




# Seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

Aitiyshuollon alueellinen jatkokoulutuspäivä  
Hanna Petäjä 3.12.2009

Hanna Petäjä 3.12.2009

## Hanna Petäjä

TYKS, Naistenklinikka, 322




Sairaanhoitaja (AMK) 2000  
Seksuaalineuvoja 2002  
Seksuaaliterapeutti, erityislasio (NACS) 2005  
Ylempi AMK –opiskelija, Kliinisen asiantuntijan koulutusohjelma

- Kehittämishanke: STEPS-Hanke, Seksuaaliterveyden edistämisen toimintamalli Tyksin naistenklinikkaan

Hanna Petäjä 3.12.2009

## Sosiaali- ja terveysministeriön toimintaohjelma 2007 -2011



Velvoitteet


- Sairaanhoitopiirille: Vastuussa seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämistyön koordinoimista alueellaan. Tarjota neuvonta- ja terapiapalveluita.
- Perusterveydenhuollolle: Tarjota seksuaalineuvontapalveluita

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin seksuaaliterveyden edistämisen toimikunta

- Jalkauttaa toimintaohjelmaa sairaanhoitopiirin alueella koulutuksen ja kirjallisen materiaalin avulla
- Tyksin seksuaalineuvojen verkosto

Hanna Petäjä 3.12.2009


## SEKSUAALINEUVONTA TYKSISSÄ



- § TYKS:ssä 15 koulutettua seksuaalineuvojaa
- § 2 seksuaaliterapeuttia
- § Seksuaalineuvojen verkosto
- § Syöpätautien klinikka
  - § seksuaalineuvojan vastaanotto 2 pv /vko Pirkko Annunen
- § Naistentautien klinikka
  - § seksuaaliterapeutin vastaanotto 2 pv /kk Hanna Petäjä

Hanna Petäjä 3.12.2009

## PERUSKÄSITTEET - Seksuaalisuus




- § Seksuaalisuus on oleellinen ominaisuus ihmisenä olemista läpi koko elämän. Seksuaalisuus sisältää seksuaalisen kehityksen, biologisen sukupuolen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin ja sen mukaisen roolin, seksuaalisen suuntautumisen, eroottisen mielenkiinnon, nautinnon, intiimiyden ja suvun jatkamisen.
- § Seksuaalisuutta koetaan ja voidaan ilmaista ajatuksissa, fantasioissa, halussa ja tuipeissa, uskumuksissa, asenteissa, arvoissa, käyttäytymisessä, toimintatavoissa, rooleissa sekä pari- ja ihmissuhteissa.

Väestöliitto 2006, WHO

Hanna Petäjä 3.12.2009

## PERUSKÄSITTEET – Seksuaalinen mielihyvä



- § Seksuaalinen mielihyvä on seksuaalisista viikkeistä, aistimuksista, reaktioista ja toiminnosta koostuva fyysinen, psyykinen ja spirituaalinen kokemus.

Ilmonen ja Nissinen 2006.

Hanna Petäjä 3.12.2009

## PERUSKÄSITTEET - Seksi

- § Seksiä on kaikki se toiminta, sekä psyykinen että fyysinen, jonka avulla ihminen pyrkii saamaan seksuaalista mielihyvää.
- § Seksin määrä, tarve ja laatu ovat yksilöllinen eikä välttämättä riippuvainen biologisesta iästä.



## PERUSKÄSITTEET - Seksuaaliterveys

- § Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan kokonaisvaltaista fyysisen, emotionaalisen, psyykkiseen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa suhteessa seksuaalisuuteen; se ei ole pelkästään sairauden, toimintahäiriön tai vaivojen puuttumista.
- § Seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin, sekä haluttuessa mahdollisuutta kokea nautinnollisia ja turvallisia seksuaalisia kokemuksia ilman pakottamista, syrjintää ja väkivaltaa.
- § Seksuaaliterveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi tulee kunnioittaa, suojella ja laata kaikkien yksilöiden seksuaalioikeuksia.



## Seksuaalinen minäkuva

- § kehityy syntymästä kuolemaan
- § yksilöllinen
- § Kehon muutokset haastavat mielen muuttamaan ja samalla muuttuvat myös sosiaaliset suhteet.
- § Nopeat, esimerkiksi sairauksien hoidoista johtuvat, muutokset aiheuttavat erityisen suuren haasteen minäkuvan muuttumiselle ja uudenlaiseen kehoon sopeutumiselle.
- § ei tule koskaan valmiiksi
  - § millainen olen?
  - § millaiseksi itseni miellän?
  - § seksuaalisuudessani tärkeät asiat?
  - § mitä haluan ilmentää?
- § vapaus olla juuri sellainen kuin on!



## Synnytyksen jälkeiseen seksuaalisuuteen vaikuttaa

- § naisen kulttuuri
- § kokemukset ennen raskautta
- § fyysiset, hormonaaliset, emotionaaliset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät



## Fyysiset muutokset naisessa synnytyksen jälkeen

- § leikkaushaavat ja repeämät
- § limakalvojen kuivuus
- § lantiopohjan lihasten venyminen
- § virtsankarkailu
- § muutokset rinnoissa



## Seksuaaliongelmät

(Barrolym, 2000, n = 484)

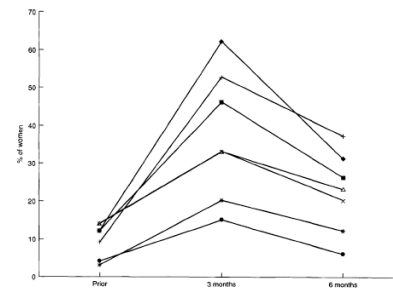
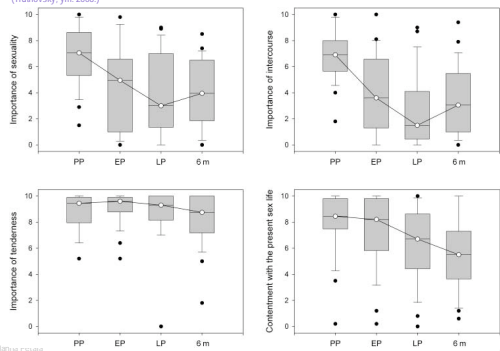


Fig. 1. Sexual problems. ◆ - dyspareunia; ■ - lack of vaginal lubrication; △ - difficulty reaching orgasm; ✖ - vaginal tightness; → - vaginal looseness; ● - bleeding/irritation after sex; — - loss of sexual desire.

## Naisten käsitys seksuaalisuudesta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

(Trutnovsky, ym. 2006.)



Hanna Petäjä

3.12.2009

## Naisten ajatuksia seksuaalielämän muutoksista synnytyksen jälkeen

(Olsson, ym. 2005)

### § kehonkuva

- § muuttunut asenne omaa kehoa kohtaan
- § vaikeuksia hyväksyä fyysisiä muutoksia
- § tärkeää saada takaisin alkuperäinen kehon kunto ja toimintakyky
- § rintojen ja emättimen fyysisten muutosten hahmottaminen
- § helpompi saavuttaa seksuaalista tyydytystä
- § rinnat eivät enää liity seksiin, vaan vauvaan



Hanna Petäjä

3.12.2009

## Naisten ajatuksia seksuaalielämän muutoksista synnytyksen jälkeen

(Olsson, ym. 2005)

### § Perhe-elämän stressin vaikutus seksielämään

- § väsymys aiheuttaa muuttuneen tarpeen seksille
- § uuden prioriteetit voivat stressata
- § vauvan "läsnäolo" voi häiritä
- § parit kehittävät uusia toimintamalleja (yksin tai yhdessä) tai siirtävät seksiä myöhemmäksi



Hanna Petäjä

3.12.2009

## Naisten ajatuksia seksuaalielämän muutoksista synnytyksen jälkeen

(Olsson, ym. 2005)

### § seksuaalisten halujen epätasapaino

- § seksuaalisen halun puute
- § eriaikaisuus
- § vauva tyydyttää naisen läheisyyden tarvetta
- § seksuaalielämän uudelleen aloittaminen
- § neuvottelu, sopiminen ja kompromissien tekeminen ovat keinoja erilaisten tarpeiden käsittelyyn



Hanna Petäjä

3.12.2009

## Naisten ajatuksia seksuaalielämän muutoksista synnytyksen jälkeen

(Olsson, ym. 2005)

### § vakuuttelu

- § tärkeää saada "hyväksyntä" ammatilliselta että keho on "normaali"
- § suuri tarve puhua seksuaalielämästä jälkitarkastuksessa
- § hyväksyminen vaatii vakuuttelua kumppanilta, mutta myös ammatilliselta
- § vakuuttamisen puute johtaa alhaiseen itsetuntoon



Hanna Petäjä

3.12.2009

## Synnytyksen jälkeen

§ seksuaalielämä muuttuu, vaikka pariskunnalla ei olisi mitään ongelmia raskausaikana

§ roolien muuttuminen vaikuttaa aina vanhempien väliseen seksielämään



Hanna Petäjä

3.12.2009

## Mikä avuksi?



- § keskusteluyhteys
- § muutokseen varautuminen
- § omien odotusten päivittäminen
- § roolien yhdistäminen
- § vanhemmuuden ja vastuun jakaminen
- § kahdenkeskiset hetket, hellyys, läheisyys, toisen huomioiminen
- § erilaisten kosketusten merkitys
- § seksuaalinen mielihyvä

## Hoida parisuhdetta



- § koskettaminen ei saisi aina johtaa yhdyntään
- § akkujen lataaminen halailamalla ja lähellä olemalla
- § hyväksy kumppani
- § anna hellyyttä
- § kannusta
- § kuuntele
- § puhu kauniisti
- § ota hetkiä vain teille kahdelle – kaikki mikä lähentää vanhempia on hyväksi vauvalle!

## Eräs äiti:



"Vaikka synnytyksen jälkeen on ollut taukoa rakkauselämässä, seksuaalisuutta voi ylläpitää läheisyydellä, koskettelulla ja flirtilla"

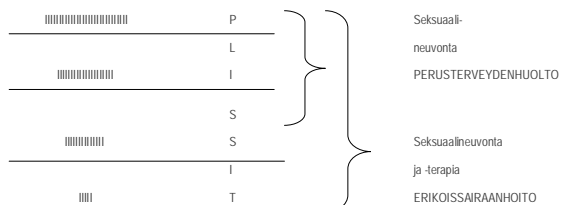
- pitää saunaa lämpimänä tulevia löylyjä varten!"

## Seksuaalineuvonta



- § vuorovaikutukseen perustuvaa ammatillista asiakas- tai potilastyötä
- § ohjausta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ja kysymyksissä
- § tiedon antamista
- § esim. 1-3 kertaa neuvoo ja tukea antavaa ohjausta
- § neuvontaa tulee tarjota kaiken ikäisille ihmisille, erilaisissa seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvissä tilanteissa ja ongelmassa, joita potilaan sairaus tai sen edellyttämä hoito aiheuttavat

## SEKSUAALISUUDEN KOHTAAMINEN PLISSIT-malli



## BETTER-malli

- B Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen.
- E Kerro, että olet huolissasi kaikista elämäntaatuun liittyvistä asioista, mukaan lukien seksuaalisuudesta. Vaikka et pystyisi vastaamaan kaikkiin kysymyksiin, ilmaise että potilas voi puhua kaikista mahdollisista huolenaiheistaan.
- T Kerro potilaalle, että hankit asianmukaiset resurssit hänen huolenaiheidensa käsittelemiseen
- T Ajoitus ei välttämättä tunnu nyt sopivalta, mutta kerro että tietoa seksuaalikeskusteluista voi kysyä milloin tahansa.
- E Ohjaa potilasta sairauden ja sen hoitojen sivuvaikutuksista seksuaaliterveyteen.
- R Kirjaa arviointisi ja interventiosi potilaan papereihin.

## Seksuaalineuvonta synnytyksen jälkeen (1)



- § väliiän parantuminen
- § läheisyys ja yhdyntä
  - § uudelleen aloittaminen
- § vaihtoehtoiset tavat toteuttaa seksuaalisuutta
- § seksuaalisen halun muutos – normalisointi
- § mukavuus seksuaalisessa kanssakäymisessä
  - § toipuminen, kuivat limakalvot ym.
- § virtsankarkailu
- § lantionpohjan lihasten harjoittelu
- § raskaudenehkäisy

## Seksuaalineuvonta synnytyksen jälkeen (2)



### § imettäville naisille

- § imettämisen vaikutus emättimeen ja kostumiseen
- § seksuaalisen aktiivisuuden vaikutus maidon herumiseen
- § hormonaaliset vaikutukset seksuaaliseen haluun
- § imetys ehkäisymenetelmänä (LAM)
- § vaihtoehtoiset ehkäisymenetelmät

Seksuaalialasia	Interventio
Emättimen kuluus ja yhdyntäkipu	Vesilukkoisen liukasteen käyttö emättimeen ja penikseen ennen yhdyntää
Rintjen ja nännien lisääntyneet arkuus	Kerro että joskus imettävät äidit tarvitsevat "napit trii" –pöytäkirja Muiden virkkeiden ja hyväilyjen harkinta aiemmin totulun tilalle Vuorovaikutuksen merkitys
Maidon heruminen seksuaalisen aktiivisuuden tai orgasmin aikana	Imettämisen voi yrittää ennen seksuaalista aktiivisuutta rintjen tyhjentämiseksi Rinttiliivien tai vaatteiden käyttö
Vähentynyt kiihottuminen ja kiinnostus seksiin	Kerro parille naisen hormonaalisista muutoksista ja korosta vuorovaikutuksen merkitystä tänä aikana Rohkaise muihin läheisyyden muotoihin, kuten halailuun ja kosketteluuun
Eroolliset tunteet imettäessä	Kerro äidille, että imettäessä koetut tunteet ovat normaaleja, ehkä "eroottisia", vaikka saattavat olla tunteja aiemmin vain seksuaalisen aktiivisuuden aikana. Imettävät äidit usein tuntevat olonsa erittäin läheiseksi vauvan kanssa, ja imettämiseen liittyy hormoni vaikuttavat niihin. Naisia tunteista ei tarvitse kokea syyllisyyttä, ne eivät ole inesseisiä tai seksuaalisia luonteeltaan
Kumppanin mustasukkaisuus äidinvauvan suhteesta	Imettävät äidit ovat luonnollisesti hyvin läheisiä vauvan kanssa, mutta suhde on erillään verrattuna kumppaniin. Kannusta kumppania osallistumaan vauvan hoitoon kaikilla muilla tavoilla, ja kehoita paria puhumaan mustasukkaisuuteen liittyvistä tunteista. Nämä tunteet ovat yleisiä ja ilmenevät vaikka vauvaa ei imetettäisikään.

## Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen

- Oma itsenä olo, aitous
- Läsnäolo
- Potilaan ongelman ääreen pysähtyminen
- Yhdenvertaisuus potilaan kanssa
- Potilaan ongelmiin/tilanteeseen nähden ulkopuolisuus ja terve järki
- Lämpö, empatia
- Taito jäsentää tilannetta
- taito ja halu
  - kannustaa, rohkaista, luottaa, antaa ohjausta
- Ammatillinen suhtautuminen
- Omat turvarajat

## Lähteet



Association of Reproductive Health Professionals 2006. Postpartum counseling. A Quick Reference Guide for Clinicians. <http://www.arhp.org/>

Convery, K. M., Spatz, D. L. 2009. Sexuality & Breastfeeding: What Do You Know? MCN 34 (4).

Olsson, A., Lundqvist, M., Faxälv, E., Nissen, E. 2005. Women's thoughts about sexual life after childbirth: focus group discussions with women after childbirth. Scand J Caring Sci 19, 381-387.

Parisuhde ja vanhemmuus. Pohjois-Karjalan keskussairaala. <http://www.pissk.fi/syn/Parisuhde%20ja%20vanhemmuus.htm>

Apter, D., Väisälä, L., Kaimola, K. (toim.) 2006. Seksuaalisuus. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Trutnovsky, G., Haas, J., Lang, U., Peiru, E. 2006. Women's perception of sexuality during pregnancy and after birth. Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology 46, 282-287.