

SEKSUAALISUUS RASKAUSAIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Elina Tanskanen, psykoterapeutti, erityistason
seksuaaliterapeutti, pariterapeutti, toimintaterapeutti



SEKSUAALISUUS ENNEN RASKAUTTA

- Kiitos, että olet tullut paikalle tänä iltana!
- Seksuaalisuuteen vaikuttavat todella lukuisat tekijät
- Sinun ja kumppanisi tarinat, elämäkokemukset (ml. suhdehistoria seksuaalisine kokemuksineen), ajatukset, arvot, kehosuhteet, terveydentilat, elämäntilanne...
- Teidän yhteinen tarinanne kaikkine eri vaiheineen ❤️
- Jana/elämänviivaharjoitukset



SEKSUAALISUUS JA RASKAUDEN ALKAMINEN

- Millaisissa olosuhteissa raskaus sai alkunsa? Suhteiden ja elämäntilanteiden moninaisuus ❤️
- Onko jotain sellaista, mikä on jäänyt pohdituttamaan tai muuten tarvitsisi käsittelyä?



SEKSUAALISUUS JA ODOTUSAIKA

- Hormonaaliset muutokset – erittäin poikkeuksellinen tila niin keholle ja sitä kautta usein myös mielelle
- Raskauskokemusten moninaisuus (myös saman raskauden aikana)
- Tavallisesti seksi on turvallista raskauden alusta loppuun saakka HUOM! Pois lukien mm. verinen vuoto, voimakkaat ennenaikaiset supistukset → Kysykää rohkeasti ja pitäkää huoli, että saatte riittävästi tietoa! Teillä on oikeus siihen.
- (Alku)raskaudessa mm. pahoinvointi ja väsymys voivat vähentää halua
- Keskiraskaus voi olla haluja lisäävää aikaa
- Kohdun kasvamisen myötä vältettävä kovaa painetta vatsan alueelle ja huomioitava, että kohtu voi painaa verisuonia (etenkin loppuraskaus) → seksiasentojen huomioiminen (ideoiden googlaus)



- Mahdolliset huolet – kysykää, selvittäkää rohkeasti
- Niin odottajan kuin kumppanin suhde odottajan muuttuvaan kehoon (vaikeiden, ristiriitaistenkin tunteiden mahdollisuus)
- Oivallista aikaa keskustella tulevasta kumppanin kanssa, esimerkiksi:
 - Vauvan myötä muuttuva arki
 - Toiveet ja huolet seksielämän suhteen kun vauva on syntynyt, mahdollinen seksikäsityksen laajentaminen
 - Pienen lapsen seksuaalikasvatus (kts. Esim.kehotunnekasvatus)
- Mielen ”raskausaika” → vauvan myötä syntyvät myös vanhemmat, mitä tämä tarkoittaa itselle, meille? Voi herättää paljon myös omasta menneestä elämästä



SEKSUAALISUUS JA SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN AIKA

- Synnytyskokemusten moninaisuus, niin synnyttäjän kuin kumppanin
- Jälkivuoto keskimäärin viisi viikkoa
- Kehon ja mielen palautumisen yksilöllisyys – omien tarpeiden ottaminen vakavasti
- ”Eka kerta”
- Sopiva ehkäisymenetelmä
- Liukasteen käyttö (vesi- ja silikonipohjaiset, öljyt)
- Limakalvojen hyvinvointi (ilman reseptiä apteekista saa monenlaisia limakalvoja hoitavia tuotteita)
- Lantionpohjalihasten kuntouttaminen (tarvittaessa lantionpohjan fysioterapeutin konsultaatio/käynnit, mahdolliset apuvälineet), suorittamisen sijaan keinona ottaa yhteys omaan kehoon, tekee hyvää kaikille sukupuolille



SEKSUAALISUUS JA VAUVA-AIKA

- Sopeutuminen muuttuneeseen arkeen, uudet roolit ja tehtävät – vauvavuosien moninaisuus
- Mahdollinen väsymys, kuormitus – lepo, itsehoiva, oma aika...
- Tavallinen kokemus siitä, että vauva on koko ajan iholla, paljon vastuuta ja velvollisuuksia
 - Mahdollisen imetyksen vaikutus kehollisella ja henkisellä tasolla
- Ainutlaatuisen elämänvaiheen suomat mahdollisuudet, ilo, kukoistus, rakkaus, ylpeys, hoitavat, korjaavat & terapeuttiset kokemukset ❤️
- Joka tapauksessa: *This too shall pass*



- Mitä ajatuksia vanhemmuus ja seksuaalisuus yhdessä herättävät, esim. onko lupa olla seksuaalinen olento, vaikka on vanhempi?
- Seksikäsityksen laajentaminen, esim. aistilliset/eroottiset pienet hetket
- Realistiset odotukset uusi, mahdollinen herkkä elämänvaihe huomioiden
- Luovat, uudenlaiset kokeilut/ratkaisut – testaaminen, jatkokehittäminen
- Responsiivinen halu, seksin suunnittelu/sopiminen
- On oikein ok myös sopia, että seksi nostetaan ikään kuin hyllylle – siitä kommunikointi, milloin aiheesta vaihdetaan ajatuksia, tilannetsekit jne.
- Kaasu ja jarrut -työkalu

