

Iloa seksuaalisuudesta yksin ja kaksin

Onneksi olkoon, te odotatte lasta! Kun te tapasitte toisenne, jokin toisessa ihmisessä viehätti. Tuo viehätysvoima oli osa seksuaalisuutta. Ihmisellä on halu hakeutua toisen lähelle yhä uudelleen. Seksuaalisuus on voimakas perustarve, ihmisellä on kaipuu toisen luo.

Ihminen kehittyy läpi elämänsä, ja se tapahtuu kulkemalla kehityskriisistä toiseen. Äidiksi ja isäksi tuleminen muuttaa ihmistä monella tapaa peruuttamattomasti. Myös seksuaalisuus muotoutuu koko aikuisiän ajan. Vanhemmaksi tuleminen on pieni sivujuoni ihmisen kehittyessä seksuaalisena olentona. Lasta odottaessa tulevat vanhemmat miettivät monesti, millaisia vaikutuksia raskausajalla ja lapsen syntymällä on heille parina ja rakastavaisina. Raskauden edetessä lapsi nousee vanhempien mielessä pääosaan, ja synnyttyään pikkuvauva asettuu tukevasti vanhempiensa väliin, usein sekä mielen tasolla että konkreettisesti.

Sanotaan, että vanhempien parisuhde on lapsen henkinen koti. Jotta lapsen olisi hyvä kasvaa kodissaan, ei vanhempien parisuhde saisi joutua kokonaan nurkkaan heitetyksi. Seksuaalisuus on liima, joka erottaa parin kaveruksista. Kypsässä parisuhteessa osapuolet osaavat ilmaista toisilleen: seksuaalisuuteni on minun, se on osa minua, olen valmis jakamaan sen sinun kanssasi. Suomalaisissa parisuhteissa uskollisuutta arvostetaan vankasti, pettäminen on vakava, usein peruuttamaton isku luottamukselle.

Onnellisen ja vakaan parisuhteen saavuttamiseksi on pystyttävä keskustelemaan lapsen tulon aikaansaamista tilapäisistä muutoksista parin seksuaalisuudessa. Kun puheella kommunikointi loppuu parin välillä, jää hiljaisuuden kohdalle oletuksia ja luuloja.

Puoliso tuntuu tutulta, mutta voiko toisen ihmisen ajatuksia sittenkään tietää. Ilman keskustelua vanhempien mieliin kasaantuu luuloja, oletuksia ja väärinkäsityksiä, jotka selvittämättä jäädessään vaikuttavat parin keskinäiseen luottamukseen ja voivat kasvattaa katkeruutta. Lapsen syntyessä kahdesta tulee kolme. Siltikin on olemassa se

alkuperäinen yksikkö, pari, jonka yhteyttä tulee vaalia. Se kaikki tähtää teidän kaikkien kolmen parhaaksi.

Uskaltaudunko rakastelemaan raskausaikana?

Raskauden alkaessa ajatus tulevasta vauvasta on vielä kaukainen. Vaikka alkio on pienempi, herättää se suojelunhalua tulevissa vanhemmissa. Tuleva äiti tarkkailee usein kehonsa reaktioita verraten niitä muiden reaktioista lukemiinsa kuvauksiin. Huoli pienen alkion pärjäämisestä ja hyvästä kehityksestä saa odottavat vanhemmat pidättäytymään seksistä odottaen turvallisempaa vaihetta. Alkuraskauteen toisinaan liittyvä niukka verinen vuoto voi tuntua hälytysmerkiltä, joka on vaikea unohtaa, vaikkei sitä myöhemmin ilmaantuisikaan enää. Verenvuoto emättimestä on sinänsä vakavasti otettava merkki ja syy pidättäytyä emätinyhdyntämisestä. Vuodon loputtua vaara häviää. Jos vuotoa on ilmaantunut raskauden toisella tai kolmannella kolmanneksella, on vuodon syy selvitettävä. Alkuraskaudessa yksittäisiä kertoja ilmaantunut verenvuoto ei aiheuta erityistä vaaraa raskauden jatkuessa, ja seksi yhdyntöineen voi palata parin arkeen.

Toisinaan raskautta on yritetty pitkä aika kalentereita, aikatauluja ja ovulaatiotestejä yhdistellen. Tässä tilanteessa rakastelu ei ole alkanut spontaanista halusta, vaan halusta saada lapsi. Seksi kalenterin määräämänä voi muodostua taakaksi, joka molempien mieltä kuormittaessaan ei ole avuksi seksuaalisen halun nostattajana. Kun raskaus sitten viimein alkaa, voi toisesta tai molemmista tuntua huojentavalta, ettei tarvitse enää rakastella. Tässä tilanteessa avoin keskustelu on paikallaan, ettei toinen jää seksin äkillisesti loppuessa ihmettelemään, eikö puoliso pidäkään häntä enää haluttavana.

Voiko rakastelusta olla haittaa vauvalle?

Keskiraskaudessa odottavan äidin limakalvot ovat mehukkaat ja kostuminen ja kiihottuminen kenties aiempaa helpompaa. Tämä saattaa innostaa teitä tiheisiin yhdyntöihin. Hyvä kostuminen ja helpompi kiihottuminen luovat hyvän perustan antautua seksuaaliseen nautintoon. Nautittavassa seksissä erittyy reilusti oksitosiinia, jota kutsutaan rakkaushormoniksi. Totta onkin, että se vahvistaa sidettä rakastavaisten välillä. Hyvä seksi on siis todella parisuhteen liimaa. Myöhemmin imetyksen aikana erittyvä oksitosiini vahvistaa suhdetta äidin ja lapsen välillä. Toisinaan vanhemmilla esiintyy huoli, voiko

syvälle emättimeen menevä penis vahingoittaa vauvaa. Kehittyvä vauva on kuitenkin hyvässä turvassa kohdussa suljetun kohdunsuun takana, kohtulihaksen sisällä, sikiökalvojen ja lapsiveden ympäröimänä. Hankaluutta voi kuitenkin aiheuttaa kasvava kohtu, jonka painautuminen tuntuu äidistä epämiellyttävältä. Tässä tilanteessa apu löytyy sellaisesta asennosta, jossa kohtuun ei kohdistu suoraa painetta.

Entä, jos seksin jälkeen supistaa?

Toisinaan odottavat äidit kokevat kohdun kovettumista seksin yhteydessä tai jälkeen. Kovettuminen on kohdun supistus, joka yleensä laukeaa hetken kuluttua. Jos odottajalla esiintyy kipeitä supistuksia liikkumisen yhteydessä, eivätkä ne lopu levossakaan, on syytä tarkastuttaa tilanne lääkärillä. Lääkäri tutkii kohdunkaulan pituutta ja arvioi, onko supistuksilla kohdunsuuta kypsyttävä vaikutus. Tällainen vaikutus voi johtaa synnytyksen ennenaikaiseen käynnistymiseen. Tällaisessa tilanteessa lääkäri voi neuvoa pidättäytymään yhdynnöistä. Pidättäytymiselle ei yleensä ole enää tarvetta raskausviikon 37 jälkeen, jolloin vauvan syntymää ei ole enää syytä estää.

Seksiin liittyvät supistukset voivat aiheutua muutamalla erilaisella mekanismilla. Emätinyhdynnässä peniksen syvä työntyminen voi ärsyttää kohdunsuuta mekaanisesti. Tämän välttämiseksi on supistusherlässä tilanteessa hyvä muuttaa asentoa sellaiseksi, ettei työntyminen ulotu kohdunsuulle saakka. Sperman sisältämä prostaglandiini -hormoni saattavaa sekin aiheuttaa supistuksia. Spermassa prostaglandiinipitoisuus on kuitenkin melko laimea verrattuna niihin prostaglandiineihin, joilla synnytyksen käynnistymistä yritetään. Jos kuitenkin huomaat saavasi seksin jälkeen supistuksia, voitte keilla kondomia estämään prostaglandiinien pääsyn emättimeen. Nautinnollisessa seksissä naisen oma keho tuottaa oksitosiinia, joka aiheuttaa supistuksia. Synnytyksessä erittyy suuria määriä oksitosiinia saaden kohdunsuun avautumaan. Tavallisesti seksuaalinen nautinto ei kuitenkaan saa aikaan haitallisia muutoksia.

Maitoa ja mielihyvää

Raskauden loppupuolella rinnat alkavat valmistautua imetykseen, ja maitopisaroita saattaa esiintyä ennen synnytystä. Imetyksen käynnistyttyä oksitosiini saa aikaan herumisrefleksin. Sama tilanne saattaa näyttäytyä nautinnollisen seksin yhteydessä.

Joitakin ihmisiä ajatus imetyksen ja seksuaalisuuden yhdistämisestä kiusaa. Tällaisessa tilanteessa herumisen saa pysäytettyä, kun painaa nännipihaa kämmenellä reilusti.

Rinnan imeminen tuntuu hyvälle, onhan rinta erityisen erogeenistä aluetta molemmilla sukupuolilla. Olemme tottuneet kuulemaan imetyksen alkuun mahdollisesti liittyvästä kivusta, mutta rinnan imemisen aikaansaama nautinto saattaa yllättää imettävän äidin. Vauvan imemisen aiheuttamasta hyvästä tunteesta ei pidä säikähtää. Kenties luonto viisautessaan takaa näin vauvalle uusia imetyskertoja jatkossakin. Imetysaikana tavallisempaa on kuitenkin se, että rinnanpään iho turtuu toistuvista imetyskerroista. Turtuminen ei yleensä jää pysyväksi, vaan rinnan herkkyys palaa useimmilla imetyksen loppua.

Ensimmäinen kerta synnytyksen jälkeen

Ensimmäinen yhdyntä synnytyksen jälkeen on jännittävä. Synnyttänyt miettii, sattuuuko seksi. Kumppani miettii, tuleeko hän satuttaneeksi synnyttänyttä. Ja molemmat miettivät, alkaako vauva itkeä herkällä hetkellä. Ensimmäisen kerran jännitystä voi lieventää käyttämällä liukuvoidetta limakalvoilla. Liukuvoide saa kosketuksen tuntumaan miellyttävältä ja vaivattomalta. Se voi hyvin kuulua seksiin aina tästä lähtien. Erityisen tärkeää liukuvoide on kondomin kanssa: se vähentää vääränlaista kitkaa ja auttaa kondomia pysymään ehjänä.

Raskauden ehkäisyn tulee olla kunnossa heti ensimmäisestä synnytyksen jälkeisestä kerrasta alkaen. Kondomi on helppo ostaa ruokakaupasta, reseptiä ei tarvita.

Kondomia tarvitaan myös silloin, jos jälkivuoto ei ole vielä kokonaan loppunut. Näin ehkäistään tulehduksia synnytyselimissä. Joskus ihmiset luottavat imetyksen tehoon raskauden ehkäisyssä. Täysimetyksen tiedetäänkin pitävän kuukautiset loitolla, mutta kuka tietää milloin seuraava vuoto tulee. Raskauden mahdollisuus on aina olemassa, sillä kuukautiset tulevat vasta kaksi viikkoa munasolun irtoamisen jälkeen, jos raskaus ei ole alkanut. Näin ollen uusi raskaus voi alkaa, vaikkei äidillä olisi ollut vielä yksiäkään kuukautisia.

Ihmisten uskallus, kokeilunhalu ja seksuaalinen halu vaihtelevat. Toisilla on kiire aloittaa seksielämä uudelleen, toisilla siihen menee kuukausia. Teille sopiva aika selviää vain yhdessä keskustelemalla. On hyvä muistaa myös, että asian pitkittyessä tarpeettomasti myös aloittamisen kynnykset kasvavat.

Saako äiti haluta seksiä?

Lapsen syntymä muuttaa roolejanne peruuttamattomasti. Äitiyden ja isyyden alussa uusi rooli ja sen tuoma vastuu saattavat tuntua niin painavilta, että aiempi rooli rakastavaisina jää syrjään. Ajan myötä sekä äidin että kumppanin roolien yhdistäminen omassa mielessä helpottuu. Silti pikkuvauvan äidin kokema seksuaalinen halu ja nautinto saattavat tuntua ristiriitaisilta. Käsitys äitiydestä on osaltaan muodostunut oman äidin äitiyden esimerkin kautta. Ja vielä aikuisenakin on hankalaa ajatella omia vanhempiaan seksuaalisesti tuntevina ja toimivina yksilöinä. Tämä nostattaa mielessä kysymyksen, ”Saako äiti haluta seksiä”. Vanha ajatus äitiyden ja seksuaalisuuden yhteensopimattomuudesta istuu harmillisen syvällä ihmisessä.

Kun kumppanin halu hiipuu

Äidin roolin kohottaminen arkipäiväisestä ylimaalliseksi tapahtuu paitsi naisen, toisinaan myös kumppanin mielessä. Kumppani huomaa naisen paneutuvan äitiyteen niin huolellisesti, että seksuaalista naista on vaikeaa saada esiin arjessa ja arjen pienissä juhlahetkissä kumppanusten ollessa kahden. Paikalla on aina huolehtiva ja huolestuva pikkuvauvan äiti. Myös kumppanin käsitys äitiydestä on pitkälti muotoutunut hänen oman äitinsä tavasta olla äiti. Se saattaa työntää ajatuksen äiti-ihmisestä kauas seksuaalisia tunteita nostattavasta naisesta, joka vauvan äitikin ennen lasta oli. Kumppanin mieleen nousee kysymys, tohtiiko äitiä rakastella. Jos nainen kaipaa seksuaalista kontaktia, riittää usein pieni kuiskaus puolison korvaan kannustamaan häntä.

Kumpikin osapuoli kaipaa koskettelua. On tavallista, että sukupuolet eroavat toisistaan ilmaistessaan toiveitaan ja halujaan. Monesti naiset ovat verbaalisia, kun taas miehet ovat toiminnan kannalla. Kun vauva-arki uuvuttaa keskustelun, tulee väärinkäsitykselle liian monta mahdollisuutta. Klassisessa kuvauksessa toinen on niin imetyksen ja vauvan sylissä pitämisen uuvuttama, että kumppanin hellä rutistus saa vastaamaan ”ei nyt

kulta”. Halaajalle jää herkästi käsitys, että seksin oltua pidempään tauolla ei hänen kosketuksensaakaan ole enää tervetullut. Joskus sanotaan, että nainen voi antautua seksiin, kun keskusteluyhteys toimii, ja mies keskusteluun, kun seksuaalinen yhteys toimii. Kumpi on siis ensin? Kummasta päästä tulisi alkaa purkaa solmua? Kumpikin kumppaneista on vastuussa omasta ja yhteisestä onnestaan. Ota sinä se ensimmäinen askel toisen luo.

Vauvan tullessa taloon vanhemmat syventyvät vauvan hoitoon ja kokonaiseen vauvamaailmaan. Tässä tilanteessa voi kummankin seksuaalinen halukkuus laskea. Vauvan kannalta tämä onkin eduksi, jotta avuton vauva tulee hyvin hoidetuksi. Ajan kuluessa seksuaalinen halukkuus nostaa kuitenkin taas päätään, se on ihmisen luonto. Halun herääminen ei välttämättä tapahdu yhtä aikaa kummallakin kumppaneista. Vaikka toisen seksuaalisuus näyttää uinuvan, on toisella kuitenkin halua toteuttaa seksuaalisuuttaan. Masturbointi, sooloseksi, tarjoaa tässä mahdollisuuden kokea seksuaalista nautintoa omassa kodissa. Masturbointi on yksi ihmisen seksuaalisuuden väylistä. Sooloseksi ei ole toiselta pois. Masturbointi antaa mahdollisuuden nauttia seksuaalisuudesta missä elämän vaiheessa tahansa, se on jotain jokaisen omaa. Parisuhteessa eläminen ei oikeuta kumppanin yksityisen nautinnon kaventamiseen.

Vielä pikkulapsiaikanakin voi seksirintamalla olla hiljaista. Seksi ei ole enää spontaania, vaan vaatii suunnittelua toteutuakseen. Iltatoimet pikkulapsiperheessä voivat tuoda paria lähemmäs toisiaan, jos kumpikin kumppaneista tekee toimia saadakseen lapset ajoissa nukkumaan. Näin koti hiljenee vain teitä kahta varten, seksuaalisen kohtaamisen mahdollistamiseksi.

**Satu Räisänen, seksuaalineuvoja
2018**