NÄKYMÄTÖN SURU

Mies ja tahaton lapsettomuus

SIMPUKKA

Teksti: Simpukka ry, 2026

Kuvat: Canva
Taitto: Mona Rainerla, Simpukka ry
Painopaikka: KTMP Group Oy
Copyright: Simpukka ry
Lainattaessa lähde mainittava.

Lukijalle

Tämä opas on tarkoitettu kaikille miehiksi itsensä kokeville, jotka ovat kohdanneet tahattoman lapsettomuuden. Lapsettomuuskokemus herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Toivomme, että löydät tästä oppaasta tietoa ja näkökulmia, jotka keventävät oloasi. Kenties opas auttaa sinua huomaamaan, että ajatuksesi ja tunteesi ovat normaaleja ja yhteisiä muillekin lapsettomille.

Tämän oppaan sisällöt on tuotettu yhdessä Simpukan vapaaehtoisten kanssa. Oppaan suunnittelun tukena käytettiin myös verkkokyselyä, joka kartoitti miesten kokemuksia tahattoman lapsettomuuden kokemuksesta.

Tahattoman lapsettomuuden taustalla on lukematon määrä erilaisia tarinoita, mutta niitä kaikkia yhdistää kokemus siitä, että oma lapsitoive tai lapsimäärä ei ole täyttynyt tai tie lapsiperheelliseksi on ollut pitkä ja kipeä. Kokemus on usein vaikea ja aiheuttaa monenlaisia tunteita.

Omasta tahattomasta lapsettomuudesta voi olla vaikea puhua, mutta kannattaa muistaa, että kukaan meistä ei ole yksin kokemuksensa kanssa. Monet sulkeutuvat kuin simpukka kuoreensa. Vaikenemalla asia ei kuitenkaan häviä, vaan lapsettomuus hiertää kuin hiekanjyvä simpukan sisintä. Vertaisten parissa lapsettomuudesta on helpompi puhua ja tulla ymmärretyksi. Vertaistuen avulla hiekanjyvästä voi lopulta kehittyä hohtava helmi.

Olet aina tervetullut mukaan Simpukka-yhteisöömme. Lapsettomuuden kokemuksesta voi selvitä ja vaikein kipu voi hellittää. Muutkin ovat selvinneet!

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

NÄKYMÄTÖN SURU

Toive lapsista ja lapsiperheenä elämisestä on monille yksi perusasioista elämänsuunnitelmassa. Osalle se on elämänmittainen haave, toisille pikkuhiljaa kasvanut unelma. Joillekin lapsettomuus on toivottu tai helposti hyväksyttävissä oleva asia. Ei ole yhtä ainoaa tapaa olla lapseton. Mutta niille, jotka eivät toiveestaan huolimatta saa lasta, voi lapsettomuuden kokemus olla elämän perusteita järkyttävä.

Lapsettomuudesta keskustellessa yhteiskunnassa ja palveluissa ei aina oteta huomioon miesten näkökulmaa. Tähän voi olla useita syitä, mutta yksi keskeinen on asian vaikeus. Simpukan miehille tekemän kyselyn mukaan miehet kokevat lapsettomuuden edelleen stigmana ja tabuna, josta ei ole helppo puhua avoimesti.

Lapsettomuuden kokemus ulottuu monelle elämänalueelle: ihmissuhteisiin, töihin, talouteen, elämäntapoihin ja elämän mielekkääksi kokemiseen. Miehet kertoivat Simpukka ry:n kyselyssä lapsettomuuden aiheuttavan surun, häpeän, pelon ja näköalattomuuden tunteita. Lapsettomuuden myötä päivittäistä elämää kuormittivat myös mielialan vaihtelut. Moni toi esiin lähipiirin raskauksiin ja lasten syntymiin liittyviä kateuden ja katkeruuden tunteita sekä muiden ihmisten ymmärryksen puutetta.

Lapsettomuus vaikuttaa väistämättä myös parisuhteeseen. Usein kumppanit käsittelevät asioita ja reagoivat niihin eri tavoin ja eri tahtiin. Samalla parisuhde on monille keskeinen voimavara.

Lapsettomuuden kokemus voikin tuoda mukanaan myös myönteisiä asioita. Monilla lapsettomuuden kokemus vahvistaa parisuhdetta ja suhdetta itseen. Lapsettomuuden käsittelyn myötä elämään voi löytyä uusia suuntia ja tärkeysjärjestys.

Monimuotoinen lapsettomuus

Miesten lapsettomuudesta puhutaan usein ennemmin lääketieteen ja hedelmällisyyden kuin sen synnyttämän kokemuksen, ajatusten ja tunteiden näkökulmasta. Kaikki tahattomasti lapsettomat miehet eivät kuitenkaan käy läpi lapsettomuustutkimuksia tai -hoitoja.

Tahattoman lapsettomuuden syyt ovat hyvin moninaiset. Kumppanin puuttuminen on yhä yleisempi syy tahattoman lapsettomuuden kokemukseen miehillä. Taustalla voivat olla myös kumppaneiden erilaiset toiveet lapsiperheellistymisen suhteen. Osalle, kuten miespareille tai ilman kumppania lasta toivoville miehille, mahdollisuudet saada lapsi ovat yhä rajalliset. Tilanne on onneksi parantumassa, joskin hitaasti, kun esimerkiksi adoptio on tullut mahdolliseksi samaa sukupuolta oleville pareille.

Sinä et ole yksin!

Varmasti kaikki tahatonta lapsettomuutta kokeneet ovat jossain vaiheessa kokeneet olevansa täysin yksin tunteidensa ja ajatustensa kanssa. Ehkä sinäkin. Kuitenkin todella iso joukko miettii aivan samoja kysymyksiä ja tuntee samoin kuin sinä. Tästä ajatuksesta voi olla apua, ja tukea voi saada, kun sitä pyytää.

Lapsettomuuden kokemus ulottuu monelle elämänalueelle: ihmissuhteisiin, töihin, talouteen, elämäntapoihin ja elämän mielekkääksi kokemiseen.

Ovatko kokemani tunteet normaaleja?

Kun toive lapsesta ei toteudu, se voi herättää monenlaisia tunteita, kuten riittämättömyyttä, vihaa, kateutta ja katkeruutta sekä aiheuttaa elämässä kriisin. Jokainen kokee lapsettomuutensa kuitenkin omalla tavallaan, eikä se aiheuta kaikille suuria negatiiviseksi koettuja tunteita tai kriisiä. Ei ole yhtä ja ainoaa tapaa olla lapseton.

Lapsen saaminen on monelle aikuiselle hyvin oleellinen, monille jopa suurin unelma elämässä. Lapsitoiveeseen linkittyy vahvasti elämän merkityksellisyys ja tarkoitus. Monelle ajatus siitä, että ei saisi kokea vanhemmuutta, tuntuu äärimmäisen tuskalliselta tai lähes mahdottomalta ajatukselta. Ulkopuoliseksi jääminen ystävien lapsiperheellistyessä olisi itsessään jo riittävän raskasta, mutta samalla lapsettomuuskriisiä läpikäyvä joutuu jotenkin tulemaan toimeen myös sen pelon kanssa, että tilanne ei jatkossakaan omalla kohdalla tule muuttumaan.

Tahattoman lapsettomuuden kokemuksessa on tavanomaista kokea hyvin vahvojakin negatiivisia tunteita. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunteesi kertovat siitä, että lapsen saaminen olisi sinulle todella tärkeää ja toiveen toteutumattomuus on iso kriisi, jossa kaipaat tukea ja myötätuntoa.

Isoille elämänkriiseille tyypillistä on se, että niiden herättämät tunteet voivat olla hyvin voimakkaita ja yllättäviä. Toteutumattoman lapsitoiveen kohdalla moni pelästyy erityisesti mieleentunkevia vihan ja aggression sävyttämiä ajatuksia. Esimerkiksi raskaana olevan naisen näkeminen on monelle syvässä lapsettomuuskriisissä kulkevalle äkillinen muistutus omasta vaillejäämisestä ja mahdollisesti romuttuvista tulevaisuuden haaveista, jolloin mieli pyrkii suojautumaan näiltä uhkaavilta tunteilta aggressiivisten mielikuvien avulla.

Vihan tunteet ja aggressiivissävytteiset fantasiat eivät kuitenkaan yleensä ole merkki siitä, että henkilö lähtisi näitä ajatuksiaan käytännössä toteuttamaan. Kyseessä on lähinnä mielen suojamekanismi hyvin vaikeassa tilanteessa, ja siihen voi reagoida kiinnittämällä huomiota siihen, että pelottavia ajatuksia on virinnyt ja sitten päättäväisesti suunnata tarkkaavaisuus takaisin siihen, mitä juuri nyt on tekemässä.

Kriisiin liittyvien tunteiden kohdalla pätevät valitettavasti samat lait kuin tunteiden kanssa muutenkin: tunteita ei voi saada kuriin, eikä niitä voi hallita. Tunteita voi onneksi oppia sää-

telemään ja sietämään, jolloin niiden kanssa voi selviytyä vaikeissakin elämäntilanteissa.

Tunteiden säätelyä voi kehittää sanoittamalla kokemuksiaan luotettaville ihmisille. Jos vaikeimmista tunteista puhuminen läheisille tuntuu liian haastavalta, kannattaa ottaa yhteyttä psykologiin tai psykoterapeuttiin, jotka tunnetyöskentelyn ammattilaisina ovat valmiita ottamaan vastaan kriisiä läpikäyvien vaikeimpiakin kokemuksia.

"Vertaistukiryhmä opetti minulle paljon. Yksi tärkeimmistä opeista oli se, etten ollut yksin outojen, usein pelottavienkin ajatusteni kanssa. Hurjimmatkaan ajatukseni eivät olleet epänormaaleja, vaan ne kuuluvat osaksi lapsettomuuden ja sen aiheuttaman kriisin käsittelyprosessia."

Omahoitona kriisissä moni kokee myös ihan tavallisten harrastusten auttavan. Monet aloittavat lapsettomuuskriisin aikana myös uusia, erityisesti tunnesäätelyä tukevia aktiviteetteja, kuten mindfulnessin, joogan, muun helpottavalta tuntuvan liikunnan tai kirjoittamisen. Tunteiden nimeämiseen, vastaanottamiseen ja prosessointiin voi saada uutta ymmärrystä myös kirjallisuudesta, josta vinkkinä pari hyödyllistä teosta ohessa.

Kirjallisuutta:

- Tunne tunteesi. Katja Myllyviita, 2016.
- Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Arto Pietikäinen, 2017.
- Lähde: Mukaillen psykologi Mirka Paavilaisen tekstiä Simpukka-lehdessä 02/2018 ja kirjaa Linda P. Salzer 1994: Lapsettomuus kriisinä.

LAPSETTOMUUSHOIDOT MIEHEN KOKEMANA

Tarina 1: Et ole yksin

Lukuisia tutkimuksia ilman lapsettomuutemme selittävää syytä. Kolme IUI-hoitoa (inseminaatio), kolme IVF-hoitokierrosta, yksi lahjasoluhoitokierros. Viisinumeroinen summa rahaa. Surua, iloa, toivoa, epätoivoa, kateutta, iloa muiden onnistumisesta, katkeruutta, iloa siitä, mitä meillä on. Reiluun seitsemään vuoteen on mahtunut paljon, niin hyvässä kuin pahassakin.

Lapsitoiveemme alussa ajattelin, että kaikki elämän palaset ovat kasassa ja että nyt voisi olla lapsen aika. Opiskelut olivat takana, molemmilla vakituiset työpaikat ja olimme jo naimisissakin. Toiveistamme huolimatta lasta ei kuitenkaan kuulunut. Pelonsekaiset odotukset raskausajasta ja vauvan tulemiseen valmistautumisesta vaihtuivat kuukausi ja pettymys toisensa perään pelkoon siitä, mihin kaikkeen tässä oikeastaan pitäisikään valmistautua.

Perhesuunnitteluneuvolan ensikäynnin jälkeen meidät ohjattiin sairaalaan ensimmäisiin tutkimuksiin. Ensimmäistä kertaa elämästäni katosi tietty varmuus ja kontrolli. Terveellistä elämää viettävänä pariskuntana koin, että tämä ei ollut enää meidän käsissämme, vaan nyt oli aika luottaa joko kohtaloon tai meitä hoitaviin lääkäreihin. Tai molempiin.

Tuloksettomien IUI-hoitojen jälkeen oli vuorossa paljon odottamamme koeputkihedelmöitys- eli IVF-hoidot. Ajatukseni IVF-hoitojen onnistumisen osalta olivat hyvinkin toiveikkaat: pääsisimme vihdoin kiinni hoitomuotoon, jonka myötä meillä olisi aito mahdollisuus onnistua. Ja niinhän sitä sitten lopulta onnistuttiinkin.

Mutta sitä ennen piti kärsiä: vaimoon pumpattiin hormoneja niin pillereinä kuin piikeilläkin. Kasvatettiin munaso-

luja lähes räjähdyspisteeseen asti ja sitten punkteerattiin niitä koeputkiin talteen. Ja sitten taas palauteltiin olotilaa takaisin normaaliksi uuden turvotuksen kera. Harvoin, jos koskaan, olen tuntenut elämässäni samanlaista avuttomuuden ja suorastaan hyödyttömyyden tunnetta kuin mitä IVF-hoitojen aikana sain kokea. Piikkien valmistelu ei tuonut tähän suurtakaan lohtua.

Mitä kaikkea pariskunta joutuukaan kestämään niinkin luonnollisen ja joillekin helposti tapahtuvan asian vuoksi. Yksi vahvimmista muistoista IVF-hoitojen osalta on yksi punkteeraus, jossa aloin itkeä vaimoni maatessa toimenpidepöydällä – siis ennen kuin toimenpidettä oli ehditty vielä edes aloittaa. Henkinen tuska kaiken tämän läpikäymisestä ja vaimolleni suoritettavien toimenpiteiden vierestä seuraaminen oli vain liikaa. Aivan liikaa.

Lopulta kärsimyksemme palkittiin: saimme aikaiseksi ensimmäisen positiivisen raskaustestimme. Itkimme ilosta, paljon. Vihdoin on meidän vuoromme ja tämä loputtomalta tuntunut kärsimys on ohitse. En unohda koskaan sikiön sydänääniä ensimmäisessä varhaisultrassa. Samoin en saa mielestäni koskaan sitä hetkeä, kun lääkäri totesi niskapoimu-ultrassa elämäni toistaiseksi musertavimmat sanat: ”Valitettavasti en löydä sikiötä.” Noiden sanojen myötä kadotin elämästäni useita minuutteja. Mieleni pimeni täysin. Lopulta havahduin puheeseen kaavinnasta ja alkion mahdollisesta tutkimisesta.

Toinen keskeytynyt raskaus oli ensimmäistä helpompi ottaa vastaan, mutta vaikeampi käsitellä. Miksi meille käy näin? Mitä olemme tehneet ansaitaksemme kaiken tämän? Keskenmenojen lisäksi olen joutunut käsittelemään myös pettymystä itseeni siitä, etten koskaan pysynyt perässä hoitojen etenemisestä ja esimerkiksi siitä, mitä lääkkeitä tai toimenpiteitä kulloinkin oli edessä, vaan näistä huolehtiminen jäi koko hoitojen ajan vaimoni vastuulle. Koin pettäneeni tässä paitsi vaimoni myös itseni.

Pitkällisten keskustelujen jälkeen päätimme suunnata yksityiselle klinikalle lahjasoluhoitoihin. Toiveikkuudesta ja yrityksestä huolimatta emme

saaneet koskaan aikaiseksi oikeaa plussaa ja alkavaa raskautta. Oli aika tehdä vaikea päätös hoitojen lopettamisesta. Epävarmuus, ikuinen odottaminen ja toivon pelkäksi pölyksi murskaavat epäonnistumiset olivat liikaa. Olin antanut ja menettänyt lapsettomuudelle liikaa aikaa elämästäni, joita minulla on vain yksi.

Olemme kaikki erilaisia siinä, kuinka käsittelemme ja selviämme eteen tulevista kriisitilanteista. Yksi käy terapiassa, toinen hakkaa halkoja ja kolmas meditoi. Erityisen tärkeänä olen pitänyt kuitenkin sitä, että olemme voineet keskustella kaikesta avoimesti vaimoni kanssa, oli asia miten vaikea tahansa.
Toivon sydämestäni, että kaikilla kohtalotovereillani on vähintään se yksi Joku, jolle purkaa sydäntään, kun sille on tarvetta. Ja kyllähän teillä onkin. Teillä ja meillä on Simpukka, yhteisö, johon voi aina luottaa ja jonka puoleen voi kääntyä tilanteessa kuin tilanteessa. Muistakaa: ette ole yksin.

Tarina 2: Kysy, mitä kuuluu

Arvostan ja olen aina arvostanut suomalaista julkista terveydenhoitoa. Arvostan erityisesti sitä, että julkinen terveydenhoitomme tarjoaa lapsettomuushoitoja. Tämä kun ei todellakaan ole itsestäänselvyys, vaikka olenkin ehdottomasti sitä mieltä, että kyseessä on asia, johon yhteiskunnan kannattaa veroeurojaan panostaa. Syntyvyys kun ei talkoovoimin oikein tunnu lähtevän nousuun. Rehellisyyden nimissä on kuitenkin todettava, että tapa jolla olen tullut miehenä kohdatuksi lapsettomuushoitojen yhteydessä, on jättänyt kosolti toivomisen varaa.

Ensinnäkin ne näytteenantohuoneet! Toimituksen lomassa saatoin nähdä ohi kulkevien hoitajien jalat oven alta. Niin sanottu virikemateriaali koostui

ikivanhoista painetuista aikuisviihdejulkaisuista. Enkä todellakaan tarkoita, että klinikoille pitäisi rakentaa mitään erotiikkaklubeja, mutta joku roti nyt sentään. Tunnustan: toisen kerran klinikalla asioidessani toin omat virikkeet mukanani. Olenko irstas sika vai kiireisen arjen fantasiattomaksi tyhjentämä? Ehkä molempia, mutta koettakaapa itse virittäytyä tunnelmaan kello 8.30 räntäsateisena tiistaiaamuna päivän työasioiden jyskyttäessä takaraivossa.

Lisätkääpä sekaan ajatus siitä, että tässä sitä ollaan tekemässä omaa lasta, ja voin taata, ettei asia todellakaan muutu helpommaksi. Sillä näin se nimittäin on. Minulle ja lukemattomille muille miehille lapsenteko ei tarkoita nautintoa oman rakkaan iholla, vaan yksinäisiä aamuja muovipurkin kanssa. Kaiken kruunuksi toimituksen jälkeen sairaanhoitaja tuli tokaisseeksi, että: ”Sinun osuutesi olikin sitten tässä.” Ei ollut! Tai oli toki tavallaan, koska mitään ei lopulta saatu aikaiseksi. Mutta alun perin tulin kyllä paikalle tekemään elinikäistä sopimusta ilman palautusoikeutta.

Jos julkisten hedelmöitysklinikoiden henkilöstölle saa esittää yhden toiveen, niin älkää enää ikinä päästäkö suustanne tuota lausetta yhdenkään miehen kuullen. Ja jos lisätoive sallitaan, kohdelkaa meitä miehiä niin kuin potilaita kohdellaan: katsokaa silmiin, kysykää mitä kuuluu. Sitä varten ei tarvita täydennyskoulutuksia. Teette fantastista työtä, enkä minä eikä varmasti kukaan muukaan mies odota mitään luksuskohtelua. Mutta tuon mainitun tokaisun tulen muistamaan lopun ikääni. Ja muita lapsettomuushoitoihin osallistuneita miehiä tavattuani olen valitettavasti vakuuttunut siitä, että kokemukseni ei todellakaan ole ainutlaatuinen.

MATKALLA HEDELMÖITYSHOITOIHIN – MIEHEN ROOLI

”Jännittää. Entäs jos sieltä ei löydy yhtään siittiötä. Tai jos niitä ei ole tarpeeksi. Onko hoitokeinoja? Onkohan minussa jotain vialla? Millainen lapsi näistä eväistä voisi tulla? Vai tuleeko ollenkaan?”

Nais-miesparin lapsettomuuden syitä selviteltäessä miehen tutkiminen aloitetaan sperma-analyysistä. Näytteestä tutkitaan siittiöiden määrä ja laatu ja siemennesteen ominaisuudet.

Jos sperma-analyysin tulos on normaali ja yhdynnät onnistuvat, mies on tutkittu eikä lisätutkimuksia tarvita. Miehen rooli on sen jälkeen hoidon kannalta yksinkertainen. Häntä tarvitaan hoitoprosesseissa silloin, kun tarvitaan siittiöitä. Tietenkään mies ei ole pelkkä siittiöiden tuottaja. Kyseessä on parin yhteinen projekti, missä molemmat ovat vahvasti mukana riippumatta siitä, kumpaan hoito kohdistuu.

Jos siemennesteanalyysin tulos on poikkeava, sperma-analyysi kannattaa tehdä uudelleen, koska sperman laatu voi vaihdella paljon. Poikkeavuudet voivat johtua monista syistä. Yleisin syy on kivesten suonikohjut. Muita syitä ovat tulehdukset, kasvaimet, hormonaaliset ja geneettiset syyt ja eräät krooniset sairaudet. Sperman laatua voidaan yrittää hoitaa erilaisilla menetelmillä: antioksidatiivisilla valmisteilla, hormonihoidolla, kirurgisesti tai muuttamalla elintapoja.

Hoitojen avulla siittiöiden tilanne voi parantua merkittävästi noin 40 prosentilla miehistä, mutta onnistumista ei kuitenkaan voida taata. Sperman laatua parantavien hoitojen vaikutukset nähdään useimmiten vasta kuukausien kuluttua. Monilla pareilla ei ole aikaa tai halua odottaa. Raskaus halutaan saada aikaan heti. Siksi mieheen kohdistuvan hoidon sijasta mennään usein suoraan hedelmöityshoitoihin (inseminaatio, koeputki- tai mikrohedelmöitys), jolloin siittiöt saavat olla sitä mitä ovat.

Yhdynnän ajoitus

Monet stressaavat yhdyntöjen ajoituksen kanssa aivan turhaan. Siittiöt pysyvät hedelmöityskykyisinä useita päiviä. Raskaus voi alkaa yhtä hyvin, kun yhdyntä tapahtuu ovulaatiopäivänä tai 1–2 päivää aiemmin. Sen sijaan munasolu voi hedelmöittyä vain puolen vuorokauden ajan. Jos siittiöt tulevat paikalle liian myöhään, hedelmöittyminen ei ole enää mahdollista.

Voiko yhdyntöjä olla liian usein? Riittääkö siittiöitä, jos yhdyntöjä on joka päivä?

Siittiöiden määrä voi olla vähän pienempi, mutta toisaalta ne ovat silloin tuoreempia. Usein tapahtuvista yhdynnöistä on harvoin haittaa, mutta ei mitään erityistä hyötyäkään. Hyvä yleisohje on, että jos yhdyntöjä on kaksi kertaa viikossa, siittiöitä on aina paikalla.

Inseminaatio

Inseminaatiohoidossa spermanäyte käsitellään siten, että siitä erotetaan parhaimmat siittiöt ja ne laitetaan ravintoliuokseen, joka ruiskutetaan kohtuun ovulaation aikoihin. Hoidolla pyritään varmistamaan, että siittiöitä on riittävästi ja että ne pääsevät perille.

Hoitojen avulla siittiöiden tilanne voi parantua merkittävästi noin 40 prosentilla miehistä, mutta onnistumista ei kuitenkaan voida taata.

Koeputkihedelmöitys (IVF) ja mikrohedelmöitys (ICSI)

Kun munasolut kerätään, ne hedelmöitetään samana päivänä. Siittiöitä tarvitaan juuri silloin. Yleensä miehet antavat spermanäytteen tuoreeltaan, mutta ne voidaan myös pakastaa aiemmin, jos mies ei pääse paikalle esimerkiksi työmatkan takia tai jos tuorenäytettä on vaikea saada. Pakastaminen ei vaikuta hoidon tulokseen.

IVF-hoidossa siittiöt laitetaan samalle maljalle munasolujen kanssa. Hedelmöittymisen onnistuminen nähdään seuraavana päivänä. Hedelmöittyneet munasolut alkavat jakautua ja niistä kehittyy alkioita. Luomutilanteessa hedelmöittyminen ja alkion kehitys tapahtuvat munanjohtimessa. Sitten alkio tulee kohtuun kiinnittyäkseen sinne. IVF-hoidossa alkioiden kehitystä seurataan laboratoriossa, ja normaalisti kehittyneet alkiot siirretään kohtuun tai pakastetaan. Raskauden alkamisen kannalta ei ole mitään merkitystä sillä, tuleeko alkio kohtuun munanjohtimen kautta vai viedäänkö se sinne katetrilla. Pääasia on se, että alkio pääsee perille.

Hedelmöittymiseen tarvitaan paljon siittiöitä. Yksittäinen siittiö ei pysty omin voimin läpäisemään munasolun seinämää. Siihen tarvitaan miljoonia siittiöitä. Jos siittiöitä on vähän, tehdään mikrohedelmöitys. Biologi nappaa yhden siittiön ja se viedään munasolun sisään. Se ei vielä takaa hedelmöittymistä, sillä munasolua ei voi pakottaa hedelmöittymään. Mutta kun siittiö pääsee sisään, niin hedelmöittyminen on ainakin mahdollista. Menetelmä on tehokas.

Mikrohedelmöitystä voidaan käyttää myös silloin, kun siemennesteessä ei ole yhtään siittiötä. Jos siittiöitä on kuitenkin kiveksessä tai lisäkiveksessä, ne voidaan poimia sieltä joko neulanäytteellä tai mikroskooppisen leikkauksen avulla.

Luovutetut sukusolut

Jos siittiöitä ei ole lainkaan, ei siemennesteessä eikä kiveksissäkään, hoitoa ei ole. Silloin on mahdollisuus käyttää luovutettuja siittiöitä. Vastaavasti on tilanteita, missä voidaan käyttää luovutettuja munasoluja. Joskus sekä munasolut että siittiöt saadaan luovuttajalta.

Luovutettujen solujen tai alkioiden käyttäminen ei ole helppo ratkaisu. Se pitää olla hyvin perusteltu ja se täytyy

osata hyväksyä. Siksi aina luovutettuja soluja käytettäessä koko prosessi käydään huolellisesti läpi sekä lääketieteellisesti että psykologisesti. Siihen liittyy myös tiettyjä oikeudellisia asioita, jotka selvitetään etukäteen.

Hedelmöityshoitoihin liittyy monenlaisia asioita. Toive lapsesta vaikuttaa hyvin syvällisesti tunteisiin: toteutuuko toive vai ei? Joskus miehet kokevat olevansa vain siittiöiden tuottajia, koska useimmiten hoidon fyysinen osuus kohdistuu tietenkin pääasiassa naiseen. Lapsettomuushoidot ovat kuitenkin yhteinen projekti. Hoitoihin tullaan yhdessä, tavoite on yhteinen. Vaikka miesten fyysinen osuus onkin pieni, miesten antama henkinen tuki on tärkeä. Niinpä lapsettomuus ja hedelmöityshoidot useimmiten vahvistavat parisuhdetta.

MIEHEN LAPSETTOMUUTTA AIHEUTTAVAT SYYT JA NIIDEN HOITO

Ylipaino (painoindeksi, BMI yli 25 kg/m²) ja varsinkin lihavuus (BMI yli 30 kg/m²) aiheuttavat hormonaalisia muutoksia, jotka voivat heikentää siittiöiden tuotantoa ja hedelmöityskykyisten siittiöiden määrää.

Nikotiini heikentää siittiöiden laatua niin sanotun oksidatiivisen stressin kautta. Oksidaatio aiheuttaa muutoksia siittiöiden tumassa, mikä heikentää alkion kykyä kiinnittyä kohtuun. Oksidaatio lisää myös keskenmenon riskiä. Muutokset voivat korjaantua, kun nikotiinivalmisteet jätetään pois.

Huumausaineet heikentävät merkittävästi siittiöiden laatua ja ne voivat vaikuttaa myös siittiöiden perimään.

Runsaasti rasvaa ja sokeria sisältävä runsaskalorinen ruoka on epäedullista. Sen sijaan antioksidatiivinen ruokavalio, joka sisältää muun muassa A-ja E-vitamiinia, omega 3-rasvahappoja ja foolihappoa, parantaa siittiöiden laatua.

Liuottimet, joita käytetään teknisillä aloilla, esimerkiksi maalit, liimat ja hartsit ja erilaiset öljypohjaiset tuotteet voivat vaurioittaa siittiötuotantoa jopa pysyvästi.

Testosteronia ei pitäisi missään nimessä käyttää silloin, kun on raskaustoiveita. Testosteroni estää siittiöiden muodostumista ja pahimmillaan siittiöitä ei ole enää lainkaan. Tilanne ei ole peruuttamaton, mutta voi kestää kauan, jopa vuosia, ennen kuin siittiötuotanto elpyy normaalille tasolle.

Laskeutumattomat kivekset tai piilokives pitäisi hoitaa jo lapsena, koska hoitamattomana siittiötuotanto voi vaurioitua pysyvästi.

Kiveksen tai lisäkiveksen tulehdukset voivat vaikuttaa siittiöiden laatuun. Krooniset tulehdukset, kuten esimerkiksi pitkittynyt klamydia, voivat aiheuttaa siementiehyeen tukoksia.

Kivesten suonikohjut voivat vähentää hedelmöityskykyisten siittiöiden määrää. Isot kohjut on syytä hoitaa pois.

Lisäksi jotkin **geneettiset syyt** voivat vaikuttaa siittiöiden vähyyteen tai huonoon laatuun. Näitä ovat esimerkiksi harvinaiset kromosomiviat, kromosomien rakenteelliset muutokset ja y-kromosomin deleetio.

Siementiehyeiden tukkeutuminen voi johtua tulehduksista tai synnynnäisestä poikkeavuudesta tai syy voi olla tuntematon. Yleisin syy on kuitenkin vasektomia eli raskauden ehkäisemiseksi tehtävä sterilisaatioleikkaus. Oli tukkeuman syy mikä tahansa, yleisin hoito on mikrohedelmöitys kiveksestä tai lisäkiveksestä poimituilla siittiöillä.

Kivesten lämpiäminen. Hetkellinen lämmönnousu esimerkiksi saunoessa ei vaikuta siittiöiden muodostumiseen, mutta jos kivekset altistuvat jatkuvalle liialle lämmölle, siittiötuotanto voi hiipua. On tapauksia, missä läppäri on ollut sylissä kivesten päällä jopa useita tunteja joka päivä. Siitä koituva lämpö voi olla kohtalokasta siittiöille.

Naistentautien ja
synnytysten erikoislääkäri
Eero Varila

TRANSMIEHEN TUNNUSTETUKSI TULEMISEN EDELLYTYS

Olen ollut nyt juridisesti mies kymmenen vuoden ajan. Jotta aikoinaan sain tulla myös juridisesti nähdyksi omana itsenäni, miehenä, tuli minun osoittaa silloisen translain vaatima todistus hedelmättömyydestäni. Olin ollut siitä tietoinen prosessin alusta asti, eikä se heti hetkauttanut mitenkään. Elämä omana itsenä, oikein nähdyksi tuleminen ja dysforian helpottuminen kohdallani ne peittivät alleen tuon vaatimuksen todellisen merkityksen.

Vasta myöhemmin se iski: kellään lapsella ei koskaan tulisi olemaan nenääni. Minun perimäni loppuisi minuun. Olisin aikojen alusta lähteneen ketjun päätepiste. Se oli jyrä, jonka alla oli vaikea hengittää. Jyrä, joka taitaa kulkea kanssani koko elämäni ajan. Hitaasti sen kanssa kuitenkin oppii elämään.

Oli vaikeaa, kuinka kaikki tuli niin odottamatta. Vaikka olihan asia ollut tiedossa jo pitkään. Tiesin mitä minulta vaadittiin ja mitä siitä seuraisi, mutta kuitenkin se tuli yllätyksenä. Se, miten siihen todella reagoin. Se, miltä se todella tuntui. Se kaikki oli ollut minulle ok, kunnes ei ollutkaan. Vaikeaksi asiaa teki myös se, kuinka jotkut ajattelivat minun tehneen itse valintani. Sanoivat, että sainhan sen mitä halusin, sen, mikä minulle tärkeää oli.

En kadu, että olen minä, ihan sukupuolimerkintää myöten. Se ei kuitenkaan vie pois tuskaani siitä, etten voi saada biologisia lapsia. Eikä kipuni lapsettomuudesta muuta onneani siitä kuka olen. Ne ovat kaksi eri asiaa. Siksi se sattuukin niin paljon, että ne noin sidottiin muiden mielissä yhteen. Sanottiin, etten voi olla minä, jos tahdon biologisia lapsia tai että siinä, mitä minä olen, on jotain sellaista, että minulle biologinen vanhemmuus ei saisi olla mahdollista. Lapsettomuuteni suru on minulle jotain aivan omaa, mutta samalla se linkittyy siihen, miten minut yhteiskunnassa nähdään ja kuka on saanut kehostani sekä elämästäni päättää.

Minä tajusin kaiken kunnolla vasta myöhemmin. Jotkut tajuavat heti. Kummassakaan tapauksessa emme ole sukupuolenkorjauksella itse lapsettomuuttamme valinneet. Sillä olemme valinneet vain elämän itsenämme. Suru lapsettomuudesta on oma prosessinsa.

Mio Kivelä
aktivisti ja pappi

Lisätietoa:
www.sukupuolenosaamiskeskus.fi
www.trasek.fi

TAHATON LAPSETTOMUUS MIEHEN KOKEMANA

Miesten kokemukset tahattomasta lapsettomuudesta kuvataan aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa ja kirjallisuudessa harmittavan usein sivulauseissa, naisten kokemusten kautta tai naisten kertomina. Kuvauksissa mies esitetään useimmiten naisen tukijana ja parisuhteen osapuolena. Lisäksi valtaosa tutkimuksista koskee edelleen naisia. Näin ollen miesten kokemusten sanoittaminen on jäänyt vähäiseksi. Simpukka ry halusi tätä taustaa vasten selvittää kyselytutkimuksen avulla suoraan miehiltä itseltään, miltä lapsettomuus heistä tuntui ja millainen kokemus oli heidän näkökulmastaan.

Simpukan kyselyyn (2020) vastasi kaikkiaan 81 henkilöä, joista 77 oli miehiä. Kysely osoitti miesten edelleen kokevan lapsettomuuden stigmana ja tabuna, josta ei ollut helppo puhua tai kertoa avoimesti. Kokemus kuvattiin elämänkriisinä ja monet toivat esiin lapsettomuuden olevan siihenastisen elämän vaikein asia, joka ulottui monelle elämänalueelle: pari- ja ystävyyssuhteisiin, töihin ja talouteen, elämäntapoihin ja elämän mielekkääksi kokemiseen.

Tunteista suru oli kyselyssä eniten mainittu ja lisäksi miehet toivat esiin lapsettomuuden aiheuttamia häpeän, pelon ja näköalattomuuden tunteita.

Moni toi esiin lähipiirin lapsiperheellistymisen onnistumiseen liittyviä kateuden ja katkeruuden tunteita sekä muiden ihmisten ymmärryksen puutetta.

”Elämässäni ei ole koskaan ollut näin pitkää jaksoa yhtämittaista surua. Tämä on elämäni suurin kriisi.”

Lapsettomuuden kokemukseen liitettiin monia, vaikeiksi koettuja tunteita, ja useimmat vastaajat toivat esiin mielialan vaihtelut, jotka kuormittivat miesten jokapäiväistä elämää. Ulkopuolisuuden tunteen, pettymyksen, turhautuneisuuden ja toivottomuuden lisäksi miehet pohtivat, mistä heitä rankaistiin ja kokivat, etteivät olleet ansainneet lapsettomuutta.

Kyselyn mukaan monet ihmiset osasivat kohdata lapsettoman miehen myötätuntoisesti, mutta valitettavan usein kohtaamiseen liittyi ajattelemattomia kommentteja:

”… ainahan te voitte adoptoida.”

”Tullaan talkooapuun.”

Kysely osoitti lapsettomuuden tuoneen miesten parisuhteisiin sekä huonoja että hyviä seurauksia. Vastauksissa kerrottiin erilaisista parisuhteen haasteista: haluttomuudesta, kielteisistä tunteista puolisoa kohtaan ja eritahtisuudesta lapsettomuuden kokemuksessa. Vastauksissa oli myös useita mainintoja eroon päättyneistä parisuhteista. Toisaalta yli puolet vastaajista kertoi lapsettomuuden kokemuksen vahvistaneen parisuhdettaan ja pitävän puolisoaan tärkeimpänä tukijanaan.

”Osaamme onneksi myös nauraa asialle. Huumori on pelastanut monta kertaa.”

”Keskustelemme asiasta yhdessä ja itkemme toisillemme. Tuemme toisiamme ja luomme uskoa toisiimme.”

Kyselyn mukaan miehet olivat löytäneet myös positiivisia asioita lapsettomuuden kokemuksesta. Parisuhteen vahvistumisen lisäksi usea kertoi kokemuksen kasvattaneen heitä ihmisinä. Useampi kuin joka neljäs koki tulleensa empaattisemmaksi ja elämän tärkeysjärjestyksensä kirkastuneen.

Miesten saama tuki koettiin kuitenkin riittämättömäksi. Erityisesti vertaistuki näyttäytyi vähäisenä: lähes kolme neljäsosaa vastaajista ei ollut esimerkiksi saanut vertaistukea. Heistä useampi kuin joka kolmas olisi kuitenkin kaivannut sitä. Ne jotka vertaistukea olivat saaneet, kuvasivat sitä merkittäväksi.

”Sattumalta kuulin, että ystäväni kärsii samasta. Keskustelu ja vertaistuki on ensisijaisen tärkeää.”

Terveydenhuolto- ja lapsettomuushoitohenkilöstön kohtaamista miehet pitivät parhaimmillaan huomioonottavana ja tasavertaisena, huonoimmillaan miehet kokonaan sivuuttavana.

Kyselyn mukaan miehet olivat löytäneet myös positiivisia asioita lapsettomuuden kokemuksesta.

Vastauksissa korostui tarve tasapuoliseen kohteluun, aitoon kohtaamiseen sekä miesten osallistamiseen ja voinnin tiedusteluun.

Auttavaksi tämän kyselyaineiston perusteella miehet kokivat muiden läsnäolon, hiljaisuuden ja kuuntelun. Voinnin ja jaksamisen tiedustelu on tuntunut miehistä hyvältä. Voimaa vastaajat saivat puolisolta ja ystäviltä, harrastuksista, työstä, läheisistä lapsista ja Simpukan toiminnasta.

Kysely vahvisti aiempien tutkimusten havaintoja siitä, että miehet kärsivät tahattomasta lapsettomuudesta siinä missä naisetkin. Kaiken kaikkiaan kysely osoitti miesten kokevan tahattoman lapsettomuuden vaativana elämänkriisinä ja vaikeina tunteina, joka vaatii tasa-arvoisempaa huomioimista niin miesten läheisiltä, terveydenhuollon henkilöstöltä että koko yhteiskunnalta.

Lainaukset ovat kyselyyn vastanneilta miehiltä.

Teksti: **Siru Lehto**
Taustakysely: Simpukka ry

TEITÄ VANHEMMUUTEEN

Vanhemmaksi ja isäksi tulo on monille tärkeä osa elämänsuunnitelmaa riippumatta siitä, onko kyseessä elämänmittainen haave vai pikkuhiljaa rakentunut toive. Kun vanhemmaksi tulon tiellä on esteitä, lapsitoiveen toteutuminen voi vaatia paljon tiedonhakua, suunnitelmallisuutta ja aikaa.

Tässä artikkelissa tehdään lyhyt katsaus erilaisiin tapoihin, joilla tahatonta lapsettomuutta kokeva mies voi tulla vanhemmaksi. Voi olla, että et koe niitä itsellesi sopiviksi, eivätkä kaikki tavat ole jokaiselle mahdollisia. Tarkoituksena ei myöskään ole sanoa, että kaikki mahdollisuudet tulisi kokeilla. Lapsettomuutta ei aina voi ratkaista. Lapsettomuuden surun kanssa oppii elämään ja elämä tulee kantamaan myös ilman lapsia.

Lapsettomuustutkimukset ja -hoidot kumppanin kanssa

Kun raskaus ei ala säännöllisistä, suojaamattomista yhdynnöistä huolimatta vuoden sisällä tai tiedossa on jokin hedelmällisyyteen vaikuttava sairaus tai ominaisuus, kannattaa hakeutua lapsettomuustutkimuksiin.

Perustutkimuksiin voi hakeutua terveyskeskukseen, opiskelijaterveydenhuoltoon, yksityislääkärin vastaanotolle tai yksityiselle lapsettomuusklinikalle. Lapsettomuushoitoihin julkisessa terveydenhuollossa tarvitaan lähete perusterveydenhuollosta. Yksityiselle klinikalle voi hakeutua suoraan ilman lähetettä.

Tietoa lapsettomuustutkimuksista ja -hoidoista, niihin hakeutumisesta sekä muita hyödyllisiä linkkejä löydät Simpukan verkkosivuilta osoitteesta **www.simpukkary.fi**.

Sijaisvanhemmuus

Kun biologisilla vanhemmilla on vaikeuksia tarjota lapselleen turvallinen ja tasapainoinen elinympäristö, voidaan lapsi sijoittaa kodin ulkopuolelle. Sijaisvanhempia on vähemmän kuin tarvetta olisi. Perhehoito tarjoaa lapselle mahdollisuuden kokea vakaata perhe-elämää sekä luoda läheisiä ihmissuhteita.

Sijaisvanhemmuuden tulisi olla siihen ryhdyttäessä ykkösvaihtoehto, sillä lapsi tarvitsee häneen sitoutuneen ja turvaa ja rakkautta tarjoavan vanhemman.

Lasten sijaisvanhemmuuksia on eri mittaisia sekä esimerkiksi lomitus- ja tukiperhetoimintaa. Sijaisvanhemmat koulutetaan eikä heiltä edellytetä tiettyä koulutus- tai työtaustaa.

Lisää tietoa sijaisvanhemmuudesta:

www.perhehoitoliitto.fi
www.sos-lapsikyla.fi
www.pelastakaalapset.fi
www.sateenkaariperheet.fi

Adoptio

Adoptiovanhemmaksi tulevat aivan tavalliset ihmiset, joiden elämä on tasapainossa, ja joilla on valmiudet ottaa vastaan traumoja kokenut lapsi. Adoptiossa on kyse ensisijaisesti lapsen edusta ja oikeudesta turvalliseen ja tasapainoiseen kasvuympäristöön.

Adoptiolaki muodostaa puitteet sille, kuka voi adoptoida. Adoptiovanhemman tulee olla 25 vuotta täyttänyt ja lapsiesityksen tullessa korkeintaan 49-vuotias. Yhdessä voivat adoptoida vain avioliitossa olevat parit, mutta lapsen voi adoptoida myös yksin. Kansainvälisessä adoptiossa kontaktimailla on lisäksi omia kriteerejä ja rajoitteita sille, kuka voi adoptoida. Esi-

merkiksi samaa sukupuolta olevien parien ja yksin adoptoivien miesten kohdalla kaikki kontaktimaat eivät ole mahdollisia.

Adoptioprosessi alkaa adoptioneuvonnalla, jonka aikana perhe saa tietoa prosessista ja oikeudellisista kysymyksistä, ja jossa tulevia adoptiovanhempia sekä arvioidaan että valmennetaan adoptiovanhemmuuteen. Neuvonnan läpikäyminen ei velvoita mihinkään vaan sen aikana voi pohtia, onko adoptio itselle oikealta tuntuva tapa tulla vanhemmaksi. Adoptioon tarvitaan adoptiolupa, jota haetaan neuvonnan jälkeen adoptiolautakunnalta.

Lisää tietoa ja tukea adoptiota harkitsevalle: www.adoptioperheet.fi

Kumppanuusvanhemmuus

Vanhemmuuskumppanuudessa vanhemmuutta jaetaan alusta alkaen suunnitelmallisesti henkilöiden kesken, jotka eivät keskenään muodosta ydinperhettä. Vanhemmuuskumppaneina toimivat esimerkiksi apilaperheet mutta myös ystävykset tai toisensa vanhemmuuskumppanuusfoorumeilta löytäneet, lasta toivovat, aikuiset.

Vanhemmuuskumppanuutta suunnittelevat ja vanhemmiksi tulevat sopivat kattavasti erilaisista asioista kuten:

- kuinka raskaus toivotaan saatavan alulle
- kuinka vanhemmuutta jaetaan
- missä lapsi asuu
- kuinka arjessa toimitaan
- miten ristiriitoja ratkotaan.

Sateenkaariperheet ry:llä on tietoa erityisesti apilaperheiden perustamisesta, juridiikasta ja vanhemmuudesta, mutta sama tieto sopii kaikkiin vanhemmuuskumppanuustilanteisiin. Tutustu kattavaan oppaaseen: www.sateenkaariperheet.fi

Sijaissynnytys

Sijaissynnytykseen tähtäävät hoidot ovat Suomessa toistaiseksi kiellettyjä. Arviolta toistakymmentä henkilöä tai paria saa kuitenkin lapsen sijaissynnytyksen avulla vuosittain hakeutumalla sijaissynnytykseen tähtääviin hoitoihin tai kaupallisiin sijaissynnytysjärjestelyihin ulkomaille.

Sijaissynnytystä pohdittaessa kannattaa varata aikaa oikeudellisten ja käytännön asioiden selvittämiseen perusteellisesti. Niin lainsäädäntökenttä kuin hoitojen käytännöt vaihtelevat huomattavasti eri maiden välillä ja tietoa järjestelyistä, mahdollisuuksista ja oikeudellisista kysymyksistä voi olla vaikeaa löytää.

Simpukka ja Sateenkaariperheet ry ovat koostaneet tietopaketin sijaissynnytystä pohtiville. Löydät ohjeistuksen, lausuntoja, raportteja, tiedotteita ja uutisia Simpukka ry:n sijaissynnytystietopankista osoitteesta **www.simpukkary.fi**.

Simpukka tekee vaikuttamistyötä ei-kaupallisen sijaissynnytyksen sallimiseksi Suomessa.

LAPSETTOMUUS VAIKUTTAA PARISUHTEESEEN

Lapsettomuus vaikuttaa väistämättä parisuhteeseen tavalla tai toisella. Sanotaan, että lapsettomuus voi olla parisuhteelle joko uhka tai mahdollisuus. Monilla lapsettomuuden koettelemukset loppujen lopuksi vahvistavat suhdetta. Useimmille kumppani on tärkein tukija lapsettomuuden aikana.

Lapsettomuus pakottaa meidät kohtaamaan itsessämme ja kumppanissamme uusia puolia, kun asiat eivät menneetkään siten, kuin olimme toivoneet ja suunnitelleet. Saatamme epäillä itseämme kumppanina, kyseenalaistaa yhteisen elämämme mielekkyyden ja pelätä parisuhteemme tulevaisuuden puolesta. Pelko yksin jäämisestä ja toivotun lapsen ja perheen menettämisestä ravisuttaa tunnetta elämän jatkuvuudesta ja suhtautumista tulevaisuuteen.

Jokainen käsittelee lapsettomuutta omalla tavallaan

Kumppanit saattavat käsitellä lapsettomuutta hyvin eri tavoin. Toisella voi olla kova tarve puhua ja toinen kaipaa läheisyyttä tai haluaa purkaa pahaa oloaan fyysisellä tekemisellä. Tahaton lapsettomuus on parin yhteinen asia, ja jokaisen parin tulee löytää heille sopiva tapa käsitellä lapsettomuutta. Yhteisen tavan löytäminen edellyttää pareilta kiinnostusta ja uteliaisuutta toista ja toisen kokemusta kohtaan sekä halua ymmärtää toisen tapaa käsitellä tätä vaikeaa ja herkkää asiaa. Omien toiveiden ja tarpeiden esille tuominen kumppanille ehkäisee väärien tulkintojen syntymistä ja tuo pareja lähemmäs toisiaan. Lapsettomuus vaikuttaa myös seksuaalielämään. Nais-mies-parin seksin luonne voi muuttua, jos se tähtää ensisijaisesti raskauden alkamiseen.

Eri tahdissa samalla polulla

”Välillä toinen kokee lapsettomuuden rankemmin, välillä taas toinen. Välillä toinen haluaa ottaa etäisyyttä hoitoihin ja pitää niistä taukoa. Yhteisymmärrys on kuitenkin pääosin säilynyt.”

Lapsettomuus on parin yhteinen haaste, mutta kumppanit reagoivat lapsettomuuteen usein eri tavoin ja eri tahdissa. Kumppaneista toisen lapsitoive saattaa myös olla tärkeämmällä sijalla elämässä kuin toisella.

Kumppaneiden kokemusten erilaisuus voi tulla suurena yllätyksenä. Jokainen kuitenkin kokee lapsettomuuden omalla tavallaan.

Tunteista ja ajatuksista vaikeneminen aiheuttaa väärinymmärrystä ja lyö turhaan kiilaa parin välille. Olemme myös varustettuja erilaisilla taidoilla: kun toinen toivoisi syvällistä keskustelua lapsettomuuden aiheuttamista tunteista, toiselle omien tunteiden sanoittaminen voi tuottaa suuria vaikeuksia. Rohkaisevaa on, että taitoja voi aina vahvistaa ja opetella lisää.

”Pitkän yhteisen historiamme ansiosta olemme pystyneet puhumaan toisillemme avoimesti ja sitä puhetta onkin riittänyt. Välillä olemme olleet lapsettomuuden surun käsittelyssä hyvin eri vaiheissa ja se on ollut toisaalta kuormittavaa, mutta toisaalta toinen on jaksanut luoda toivoa silloin, kun toinen on ollut aivan maassa.”

Monelle parille sen oivaltaminen, että erilaisesta kokemuksesta huolimatta voimme ja haluamme pysyä toinen toisemme rinnalla, on avaintekijä lapsettomuudesta selviytymisen kannalta. Parhaimmillaan lapsettomuus parisuhdetta koettelevana kriisinä voi synnyttää parisuhteessa yhteenkuuluvuuden tunnetta, jollaista parilla ei aiemmin ole ollut.

Toimiva parisuhde edistää hyvinvointia

Pettymysten, vihan ja epätoivon kourissa on vaikea pitää kirkkaana mielessä suhteen positiivinen perusta. Se, että saa jakaa elämänsä toisen kanssa, ei ole itsestäänselvyys. On tärkeä muistaa, miksi me olemmekaan yhdessä – kumppani valitaan ensisijaisesti itseä varten, elämänkumppaniksi, ei tulevien lasten vanhemmaksi. Hyvinvoiva parisuhde auttaa selviytymään lapsettomuuskriisistä, olipa lapsettomuuden päätös millainen tahansa.

Suhteeseen panostaminen lisää suhteen läheisyyttä ja molemminpuolista tukea kriisin keskellä. Parisuhteen hoitaminen saadaan useasti kuulostamaan vaatimukselta tai arkiselta puurtamiselta, johon ei millään aina riittäisi voimavaroja. Kannattaa hyödyntää tyynemmät ajanjaksot, jolloin lapsettomuus ei niele kaikkia ajatuksia. On kuitenkin suuri onni, että meillä on näin ihana asia, josta pitää huolta.

SINÄ SELVIÄT

- **Anna itsellesi lupa** tuntea kaikkia tunteita ja ajatella kaikenlaisia ajatuksia. Ne eivät häviä, jos yrität paeta ja unohtaa, vaan ne on kohdattava ennemmin tai myöhemmin.
- **Etsi sinulle sopiva tapa** ja paikka, missä voit purkaa lapsettomuuden kokemuksia. Puhu, kirjoita, piirrä, liiku, tee käsilläsi, kuuntele tai luo musiikkia.
- **Et ole yksin:** lapsettomia on Suomessa kymmeniätuhansia, ja yksi viidestä kokee tahatonta lapsettomuutta elämänsä aikana. Kuka ymmärtää tunteiden vuoristoradan paremmin kuin sen itse kokenut? Etsi siis vertaisia.
- **Läheisille kertominen** voi olla vaikeaa, mutta salaaminen lisää taakkaa entisestään. Jos koet puhumisen hankalaksi, ota avuksesi Simpukan oppaat. Ne voi antaa lahjaksi tai jättää pöydän kulmalle lukijan löydettäväksi.
- **Pidä huolta ystävyyssuhteista.** Vaikka ystävät saisivat lapsia, ovat he tärkeä tuki elämän aikana. Ystävät ovat sinun valitsemiasi rinnalla kulkijoita, joiden tukeen tiedät voivasi luottaa vaikeina hetkinä.
- **Vaali parisuhdettasi.** Kriisi voi yhdistää mutta myös erottaa. Etsi puolisosi kanssa yhteistä aikaa ja tekemistä. Etsikää yhdessä sanat ajatuksillenne, tunteillenne ja tulevaisuuden toiveillenne. Yritä nähdä parisuhteesi ainakin yhtä tärkeänä kuin yhteinen haaveenne lapsesta.
- **Etsi elämästä** myös iloisia ja kauniita asioita, mukavaa tekemistä ja harrastuksia. Tarvitset hengähdystaukoja lapsettomuudesta. Elämä ei saa olla pelkkää surua, ahdistusta ja odottamisen odottamista.
- **Keskustelu** ammattilaisen kanssa voi selkeyttää ajatuksia ja auttaa eteenpäin. Ota rohkeasti yhteyttä lapsettomuuteen perehtyneeseen terapeuttiin. Löydät niitä Simpukan verkkosivuilta ja Simpukka-lehdestä.
- **Arvosta** itseäsi sellaisena kuin olet ja mahdollista puolisoasi sellaisena kuin hän on. Hyvä ja arvokas ihmisyys ja elämä eivät vaadi mitään suorituksia.
- **Opettele** tunnistamaan ja näkemään, mitä haluat elämältä, ja erota ne muiden sinulle asettamista vaatimuksista. Päätä, kumpien mukaan elät.
- **Uskalla tavoitella unelmiasi**, mutta uskalla myös haastaa ne ja tarvittaessa etsiä uusia unelmia. Muista, että on monenlaisia tapoja elää onnellisesti ja merkityksellistä elämää.
- **Hyväksy** se, että lapsettomuuden käsittely on prosessi. Anna siis itsellesi aikaa sen kanssa. Anna lapsettomuuteen liittyvien tunteiden ja ajatusten tulla, mutta päästä niistä myös irti, jos ne eivät palvele sinua ja hyvinvointiasi.

SIMPUKKA HELMINAUHA

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry edistää tahattomasti lapsettomien hyvinvointia ja asemaa tiedon, tuen ja vaikuttamisen keinoin. Olemme sinua varten.

Simpukka on saanut nimensä siitä, että lapsettomat sulkeutuvat usein kuin simpukka kuoreensa. Ajan myötä ja tukea saatuaan simpukka voi avautua ja sen sisältä löytyä helmi. Helmi saattaa tarkoittaa esimerkiksi uusia suunnitelmia tai elämänsuunnan löytymistä.

Vuonna 1988 perustettu Simpukka on Suomen ainoa tahattoman lapsettomuuden kokemusasiantuntijajärjestö. Tavoitteenamme on, että tahatonta lapsettomuutta kokeneet voivat yhteiskunnassa hyvin ja saavat tarvitsemaansa apua ja tukea.

MONENLAISIA LAPSETTOMIA

Simpukan toiminnan piiriin kuuluvat kaikki tahatonta lapsettomuutta kokevat tai kokeneet. Olennaista on lapsitoive eli oma kokemus siitä, että ei voi syystä tai toisesta saada lasta, vaikka haluaisi. Lapsettomien läheiset ovat tervetulleita kannatusjäseniksi.

KULJEMME RINNALLASI

Tule mukaan Simpukkaan! Liity jäseneksi **www.simpukkary.fi.**

TUKEA, TIETOA, EDUNVALVONTAA

Simpukka tarjoaa lapsettomille laadukasta vertaistukea.
Simpukan kautta voit löytää omaan elämäntilanteeseen soveltuvaa vertaistukea. Vertaistukea löytyy niin kasvokkain tapaavista ryhmistä kuin verkon moninaisista kanavista. Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat avoimia kaikille.

- vertaistapaamiset
- vertaischatit
- yksityiset Facebook-ryhmät
- keskustelupalsta
- vertaisvälitys
- vertaisryhmien videotapaamiset
- SimpukkaParit-toiminta

Simpukka valvoo tahattomasti lapsettomien etua ja vaikuttaa tahatonta lapsettomuutta kokeneiden asemaan yhteiskunnassa.

Simpukka ry

www.simpukkary.fi

Oppaan painamista tukee Merck Oy

SIMPUKKA HELMINAUHA