



# **Ikääntyneen miehen seksuaalisuus**

## **Kirjallisuuskatsaus**

Heini Hyttinen

Veera Keisala

Opinnäytetyö

Joulukuu 2021

Terveys- ja hyvinvointialat

Kätilö (AMK)

**Hyttinen, Heini & Keisala, Veera**

**Ikääntyneen miehen seksuaalisuus.**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2021, 30 sivua.

Kätilön (AMK) tutkinto-ohjelma

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: x

**Tiivistelmä**

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Ikääntynyt mies kuitenkin nähdään usein seksuaalisesti eläköityneenä, vaikka moni ikääntynyt mies onkin seksuaalisesti aktiivinen. Hyvinvointialan ammattilaiset kokevat seksin ja seksuaalisuuden vaikeaksi puheenaiheeksi ikääntyneiden kanssa ja moni ikääntynyt mies ei taas uskalla aloittaa keskustelua ammattilaisten kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten miehen ikääntyminen on yhteydessä seksuaalisuuteen. Tavoitteena oli, että tuotetun tiedon avulla ikääntyneiden miesten kanssa työskentelevät hoitoalan ammattilaiset voivat kehittää ikääntyneen miehen seksuaalisuuden puheeksi ottoa, sekä omaa tietämystään aiheesta. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

Fyysinen terveys vaikuttaa huomattavasti miehen seksuaalisuuteen myöhemmällä iällä. Krooniset sairaudet ja iän myötä lisääntynyt riski sairastua vaikuttavat heikentävästi seksuaalisuuteen. Haasteita ikääntyneen miehen seksuaalisuuteen aiheuttaa myös henkiset sekä sosiaaliset tekijät, kuten masennus ja partnerin puuttuminen. Tuloksista käy ilmi, että vaikka seksuaalinen aktiivisuus laskee miehen ikääntyessä, pysyy suurin osa ikääntyneistä miehistä seksuaalisesti aktiivisina. Ikääntymisen yhteydestä miesten seksuaalisuuteen on vain vähän tutkimuksia saatavilla. Aihe vaatisi enemmän tutkimuksia, jotta vanhempien miesten kynnys hakea apua seksuaalisiin ongelmiin madaltuisi, ja jotta hoitoalan ammattilaiset ymmärtäisivät paremmin miesten seksuaalisuutta myöhemmällä iällä.

**Avainsanat (asiasanat)**

Ikääntynyt mies, seksuaalisuus, miehen seksuaalisuus, kirjallisuuskatsaus

**Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

x

**Hyttinen, Heini & Keisala, Veera**

### **The sexuality of an elderly man**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2021, 30 pages.

Degree programme in Midwifery

Permission for web publication: x

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

Sexuality is an important part of a person's physical and mental well-being. However, an older man is often seen as sexually retired, even though many older men are sexually active. Healthcare professionals find sex and sexuality difficult subjects to talk about with older people and many older men are reluctant to start a conversation with professionals.

The purpose of the thesis was to find out how a man's aging is related to sexuality. The aim was that with the help of the information produced, healthcare professionals working with older men could develop their understanding of the sexuality of an older man, as well as their own knowledge of the subject. The thesis was implemented as a descriptive literature review.

Physical health significantly affects a man's sexuality as he ages. Chronic illnesses and the increased risk of developing illnesses with age have a detrimental effect on sexuality. Challenges to the sexuality of an older man are also posed by mental and social factors such as depression and the absence of a partner. The results show that although sexual activity decreases as a man ages, the majority of older men remain sexually active. There are not many studies available about the connection between aging and male sexuality. The topic would require more research to lower the threshold for older men to seek help for sexual problems and for healthcare professionals to better understand male sexuality at a later age.

### **Keywords/tags (subjects)**

Elderly man, sexuality, man's sexuality, literature review

### **Miscellaneous (Confidential information)**

x

## Sisältö

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Tarkoitus ja tavoitteet .....</b>	<b>4</b>
<b>3 Teoreettinen viitekehys .....</b>	<b>4</b>
3.1 Mies .....	4
3.2 Ikääntynyt mies .....	5
3.3 Seksuaalisuus.....	6
3.4 Miehen seksuaalisuus .....	7
<b>4 Opinnäytetyön toteutus.....</b>	<b>8</b>
4.1 Kirjallisuuskatsaus .....	8
4.2 Tiedonhaku.....	9
4.3 Aineiston analyysi.....	14
<b>5 Tulokset.....</b>	<b>15</b>
5.1 Testosteronin lasku .....	15
5.2 Erektiokyvyn muutokset.....	15
5.3 Parisuhde.....	16
5.4 Seksuaalinen aktiivisuus.....	16
5.5 Seksuaalinen halu.....	17
5.6 Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset.....	17
5.7 Seksuaalinen toimintakyky.....	18
<b>6 Pohdinta.....</b>	<b>18</b>
6.1 Tulosten tarkastelu.....	18
6.2 Eettisyys.....	19
6.3 Luotettavuus .....	20
6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet .....	21
<b>Lähteet .....</b>	<b>23</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>27</b>
Liite 1. Pelkistysten luokittelu .....	27

## Taulukot

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit.....	10
Taulukko 2. Tiedonhaku .....	10

Taulukko 3. Valitut tutkimukset.....	12
--------------------------------------	----

# 1 Johdanto

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen fyysistä ja henkistä hyvinvointia, jonka katsotaan usein kuuluvan vain nuorille. Seksuaalisuuden merkitys ja ilmentyminen ihmisen elämässä voi muuttua elämän aikana, mutta sen katsotaan olevan keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämänvaiheissa. (Klementti & Raussi-Lehto 2014, 10.) Seksuaalisuus pitää sisällään sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja -roolit, nautinnon, eroottisuuden, läheisyyden ja lisääntymisen. Seksuaalisuutta koetaan ja ilmaistaan monin eri tavoin ihmisestä riippuen. Seksuaalisuus voi näkyä esimerkiksi ihmisen arvoina, haluina, ihmissuhteina, uskomuksina ja asenteina. Seksuaalisuuteen liittyy olennaisena osana seksuaaliterveys, joka on seksuaalisuuteen liittyvä kehollinen, sosiaalinen, henkinen ja tunne elämän hyvinvoinnin tila. Seksuaalioikeuksia suojellaan muun muassa maailman seksuaaliterveysjärjestön seksuaalioikeuksien julistuksen avulla. (Seksuaalioikeuksien julistus 2014, 2.) Miesten seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä palvelujen ja neuvonnan tarpeesta on vähän tutkittua tietoa. Miehen seksuaalisuuteen vaikuttaa miehen elämän aikana useat asiat, kuten varusmiespalvelus, pitkät opiskeluajat, isäksi tuleminen ja ikääntyminen. Miehillä on naisia enemmän seksuaali- ja lisääntymisterveyttä heikentäviä elämäntapoja, kuten tupakointia ja alkoholin käyttöä. (Klementti & Raussi-Lehto 2014, 55-58.)

Ihminen pysyy seksuaalisena läpi elämänsä ja mielikuva siitä, että seksuaalisuus päättyy ikääntyessä, on harhakuva, sillä sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus on läsnä myös iäkkäiden ihmisten keskuudessa. Ikääntynyt mies nähdään yhteiskunnassa usein seksuaalisesti eläköityneenä, mutta seksuaalisuus saattaa olla hyvinkin tärkeä osa ikääntyneen miehen elämää. (Klementti & Raussi-lehto 2014, 62; Norton & Tremayne 2015, 218 & 221.) Moni ikääntynyt nauttii aktiivisesta seksielämästä, mutta useat terveydenalan ammattilaiset eivät koe, että ikääntyneet ovat seksuaalisesti aktiivisia. Useat ikääntyneet eivät halua hakea apua seksuaalisiin ongelmiinsa nolostuneisuuden takia, vaikka ongelmalla olisi suuri vaikutus elämänlaatuun. (Gosney & Taylor 2011, 540 & 542.) Ikääntyminen voi rajoittaa miehen fyysistä toimintakykyä, mutta fyysiset rajoitteet eivät kuitenkaan tarkoita läheisyyden ja seksuaalisuuden puutetta, vaan läheisyyttä voi harrastaa esimerkiksi sylittelyllä. (Klementti & Raussi-lehto 2014, 63).

Hyvinvointialan ammattilaiset kokevat seksin vaikeaksi puheenaiheeksi ikääntyneiden kanssa, joten asiasta puhutaan vain vähän ammattilaisten aloitteesta (Gosney & Taylor 2011, 540 & 542).

Ikääntyneet ovat aktiivisia terveystalvutuiden käyttäjiä, mutta heidän kanssaan pääasiallisessa hoitokontaktissa olevat lääkärit eivät keskustele ennakoivasti seksuaaliterveydestä ikääntyneiden potilaiden kanssa (Rabathaly & Chattu 2019, 94). Iäkkäiden ollessa suuri asiakasryhmä terveystalvutujen piirissä, tulee hoitotyön ammattilaisten tiedostaa, että seksuaaliterveys ja siitä puhuminen kuuluu myös ikääntyneille miehille.

Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää, miten ikääntyminen on yhteydessä miehen seksuaalisuuteen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on, että tuotetun tiedon avulla ikääntyneiden miesten kanssa työskentelevät hoitoalan ammattilaiset voivat kehittää ikääntyneen miehen seksuaalisuuden puheeksi ottoa, sekä omaa tietämystään aiheesta. Opinnäytetyön tekijät oppivat ymmärtämään paremmin ikääntyneiden miesten seksuaalisuutta ja kohtaamaan heidät työelämässä.

## **2 Tarkoitus ja tavoitteet**

Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää, miten ikääntyminen on yhteydessä miehen seksuaalisuuteen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuotetun tiedon avulla ikääntyneiden miesten kanssa työskentelevät hoitoalan ammattilaiset voivat kehittää ikääntyneen miehen seksuaalisuuden puheeksi ottoa, sekä omaa tietämystään aiheesta. Opinnäytetyön tekijät oppivat ymmärtämään paremmin ikääntyneiden miesten seksuaalisuutta ja kohtaamaan heidät työelämässä. Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössä on “Miten ikääntyminen on yhteydessä miehen seksuaalisuuteen?”.

## **3 Teorettinen viitekehys**

### **3.1 Mies**

Sana sosiaalinen sukupuoli viittaa miesten, naisten, poikien ja tyttöjen tunnusomaisiin merkkeihin, jotka ovat sosiaalisesti rakennutettu. Näihin mukaan lukeutuu normit, käytösmallit ja roolit, jotka liittyvät miehenä, naisena, poikana tai tyttönä olemiseen, sekä myös suhteisiin toistensa kanssa. Sosiaalisena rakenteena sosiaalinen sukupuoli vaihtelee yhteiskunnasta toiseen ja voi muuttua ajan saatossa. Sosiaalinen sukupuoli on vuorovaikutuksessa, mutta tarkoittaa eri asiaa, kuin sukupuoli. Sukupuolesta puhuttaessa tarkoitetaan biologisia ja fysiologisia piirteitä,

jotka liittyvät mieheyteen, naiseuteen tai intersukupuolisuuteen. Näitä ovat kromosomit, hormonit ja sukupuolielimet. Puhuttaessa sukupuoli-identiteetistä tarkoitetaan ihmisen tuntemaa sisäistä henkilökohtaista kokemusta omasta sukupuolesta. Tämä ei aina vastaa ihmisen fysiologiaa tai syntymässä määrättyä sukupuolta. (Gender and health. n.d.)

Biologisesta näkökulmasta miehen anatomiaan kuuluvat ulkoiset sukupuolielimet, joita ovat: penis ja kivespussi. Tämän lisäksi sukupuolielimiin kuuluvat myös sisäiset sukupuolielimet, joita ovat kivekset, lisäkivekset, siemenjohtimet ja lisäsukupuolirauhaset, joihin kuuluvat esim. eturauhasen. (Lehmiller 2014, 58-59, 62-63.) Noin 98%:lla ihmisistä anatomisesti tyypilliset naiset ovat sukupuoli kromosomeiltaan XX ja anatomisesti tyypilliset miehet ovat sukupuoli kromosomeiltaan XY. Ihmisestä tunnetaan myös muita karyotyypppejä. (Komonen 2020, 48.) Miehen sukuhormoni on testosteroni, jonka tuotanto laskee iän myötä asteittain (Mustajoki 2020).

Tässä opinnäytetyössä käsitellään henkilöitä, jotka ovat biologisilta ominaisuuksiltaan sekä sukupuoli identiteetiltään miehiä. Lisäksi opinnäytetyöhön valittu materiaali käsittelee heteromiehiä.

### **3.2 Ikääntynyt mies**

Ei ole yksiselitteistä määritelmää sille, kuka on ikääntynyt. Usein ihminen, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä. Lainsäädännössä ikääntynyt ihminen on yli 60-vuotias, jolloin ihminen on oikeutettu vanhuuseläkkeeseen. Iäkäs henkilö on myös ihminen, jonka toimintakyvyn eri osa-alueet ovat korkean iän myötä heikentyneet, oireet lisääntyneet tai pahentuneet iän tuomien sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkean ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012.) Moni 60-vuotias ei välttämättä koe itseään ikääntyneeksi. Koska ikääntyneelle miehelle ei ole tarkkaa määritelmää, tässä opinnäytetyössä ikääntyneellä miehellä tarkoitetaan yli 60-vuotiaasta ihmistä, joka vastaa biologisilta ominaisuuksiltaan miestä, ja tämän lisäksi kokee itsensä miehiksi.

Biologisella tasolla ikääntyminen johtuu monenlaisesta solu- ja molekyyliivaurioiden kertymisestä ajan myötä. Tämä johtaa asteittaiseen fyysisen ja henkisen kapasiteetin alentumiseen sekä sairauksien riskien kasvamiseen. Nämä muutokset eivät kuitenkaan tapahdu johdonmukaisesti ja liittyvät vain osittain ihmisen ikään. Samanikäiset ikäihmiset voivat olla hyvin eri kuntoisia. Biologisen



ikäntymisen lisäksi ikääntyminen yhdistetään eri siirtymävaiheisiin, kuten eläkkeelle jäämiseen sekä ystävien tai puolison kuolemaan. (Aging and health 2018.) Ikääntymisen tuomat muutokset muun muassa fyysisessä terveydessä voivat horjuttaa miehen kokemaa maskuliinisuutta, eli kulttuurista käsitettä siitä, mitä on olla mies. Fyysiset ja psyykkiset sairaudet vähentävät itsenäisyyden mahdollisuutta ja tuovat mukanaan riippuvaisuutta toisten avusta. Tämä voi uhata ikääntyneen miehen maskuliinisuuden ideaalia. (Sulander 2013, 143–144.)

Sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys ikääntyvän ihmisen hyvinvoinnille ja ikääntyessä miehen rooli muuttuu myös sosiaalisesti. Perheen sisällä ikääntynyt mies saattaa siirtyä isoisän rooliin. Isoisän roolia ei ole yleisesti nähty samalla tavalla sosiaalisen identiteetin ja roolin täyttäjänä kuin isoäidin roolia, mutta isoisänä toimiminen voi olla antoisaa ja psykologista hyvinvointia lisäävää. (Lumme-Sandt & Lyyra 2013, 252, 258–261.)

### **3.3 Seksuaalisuus**

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä läpi elämän, mutta sillä voi olla erilaisia merkityksiä ihmisille eri elämänvaiheissa. (Klementti & Raussi-Lehto 2014, 10.) WHO määrittelee seksuaalisuuden seuraavasti: ”Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja se käsittelee sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen”. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 16.) Seksuaalisuuden ollessa osa kokonaista ihmistä, sitä ei voida erottaa muista ihmisyyteen liittyvistä tekijöistä erilliseksi osiokseen. Seksuaalisuus on sidoksissa genetiikkaan, kokemuksiin, tunteisiin sekä omiin henkilökohtaisiin tieto- ja tulkintarakenteisiin, joiden kautta ihminen tulkitsee maailmaansa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 115.)

Seksuaaliterveys on tärkeä osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia ja siten merkittävä osa kansanterveyttä. Seksuaaliterveyttä on mahdollisuus vastuulliseen, tyydyttävään ja turvalliseen seksielämään, mahdollisuus ja vapaus lisääntyä, oikeus sopiviin ja itse valittuihin ehkäisyvälineisiin sekä

pääsy palveluihin, jotka mahdollistavat turvallisen raskauden ja synnytyksen. (Klementti & Raussi-Lehto 2014, 10.) Seksuaaliterveys ei ole vain sairauden, toimintahäiriön tai vaivaisuuden puuttumista, vaan kehollisen, henkisen, sosiaalisen ja tunne-elämän hyvinvoinnin tila. Se edellyttää myönteistä ja kunnioittavaa lähestymistä seksuaalisuuteen ja seksuaalisuhteisiin. (Seksuaalioikeuksien julistus 2014, 1.) Seksuaaliterveyteen vaikuttaa ihmisen mahdollisuus saada kattavaa ja laadullista tietoa seksistä ja seksuaalisuudesta, suojaamattoman seksin riskien ymmärtäminen, mahdollisuus seksuaaliterveyden terveystalouteen sekä ympäristö, jossa vahvistetaan ja edistetään seksuaaliterveyttä. (Sexual health n.d.)

Seksuaalioikeudet ovat seksuaalisuutta koskevia ihmisoikeuksia, joiden tarkoituksena on suojata jokaisen seksuaaliterveyttä sekä oikeutta toteuttaa ja ilmaista seksuaalisuuttaan. Seksuaalioikeudet perustuvat myös tieteelliseen tietoon ihmisen seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä. World Association For Sexual Health on määritellyt seksuaalioikeuksien julistuksessa (2014, 2–3) seksuaalioikeudet. Seksuaalioikeudet tukevat seksuaalista tasa-arvoa ihmisten välillä riippumatta kulttuuritaustasta, ihonväristä, sukupuolesta yms. Ne tukevat vapautta, turvallisuutta sekä yksityisyyttä. Seksuaalisuus-oikeuksiin kuuluu oikeus luotettavan tiedon saamiseen seksuaalisuudesta, seksuaaliterveydestä ja seksuaalioikeuksista. Seksuaalioikeudet suojelevat ihmisen vapautta väkivaltaisesta ja epäinhimillisestä kohtelusta. Ne suojelevat myös jokaisen yksityisyyttä liittyen seksuaalisuuteen, seksielämään ja valintoihin, jotka koskevat omaa kehoa tai suostumukseen perustuvia seksisuhteita. Jokaisella on oikeus muodostaa ja purkaa ihmissuhteita, jotka perustuvat yhdenvertaisuuteen sekä täyteen ja vapaaseen suostumukseen. Seksuaalioikeuksiin kuuluu myös oikeus vapaaseen ajatukseen ja mielipiteen ilmaisuun sekä poliittiseen toimintaan osallistumiseen. (Seksuaalioikeuksien julistus 2014, 2-3.)

### **3.4 Miehen seksuaalisuus**

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisyyttä ihmisen kaikissa elämän vaiheissa. Lapsuudessa ja nuoruudessa seksuaalikasvatus on keskeisessä asemassa. Lapset ja nuoret keräävät tietoa seksuaalisuudesta vähitellen. Heille kehittyy myös ihmiskehoon, intiimeihin suhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyviä mielikuvia, taitoja, asenteita ja arvoja. (Klementti & Raussi-Lehto 2014, 46.) On tärkeää muistaa, että tämänhetkisten ikäänntyneiden miesten seksuaalinen kasvatus on ollut hyvin erilaista verrattuna nykynuorten ja lasten seksuaalikasvatukseen. Nuorten aikuisten elämässä tapahtuu paljon muutoksia, kuten taloudellinen itsenäistyminen ja opiskelujen aloittaminen. Miehillä myös

varusmiespalvelus on tässä elämän osa-alueessa ajankohtainen. Varusmiespalveluksessa suoriutumiseen saattaa vaikuttaa negatiivisesti seurustelukumppanin tai perheen jääminen siviilielämään. Varusmiespalveluksen alussa yhteydenpito seurustelukumppaniin tai kotiin saattaa olla hankalaa, ja oman päätösvallan väheneminen saattaa heikentää seksuaalista hyvinvointia. (Klementti & Raussi-Lehto 2014, 56.)

Aikuisuudessa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä heikentävät elämäntavat ovat yleisempiä miehillä, kuin naisilla. Isyys saattaa muuttaa parisuhdetta, esim. seksuaalinen aktiivisuus saattaa vähentyä, mutta tämä ei välttämättä ole negatiivinen asia, sillä aikaa jää enemmän keskusteluun, hellimiseen ja rentoutumiseen yhdessä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden palvelujen hankkiminen ei ole vaikeaa miehille, sillä seksuaali- ja lisääntymisterveyden palvelut, kuten ehkäisy- ja neuvola palvelut koetaan suunnatuiksi naisille. Terveystieteiden tutkimuksista löytyy halua keskustella miehen seksuaalisuuteen liittyvistä ongelmista, kuten ikääntymiseen liittyvästä seksuaalisuudesta. Miesten seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ja siihen liittyvästä palvelujen käytöstä ja neuvonnan tarpeesta on hyvin vähän tutkittua tietoa. Parisuhteiden ja intiimien ihmissuhteiden tukeminen on keskeistä aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseksi. (Klementti & Raussi-Lehto 2014, 58–59.)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksella kartoitetaan, millaista tietoa joltakin rajatulta alueelta on jo olemassa (Kirjallisuuskatsaukset n.d.). Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää jo olemassa olevaa teoriaa, sekä rakentaa uutta teoriaa (Salakari 2020). Sillä haetaan vastausta tutkimusongelmaan ja sen avulla hahmotetaan opinnäytetyön aihepiirin kokonaisuutta (Kirjallisuuskatsaukset n.d.; Salakari 2020). Kirjallisuuskatsaus tyyppit voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin, joita ovat kuvailevat katsaukset (narrative literature reviews), systemaattiset kirjallisuuskatsaukset (systematic reviews), sekä määrällinen meta-analyysi ja laadullinen meta-synteesi (meta-analysis). (Kirjallisuuskatsaukset n.d..)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tarkoittaa kirjallisuuskatsausta, jolla ei ole tiukkoja sääntöjä, mutta jolla voidaan kuvata aihetta laaja-alaisesti. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmin käytetty

kirjallisuuskatsauksen tyyppi. Opinnäytetyössä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, koska työssä halutaan kuvata valittua aihetta laaja-alaisesti. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa myös vapaammat kädet aiheen tutkimiseen. (Salminen 2011, 6.)

Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta erottuvat kaksi eri orientaatiota, jotka ovat narratiivinen- ja integroivakatsaus. (Salminen 2011,6.) Integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tarkastella tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti. Sillä voidaan myös tuottaa uutta tietoa jo olemassa olevasta aiheesta. (Salminen 2011, 6–8.) Integroivaa kirjallisuuskatsausta hyödynnetään, kun tutkittavaa ilmiötä halutaan kuvata mahdollisimman monipuolisesti. Se on hyvä tapa tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. Integroiva katsaus tarjoaa laajemman kuvan aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta. (Salminen 2011, 8–9.)

Opinnäytetyössä käytetään integroivaa kirjallisuuskatsausta, sillä valittua aihetta halutaan tarkastella laajasti. Se antaa mahdollisuuden hyödyntää erilaisin metodisin lähtökohdin tehtyjä tutkimuksia analyysin pohjana. (Salminen 2011, 8). Opinnäytetyön aihe on aineistoltaan rajallinen, joten mahdollisuus hyödyntää eri kirjallisuuden tyyppisiä ja perspektiivisiä on opinnäytetyön kannalta hyödyllistä.

## 4.2 Tiedonhaku

Aineisto kerätään eri tietokannoista. Tietokantoina toimivat Cinahl, Medline ja PubMed. Cinahl on kansainvälinen hoitotieteen ja hoitotyön viitetietokanta. Se sisältää myös terveydenhuollon hallintoa ja koulutusta käsittelevää aineistoa. Tietokantaan on linkitetty myös keskeisten hoitotieteellisten lehtien kokotekstiartikkeleita. Medline on lääketieteen merkittävin kansainvälinen tietokanta. PubMed on tietokanta, joka pitää sisällään kansainvälisiä hoitotieteen ja lääketieteen artikkeleja. Nämä valikoituivat tietokannoiksi opinnäytetyöhön, koska ne ovat hoitotyön, hoitotieteen sekä lääketieteen merkittäviä tietokantoja.

Hakusanoina käytettiin: "sexuality", "sexual dysfunction, male", "attitude to sexuality", "sexual health", "sexual development", "sexual behaviour", "aging", "healthy aging" ja "male". Hakusanoista muodostettiin hakulausekkeita, jotka ovat: (MH "sexuality") OR "sexuality" OR (MH "attitude to sexuality") OR (MH "sexual dysfunction, male") AND (MH "aging") OR "aging" OR (MH "healthy aging") OR (MH "aged") AND (MH "male") OR "male" OR (MH "sexual dysfunction, male"),

Aging OR aged AND sexuality OR sexual health AND male sekä (MH "Sexuality") OR "Sexuality" OR (MH "Sexual Health") OR (MH "Sexual Behavior") OR (MH "Sexual Development") AND (MH "Aging") OR "aging" OR (MH "Healthy Aging") AND (MH "Male") OR "male".

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit

Sisäänottokriteerit
Tutkimus on saatavilla JAMK:in tietokannoista
Tutkimus on kokonaan luettavissa
Tutkimuksessa on abstrakti saatavilla
Tutkimus on julkaistu 2011–2021
Tutkimuksen kieli Englanti
Tutkimus käsittelee 60+ vuotiaita
Tutkimus vastaa tutkimuskysymykseen
Tutkimus saa vähintään 80 % kokonaispistemäärästä Joanna Briggsin arviointikriteereistä

Haku rajattiin taulukon 1 sisäänottokriteerien mukaisesti niin, että hakutulokset ovat Jamk:in tietokannoista saatavilla, niissä on abstrakti saatavilla, ne on julkaistu 2011–2021, kielenä aineistossa on oltava englanti tai suomi ja, että aineistossa käsitellään yli 60-vuotiaita. Tämän jälkeen jäljelle jääneistä hakutuloksista valittiin osa ensin otsikoiden perusteella ja sen jälkeen katsottiin, vastaako tutkimus tutkimuskysymykseen. Viimeiseksi hakutulosten laatua arvioidaan Joanna Briggsin arviointikriteereiden perusteella. Joanna Briggsin arviointikriteeristö auttaa arvioimaan julkaistujen tutkimusten luotettavuutta, ajankohtaisuutta ja tutkimusten tuloksia (Critical appraisal tools n.d).

Taulukko 2. Tiedonhaku

Hakukone, Hakulausekkeet ja rajaamattomat tulokset	Abstrakti saatavilla	Julkaistu 2011–2021	Englanninkielinen	Ikä 60+	Sukupuoli Mies	Otsikon perusteella valitut	Vastaa tutkimuskysymykseen	Joanna Briggsin kriteerien perusteella valitut
<b>Cinahl:</b> (MH" sexuality") OR" sexuality" OR (MH" attitude to sexuality") OR (MH" sexual dysfunction, male") AND (MH" aging") OR" aging" OR (MH" healthy aging")	2027	1206	1168	1126	1098	18	5	4. Yhteensä tutkimuksia valittiin 5, yksi tutkimuksista ei sopinut Joanna Briggsin arviointikriteeristöön,

OR (MH" aged") AND (MH" male") OR" male" OR (MH" sexual dysfunction, male")  2758								mutta se valittiin mukaan.
<b>Medline:</b>  (MH "Sexuality") OR "Sexuality" OR (MH "Sexual Health") OR (MH "Sexual Behavior") OR (MH "Sexual Development") AND (MH "Aging") OR "aging" OR (MH "Healthy Ag- ing") AND (MH "Male") OR "male"  973	773	361	336	229	228	17	1	1
<b>Pubmed</b> Aging OR aged AND sexuality OR sexual health AND male  8660	7587	4005	3868	3303	3303	6	2	Arviointi-kriteerit eivät sovellu arviointiin. Tutkimuksia valittiin kuitenkin 2.

Cinahlin haussa käytettiin hakulauseketta (MH" sexuality") OR" sexuality" OR (MH" attitude to sexuality") OR (MH"sexual dysfunction, male") AND (MH" aging") OR" aging" OR (MH" healthy aging") OR (MH" aged") AND (MH "male") OR" male" OR (MH" sexual dysfunction, male"). Ilman rajoitusta tuloksia tuli 2758, näistä abstrakti oli saatavilla 2027:ssä. Julkaisuvuosien rajausta vuosille 2011–2021 toi 1206 hakutulosta, joista 1168 on englanninkielisiä. Tutkimuksista 1126 käsitteli yli 60-vuotiaita ja näistä 1098 tutkimusta käsitteli ainakin osittain miehiä. Otsikon perusteella tutkimuksia valittiin 18, joista viisi vastasi tutkimuskysymykseen. Joanna Briggsin arviointikriteeristöä avulla valittiin 4 tutkimusta. Tutkimukseen valittiin myös viides tutkimus, joka ei soveltunut Joanna Briggsin kriteeristöön.

Medlinen haussa käytettiin hakulauseketta (MH "Sexuality") OR "Sexuality" OR (MH "Sexual Health") OR (MH "Sexual Behavior") OR (MH "Sexual Development") AND (MH "Aging") OR "aging"

OR (MH "Healthy Aging") AND (MH "Male") OR "male". Rajaamattomia tuloksia tuli 973, joista abstrakti oli saatavilla 773:ssa. Näistä 361 oli julkaistu vuosina 2011–2021. Englanninkielisiä tutkimuksia löytyi 336. Tutkimuksista 229 käsitteli 60-vuotiaita ja näistä 228 käsitteli ainakin osittain miehiä. 17 valittiin otsikon perusteella. Yhden todettiin vastaavan tutkimuskysymykseen ja se myös läpäisi Joanna Briggsin kriteeristön. Medlinen hausta löytynyt tutkimus Decline in sexuality and wellbeing in older adults: a population based study sai 9/10 pistettä arviointikriteeristöä.

Pubmedissä käytettiin hakulauseketta Aging OR aged AND sexuality OR sexual health AND male. Rajaamattomia tuloksia saatiin 8660, niistä 7587:ssä oli abstrakti saatavilla. 4005 oli julkaistu vuosina 2011–2021, ja niistä 3868 oli englanninkielisiä. Tutkimuksista 3303 käsitteli yli 60-vuotiaita ja ainakin osittain miehiä. Otsikon perusteella tutkimuksia valikoitui 6, joista 2 vastasi tutkimuskysymykseen. Nämä tutkimukset ovat Sexuality and physical contact in national social life, health and aging project wave 2, sekä Sexuality in older age: essential considerations for healthcare professionals. Joanna Briggsin arviointikriteeristöt eivät soveltuneet valikoituihin tutkimuksiin. Tutkimukset valittiin kuitenkin mukaan. Tiedonhaun tulokset löytyvät taulukosta 2.

Taulukko 3. Valitut tutkimukset

Nro.	Otsikko	Tekijä, paikka ja vuosi	Tarkoitus ja tavoite	Aineisto	Tulokset
1.	Decline in sexuality and wellbeing in older adults: A population-based study	Jackson Se., Firth J., Veronese N., Stubbs B., Koyanagi A., Yang L. & Smith L. Alankomaat, 2018	Tutkia seksuaalisuuden heikentymisen, hyvinvoinnin ja mielenterveyden yhteyttä.	Tutkimus	Vanhemmat aikuiset, jotka kokivat seksuaalisuuden heikentymistä raportoivat huonommasta hyvinvoinnista, kuin he, jotka eivät.
2.	Sex and the older man	Norton W. & Tremayne P. Yhdistyneet kuningaskunnat, 2015	Käsittelee ikääntyneiden seksuaalisuuden sekä seksuaalisen hyvinvoinnin puheeksioton tärkeyttä hoitohenkilökunnan toimesta.	Artikkeli	Seksuaalisuus säilyy tärkeänä monille ikääntyneille miehille. Ikääntyneilläkin ilmenee seksuaalista riskikäyttäytymistä.
3.	Sexual frequency decline from midlife to later life	Karraker A., DeLamater J. & Schwarts C.R. Yhdysvallat, 2011	Tutkia seksuaalisuuden yleisyyden vähenemistä amerikkalaisten miesten ja naisten keskuudessa.	Tutkimus	Miehillä huonompi fyysinen terveys heikentää seksuaalisuutta.

4.	Sexual Function and Mortality in Older Men: The Concord Health and Ageing in Men Project	Hsu, Benjamin; Hirani, Vasant; Naganathan, Vasi; Blyth, Fiona M.; Le Couteur, David G.; Seibel, Markus J.; Waite, Louise M.; Handelsman, David J.; Cumming, Robert G. Australia, 2016	Selvittää seksuaalisen toimintahäiriön ja kuolleisuuden yhteyttä ikääntyneissä miehissä.	Tutkimusartikkeli	Seksuaalinen toimintahäiriö ei ole itsenäinen riskitekijä ikääntyneen miehen kuolleisuuteen mutta se voi olla biomarkkeri yleiseen kuolleisuuteen.
5.	Sexual Health and Well-being Among Older Men and Women in England: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing	Lee D., Nazroo J., O'connor D. Blake M. & Bentley N. Yhdistyneet kuningaskunnat, 2016	Kuvailta seksuaalisen aktiivisuuden ja seksuaalisen toimintakyvyn ongelmia, sekä huolia seksuaaliterveydestä ikääntyneiden keskuudessa.	Tutkimus	Huomattava vähemmistö yli 70-vuotiaista pysyy seksuaalisesti aktiivisena, vaikka seksuaaliset ongelmat ovat läsnä.
6.	The Importance of Sex and the Meaning of Sex and Sexual Pleasure for Men Aged 60 and Older Who Engage in Heterosexual Relationships: Findings from a Qualitative Interview Study	Fileborn B., Hinchliff S., Lyons A., Heywood W., Minichiello V., Brown G., Malta S., Barrett C. & Cramer P. Australia, 2017	Selvitetään, Kuinka ikääntyneet miehet käsittävät seksin ja seksuaalisen nautinnon konsepteja, kuinka tärkeänä he pitävät seksiä ja seksuaalista nautintoa ikääntyessä ja millä tavoin he muokkaavat seksuaalista toimintaansa ikääntyneen kehon ja sairauksien suhteen.	Tutkimusartikkeli	Seksuaalisuus säilyy monille ikääntyneille miehille tärkeänä osana elämää.
7.	Sexuality and physical contact in National Social Life, Health, and Aging Project Wave 2	Galinsky A., McClintock M. & Waite L. Yhdysvallat, 2014	Tavoitteena on luonnehtia seksuaalista motivaatiota vanhemmassa aikuisuudessa tarkemmin ja rikkaammin ja tutkia, miten seksuaalisen kokemuksen konteksti ja fyysisen läheisyyden ei-seksuaaliset näkökohdat korreloivat seksuaalisen käyttäytymisen, nautinnon ja ongelmien kanssa.	Tutkimusartikkeli	Seksuaalinen kosketus pysyy ikääntyneille miehille tärkeänä, mutta todennäköisyys löytää tuntematon henkilö, joka on seksuaalisesti houkutteleva ja vastaanottavainen kumppanin seksuaalisiin aloitteisiin laskee iän myötä.



8.	Sexuality in older age: essential considerations for healthcare professionals	Taylor A. & Gosney M. Yhdistyneet kuningaskunnat, 2011	Kertoo, miten ikääntyneet ihmiset voivat nauttia aktiivisesta seksielämästä ja kuvailee seksuaalisia ongelmia, joita ikääntyneet kohtaavat, etenkin puheeksi oton vaikeutta terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.	Tutkimusartikkeli	Monet ikääntyneet nauttivat aktiivisesta seksielämästä, mutta on todennäköistä, että he kohtaavat ongelmia siinä.
----	---	--	---	-------------------	---

### 4.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä käytetään analyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Analyysin etenemistä määrittelee olennaisesti se, että onko kiinnostuttu perinteisesti aineiston sisällöstä ja mitä siinä kerrotaan vai onko huomio ilmaisussa ja kielenkäytössä (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen n.d.). Sisällön analyysin avulla tutkitaan lähinnä kielellistä aineistoa. Tällöin tutkija pyrkii erilaisten sisällöllisten luokittelujen avulla analysoimaan tutkittavaan ilmiöön liittyviä sisältöjä ja rakenteita (Seitamaa-Hakkarainen n.d..)

Sisällön analyysi voi olla joko deduktiivista tai induktiivista. Tässä opinnäytetyössä käytetään analyysimenetelmänä induktiivista analyysimenetelmää ja sisällönanalyysiä. Induktiivista analyysimenetelmää käyttäessä keskitytään itse aineistoon, eikä tutkija yritä testata teoriaa tai hypoteesia. Induktiivisen analyysimenetelmän ollessa aineistolähtöinen, on tutkijan tärkeää poissulkea omat ennakkokäsitykset ja teoriat tutkittavasta aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka n.d..) Induktiivisessa analyysissä edetään aineiston ehdoilla, joten analyysimenetelmänä se on opinnäytetyöhön sopiva (Elo, Kanste, Kyngäs, Kääriäinen & Pölkki 2011, 139).

Sisällönanalyysiin kuuluu aineistoon tutustuminen sekä analyysiyksikön valinta. Analyysiyksiköinä voivat toimia yksittäiset sanat, sanayhdistelmät, lauseet, lausumat tai ajatuskokonaisuudet. Valintaa ohjaa tutkimustehtävä ja aineiston laatu. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Tässä opinnäytetyössä analyysiyksiköinä toimivat lauseet ja virkkeet. Yksikön valinnan jälkeen aineisto koodataan, eli siitä merkitään vastaukset tutkimuskysymykseen vaikkapa alleviivauksin. Koodaaminen helpottaa aineiston käsittelyä ja sillä saadaan selville, mitä tutkimusaiheeseen liittyvää tietoa aineistossa

on. Koodaamalla tehdyt poiminnot ovat alkuperäisilmauksia. Alkuperäisilmaukset poimittiin englanniksi, jonka jälkeen ne käännettiin suomeksi. Koodaamisen jälkeen aineisto pelkistetään. Pelkistämisen tarkoituksena on kertoa asiat tiivistetympin. Tätä ei välttämättä tapahdu paljoo, jos alkuperäisilmaukset ovat jo valmiiksi tiiviitä. Viimeisenä aineisto luokitellaan. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-7.) Luokittelussa ilmaisut, joissa on samankaltaisuutta yhdistetään samaan luokkaan, jolle annetaan sisältöä kuvaava nimi. Analyysiä voidaan jatkaa yhdistämällä luokittelusta syntyneet yhteensopivat alaluokat toisiinsa muodostaen niistä yläluokkia. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6-7.) Tässä opinnäytetyössä käytetään vain alaluokkia.

## 5 Tulokset

Tulokset muodostuivat seitsemästä luokasta, jotka olivat Testosteronin lasku, Erektiokyvyn muutokset, Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset, Parisuhde, Seksuaalinen aktiivisuus, Seksuaalinen toimintakyky ja Seksuaalinen halu.

### 5.1 Testosteronin lasku

Miesten seksuaalisista toimintahäiriöistä testosteronin puutos on yksi yleisimmistä ja se yleistyy iän myötä (Gosney & Taylor 2011, 539). Testosteronin lasku vaikuttaa miehen kehoon ja täten seksuaaliseen toimintakykyyn. (Norton & Tremayne 2015, 219; Firth, Jackson, Koyanagi, Smith, Stubbs & Yang 2018). Testosteronin puutos on yhteydessä huonompaan terveyteen ja elämänlaatuun, sillä testosteronituotannon asteittainen lasku voi johtaa lisääntyneeseen keho- ja sisäelinrasvaan sekä erektiohäiriöihin. Lasku voi aiheuttaa myös luu- ja lihaselinmassan vähene- mistä, lisätä anemian riskiä ja alentaa libidoa. (Firth ym. 2015, 9 & Norton & Tremayne 2015, 219.)

### 5.2 Erektiokyvyn muutokset

Tulokset osoittavat, että miesten seksuaalisista toimintahäiriöistä erektiohäiriöt ovat yleisimpiä ja ne yleistyvät iän myötä. Suuri osa erektiohäiriöistä kärsivistä miehistä ei kuitenkaan puhu asiasta lääkärinsä kanssa, vaikka asialla olisi suuri merkitys elämänlaatuun. (Gosney & Taylor 2011, 539–540.)

Ikääntyessä erektiokyky heikkenee (Firth ym. 2018; Blake, Lee, Nazroo, O'Connor & Pendleton 2015, 12). Erektio-ongelmien esiintyvyys ja orgasmin saamisen vaikeus ovat yhteydessä miehen ikääntymiseen (Blake ym. 2015, 7). Yksi tutkimuksista osoittaa, että erektion saamisen tärkeys vähenee hiukan miesten ikääntyessä, mutta erektiokyvyn heikkenemisellä on merkittävä vaikutus masennusoireisiin (Firth, ym. 2018). Toisaalta toisen tutkimuksen mukaan miesten huoli erektion ja orgasmin saamisesta kasvoi ikääntyessä (Blake ym. 2015, 8). Ikääntymiseen liittyvä lisääntynyt todennäköisyys kohdata sairauksia voi vaikuttaa miehen kokemaan maskuliinisuuden esim. muutokset erektiokyvyssä (Barrett, Brown, Crameri, Fileborn, Heywood, Hinchliff, Lyons, Malta & Minichiello 2016, 11).

### 5.3 Parisuhde

Parisuhteessa ikä ei välttämättä johda seksin tärkeyden laskuun, mutta omat tai puolison terveysongelmat voivat johtaa seksin uudelleen priorisointiin (Gosney & Taylor 2011, 539). Parisuhteesta voi myös puuttua yksityisyyttä sekä yhteistä aikaa mm. Ikääntyneiden institutionalisoitumisen takia, joka vaikuttaa seksuaalisuuden toteuttamiseen (Gosney & Taylor 2011, 540).

Erään tutkimuksen mukaan miesten ikääntyessä sekä he itse, että heidän parinsa suostuvat harvemmin seksiin (Galinsky, McClintock & Waite 2014, 94). Erimielisyydet partnerin kanssa aloitteen tekemisestä ja/tai tunne velvollisuudesta harrastaa seksiä olivat yhteydessä suurempaan epätyytyväisyyteen seksi elämää kohtaan kokonaisuudessaan (Blake ym. 2015, 2)

### 5.4 Seksuaalinen aktiivisuus

Seksuaalinen aktiivisuus laskee 50-59 vuodesta  $\geq 80$  vuoteen miehillä (Firth ym. 2018). Suurin osa ikääntyneistä miehistä säilyy seksuaalisesti aktiivisena, vaikka aktiivisuudella on tapana laskea myöhemmällä iällä (Barrett ym. 2016, 3; Blake ym. 2015, 12). Tästä huolimatta seksuaalisesti aktiivisten ikääntyneiden miesten osuus kasvaa ajan myötä (Barrett ym. 2016, 4). Erektiohäiriö lääkkeiden ansiosta ikääntyneiden miesten kiinnostus seksiin on lisääntynyt 10 vuoden aikana (Gosney & Taylor 2011, 539).

Partnerin puuttuminen tai partnerin huono terveys ovat myös syitä vähentyneeseen seksuaaliseen aktiivisuuteen iän myötä (Gosney & Taylor 2011, 540).

## 5.5 Seksuaalinen halu

län myötä miesten seksuaalisen halun on todettu laskevan (Blake ym. 2015, 12.) Seksuaalinen halu laskee miehen ikääntyessä testosteronin laskun myötä (Norton & Tremayne 2015, 219; Firth ym. 2018). Ikääntymisen myötä seksuaalisen halun käsite muuttuu siirtymällä pois sukupuolielimiin perustuvan seksuaalisen toiminnan painotuksesta (Barrett ym. 2016, 6).

Tutkimuksessa *Sexual health and wellbeing among older men and women in England: findings from the English Longitudinal Study of Ageing* (2015) todettiin seksuaalisen halukkuuden tason olevan yksi yleisimmistä raportoituista seksuaalisen terveyden huolenaiheista miesten keskuudessa.

## 5.6 Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset

Firthin ja muiden mukaan seksuaalisuudella on tapana laskea ihmisen vanhetessa, kun riski mielenterveysongelmiin kasvaa (Firth ym.2018). Masennuksen oireet saattavat olla polku seksuaalisesta toimintahäiriöstä kuolleisuuteen ikääntyneillä miehillä (Blyth, Cumming, Couteur, Handelsman, Hirani, Hsu, Naganathan, Seibel & Waite 2016, 524). Ikääntymiseen liittyvä mielenterveyden ja kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen voi vaikuttaa seksuaaliseen ilmaisuun (DeLamater, Karraker & Schwartz 2011).

Fyysinen terveys on yhteydessä seksuaalisiin ongelmiin ikääntyneiden miesten keskuudessa (DeLamater ym. 2011). Fyysisistä sairauksista sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes ovat tunnettuja ikääntyvien miesten seksuaali- ja erektiohäiriöiden riskitekijöitä (Blyth ym. 2016, 520). Myös hypertensio, lihavuus, sydänsairaudet, virtsatiesairaudet, neurovaskulaariset komplikaatiot, monilääkitseminen ja huonontunut fyysinen kunto vaikuttavat miehen kehoon ja täten seksuaaliseen toimintakykyyn (Norton & Tremayne 2015, 219).

Seksuaalisen toiminnan tiheys vähenee iän myötä, mutta seksuaaliterveysongelmien esiintyvyys taas lisääntyy iän myötä (Blake ym.2015, 9-10). Huono terveys ja toistuva lääkkeiden käyttö sairauksien hoidossa liitettyinä ikääntymiseen voivat vaikuttaa seksuaaliseen toimintakykyyn (Norton & Tremayne 2015, 220). Ikääntymisen mukana tulevat sairaudet ja kehon muutokset voivat asettaa myös miehen sukupuolistuneen itsetunnon vaaraan (Barrett ym. 2016, 10).

## 5.7 Seksuaalinen toimintakyky

Seksuaalisen toiminnan heikkeneminen voi liittyä ikääntymiseen tai olla ikään liittyvä tekijä (Blyth ym. 2016, 524). Heikko seksuaalinen toimintakyky on yhteydessä suurempaan epätyytyväisyyteen seksielämää kohtaan kokonaisuudessaan (Blake ym. 2015, 2). Kuitenkin seksuaalisten toimintahäiriöiden hoitoon hakeutumista estää yleensä nolostuneisuuden tunne (Gosney & Taylor 2011, 540).

Krooniset sairaudet ja itsearvioitu heikko terveydentila ovat yhteydessä heikentyneeseen seksuaaliseen toimintakykyyn. Blaken ja muiden mukaan seksuaalisesti aktiiviset miehet olivat heidän tutkimuksessaan naisia enemmän huolissaan omasta seksuaalisesta toimintakyvystään. Tämän huolen todettiin kasvavan ikääntymisen myötä. (Blake ym. 2015,10.)

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten ikääntyminen on yhteydessä miehen seksuaalisuuteen. Tavoitteena oli, että tuotetun tiedon avulla ikääntyneiden miesten kanssa työskentelevät hoitoalan ammattilaiset voisivat kehittää ikääntyneen miehen seksuaalisuuden puheeksi ottoa, sekä omaa tietämystään aiheesta.

Opinnäytetyön tuloksista huomataan, että seksuaaliseen toimintakykyyn ja aktiivisuuteen vaikuttaa vahvasti ikääntyneen miehen fyysinen terveys. Muun muassa krooniset sairaudet ja ikääntyneiden lisääntynyt riski kohdata elämässään sairauksia vaikuttavat seksuaaliseen toimintakykyyn heikentävästi. (Blake ym. 2015, 10; Barrett 2016, 11.) Iän myötä testosteroni saattaa laskea, joka voi altistaa erektiohäiriöille, joka taas puolestaan voi altistaa ikääntyneen miehen kokeman maskuliinisuuden vaaraan (Firth ym. 2015, 9; Barrett 2016,11; Norton & Tremayne 2015, 219). Testosteronin lasku aiheuttaa myös seksuaalisen halun laskua, joka on yksi suurimpia raportoituja seksuaalisuuteen liittyvistä huolista miesten keskuudessa (Blake ym. 2015; Firth ym. 2018; Norton & Tremayne 2015, 219). Myös henkiset haasteet, kuten masennus vaikuttavat negatiivisesti ikääntyneiden miesten seksuaalisuuteen (Firth ym. 2018; DeLamater 2011). Tuloksien perusteella psyykkiset ja fyysiset tekijät vaikuttavat usein limittäin seksuaalisuuteen myöhemmällä

iällä. Esimerkiksi monet fyysiset sairaudet altistavat ikääntyneen miehen erektiohäiriöille, kun taas erektiohäiriö voi olla masennukselle altistava tekijä. Mielenterveyden ja kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen voi vaikuttaa ikääntyneen seksuaaliseen ilmaisuun. (Blyth ym. 2016, 520; DeLamater 2011; Firth ym. 2015.)

Tuloksien mukaan seksuaalinen aktiivisuus vähenee miesten ikääntyessä (Barrett ym. 2016, 3; Blake ym. 2015, 12; Firth ym. 2018). Tästä huolimatta useammassa tutkimuksessa todettiin, että suurin osa ikääntyneistä miehistä säilyy seksuaalisesti aktiivisina (Barrett ym. 2016, 3; Blake ym. 2015, 12). Aktiivisuuden laskuun on tuloksien perusteella monia tekijöitä, joista osa on riippumattomia itse ikääntyneestä miehestä, kuten partnerin puuttuminen tai partnerin huono terveys (Gosney & Taylor 2011, 540). Tulosten mukaan ikääntyneiden miesten parisuhde vaikutti oleellisesti miehen seksuaaliseen aktiivisuuteen ja seksielämän tyytyväisyyteen. Ongelmina esiin nousivat yksityisyyden puute ja erimielisyydet partnerin kanssa aloitteen tekemisestä sekä velvollisuuden tunteesta harrastaa seksiä. (Gosney & Taylor 2011, 540; Blake ym. 2015, 2.)

Gosneyn ja Taylorin (2011) tutkimuksen mukaan miesten seksuaalisista toimintahäiriöistä erektiohäiriöt ovat yleisimpiä ja lisääntyvät ikääntymisen myötä. Suurin osa erektiohäiriöistä kärsivistä miehistä ei tuo asiaa esiin lääkärinsä kanssa, vaikka asialla olisi suuri merkitys elämänlaatuun. Samassa tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että erektiohäiriö lääkkeiden ansiosta ikääntyneiden miesten kiinnostus seksiin on lisääntynyt 10 vuoden aikana (Gosney & Taylor 2011, 539–540). Tätä tukee myös toinen tutkimus, jonka mukaan seksuaalisesti aktiivisten ikääntyneiden miesten osuus on kasvanut ajan myötä (Barrett ym. 2016, 4). Erektiokyvyn muutoksien on todettu vaikuttavan merkittävästi masennusoireisiin (Firth ym. 2018).

Tutkimuksien tulokset tukivat toisiaan, vaikkakin ristiriitakin tulosten välillä löytyi. Yhden tutkimuksen mukaan erektion saamisen tärkeys vähenee miesten ikääntyessä (Firth ym. 2018), mutta toisen mukaan huoli erektion saamisesta kasvoi iän myötä (Blake ym. 2015, 8).

## 6.2 Eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää, että se toteutetaan eettisten käytänteiden mukaisesti. Jos näin ei tapahdu niin tutkimus ei ole eettisesti hyväksyttävä. Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta on tehnyt ohjeen hyvistä tieteellisistä käytännöistä, jotka

auttavat tutkimusten tekijöitä toteuttamaan tutkimuksensa eettisesti oikein. Ohjeen mukaan tutkimus voi olla luotettava ja eettisesti hyväksyttävä, jos se on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Hyvä tieteellinen käytäntö on sovellettavissa jokaisen tutkimuksen mukaan, mutta tämä on tehtävä lainsäädännön antamissa rajoissa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.)

Opinnäytetyön eettisyyttä vahvistaa tiedeyhteisön toimintatapojen noudattaminen, joihin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tutkimustyön tarkkuus. Nämä toimintatavat näkyvät tutkimustyössä tehtävän tulosten tallentamisen, -esittämisen, sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa. Opinnäytetyössä sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedon hankinta- ja arviointimenetelmiä. Myös tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta toteutetaan tutkimuksen löytämiä havaintoja esitettäessä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.)

On myös otettava huomioon toisten tekemät tutkimukset ja opinnäytetyöt, ja niihin on viitattava asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyö suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.) Hyvää tieteellistä käytäntöä loukkaa muiden tutkijoiden osuuden vähättely julkaisussa työssä. Tätä vähättelyä on mm. Tutkijoiden mainitseminen jättäminen, epäasiallinen viittaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin ja tekijyyden manipulointi esimerkiksi hyväksymällä haamukirjoittajan tekemä työ tutkijan omiin nimiin. (Jyväskylän yliopiston julkaisueettiset periaatteet 2020.) Tutkimukset arvioidaan Joanna Briggs instituutin asettamien tutkimusten arviointikriteerien avulla. (JBI CC n.d.).

### **6.3 Luotettavuus**

Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys kulkevat monella tapaa käsikädessä. Luotettavuuden kannalta on oleellista, että tutkimuskysymys on esitelty selkeästi. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen vaikuttaa myös menetelmäosan selkeä kuvaus. Luotettavuus heikkenee, jos tutkijalla tiedostettu tai tiedostamaton tarkoitushakuisuus aineiston valinnassa, mutta sitä ei ole raportoitu. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi myös heikentää analysoitujen tutkimustulosten yksipuolinen sekä valikoiva tarkastelu. (Ahonen ym. 2013, 297–298.)

Tässä opinnäytetyössä on huolehdittu luotettavuuden kriteerien täyttymisestä monella eri tavalla. Opinnäytetyön aihe on valittu tarkasti, sekä se on rajattu sopivaksi. Tiedonhaku prosessi suoritettiin huolella ja tiedonhaku prosessiin haettiin apua kirjaston informaatikolta, joka jakoi asiantuntemustaan hakulausekkeiden paremmasta muodostamisesta, sekä käytössä olevien tietokantojen laajemmasta hyödyntämisestä.

Tiedonhakuprosessi on esitetty taulukoissa sekä kirjoitettu auki tekstiksi ymmärrettävyyden vuoksi. Tutkimuksien sopivuutta opinnäytetyöhön on pyritty varmistamaan pitämällä huolta siitä, että tutkimukset vastaavat asetettuun tutkimuskysymykseen. Luotettavuuteen vaikuttaa heikentävästi se, että tutkimuksien sisäänottokriteerejä jouduttiin muokkaamaan saatavilla olevien tutkimuksien vähyyden takia. Alun perin opinnäytetyöhön haluttiin ottaa mukaan vain tutkimuksia, jotka käsittelevät yli 65-vuotiaita, mutta tämä kriteeri jouduttiin muokkaamaan niin, että tutkimukset käsittelevät yli 60-vuotiaita.

Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset ovat kaikki englanninkielisiä. Työn luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että tutkimukset eivät ole opinnäytetyön tekijöiden äidinkielellä luettavissa. Luotettavuutta lisää kuitenkin se, että tutkimuksien lukeminen, koodaaminen ja kääntäminen on tapahtunut kahden tekijän toimesta. Käännöstyö on pyritty tekemään mahdollisimman huolellisesti, mutta ajoittain täysin suoria käännöksiä ei voitu tehdä.

Aiheeseen mahdollisesti sopivat tutkimukset ovat arvioitu Joanna Briggsin arviointikriteerien avulla, ja opinnäytetyössä on hyödynnetty tutkimuksia, jotka ovat saaneet arviointikriteerien perusteilla vähintään 80 % kokonaispistemäärästä.

## **6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet**

1. Seksuaalisuus on osa ihmistä, joka kulkee mukana läpi elämän, myös ihmisen ikääntyessä. Hoitoalan ammattilaisten tulisi tiedostaa, että seksuaaliterveys ei ole varattu ainoastaan nuorille, vaan että se on osa myös ikääntyneiden miesten kokonaisterveyttä ja hyvinvointia. Hoitoalan ammattilaiset tarvitsisivat enemmän koulutusta ja materiaalia ikääntyneiden miesten seksuaalisuudesta, jotta tämä iso terveyspalveluita käyttävä ihmisryhmä saa ansaitsemaansa hoitoa ja apua myös seksuaaliterveyteen liittyen.



2. Tutkimus osoittaa, että testosteronin lasku on yksi yleisimmistä miesten seksuaalisista toiminta häiriöistä. Testosteronin lasku on yhteydessä huonompaan terveyteen ja elämänlaatuun. Olisikin tärkeää, että testosteronin lasku huomioitaisiin seksuaaliohjauksessa miehen ikääntyessä ja tarvittaessa sen tasoa määriteltäisiin.

3. Tutkimuksessa nousi esille, että ikääntyneet miehet kokevat seksuaalisuuteen liittyvien asioiden esille tuomisen hankalana. Tästä johtuen olisikin tärkeää, että seksuaaliterveyden puheeksi ottaminen ei jäisi potilaan/asiakkaan vastuulle, vaan aloite tulisi terveydenhuollon ammattilaiselta. Aihetta tukeva kirjallinen materiaali potilaskäytössä voisi alentaa kynnystä ottaa esille seksuaalisuuteen liittyviä puheenaiheita. Jotta seksuaalisuuden puheeksi ottaminen sujuisi helpommin terveydenhuollon ammattilaiselta, tulisi heilläkin olla enemmän tietoa ikääntyneen seksuaalisuudesta.

4. Ikääntyneiden institutionalisoituminen vaikuttaa ikääntyneiden yksityisyyteen. Seksuaaliselle kanssakäymiselle ei välttämättä löydy aikaa tai paikkaa hoivakodeissa. Tämä koskee sekä parisuhteessa, että yksin eläviä ikääntyneitä. Hoitotyöntekijöiden tulisi ymmärtää, että suurin osa ikääntyneistä miehistä on seksuaalisesti aktiivisia, eikä seksuaalisuus ja sen toteuttaminen lopu institutionalisoitumisen myötä, joskin se vaikeuttaa monien seksuaalisuuteen.

Opinnäytetyötä tehdessä nousi vahvasti esille, ettei ikääntyneiden miesten seksuaalisuudesta ole tarpeeksi nykyaikaista tietoa. Uusia tutkimuksia on vähän ja niistä moni keskittyy ikääntyneen naisen seksuaalisuuden tutkimiseen. Opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että ikääntymisen yhteyttä miesten seksuaalisuuteen tulisi tutkia enemmän, sillä asiasta löytyy vain vähän tietoa. Ikääntyneiden miesten seksuaalisuuteen liittyvät tutkimukset painottuvat miesten fyysisiin muutoksiin ja ongelmiin, vaikka seksuaalisuuteen kuuluu fyysisten ominaisuuksien lisäksi paljon muutaakin. Henkisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteydestä ikääntyneen miehen seksuaalisuuteen on rajallisesti tietoa ja asiaa tulisi tutkia enemmän. Ikääntyneet miehet käyttävät paljon terveystalvueluita, mutta heidän seksuaalisuudestaan tiedetään vähän ja tieto painottuu lähinnä testosteronipuutokseen ja erektiohäiriöihin.

## Lähteet

- Ageing and health. 2018. Artikkelin World Health Organizationin verkkosivuilla. Viitattu 20.10.2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Ahonen, S., Jääskeläinen, P., Kangasniemi, M., Liikanen, E., Pietilä, A. & Utriainen, K. 2013. Kuvailuva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 297–298. Viitattu 10.1.2021.
- Barrett, C., Brown, G., Cramer, P., Fileborn, B., Heywood, W., Hinchliff, S., Lyons, A., Malta, S. & Minichiello, V. 2016. The Importance of Sex and the Meaning of Sex and Sexual Pleasure for Men Aged 60 and Older Who Engage in Heterosexual Relationships: Findings from a Qualitative Interview Study. *Archives of Sexual Behavior*, 3–4, 6 & 10–11. Viitattu 4.11.2020. <https://eprints.white-rose.ac.uk/109781/>
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta: Ammatillinen kohtaaminen hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 115. Viitattu 23.11.2020
- Blake, M., Lee, D., Nazroo, J., O'Connor, D. & Pendleton N. 2015. Sexual Health and Well-being Among Older Men and Women in England: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Archives of Sexual Behaviour*. Vol. 45, 2, 7–10 & 12. [https://eprints.white-rose.ac.uk/93296/1/ELSA-SRAQ\\_Pre-proofs.pdf](https://eprints.white-rose.ac.uk/93296/1/ELSA-SRAQ_Pre-proofs.pdf)
- Blyth, F., Cumming, R., Couteur, D., Handelsman, D., Hirani, V., Hsu, B., Naganathan, V., Seibel, M. & Waite, L. 2016. Sexual Function and Mortality in Older Men: The Concord Health and Ageing in Men Project. *The Journals of Gerontology*. Vol. 72, Nro. 4, 520, 524. Viitattu 18.10.2020. <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/72/4/520/2629928>
- Critical appraisal tools. N.d. Joanna Briggsin viralliset verkkosivut. Viitattu 17.11.2020. <https://joannabriggs.org/critical-appraisal-tools>
- DeLamater, J., Karraker, A. & Schwartz, C. 2011. Sexual frequency decline from midlife to later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. Vol. 66, Nro. 4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pmc/articles/PMC3132270/>
- Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaalisuuden- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. 2014. Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen toimintaohjelma. 10, 46, 55–59, 62–63. Viitattu 2.10.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Elo, S., Kyngäs, H., Kääriäinen, M. & Pölkki, T. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotieteellinen tutkimus hoitotiede- lehdessä*, 139. Viitattu 15.11.2021. [.pdf](https://www.researchgate.net/publication/3132270) [Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/3132270)

Firth, J., Jackson, S., Koyanagi, A., Smith, L., Stubbs, B. & Yang, L. 2018. Decline in sexuality and wellbeing in older adults: A population-based study. *Tutkimus Journal of Affective Disorders* lehdessä. Vol. 245. Viitattu 18.10.2020. [https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10061507/3/Jackson\\_Decline%20in%20sexual%20activity%20and%20wellbeing%20cross-sectional%20paper%20ACCEPTED.pdf](https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10061507/3/Jackson_Decline%20in%20sexual%20activity%20and%20wellbeing%20cross-sectional%20paper%20ACCEPTED.pdf)

Galinsky, A., McClintock, M. & Waite, L. 2014. Sexuality and physical contact in National Social Life, Health, and Aging Project Wave 2. *Tutkimusartikkeli The Journal of Gerontology* lehdessä. Vol. 69, 94. Viitattu 27.11.2020. <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.jamk.fi:2443/pmc/articles/PMC4303093/>

Gender and genetics. N.d. Artikkelit World Health Organizationin verkkosivuilla. Viitattu 2.10.2020. <https://www.who.int/genomics/gender/en/index1.html>

Gender and health. N.d. Artikkelit World Health Organizationin verkkosivuilla. Viitattu 21.10.2021. [https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_2)

Gosney, M. & Taylor, A. 2011. Sexuality in older age: Essential considerations for healthcare professionals. *Tutkimusartikkeli Age and Ageing* lehdessä. Vol. 40, Nro 5, 539–540 & 542. Viitattu 24.11.2020. <https://academic.oup.com/ageing/article/40/5/538/46578>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. *Tutkimuseettinen neuvottelukunta*. Viitattu 3.10.2020. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Jyväskylän yliopiston julkaisueettiset periaatteet. 2020. Julkaisu Jyväskylän yliopiston verkkosivuilla. Viitattu 17.8.2021. <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/tutkimuspalvelut/tutkimushallinto/tutkimuseettiset-tukipalvelut/ihmistieteiden-eettinen-toimikunta/tee-lausuntopyynto/lausuntopyynnnon-liitteet/julkaisueettiset-periaatteet-2020#autotoc-item-autotoc-1>

Kirjallisuuskatsaukset. N.d. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 8.1.2021. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Komonen, A. 2020. Biologinen sukupuoli. Artikkelit tieteessä tapahtuu lehdessä, 48. Viitattu 10.8.2021. [Vol 38 Nro 1 \(2020\) näkymä \(journal.fi\)](https://www.tieteessä-tapahtuu.fi/vol38nro1-2020-nakyma)

Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 20.11.2020.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Julkaistu Hoitotiede-* lehdessä. Vol. 11, Nro. 1, 5–7. Viitattu 12.11.2021. [https://optima.jamk.fi/learning/id2/bin/doc\\_show?id=5309663](https://optima.jamk.fi/learning/id2/bin/doc_show?id=5309663)

Laaksonen, M & Kuusisto-Niemi, S & Saranto, K. 2010. Sosiaalityön tiedonhallinnan tutkimus – kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodinä. *Tieteellinen artikkeli*. Viitattu 8.1.2021. <file:///C:/Users/heini/Downloads/2632-Article%20Text-6278-1-10-20100125.pdf>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. WWW-dokumentti. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L1P1>. Viitattu 11.8.2021

Lehmiller, J. 2014. The Psychology of Human Sexuality. West Sussex: John Wiley at Sons, 58-59, 62-63. Viitattu 10.8.2021. [ProQuest Ebook Central - Reader \(jamk.fi\)](#)

Lumme-Sandt, K. & Lyyra, T. 2013. Ikääntyvän miehen muuttuva rooli perheessä, 252, 258–261. Viitattu 3.2.2021. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101331/ikaantuvan\\_miehen\\_muuttuva\\_rooli.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101331/ikaantuvan_miehen_muuttuva_rooli.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Luokittelu. 2015. Verkkojulkaisu Jyväskylän yliopiston verkkosivuilla. Viitattu 15.11.2021. [Luokittelu — Jyväskylän yliopiston Koppa \(jyu.fi\)](#)

Mustajoki, P. 2020. Testosteroni ikääntyvillä miehillä. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.8.2021. [Testosteroni ikääntyvillä miehillä - Duodecim \(terveysportti.fi\)](#)

Norton, W. & Tremayne, P. 2015. Sex and the older man. British Journal of Nursing. Vol. 24 Nro. 4, 218–221. Viitattu 13.12.2020. <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.jamk.fi:2443/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=308f3e99-8e69-4a69-851f-52491c73e463%40redis>

Ojala, H. & Pietilä, I. 2013. Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere University Press 2013. Viitattu 10.12.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rabathaly, P. & Chattu, V. 2019. Emphasizing the importance of sexual healthcare among middle and old age groups: A high time to re-think? Journal of Natural science, Biology and Medicine lehdessä. Vol. 10, No 1, 94. Viitattu 17.11.2021. <https://www.proquest.com/docview/2178051763/fulltextPDF/1646A732FE7842F6PQ/1?accountid=11773>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. N.d. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV- verkkojulkaisu. Viitattu 15.11.2021. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)

Salakari, M. 2020. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tiedon tuottamisen menetelmänä. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.10.2021. [https://tohtori.turkuamk.fi/uploads/2020/04/92b18b03-kirjallisuuskatsaus\\_20.4.20.pdf](https://tohtori.turkuamk.fi/uploads/2020/04/92b18b03-kirjallisuuskatsaus_20.4.20.pdf)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisu, 6–9. Viitattu 8.1.2021 [Microsoft Word - Opetusjulk. 62, lopull. \(univaasa.fi\)](#)

Santalhti, T. 2018. Seksuaalisuuden suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus. Viitattu 2.10.2020. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluohuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00003>

Seitamaa-Hakkarainen, P. N.d. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Verkkojulkaisu Metodix verkkosivuilla. Viitattu 2.10.2020. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. 2010. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu, 16. Viitattu 15.11.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seksuaalioikeuksien julistus. 2014. World Association for sexual health. Viitattu 9.11.2020. [http://frantic.s3.amazonaws.com/sexpo/2011/12/Seksuaalioikeuksien\\_julistus\\_2014.pdf](http://frantic.s3.amazonaws.com/sexpo/2011/12/Seksuaalioikeuksien_julistus_2014.pdf)

Sexual health. N.d. Artikkelin World Health Organizationin verkkosivuilla. Viitattu 21.10.2020. [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1)

Sulander, T. 2013. Miesten elintapojen muutokset ikääntyessä. Miehistä puhetta. Tampere University Press, 143–144. Viitattu 10.1.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Liitteet

### Liite 1. Pelkistysten luokittelu

Pelkistetyt ilmaukset	Luokka
(6) Testosteronin lasku vaikuttaa miehen kehoon ja täten seksuaaliseen toimintakykyyn.	Testosteronin lasku
(1) Miesten testosteroni taso laskee ikääntyessä ja se saattaa vaikuttaa seksuaaliseen haluun.	Testosteronin lasku
(1) Testosteronin tason lasku on myös yhteydessä huonompiin terveystuloksiin ja elämänlaatuun.	Testosteronin lasku
(7) Miesten seksuaalisista toimintahäiriöistä testosteronin puutos on yksi yleisimmistä ja se yleistyvät iän myötä	Testosteronin lasku
(6) Testosteronituotannon asteittainen lasku voi johtaa lisääntyneeseen keho- ja sisäelinrasvaan sekä erektiohäiriöihin. Lasku voi aiheuttaa myös luu- ja lihaselinmassan vähenemistä, lisätä anemian riskiä ja alentaa libidioa.	Testosteronin lasku
(1) Ikääntyessä seksuaalinen halu, aktiivisuus, toimintakyky laskee sekä erektiokyky heikkenee.	Erektiokyvyn muutokset
(1) Erektion saamisen tärkeys vähenee hiukan miesten ikääntyessä, mutta erektiokyvyn heikkenemisellä on merkittävä vaikutus masennusoireisiin.	Erektiokyvyn muutokset
(3) Ikääntymiseen liittyvä lisääntynyt todennäköisyys kohdata sairauksia voi vaikuttaa miehen kokemaan maskuliinisuuteen. Esimerkiksi muutokset erektiokyvyssä voivat vaikuttaa miehen kokemaan maskuliinisuuteen	Erektiokyvyn muutokset
(5) Erektio-ongelmien esiintyvyys ja orgasmin saamisen vaikeus olivat yhteydessä miehen ikääntymiseen	Erektiokyvyn muutokset
(5) Miesten huoli erektion ja orgasmin saamisesta kasvoi ikääntyessä.	Erektiokyvyn muutokset

(7) <b>Miesten seksuaalisista toimintahäiriöistä erektiohäiriöt ovat yleisimpiä ja ne yleistyvät iän myötä</b>	Erektiokyvyn muutokset
(5) <b>Iän myötä miesten erektiokyky laskee</b>	Erektiokyvyn muutokset
(3) <b>Ikääntymisen mukana tulevat sairaudet ja kehon muutokset voivat asettaa miehen sukupuolistuneen itsetunnon vaaraan.</b>	<b>Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset</b>
(1) <b>Seksuaalisuudella on tapana laskea ihmisten vanhetessa, kun riski mielenterveyden ongelmiin kasvaa.</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(6) <b>Huono terveys ja toistuva lääkkeitten käyttö sairauksien hoidossa liitettynä ikääntymiseen voivat vaikuttaa seksuaaliseen toimintakykyyn.</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(5) <b>Seksuaalisen toiminnan tiheys väheni iän myötä mutta seksuaaliterveysongelmien esiintyvyys lisääntyi iän myötä.</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(4) <b>Fyysinen terveys on yhteydessä seksuaalisiin ongelmiin ikääntyneiden miesten keskuudessa.</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(2) <b>Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja masennus ovat tunnettuja ikääntyvien miesten seksuaalisen ja erektiohäiriön riskitekijöitä.</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(2) <b>Masennuksen oireet saattavat olla polku seksuaalisesta toimintahäiriöstä kuolleisuuteen ikääntyneillä miehillä.</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(6) <b>Hypertensio, lihavuus, sydänsairaudet, virtsatie-sairaudet, neurovaskulaariset komplikaatiot, monilääkitseminen ja huonontunut fyysinen kunto vaikuttavat miehen kehoon ja täten seksuaaliseen toimintakykyyn.</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(4) <b>Ikääntymiseen liittyvä mielenterveyden ja kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen voi vaikuttaa seksuaaliseen ilmaisuun</b>	Iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn muutokset
(7) <b>Ikä ei välttämättä johtanut seksin tärkeyden laskuun, mutta omat tai puolison terveysongelmat johtivat seksin uudelleen priorisointiin.</b>	<b>Parisuhde</b>

(8) Miesten ikääntyessä heidän parinsa sekä he itse suostuvat harvemmin seksiin.	Parisuhde
(7) Ikääntyneiden institutionalisoituminen estää ikääntyneen mahdollisuutta viettää yksityistä aikaa partnerinsa kanssa.	Parisuhde
(5) Erimielisyydet partnerin kanssa aloitteen tekemisestä ja/tai tunne velvollisuudesta harrastaa seksiä olivat yhteydessä suurempaan epätyytyväisyyteen seksi elämää kohtaan kokonaisuudessaan	Parisuhde
(3) Suurin osa ikääntyneistä miehistä säilyy seksuaalisesti aktiivisena, vaikka aktiivisuudella on tapana laskea myöhemmällä iällä.	Seksuaalinen aktiivisuus
(1) Seksuaalinen aktiivisuus laski 50-59 vuodesta $\geq 80$ vuoteen miehillä	Seksuaalinen aktiivisuus
(7) Erektio häiriö lääkkeiden ansiosta ikääntyneiden miesten kiinnostus seksiin on lisääntynyt 10 vuoden aikana.	Seksuaalinen aktiivisuus
(3) Moni ikääntynyt mies pysyy seksuaalisesti aktiivisena sekä seksuaalisesti aktiivisien ikääntyneiden miesten osuus kasvaa ajan myötä.	Seksuaalinen aktiivisuus
(7) Partnerin puuttuminen tai partnerin huono terveys ovat myös syitä vähentyneeseen seksuaaliseen aktiivisuuteen iän myötä.	Seksuaalinen aktiivisuus
(5) Iän myötä miesten seksuaalinen toiminnan tiheys laski	Seksuaalinen aktiivisuus
(2) Seksuaalisen toiminnan heikkeneminen voi liittyä ikääntymiseen tai olla ikään liittyvä tekijä.	Seksuaalinen toimintakyky
(5) Heikko seksuaalinen toimintakyky oli yhteydessä suurempaan epätyytyväisyyteen seksielämää kohtaan kokonaisuudessaan.	Seksuaalinen toimintakyky



<b>(7) Seksuaalisen toimintahäiriön hoitoon hakeutumista estää yleensä nolostuneisuus</b>	Seksuaalinen toimintakyky
<b>(5) Iän myötä miesten seksuaalinen halu laskee</b>	<b>Seksuaalinen halu</b>
<b>(3) Seksuaalisuuden, seksuaalisen halun ja seksuaalisen tyydytyksen käsite muuttuu ikääntyessä.</b>	Seksuaalinen halu