätilölehti 5/2012, 8–9.

Radoš, S. & Vraneš, H. 2015. Sexuality during pregnancy: What is important for sexual satisfaction in expectant fathers? Journal of Sex & Marital Therapy, 41(3), 282–293.

Ryttyläinen-Korhonen, K. 2011. Seksuaalisuuden tukeminen raskausaikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen. Kätilölehti 2–3/2011, 8–11.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (5. uudistettu painos.) Helsinki: Tammi.