

Raskaus ja seksi

Lääkärikirja Duodecim

18.10.2022

Kätilö Katriina Bildjuschkin



- Yleistä
- Mieliala, halu ja kasvava vatsa
- Seksi ja yhdynnät raskauden aikana
- Seksi synnytyksen jälkeen
- Synnytyksen jälkeisiä ongelmia

Keskeistä

- Seksuaalinen halukkuus muuttuu usein raskauden aikana.
- Normaalin raskauden aikana voi tehdä seksiä kuten muulloinkin. On vain varottava asentoja, joissa vatsan alueelle kohdistuu kova paine.
- Kaikenlainen hellyys ja hyvänä pitäminen on tärkeää raskauden aikana ja myös synnytyksen jälkeen.
- Jälkivuodon aikana yhdyntöjä ei suositella tulehdusriskin vuoksi.
- Ehkäisystä huolehtiminen on tärkeää, sillä raskaus voi saada alkunsa heti edellisen raskauden ja synnytyksen jälkeen.
- Lapsen syntymä haastaa parin miettimään ajankäyttöä ja työnjakoa siten, että sekä vauva että vanhemmat voivat hyvin ja kaikkien tarpeisiin vastataan riittävästi.
- Seksistä voi keskustella myös neuvolakäynneillä terveydenhoitajan, kätilön tai lääkärin kanssa.

Yleistä

Ihminen syntyy seksuaaliseksi, ja hänen seksuaalisuutensa muuttuu koko elämän ajan. Siihen vaikuttavat kulttuuri, kasvatus sekä haaveet ja toiveet elämän suhteen. Seksuaalisuuteen kuuluvat käsityksemme omasta identiteetistä, minäkuvasta, itsetunnosta ja itsemääräämisoikeudesta.

Seksuaalisuudesta voi seurata tarve harrastaa seksiä. Ei kaikilla mutta useimmiten. Useimmilla seksielämä muuttuu merkittävästi raskauden aikana. Kehon muutokset käynnistävät myös psyykkiset muutokset. Seksuaalisuudesta, seksistä, parisuhteesta ja vanhemmuudesta on hyvä keskustella kumppanin kanssa erityisesti raskausaikana. Ensimmäisen lapsen syntymä haastaa parin miettimään ajankäyttöä ja työnjakoa siten, että sekä vauva että vanhemmat voivat hyvin ja kaikkien tarpeisiin vastataan riittävästi. Seksistä kannattaa puhua myös neuvolakäynneillä terveydenhoitajan, kätilön tai lääkärin kanssa. Avoimuus on parasta seksuaaliongelmien ehkäisyä. Älä epäröi kysyä! Tarvittaessa pyydä lähete seksuaalineuvontaan tai -terapiaan.

Mieliala, halu ja kasvava vatsa

Lasta odottavan mieliala on usein herkistynyt hormonaalisten muutosten vuoksi. Alkuraskauden mahdollinen pahoinvointi ja väsymys vaikuttavat myös seksuaaliseen halukkuuteen. Joillakin voi olla kohdun kasvamisesta johtuvia alavatsakipuja ja rintojen arkuutta; nämä oireet voivat häiritä myös seksuaalista halua ja kykyä tehdä seksiä. Alkuraskauden oireiden helpotuttua raskaana olevan seksuaalinen halukkuus ja aktiivisuus usein lisääntyvät jo fysiologisistakin syistä. Esimerkiksi emättimen limakalvot

ovat raskauden aikana usein hyvin kosteat ja turpeat lisääntyneen verekkyyden vuoksi.

Kumppani saattaa kokea seksuaalisen halun vähentymistä. Yksi syy haluttomuuteen saattaa olla pelko, että seksi, erityisesti penis-vagina-yhdyntä vahingoittaa kohdussa kasvavaa sikiötä. Peniksen voi työntää emättimeen, se ei vahingoita sikiötä. Pelkoon ei siis ole aihetta, sillä sikiö on kohdun sisällä turvattuna. Muunlaisesta hyväilemisestä ei tietysti ole myöskään haittaa. Yhdessä kumppanin kanssa kannattaa pohtia muita seksin tekemisen tapoja, jos yhdyntä tuntuu hankalalta tai pelottavalta. Asiasta keskusteleminen oman kumppanin kanssa vähentää pelkoa.

Seksi ja yhdynnät raskauden aikana

Normaalin raskauden aikana voi tehdä seksiä kuten muulloinkin, ainoastaan kasvava kohtu asettaa omat rajoituksensa yhdyntäasentoille. On varottava asentoja, joissa vatsan alueelle kohdistuu kova paine. Kaikki kylki- ja takaapäin asennot ovat mahdollisia.

Mikäli parin seksi on ollut enimmäkseen penis-vagina-emätinyhdyntää, voi raskaus vähentää seksin lähes olemattomiin. Jo alkuraskaudessa kannattaa yhdessä pohtia ja etsiä yhdyntöjen lisäksi uusia seksitapoja. Mielihyvää toiselle voi tuottaa myös esimerkiksi käsin hyväilemällä, suuseksin avulla tai seksivälineillä. Tärkeää on pitää yllä intiimiä läheisyyttä ja kosketella toisiaan, jotta yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunne pysyy yllä.

Yhdyntöjä ei suositella, jos raskaana olevalla on verenvuotoja tai voimakkaita ennenaikaisia supistuksia. Jos yhdyntöjä neuvotaan välttämään, kannattaa kysyä lääkäriltä tai hoitajalta, mitä muuta voi tehdä – onko seksuaalinen kiihottuminen kiellettyä? Orgasmin saamisella ei ole yhteyttä ennenaikaiseen synnytykseen.

Seksi synnytyksen jälkeen

Kaikenlainen hellyys ja hyvänä pitäminen on tärkeää myös synnytyksen jälkeen. Jälkivuodon aikana yhdyntöjä ei suositella tulehdusriskin vuoksi. Jälkivuoto kestää noin 2–6 viikkoa synnytyksen jälkeen. Myös repeämä tai leikkausarvet välilihassa voivat aristaa tai jopa olla este yhdynnoille. Emättimen limakalvot saattavat imettäjällä olla kuivat hormonaalisten muutosten takia. Tästä syystä lääkäri voi jälkitarkastuksessa suositella estrogeenia paikallishoitona kuivien ja hauraiden limakalvojen vuoksi. Liukastevoiteita kannattaa joka tapauksessa käyttää. Ehkäisyneuvolakokemuksen mukaan synnytyksen jälkitarkastuksessa noin puolet naisista ilmoittaa aloittaneensa yhdynnät ongelmitta. On kuitenkin hyvin yksilöllistä, kuinka pian synnytyksen jälkeen halu tehdä seksiä palautuu. Seksuaalinen halu palautuu muutaman kuukauden päästä synnytyksestä, tai viimeistään, kun väsymys alkaa hellittää lapsen unirytmien löytyttyä.

Joskus haluttomuudesta saattaa seurata myös kaiken muun hellyyden välttelyä. Puolisoiden on tärkeää puhua siitä, että koskettaminen ei ole merkki yhdyntähalukkuudesta vaan tarpeesta saada hellyyttä.

Synnytyksen jälkeinen jälkitarkastus tehdään 5–12 viikon kuluttua synnytyksestä. Viimeistään silloin suunnitellaan [raskauden ehkäisy](#). Liian pian alkavan seuraavan raskauden pelko voi vähentää seksihalua ja seksin määrää. Ehkäisystä huolehtiminen on tärkeää, sillä raskaus voi saada alkunsa heti edellisen raskauden ja synnytyksen jälkeen. Imetykseen ehkäisykeinona ei pidä luottaa. Ehkäisyä voi pohtia jo raskauden loppuvaiheessa, vaikka sen aloittaminen tapahtuukin vasta synnytyksen jälkeen.

Synnytyksen jälkeisiä ongelmia

Synnytyksen jälkeinen aika herättää usein myös uudenlaisia haasteita uusille vanhemmille. Kumppani saattaa tuntea itsensä ulkopuoliseksi synnyttäneen vanhemman hoivatessa ja imettäessä vauvaa. Mustasukkaisuudenkin tunteita saattaa

herätä. Lähisuhdevalta on Suomessa huomattava ongelma ja se voi alkaa raskaus- ja vauva-aikana, kun vanhemmat ovat uupuneita. Usein väkivaltaa hävetään tai pelätään tilanteen pahenevan, jos asiasta puhuu ulkopuolisille. Neuvolassa kysytään väkivallasta ja sitä kautta apua on tarjolla.

Myös tunne siitä, että ei osaa olla yhtä hyvä vanhempi kuin synnyttänyt, lisää omaa avuttomuutta. Ammattiavun puoleen kääntyminen on suotavaa varhaisessa vaiheessa, vaikka ongelmat tuntuivat pieniltäkin. On tärkeää, että vanhemmat voivat kokea olevansa yhdessä vanhempia, jotka tekevät yhteisiä päätöksiä. Tärkeää on myös, että vanhemmuuden rinnalla muistetaan pitää huolta parisuhteesta; pitää yllä yhteistä eroottista kertomusta ja toisen ihailua, vaikka seksi entiseen tapaan vähenisikin.

Moni jännittää tai pelkää vartalonsa ja elimistönsä muuttuneen raskauden ja synnytyksen aikana niin paljon, että puoliso ei koe häntä enää viehättäväksi. Toisaalta raskauden aikana muuttunut keho saattaa tuntua kumppanista vieraalta. Oman identiteetin, omien arvojen pohtiminen ja omaan, uuteen, synnyttäneeseen kehoon tutustuminen peilin avulla katsoen ja omin käsin koskien, helpottaa useimmilla outouden kokemusta. Kumppanin tarjoamat hellyydenosoitukset ja ihailu ovat myös omiaan lisäämään kokemusta omasta merkityksellisyydestä. Raskauden aikana hankitut lisäkilot häviävät imettämällä useimmiten itsestään. Tarvittaessa maltillinen painonlasku ja vähitellen aloitettu liikunta auttavat elimistöä palautumaan raskauden ja synnytyksen jälkeen. Palautuminen ja toipuminen kestävät noin vuoden ajan.

Myös emättimen löystyminen synnytyksessä voi jännittää niin, ettei yhdyntä tunnu samanlaiselta kuin ennen synnytystä. Joskus väljentyneestä emättimestä kuuluu ääniä, kun ilmaa pääsee emättimeen ja yhdyntän tai muun liikkumisen aikana se tulee ulos. Emättimen ja lantionpohjan lihaksiston kunnon huolehtimisesta kannattaa pitää huolta tekemällä lantionpohjajumppaa synnytyssairaalasta tai neuvolasta saatujen ohjeiden mukaisesti. Myös seksiasentojen vaihtaminen voi auttaa. Kannattaa puhua kumppanin kanssa asiasta. Puhumattomuus saattaa lisätä pelkoa ilman karkaamisesta aiheutuvista äänistä, stressata ja aiheuttaa yhdyntöjen välttelyä. Mikäli asiasta ei keskustella, saattaa kumppani tulkita asian väärin. Hyväkuntoiset lantionpohjanlihakset lisäävät myös seksuaalista nautintoa. Mikäli yhdyntä- tai muita emättimeen liittyviä ongelmia esiintyy vielä vuoden kuluttua synnytyksestä, kannattaa hakeutua lääkärin tutkimuksiin, fysioterapiaan ja tarvittaessa seksuaaliterapiaan.

Seksi on aikuisten leikkiä. Seksuaalinen läheisyys ja turvallisuus pitävät yllä hyvää oloa parisuhteessa. Oman ja toisen seksuaalisuuden huomioimiseen ja yhteiseen seksiin kannattaa sen vuoksi antaa niin paljon aikaa kuin se arjessa on mahdollista. Kiireinen pikkulapsivaihe ei jatku ikuisesti.

Lisätietoa

Katso myös [PregMind mobiilisovellus](#)  raskausajan ja vanhemmuuden henkiseen hyvinvointiin.

Aiemmat kirjoittajat: Kätilö Susanna Ruuhilahti

Artikkelin tunnus: dlk01015 (021.068)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim