

Itsellinen nautinto – Laadullinen tutkimus itsetyydytyksen kokemuksista

Minna Törnävä, *TtT, NACS Authorized Educational Sexologist, lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden*

Susanna Ruuhilahti, *kätilö, NACS Authorized Sexuality Educator and Sexual Health Promoter, projekti koordinaattori, seksuaali- ja väkivaltatyön asiantuntija, RFSU, Yksin vanhempana ry.*

Osmo Kontula, *VTT, Tutkimusprofessori emeritus, Väestötutkimuslaitos, Väestöliitto*

Tiivistelmä

Aihe ja tarkoitus: Itsetyydytys on osa seksuaalisuutta; voisi jopa sanoa, että se on osa ihmisyyttä varhaislapsuudesta vanhuuteen. Masturbaation historia on ollut melko synkkä, sillä sitä on pidetty epäpuhtaana toimintana. Nykytutkimuksen valossa se on kuitenkin osa fyysistä, psykologista ja seksuaalista kehitystämme, ja sillä on osoitettu olevan merkittäviä terveysvaikutuksia. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten naiset ja miehet kokevat itsetyydytyksen osana seksuaalielämäänsä, joka sisältää seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, sosiaalisen ja emotionaalisen ulottuvuuden.

Aineisto ja menetelmät: Seksuaalista mielihyvää käsittelevässä laadullisessa tutkimuksessa aineisto kerättiin internetkyselyllä. Itsetyydytystä koskeviin kysymyksiin saatiin 6128 vastausta, jotka analysoitiin teema-analyysin avulla.

Tulokset: Aineistosta nousi viisi pääteemaa. Vastaajat kokivat itsetyydytyksen seksuaalisessa elämässään (1) keinona saada helppo, nopea ja takuuvarma orgasmi, (2) mahdollisuutena tutustua itseensä ja orgasmin lähteisiin, (3) osana kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, (4) yhteisenä osana kumppanien välistä seksiä sekä (5) seksuaalisen kanssakäymisen osana, joka ei korvaa rakastelua.

Johtopäätökset: Itsetyydytys on osa kulttuurillisesti ja sosiaalisesti opittuja ohjaavia malleja eli seksuaalista käsikirjoitusta sekä yksineläville että

kumppanisuhteessa oleville. Se voi olla myös avain parempaan seksuaaliseen nautintoon ja orgasmeihin lisääntyneen itsetuntemuksen kautta.

Avainsanat: Itsetyydytys, Seksuaalinen mielihyvä, Seksuaalinen käsikirjoitus, Laadullinen tutkimus, Teema-analyysi

Johdanto

Käsitteellä "itsetyydytys" on useita synonyymejä, joista tunnetuimpia ja virallisempia käsitteitä ovat masturbaatio ja onania (Kotimaisten kielten keskus, n.d.). Vanhin ja käytetyin termi on kuitenkin masturbaatio, jota käytetään seksologisissa ja muissa terveystieteellisissä artikkeleissa sekä oppikirjoissa. Sana "masturbaatio" juontaa juurensa latinasta ja on oletettavasti johdettu sanoista "mastur", joka viittaa käteen ja "batio", joka viittaa taas toimintaan (Goong, n.d.). Kansan suussa itsetyydytykselle on annettu hyvin vaihtelevia nimityksiä, kuten esimerkiksi itserakastelu, itsehellintä ja itsehyväily. Englanninkielisissä seksologian alan julkaisuissa käytetään nykyään masturbaation sijasta esimerkiksi termejä self-pleasuring, self-loving, self-caressing, self-fondling ja self-stimulating. (Kontula, 2019.) Suomenkielisenä vastineena voitaneen pitää "itsetyydytystä", joka tämän artikkelin kontekstissa tarkoittaa omien erogeenisten alueiden hyväilyä tai seksuaalista fantasiointia, joissa korostuu tekijä itse ja hänen seksuaalinen nautintonsa.

Itsetyydytys on tutkimusten perusteella itse tuotettua stimulaatiota, joko kehon konkreettista stimulaatiota tai mielen omia fantasioita. Konkreettinen stimulointi tapahtuu joko käsin tai apuvälineiden, kuten vibraattorin avulla. Fantasiointi, jopa koskettamatta itseään, on yksi itsetyydytyksen keino ja tätä jossain määrin toteuttavat sekä naiset että miehet. Naisten on todettu käyttävän useimmin klitoraalista stimulaatiota käsin tai mekaanisen apuvälineen kuten vibraattorin avulla (Csako ym., 2022; Rowland ym., 2020a; Kirschbaum & Peterson, 2018.) Miesten on todettu myös tyydyttävän itseään useimmin genitaalialueelta käsin tai mekaanisen apuvälineen avulla (Kirschbaum & Peterson, 2018). Nettiporno on yksi itsetyydytykseen kuuluvan stimulantti ja sen käyttö on lisääntynyt merkittävästi viimeisten vuosien aikana (Prause, 2019). Suomessa nettipornoa

oli Kontulan tutkimuksissa viimeisen kuukauden aikana itsetyydytyksessä käyttänyt nuorista miehistä 90 prosenttia ja naisista 70 prosenttia. Vanhemmilla naisilla nettipornon käyttö on ollut itsetyydytyksen yhteydessä sen sijaan huomattavan vähäistä. (Kontula, 2016; Kontula, 2019.) Pornon käyttö toimii myös henkilökohtaisten fantasioiden ja seksuaalisen halun löytämisen keinona. Pornografia osana kumppanusten välistä seksuaalista toimintaa saatetaan kokea kiihottavana ja tärkeänä osana seksiä. (Spišák, 2020; Prause, 2019.) Toisaalta joidenkin tutkimusten mukaan sen on todettu aiheuttavan suhteeseen tunnekyllämyyttä ja luottamuspulaa sekä itsetunto-ongelmia sekä riittämättömyyden tunteita (Rendic, 2023).

Itsetyydytyksen historia on melko synkkä, sillä sitä on pidetty epäpuhtaana toimintana. Esimerkiksi 1700-luvulla itsetyydytys medikalisoitiin täysin eli lääketieteeseen liittymätöntä asiaa alettiin määrittelemään terveyteen tai sairauteen liittyen lääketieteellisesti (Lääkäriliitto, n.d.). Lääkärit pyrkivät torjumaan 1800-luvulla lasten itsetyydytystä kuin epidemiana, joka olisi hävitettävä. Uskottiin, että itsetyydytystä harrastava lapsi tai nuori tuhlaisi tulevaisuutensa salaisilla nautinnollaan välittämättä kehollisesta ja moraalisesta kurista. Tästä syystä opettajat ja vanhemmat asetettiin valvojiksi. Heidän tehtävänsä oli asettaa lapsille ansoja ja saada heidät tunnustamaan tekonsa. (Foucault, 1990.) Aikuisilla itsetyydytyksen väitettiin aiheuttavan voimakkaan veren virtauksen aivoihin, mikä saattoi aiheuttaa impotenssia, halvaantumisen tai mielenvikaisuuden oireita. Naisille sen väitettiin aiheuttavan jopa hysteriaa. (Kontula, 2019; Laqueur, 2019.) Lääketieteessä itsetyydytystä pidettiin 1800–1900-luvuilla hermostollisina häiriöinä, jotka nimettiin onaniadiagnoosin lisäksi seksuaalisena ylilyöntinä tai lisääntymistä vastaan tehtynä petoksena (Foucault, 1990). Venäjän ja Viron lääkäriskoulutuksessa, jopa vielä 1990-luvulla, itsetyydytyksen väitettiin lisäävän sairastavuutta ja kuolleisuutta (Kontula, 2019; Laqueur, 2019).

Suomessa koulun terveys- ja siveysopin oppikirjoissa varoitettiin itsetyydytyksen vaaroista vielä 1950-luvulla. Sotien jälkeen nuoruuttaan eläneellä sukupolvella oli paljon epävarmuutta itsetyydytyksen mahdollisista vaikutuksista. (Kontula, 2019.) Tästä syystä enemmistö yli 40-vuotiaista

naisista ja kolmasosa miehistä raportoi 1970-luvun alussa, että he eivät olleet koskaan harrastaneet itsetyydytystä (Kontula, 2016). Tästä sukupolvesta hieman yli puolet 1990-luvun alussa uskoi, ettei itsetyydytyksestä ei ole haittaa terveydelle. Seksuaalisissa elämänerkroissaan monet tämän ikäpolven kirjoittajista kuitenkin pelkäsivät itsetyydytyksen kielteisiä seurauksia luettuaan tai kuultuaan niistä, minkä vuoksi he yrittivät lopettaa itsetyydyttämisen, siinä useinkaan onnistumatta. (Bratuš & Quayle, 2021; Kontula, 2019; Kontula & Haavio-Mannila, 2003.)

Suomessa tehtyjen laajojen seksuaaliterveystutkimusten perusteella itsetyydytys on lisääntynyt voimakkaasti eri ikäryhmissä sekä miehillä että naisilla. Naisten itsetyydytysaktiivisuus on nykyisin sama kuin mitä se oli vastaavan ikäisillä miehillä 10–20 vuotta sitten. Alle 40-vuotiaista miehistä itsetyydytystä oli harrastanut noin 90 prosenttia ja vastaavan ikäisistä naisista 75 prosenttia. Vastaavasti yli 60-vuotiaista miehistä joka toinen ja naisista joka kolmas oli harrastanut itsetyydytystä. (Kontula, 2016; Kontula, 2019.) Ikäryhmien erot eivät johdu ikääntymisestä vaan siitä, että nuoremmat sukupolvet ovat olleet aiempaa sukupolvea aktiivisempia itsetyydytyksen suhteen läpi elämänsä. Nuoruuden aikana toteutettu itsetyydytyksen taso on säilynyt vähintään samana ikääntymisen myötä. (Kontula, 2019.)

Itsetyydytykseen liittyviä myyttejä ryhdyttiin länsimaisen seksuaalisen vallankumouksen myötä kyseenalaistamaan 1960-luvulla samalla, kun perinteiset käyttäytymismuodot seksuaalisuuteen ja sukupuolittuneisiin ihmissuhteisiin liittyen haastettiin. Itsetyydytys nähtiin myös naisten keinona vapautua patriarkalisuudesta eli miehen päätösvallasta. (Csako ym., 2022; Laqueur, 2019.) Masters ym. (2023) mukaan seksuaaliset käsikirjoitukset ovat olleet perinteisesti kulttuurillisella tasolla sukupuolittuneita. Heidän mukaansa tietoinen seksuaalisen käsikirjoituksen muuttaminen itsetyydytys huomioiden, voisi olla omiaan lisäämään sukupuolten välistä tasa-arvoa sekä edistämään kaikkien sukupuolten mahdollisuuksia seksuaaliseen tyydytykseen, turvallisuuteen ja hyvinvointiin. (Masters ym., 2023.)

Viimeisen vuosikymmenen aikana suurin osa aikuisista on ainakin joskus kokeillut itsetyydytystä. Erityisesti naiset kokevat itsetyydytyksessä ensimmäisen orgasminsa vanhempia ikäpolvia nuorempana. Kun nuoremmat sukupolvet kokevat orgasminsa noin neljätoistavuotiaana, yli 60-vuotiaat naiset kokivat sen vasta 20-vuotiaana. Miehillä vastaava ikä oli vuoden alempi. Naiset ottavat siis miehiä kiinni itsetyydytystavoissaan. (Kontula, 2016; Kontula, 2019.)

Itsetyydytyksessään aktiiviset naiset kokevat itsensä seksikkäiksi ja harrastavat kumppaninsa kanssa tavallista monipuolisempaa seksiä. He ovat aloittaneet yhdyntänsä nuorempina ja heillä on ollut keskimääräistä useampia seksikumppaneita elämänsä aikana. Aktiivisesti itsetyydyttävät miehet ovat puolestaan tavallista tyytymättömämpiä seksielämäänsä. Miehillä itsetyydytys liittyy usein seksuaaliseen puutteeseen, naisilla taas läpi elämän jatkuneeseen melko aktiiviseen seksielämään. (De Graaf ym., 2023; Kontula, 2016; Kontula, 2019; Laumann ym., 2006.)

Tutkimukset osoittavat positiivisia yhteyksiä itsetyydytyksen ja terveysvaikutusten välillä. Itsetyydytyksen on todettu helpottavan stressiä, kipua ja uniongelmiä. (Csako ym., 2022.) Sen on todettu vaikuttavan myös lantionpohjan toimintahäiriöitä lieventävästi (Csako ym., 2022; Meissner ym., 2020). Tutkimusten valossa itsetyydytys nähdään tärkeänä osana fyysistä, psyykkistä ja seksuaalista kehitystämme varhaislapsuudesta vanhuuteen (Brusila ym., 2020; Laqueur, 2019). Itsetyydytyksen on todettu lisäävän seksuaalista kehotietoisuutta, minkä vuoksi sitä suositellaan yhtenä itsehoidollisena tekniikkana hoidettaessa seksuaalisia toimintahäiriöitä (Csako ym., 2022; Kontula, 2019).

Itsetyydytyksen merkitys seksuaalielämässä on kasvanut voimakkaasti. Se saattaa kompensoida sitä, että seksiä omassa elämässä on toivottua vähemmän (Rowland ym., 2020b). Toisaalta sitä käytetään myös itsenäisenä keinona saada lisää seksuaalista nautintoa, vaikka seksielämä olisikin aktiivista (Hevesi ym., 2023; Rowland ym., 2020a, 2020b). Itsetyydytys hyväksytään kulttuurisidonnaisesti yhä enemmän normaalina ja terveellisenä seksuaalisena toimintana. Silti seksuaalitapoja kartoittavissa tutkimuksissa itsetyydytys

koetaan edelleen usein arkaluontoiseksi kysymykseksi, johon ei välttämättä vastata. On todettu, että puuttuvien tietojen osuus seksuaalisuuteen liittyvissä tutkimuskyselyissä itsetyydytystä koskevissa kysymyksissä on suuri, minkä vuoksi ei voi täysin tietää itsetyydytyksen merkitystä osana seksuaalitoimintaa. (De Graaf ym., 2023.)

Kontula toteaa tutkimuksiinsa perustuen itsetyydytyksen olleen kaikkein yksityisin, salatuin ja aliarvostetuin seksuaalisen toiminnan tapa ja siihen suhtautumiseen ovat vaikuttaneet monet kulttuurilliset tekijät. Hyväksytyksi, ja jopa suositelluksi, itsetyydytys on tullut vasta viimeisten vuosikymmenten aikana. (Kontula, 2019; Kontula, 2009.) Johdannon yhteenvetona voimme sanoa, että itsetyydytys on lisääntynyt viime vuosikymmeninä vahvasti sekä yksin että kumppanisuhteessa elävillä. Itsetyydytyksellä on saatettu kompensoida vähäisiä yhdyntöjen määrää omiin haluihin ja odotuksiin verrattuna. Itsetyydytys kuitenkin nykyisten tutkimusten valossa on sen historiaan verrattuna normaalia yksilö seksuaalioikeuksiin ja seksuaaliseen käsikirjoitukseen kuuluvaa henkilökohtaista nautintoa. Itsetyydytyksen kokemuksia osana seksuaalielämää sekä naisilla että miehillä on tutkittu vähän kansallisessa kontekstissa, mitä näkökulmaa tämä artikkeli avaa.

Aineisto ja Menetelmät

Aineisto

Kyseessä on laaja seksuaalista mielihyvää käsittelevä laadullinen kyselytutkimus, johon aineisto kerättiin artikkelin viimeisen kirjoittajan toimeksiannolla internetkyselynä vuonna 2018 eteläsuomalaisessa digitaalisessa lehdessä. Kyselyyn vastasi lähes 8 000 ihmistä. Vastaajat pääsivät vastaamaan kyselyyn vapaasti lehdessä olevan digitaalisen linkin kautta. Analysoitavaksi saadun kyselyaineiston tunnistetietoja olivat vain sukupuoli; nainen tai mies.

Itsetyydytystä koskevissa kysymyksissä vastaajia pyydettiin kertomaan miten itsetyydytys vaikuttaa orgasmeihin/seksuaaliseen nautintoon, miten itsetyydytys toteutetaan ja miten itsetyydytyksen nautinto eroaa

kumppaniseksi nautinnosta. Aineisto analysoitiin tutkimuskysymyksellä: ”Miten itsetyydytyksen koetaan vaikuttavan seksuaaliseen elämään?” Itsetyydytystä koskeva aineisto sisälsi 6128 vastausta, joista 5547 vastausta tuli naisilta ja 581 miehiltä. Aineiston kokonaispituus oli 422 sivua, mikä analysoitiin teema-analyysin avulla.

Menetelmät: Teema-analyysi

Terveystieteellinen tutkimusperinne toimi menetelmien ja erityisesti analyysin viitekehyksenä kahden ensimmäisen kirjoittajan asiantuntijataustan vuoksi. Aineiston luonteen perusteella analyysimenetelmäksi valittiin teema-analyysi. Vaikka aineisto oli laaja, yksittäiset vastaukset olivat lyhyitä, mutta riittävän monipuolisia, jotta niistä pystyi tunnistamaan vastaajien kokemuksista toistuvia merkityksiä. Analyysia ohjasi aineistolähtöisyys, minkä keinoin aineistosta etsittiin, tunnistettiin, analysoitiin ja kuvailtiin erilaisia teemoja ilman ennakkoletuksia. Ensimmäinen kirjoittaja tutustui läheisesti aineiston sisältöön lukemalla useaan kertaan vastaajien kertomuksia. Word-asiakirjan marginaaleihin ja erillisiin tiedostoihin tehtiin muistiinpanoja ennen tietojen koodaamista ja lajittelua. Koodaaminen tehtiin etsien tutkimuskysymykseen vastaavia merkityksellisiä alkuperäisilmaisuja, jotka merkittiin kuvaavalla koodinimellä. Tulososaan valitut aineiston alkuperäisilmaukset kuvataan vastaajan numerolla ja sukupuolen kirjaimilla (n=nainen) ja (m=mies). (Braun & Clarke, 2006, 2021.)

Koodaamisen jälkeen muodostettiin tutkimuskysymykseen vastaavia teemoja samankaltaisia koodeja yhdistämällä. Teemoja tarkasteltiin analysointiprosessin aikana kriittisesti; ovatko ne selkeitä, erottuvia ja aineistolähtöisiä. Seuraava askel oli tarkistaa, että pääteemojen ja alateemojen nimet tiivistivät kuvaavasti aineiston sisällön. Analyysistä muodostettiin teemakartta, jossa oli yhteensä 23 alateemaa ja viisi pääteemaa. (Braun & Clarke, 2006, 2021.) Ensimmäinen kirjoittaja toteutti analysointivaiheen, mutta tuloksista keskusteltiin kaikkien kirjoittajien kanssa. Kvalitatiivisen tutkimuksen raportoinnin standardeja noudatettiin läpi prosessin (O'Brien ym., 2014).

Tulokset

Vastaajat kokivat itsetyydytyksen seksuaalisessa elämässään viiden pääteeman mukaisesti: (1) keinona saada helppo, nopea ja takuuvarma orgasmi, (2) mahdollisuutena tutustua itsen ja orgasmin lähteisiin, (3) osana kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, (4) yhteisenä osana kumppanien välistä seksiä sekä (5) seksuaalisen kanssakäymisen osana, joka ei korvaa rakastelua. (Taulukko 1.)

1. Helppo, nopea ja takuuvarma orgasmi

Itsetyydytys koettiin helppona, nopeana ja orgasmiin varmuudella johtavaksi. Se nähtiin helpoksi ja lähes parhaana ratkaisuna nopeaan nautintoon, vaikkei se tuottaisikaan samanlaista nautintoa kuin rakastelussa. Itsetyydytyksen toteuttaminen ei välttämättä vaatinut aikaisempaa kiihottumista - Sen ajuri saattoi olla vain halu tai tarve saada helpotusta nautinnon tarpeeseen. Vastaajien kokemuksissa itsetyydytystä pidettiin nopeana tapana saavuttaa orgasmi, joka vastasi juuri senhetkiseen tarpeeseen. Huomionarvoista kokemuksissa oli asenne, että itsetyydytystä pidettiin lähes varmana keinona orgasmiin ja takaamaan fyysinen nautinto.

*Itsetyydytys on mahtavaa, koska sillä on varma lopputulos!
Rakastelun lopputulos on aina epävarma, joskus vain v**** taa
(2676n).*

*Itsetyydytyksen orgasmi on helppoa ja nopeaa, mutta jotenkin
latteampi ja ontompi kuin yhdynnässä (312n).*

*Saan itseni tulemaan aika nopeasti ja helposti masturboidessa,
tunnenhan oman kehoni. Kyllä se on yleensä helpompaa kuin
seksin aikana vaikkei sekään uuden ihanan kumppanini kanssa
ole vaikeaa. (124m)*

Vastauksissa nousi esille myös riippumattomuuden tunne toisesta ihmisestä, vastaajat kokivat vapauttavaksi, ettei toisen ihmisen läsnäoloa välttämättä tarvittu tyydytyksen saavuttamiseen. Riippumattomuus koettiin positiivisena

itseäärättynä kehollisena voimavarana, joka tuki turvallista seksuaalista nautintoa – mahdollisuutena rakastella itseään ilman ulkoista painetta tai odotuksia.

Itsetyydytys tuottaa helpon ja nopean, suht tyydyttävän orgasmin. Toisinaan, oikeassa mielentilassa jopa todella hyvän orgasmin... Olen onnellinen, että orgasmini eivät ole riippuvaisia toisesta ihmisestä (4n).

Aineistosta nousi esille myös häpeän ja pettymyksen tunteita itsetyydytyksestä. Tällöin vastauksista nousi pohdinta - miksi minun tarvitsee turvautua helppoon ja nopeaan nautintoon? Tämä häpeä saattoi johtua epämiellyttävistä lapsuuden kokemuksista tai ylisukupolvisista "säännöistä". Itsetyydytys koettiin olevan opittua häpeällistä ja epäpuhdasta toimintaa liittyen sosiaaliseen stigmaan, kasvatusympäristöön tai uskonnollisiin normeihin. Huomion arvoista näissä kokemuksissa oli syyllisyyden tunne, joka kumpusi häpeästä ja pettymyksestä omasta toiminnasta.

Koen itsetyydytykseen lapsuudessa/nuoruudessa liittämäni häpeän vaikuttavan voimakkaasti nykyiseen seksuaalisuuteeni. Lopetan usein tietoisesti masturboinnin ja seksin aikana saatan kumppanini loppuun seksin loppumiseksi ennen orgasmiani, syyllisyyden tunteen vuoksi (2153n).

Muutamista häpeää sisältävistä kokemuksista nousi esiin myös riippuvuutta aiheuttavan käyttäytymisen pelko, joka liittyi helppoon ja varmaan nautinnon saamiseen. Häpeän tunteita toivat myös syytökset itseään tai kohtaloaan kohtaan siitä, että he eivät olleet löytäneet kumppania, ja siksi heidän oli tehtävä "se" yksin. Helppo, nopea ja takuvarma nautinto tuntui epäonnistumisena haluttuna henkilönä. Itse tuotettu nautinto oli toimintana yksinäisyyden leimaama.

Saan orgasmin nopeasti itsetyydytyksessä, mutta heti sen jälkeen en ole hyvällä mielellä. Tunnen jopa jonkinlaista

pettymystä ja häpeää itsetyydytyksestä. Että jouduin turvautumaan siihen kun en pääse rakastelemaan (710n)

Toisaalta olen alkanut inhoamaan hieromasauvaani, sillä orgasmi tuntuu aina samalta, se on kuin jokin operaatio, josta puuttuu läheisyys ja joka muistuttaa minua omasta yksinäisyydestäni (3673n).

2. Tapa tutustua itseen ja omiin orgasmin lähteisiin

Vastaajat kokivat itsetyydytyksen olevan opettavainen keino tutustua itseensä fyysisesti ja oman kehon reaktioihin. Se koettiin myös yhtenä itseensä keskittymisen keinona. Itsetyydytys opetti monelle myös, millaisesta kosketuksesta pitää ja mikä taas ei tuntunut hyvältä.

Itsetyydytys on varmasti opettanut kehotietoisuutta! Saan keskenäni orgasmin helpommin, koska keskityn silloin vain itseeni. Nautin molemmista, sekä itsetyydytyksestä että rakastelusta. Vaikka parisuhteeni on todella tyydyttävä, niin haluan myös omaa aikaa makuuhuoneen puolella (1179n).

Kehotuntemuksen lisääntymisen myötä vastaajat kokivat oppineensa nautinnon keinot. Itsetyydytys oli merkityksellinen orgasmin saamisen oppimisessa ensin yksin ja tämän mahdollistuttua taidon pystyy siirtämään kumppanin kanssa nauttimiseen.

Itsetyydytys on varmasti vaikuttanut siihen, että tunnen oman kehoni paremmin, joten tiedän myös, mistä nautin seksissä toisen kanssa. Se vaikuttaa varmasti orgasmin saamiseen (2664n).

Itsetyydytys on ollut hyvä tapa oppia oman kehon reaktioista ja asioista joista pidän tai en pidä, joten siinä mielessä se on varmaankin vaikuttanut positiivisesti myös kumppanin kanssa saatuihin orgasmeihin. (522m).

Vastauksissa nousivat myös kokemukset myös itseensä tutustuminen psyykkisesti. Itsetyydytyksen koettiin auttaneen omien seksiennakkoluulojen lieventämiseen, kuten estojen ja itsetyydytyksen myyttien vähentämiseen. Itsetyydytys koettiin osana seksuaalista kehitystä – osana itsensä rakastamista.

Itsetyydytys on opettanut saamaan orgasmin. Nyt tiedän, miten sen ainakin saan. Itsetyydytyksen myötä on ehkä estot pienentyneet muutenkin, mystisyys ja vääränlainen jännitys ja paineet vähentyneet (259n)

Masturbaatio on auttanut ymmärtämään omia mielenkiintoja, mutta on varmasti ohjannut myös omaa seksuaalista kehitystä. (486m)

3. Osa kokonaisvaltaista kehonhuoltoa

Itsetyydytyksestä saatu nautinto koettiin tärkeänä kehon rentouttamismenetelmänä, jolla sai monenlaiset jännitykset purettua. Psyykkiset paineet, kuten mielipaha, stressi ja huolet tuntuvat helpommalta sietää itsetyydytyksen jälkeen. Myös kipu ja unensaanti helpottuivat. Itsetyydytys oli kuin ”lääke käden ulottuvilla”.

Yleensä teen sen [itsetyydytyksen] rentouttaakseni selkäkipuja tai auttaakseni nukahtamaan. (2255n)

Itsetyydytyksellä voi myös harjoitella rentoutumista ja sillä voi tutustua oman kehon reaktioihin. (226m)

Naisten vastauksista nousi erityisesti lantionpohjanlihasten merkitys itsetyydytyksessä. Sen koettiin vahvistavan tai ylläpitävän lantionpohjan lihaskuntoa. Orgasmin saamista myös säädeltiin lantionpohjanlihasjännityksen ja rentoutuksen avulla.

Itsetyydytyksen avulla olen oppinut lantionpohjan hallintaa ja hengityksen rytmittämistä, joita vaaditaan orgasmin saamiseksi (1737n)

Toisinaan en koskettele itseäni ollenkaan, vaan voin saada orgasmin myös stimuloimalla itseäni lantionpohjan lihaksien avulla (5466n).

Miesten aineistossa itsetyydytys nousi seksikestävyys huoltokeinoksi. Säännöllisen itsetyydytyksen koettiin lisäävän erektion kestoa sekä vähentävän herkkyyttä tarpeettoman nopealle laukeamiselle. Itsetyydytystä käytettiin myös ennakoiden mahdollista seksiä, eräänlaisena ”alkuverryttelynä”, sillä sen koettiin pidentävän laukeamista itse aktin aikana. Itsetyydytys koettiin olevan muun kehon lisäksi myös rauhasen tyhjennykseksi eli terveydellinen huoltokeinoksi henkilöille, joilla ei ollut seksuaalista toimintaa ihmissuhteissaan.

Olen jo nuoresta asti masturboinut ”pitkän kaavan kautta” eli fantasioinut seisottamisesta samalla kun olen seisottanut itseäni. Olen ihan varma, että se on auttanut paljon kiihotuksen sietokykyäni kanssa (354m).

Koen että masturboinnilla olen oppinut taiteilemaan laukeamisen rajamailla mikä mahdollistaa pidempään seksin harrastamisen halutessa. (552m)

Luulen että itsetyydytys on tärkeää varsinkin nyt kun minulla ei ole suhdetta, ihan terveydellisistä syistä on hyvä pitää koneisto käynnissä, ja toisaalta tarvitsen kiihottumista ja laukeamista myös henkisesti. (272m)

4. Yhteinen osa kumppanien välistä seksiä

Itsetyydytys saattoi olla myös osa yhteistä seksiä, jolloin siitä tuli jaettu kokemus. Kun toinen henkilö oli tilanteessa läsnä, koettiin nautinnon olevan voimakkaampi kuin tyydyttäessään itseään yksin. Yhdessä toteutetun

itsetyydytyksen koettiin tuovan uutta maustetta ja erilaista sävyä parisuhteen seksuaaliseen käsikirjoitukseen eli toimintatapaan, miten parisuhteessa tyypillisesti toteutetaan seksiä.

Rakastelun aikana hyväilen myös itseäni. Rakastelun aikana saatu orgasmi tuottaa enemmän nautintoa, koska siinä on yhteinen kokemus (2094n)

Minä ja kumppanini harrastamme joskus itsetyydytystä yhdessä, jos seksin harrastaminen ei huvita. Se on mukavaa, vaikkakin eri tavalla kuin seksin harrastaminen. Itsensä hyväily seksin aikana on myös mukavaa, ja melko kiihottavaa (33n)

Yhdessä toteutettu itsetyydytys koettiin myös esileikin osana, joka stimuloi ja voimisti kiihotuksen astetta parisuhteen molemmissa osapuolissa. Se koettiin myös intensiivisen opettavaisena tapahtumana, joka opetti, mistä ja miten kumppani nauttii.

Itsetyydytys toimii myös hyvänä esileikkinä, on kiihottavaa katsella toista koskettelemassa itseään. Siinä oppii myös toisesta, kun näkee miten hän tekee itselleen asioita (1354)

5. Seksuaalisen kanssakäymisen osa, joka ei korvaa rakastelua

Vastauksissa nousi esille myös rakastelun ja yhteisen seksin monipuolisuus, jota itsetyydytys ei voi täysin korvata. Yhteisen seksin kokonaisvaltaisuus, ainutlaatuisuus ja ennakoimattomuus koettiin kahdenlaisena erityyppisenä nautintona. Itsetyydytystä vertailtiin yksilösuorituksena selkeänä käsikirjoituksena kohti tavoitetta, kun taas yhteistä seksiä kuten rakastelua tiimisuorituksiksi, jossa saatettiin improvisoida tilanteen mukaan. Rakastelu koettiin tapahtumana, jossa orgasmitavoitteen ei tarvinnut täytyä, sillä yhdessäolo ja sen ainutlaatuisuus koettiin voimauttavaksi nautinnoksi.

Luulen, että itsetyydytyksessä saatu orgasmi ja se, mitä koen rakastellessa, ovat orgasmin kaksi eri puolta. Itsetyydytyksessä

saan se aina ja se tuntuu hyvältä, vähän kuin söisi hyvää pikaruokaa. Rakastellessa orgasmi taas on kuin söisi ihanaa illallista jossain ravintolassa, ja vaikka ruoasta ei oikein tule täyteen tai vaikka se ei sinänsä ole niin ihmeellistä, ateria on nautinto (3360n)

Mielestäni nautinto on erilaista. Itsetyydytyksessä saatu orgasmi 'parhaimmillaan' on ainutlaatuista - ajoittain - mielestäni ei voi sanoa 'enemmän nautintoa' vaikka se on lähellä, koska rakastelu on niin paljon monipuolisempaa' ja eri lailla kokonaisvaltaista ja yhteinen matka jonnekin yhteiseen täyttymiseen on niin omanlaistaan ja ainutlaatuista, että sellaiseen ei yksin yllä. (5353n)

Rakastelussa orgasmi tuo valtavasti onnen ja tulevaisuuteen luottamisen tunteita. Itsetyydytys on vain surkea korvike. (270m)

Toisen ihmisen läheisyys, koskettelu ja ihokontakti koettiin tärkeäksi, jota ei itsehyväilyllä voi korvata. Yhteisen seksin aikana koettiin tunneyhteyden kumppanin kanssa olevan nautinnon kokemisen merkittävä osa. Kommunikointi sanallisesti tai sanattomasti koettiin ohjaavan yhteistä seksikäsikirjoitusta, jossa vuorottelivat seksiin osallistuvien nautinnonlähteet.

Rakastelussa saatu orgasmi tuottaa minulle enemmän nautintoa, koska siihen liittyy myös kumppanin läheisyys ja hänen nautintonsa (2215n).

En koe itsetyydytystä samalla tavalla tyydyttäväksi kuin kumppanin kanssa. Se johtunee siitä, että kaipaan fyysistä läheisyyttä ja minua kiihottaa enemmän kumppanin läheisyys ja koskettelu sekä vuorovaikutus. (3450n)

Minulle kyseessä on kaksi täysin eri kategoriaa. Itsetyydytys on nopeaa tarpeentyydytystä, fantasioiden käsittelyä, yksilöllinen

rutini. Rakastelu on ennen kaikkea toisen fyysistä rakastamista, tunne- ja tilannesidonnaista, enkä edes pyri omaan nautintoon. Useimmiten jopa lykkään omaa nautintoani, jotta voin keskittyä vaimoni tarpeisiin. (240m)

Taulukko 1. Itsetyydytys osana seksuaalielämää

PÄÄTEEMA	Alateema
Helppo, nopea ja takuuvarma orgasmi	Helppo tapa nautintoon Nautinnon takaaja Nopea keino purkaa tarvetta Riippumattomuus toisesta Häpeän tunne turvautumisesta helppoon nautintoon Pelko seksiaddiktiosta nautinnon varmuuteen liittyen
Tapa tutustua itseen ja omiin orgasmin lähteisiin	Kehotietoisuuden tunnistaminen Keino saada omaa aikaa itsen tutustumiseen Mahdollisuus oppia saamaan orgasmi Omien estojen lieventämiskeino Osa seksuaalista kehitystä
Osa kokonaisvaltaista kehonhuoltoa	Kehon jännityksen purkamisen keino Psyykkisten paineiden helpottamisen tapa Keino ylläpitää lantionpohjan lihasten kuntoa Eturauhasen huoltokeino Keino lisätä seksikestävyyttä
Yhteinen osa kumppanien välistä seksiä	Yhteinen kokemus nautinnosta Osa esileikkiä Mahdollisuus oppia mistä kumppani nauttii
Seksuaalisen kanssakäymisen osa, joka ei korvaa rakastelua	Rakastelun monipuolisuus Yhteisen seksin kokonaisvaltaisuus ja ainutlaatuisuus Läheisyyden ja ihokosketuksen tärkeys Yhteisen tekemisen tunneyhteys ja kommunikaatio

Pohdinta

Keskeiset tulokset

Vaikka tiedämme itsetyydytyksen hyödyistä, on tutkittua tietoa niukasti kansallisessa kontekstissa, miten se liittyy seksuaaliseen nautinnon tai tyytyväisyyden kokemukseen. Tämän vuoksi peilasimme keskeisiä tuloksia enimmäkseen kansainvälisiin tutkimuksiin, joissa ilmiönä on ollut itsetyydytyksen kokemukset. Varsin usein itsetyydytykseen liitetyt negatiiviset mielikuvat nostetaan kirjallisuudessa esiin, vaikka samalla sen vakuutetaan olevan kokonaisvaltaisesti terveyttä edistävää toimintaa. Onkin tärkeää huomioida, miten monin eri tavoin itsetyydytykseen suhtaudutaan kulttuureissa, alakulttuureissa ja yksilötasolla. (Kirschbaum & Peterson, 2018.) Itsetyydytykseen liittyy kulttuurihistoria ja yksilötasolla monenlaisia käsityksiä, merkityksiä ja motiiveja (Kılıç Onar ym., 2020), jotka saattavat olla myös este aiheita koskevien kyselyiden vastaamiseen (De Graaf ym., 2023). Itsetyydytys saatetaan kokea negatiivisena, neutraalina tai hyvin voimauttavana ja vapauttavana seksuaalisen jännitteen laukaisijana (Wehrli ym., 2024; Fahs & Frank, 2014), mikä tuli esille myös tutkimusaineistomme vastauksissa.

Ensimmäinen teema ”Helppo, nopea ja takuuvarma orgasmi” sai eniten tutkimuskysymykseen vastaavia kokemuksia. Teema korostaa itsetyydytyksen käytännöllisyyttä ja varmuutta nautinnon saavuttamisessa riippumatta ilman toista henkilöä. Toiminta koettiin käytännöllisenä ratkaisuna seksuaalisen tarpeen purkamiseksi. Toisaalta tuloksissa kuitenkin ilmeni myös ristiriitaisia tunteita, kuten häpeää nautinnon helppouden vuoksi sekä pelkoa mahdollisesta riippuvuudesta. Mahdollisesti kysymys on siitä, että yksilön seksuaalinen autonomia on edelleen jännitteisessä suhteessa yhteiskunnallisiin normeihin ja sisäistettyihin käsityksiin seksuaalisuudesta. Tähän saattaa vaikuttaa ylisukupolvisuus ja uskonnolliset taustat, kuten Rendic (2023) totesi tutkimuksessaan kristittyjen seksuaalisuuteen liittyen. Perinteisen seksuaalisen käsikirjoituksen mukaan seksi näyttäytyy usein heteronormatiivisena, parisuhteeseen ja romanttiseen rakkauteen liittyvänä. Tällä saattaa olla vaikutusta siihen, miten yksilöt suhtautuvat ja miten he arvottavat itse tuotettua nautintoa (Haus & Thompson, 2020). Negatiiviseen arvottamiseen saattavat

vaikuttaa myös ylisukupolviset perinteet, sillä itsetyydytys on ollut historialliseen viitekehykseen peilaten ala-arvoinen, aikoinaan jopa medikalisoitu seksuaalinen toimintatapa (Laqueur, 2019; Foucault, 1990).

Naisten seksikäyttäytymisen nautintoihin oletetaan kuuluvan vakiintuneeseen parisuhteeseen (Haus & Thompson, 2020). Tutkimuksessamme naiset kuitenkin nostivat esille itsetyydytyksen olevan tärkeä heidän nautintoaan. Kılıç Onar ym. (2020) esittää, että naiset saattavat pelätä itsetyydytyksen luovan kumppanille mielikuvaa siitä, ettei seksiä ole parisuhteessa riittävästi, minkä vuoksi he pelkäävät loukkaavansa kumppanin tunteita. Toisaalta on myös todettu, että naiset ilman partneria ovat seksuaalisesti tyytyväisempiä kuin parisuhteessa olevat naiset (Kvalem ym., 2019). Tutkimusaineistomme naisista osa kuvasi parisuhteen seksin tai seksisuhteen olevan nautintoa tuottamaton, minkä vuoksi he turvautuvat itsetyydytykseen saadakseen varmuuden orgasmista. Huomionarvoista aineistossa oli, ettei orgasmin varmuutta itsetyydytyksessä juurikaan kyseenalaistettu. Ainostaan muutama kommentti kuvasi orgasmin saavuttamisen epävarmuutta ja siihen liittyvää turhautumista. Esille tuotiin myös itsetyydytyksessä saavutetun nautinnon pintapuolisuuden ja ontouden kokemuksia.

Toisessa teemassa, tavassa tutustua itseen ja omiin orgasmin lähteisiin, itsetyydytys näyttäytyi välineenä kehotietoisuuden lisäämisessä ja seksuaalisen itsetuntemuksen syventämisessä. Aineistossa korostuivat kokemukset itsetyydytyksen roolista oppimisprosessina, jossa yksilö tutki omia mieltymyksiään lieventäen seksuaalisia estojaan. Tämä tukee käsitystä seksuaalisuuden henkilökohtaisena kehityspolkuna, jossa itsetyydytys toimii aktiivisena osana oppimista ja itsensä hyväksymistä nautinnollisena yksilönä. Norjalaisen tutkimuksen mukaan negatiivisella kehonkuvalla on yhteys orgasmivaikeuksiin sekä itsetyydytyksessä että partneriseksissä (Horvath ym., 2020). Kehonkuvan negatiivisuuden on todettu vaikuttavan sekä miesten että naisten seksuaalista tyytyväisyyttä heikentävästi. Tutkijoiden mukaan lähitulevassa seksuaaliterveyttä koskevien aloitteiden tulisi keskittyä itsetyydytyksen edistämiseen ja normalisointiin osana seksuaalista kehitystä.

(Fischer & Træen, 2022.) Aineistossamme ei kuitenkaan tullut esille juurikaan kehohäpeää, vaan vastaajat toivat esille positiivisia kokemuksiaan itsetyydytyksestä, mahdollisuutena rakentaa tyytyväistä kehonkuvaa itsestään nautinnon kautta. Toki on mahdollista, että kyseessä on valintaharha ja kyselyyn ovat vastanneet vain ne, joille itsetyydytys näyttäytyy positiivisena toimintamallina.

Kolmas teema, osa kokonaisvaltaista kehonhuoltoa, nostaa esiin itsetyydytyksen yhteyden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Aineistossa mainittiin muun muassa kehon jännityksen purkaminen, psyykkisten paineiden helpottaminen sekä lantionpohjan lihasten kunnon ylläpito ja parantaminen, joita on myös aikaisemmissa tutkimuksissa tuotu esille (Csako ym., 2022; Meissner ym., 2020). Tutkimusaineistomme henkilöt käyttivät itsetyydytystä itsehoitona stressin, nukahtamisvaikeuksien ja kivun helpottamiseksi. Edellä mainittuja itsetyydytyksen syitä ja perusteluja tuli jonkin verran esille myös Wehrli ym. (2023) naisten itsetyydytystä käsittelevässä tutkimuksessa. Aineistomme miesten vastauksissa eturauhasen tyhjentäminen itsetyydytyksen keinoin koettiin tärkeänä osana kehonhuoltoa ja syövän ennaltaehkäisyä. Tästä on toistaiseksi ristiriitaisia tutkimuksia, mutta systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan jo kohtalainen ejakulaatiofrekvenssi näyttää laskevan eturauhassyövän riskiä (Jian, 2018).

Neljännessä teemassa, yhteinen osa kumppanien välistä seksiä, itsetyydytystä ei koettu vain yksilöllisenä tekona, vaan se koettiin osana parisuhteen seksuaalista vuorovaikutusta. Aineistossa kuvattiin itsetyydytystä yhteisenä nautinnon kokemuksena, esileikin osana ja keinona oppia kumppanin mieltymyksistä. Tässä korostui seksuaalisen kommunikaation ja läheisyyden merkitystä, mikä toi esiin itsetyydytyksen sosiaalisen ulottuvuuden. Perinteisesti on saatettu ajatella sukupuolen mieltymysten erot seksin toteuttamisen tiheyteen (Wiederman, 2005). Miesten on oletettu haluavan seksiä naisia useammin ja keskustelemaan ja vertailemaan itsetyydytyskokemuksiaan (Masters ym., 2013). On myös todettu, että miehet kokevat itsetyydytyksen tarpeettomana, mikäli kumppanisuhhteessa on tyydyttävä seksielämä (Fischer & Træen, 2022). Tutkimusaineistomme miesten

kokemuksista kävi myös ilmi, että heidän nautintoaan lisäsi kumppanin nautinto, jonka vuoksi he halusivat tuottaa sitä kumppanilleen, eivät pelkästään itselleen. Naiset toivat myös esille itsetyydytyksen olevan eräänlainen mauste osana kumppanisuhteen seksiä. Esimerkiksi etäsuhteissa puhelimen tai sovellusten avulla toteutettu yhteinen itsetyydytyshetki saattaa ylläpitää kumppanusten välistä suhdetta ja kipinää. Erilaiset sovellukset ovat tehneet yhteisestä seksistä ja sen yhteisestä fantasioinnista mahdollista eräänlaisena esileikkinä tai jopa todellisuutta kumppanusten välille.

Viimeinen teema, seksuaalisen kanssakäymisen osa, joka ei korvaa rakastelua, nostaa esiin itsetyydytyksen rinnakkaisuuden rakastelun kanssa. Vaikka itsetyydytys on osa seksuaalista kanssakäymistä, se ei korvaa rakastelun emotionaalista ja fyysistä läheisyyttä. Aineistossa painotettiin rakastelun ainutlaatuisuutta, ihokosketuksen tärkeyttä ja tunneyhteyden merkitystä. Nämä kokemukset osoittavat, että seksuaalinen kokemus rakentuu monista elementeistä, joista itsetyydytys on yksi, mutta ei ainoa. Laumann ym. tutkimuksessa selvitettiin keski-ikäisten ja vanhempien naisten ja miesten subjektiivista kokemusta seksuaalisesta hyvinvoinnista. Seksuaalista hyvinvointia ennustivat fyysinen ja psyykinen terveys, ihmissuhteet ja seksi. Nämä tulokset pysyivät samoina kulttuurisista eroista huolimatta. Seksuaalinen hyvinvointi korreloi Laumannin tutkimusryhmän mukaan sekä miehillä että naisilla onnellisuuden kokemuksen kanssa. (Laumann ym., 2006.) Seksi tuo siis todistettavasti lisää tyytyväisyyttä elämään niin yksilö kuin kumppanisuhde tasolla.

Ruuhkavuodet tai kiireinen arki saattavat tehdä kumppaniseksi aikaa vievää ja vaivalloista. Toisen kanssa on rakennettava yhteistä tilaa ja kutsuttava kumppani seksiin erilaisin tavoin. Itsetyydytyksessä seksuaalisen nautinnon ja rentoutuksen voi saada nopeasti ja varmasti eikä toisen nautinnosta tarvitse välittää. Itsetyydytyksessä on mahdollisuus fantasoida ja kuvitella sellaista, jota välttämättä ei edes oikeasti haluaisi tapahtuvan, mutta fantasiana mielikuva kiihottaa. Tällöin on lupa nauttia ja luoda hetken itselleen sopivaksi ilman toisen huomioimista. Toisaalta omaa kumppania voi kaivata ja muistelemalla vaikkapa yhteistä seksihetkeä tuottaa nautintoa itselleen yhä uudestaan.

"Ihmisellä on myös kyky muodostaa mieleensä kuva jostakin asiasta tai jostakusta ihmisestä, jota hän haluaa, mutta jota hänellä ei vielä ole. Tai sitten jotain ihmisestä ei ole olemassa sillä tavalla kuin mitä itse haluaisi tai niin usein kuin haluaisi. Tämä kyky kehittyy meille pian syntymän jälkeen ja jää pysyväksi. Kun kaipaamme jotakin ihmistä, todellisuus hänen poissaolostaan tai tavoittamattomuudestaan muodostaa esteen, jonka voi pyrkiä ylittämään muistelulla tai fantasioilla." (Kontula, 2017.)

Tutkimuksissa on todettu pornon katselun liittyvän itsetyydytykseen ja seksuaalisen tyytyväisyyteen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Porno näyttäytyy itsetyydytyksen apuvälineenä eri tutkimuksissa. (Rendic, 2023; Prause, 2019.) Myös aineistossamme tuotiin porno yhtenä itsetyydytyksen ja orgasmin herkkyyden apuvälineenä esille. Yllättävää kuitenkin oli, että mainintoja oli hyvin vähän pornon käytöstä osana itsetyydytyksen toteuttamista sekä naisten että miesten aineistossa. Norjalaisia aikuisia tutkittaessa huomattiin, että pornon katselu itsetyydytyksen yhteydessä ei vaikuttanut naisten seksuaalisen nautinnon kokemukseen (Træen & Daneback, 2013). Miehillä sitä vastoin pornon katselu ja melko tiheä itsetyydytyksen toteuttaminen on todettu liittyvän seksuaaliseen epätyytyväisyyteen (Wright ym., 2017). Rendicin (2023) tutkimuksessa pornon vaikutuksista kristillisten seksuaalisuuteen tuli esille sen aiheuttavan negatiivisia vaikutuksia yksilön ja parisuhteen seksuaalisuuteen. Toisaalta hänen tutkimuksessaan tuli esille myös myönteisiä kokemuksia, tosin näissä kokemuksissa uskonto ei ollut vastaajien elämässä tärkeä asia. Aineistossamme ei aikaisemmista tutkimuksista poiketen juurikaan tuotu esille pornon vaikutuksia seksuaalisuuteen, parisuhteeseen tai nautinnon kokemuksen tasoon, mikä yllätti meitä tutkijoina.

André Brink (2004) nostaa Tuhannen ja yhden yön tarinat suurenmoisimmaksi rakkauden oppaaksi kirjassaan "Kun vielä muistan". Tuhannen ja yhden yön tarinat avautuvat Brinkille jättimäisenä, monipuolisena ja ällistyttävänä allegoriana rakkaudelle ja rakastelulle. Sillä eikö rakastelu olekin eräänlaista tarinankerrontaa? – ruumiimme kertovat toisilleen intiimeimmätkin tarinat omasta itsestään. (Brink & Lopenen, 2006) Näin kaiketi parhaimmillaan käy

myös itsetyydytyksessä. Voimme tavoittaa itsestämme paljon ja jotain hyvin syvää, intiimiä ja osin salattua, antautuessamme ja kokemaan seksuaalista nautintoa itsemme kanssa. Seksi itsensä kanssa voi olla myös ”itsensä rakastamista”, turvallista ja nautinnon takaavaa toimintaa. Se voi myös olla tapa nauttia seksistä, joka ei tuota kipua itselle tai kumppanille.

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kyselyn tiedote oli nähtävissä digitaalisessa lehdessä ja itse kyselyyn oli mahdollisuus vastata internet-linkin kautta. Vastaajat antoivat suostumuksen kyselyyn vastaamalla siihen. Heille annettiin mahdollisuus keskeyttää kysely missä kyselyn vaiheen aikana tahansa, jolloin vastaukset eivät tallentuneet. Lisäksi he kyselyn lopussa vielä päättivät tallentavatko he kyselyyn kirjoittamat vastauksensa hyväksymällä lähetyksen.

Tutkimuksessa on huomioitu tietosuojasetusten (GDPR) vaatimukset. Aineisto on toimitettu anonymisoidusti tutkijoille ilman kyselyn alussa kysyttyjä taustatietoja, lukuun ottamatta binääristä sukupuolta. Aineistonhallintasuunnitelman (<https://dmptuuli.fi/>) mukaisesti aineistoa säilytetään käyttäjätunnuksella, salasanalla ja kaksivaiheisella tunnistautumisella suojattuna. Vain tutkijoilla on käyttöoikeus tutkimusaineistoon. (Seppälä ym., 2018.)

Tämän tutkimuksen aineisto oli vastausmäärältään runsas, mutta vastauspituudet olivat lyhyitä. Tämän vuoksi teema-analyysiin menetelmään päädyttiin, sillä saadut vastaukset olivat keskimäärin vain 27 sanan mittaisia, mikä myös rajoitti selittävää tulkintaa tulosten auki kirjoittamisessa. Tutkijoina päädyimme aineiston luonteen vuoksi objektiivisen havainnoijan rooliin ja halusimme löytää toistuvia merkityksiä ja kokemuksia aineistosta. (Braun ym., 2019; Byrne, 2022.)

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä yleistettaviin tuloksiin. Tämän laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kuitenkin arvioitiin uskottavuuden, aitouden, vahvistettavuuden ja siirrettävyyden näkökulmista (Amankwaa, 2016; Cope,

2014; Korstjens & Moser, 2018). Uskottavuutta vahvistivat runsas aineisto, vaikka kirjalliset vastaukset olivat muutaman lauseen pituisia. Vastauksia oli kuitenkin yli 6000 henkilöltä, mikä on sekä uskottavuuden että vahvistettavuuden tukena. Kirjallisia vastauksia itsessään voi myös pitää heikkoutena, koska tutkijat eivät pystyneet tarkentamaan epäselviä vastauksia lisäkysymyksillä, kuten haastatteluissa. Toisaalta kirjoitetut vastaukset ovat myös vahvuus, sillä on todettu, että vastaajat kokevat turvalliseksi kertoa henkilökohtaisista ja sensitiivisistä kokemuksista verkkokyselyn avulla edellyttäen, että kysely on anonymisoidusti. (Gray ym., 2021.) Toisaalta vastaajilla oli yllättävän positiivinen näkemys itsetyydytyksestä, mihin saattaa vaikuttaa vastaajien itsevalikoituminen, jota voidaan tulkita eräänlaisena valintaharhana. Itsevalikoitumisen harha syntyy, kun vastaajat päättävät itse osallistua kyselyyn, ja tämä päätös liittyy systemaattisesti heidän ominaisuuksiinsa tai kiinnostuksenkohteisiinsa. (Lehdonvirta ym., 2021.) Kyselyyn ovat vastanneet ne henkilöt, joiden mielestä itsetyydytys on tärkeä osa seksuaalista nautintoa, tässä kyselyssä erityisesti motivoituneisiin naisvastaajiin ja heidän käyttäytymismalleihinsa. Lisäksi on myös todettu, että seksuaalisuuteen liittyvissä kyselyissä ei välttämättä tuoda kaikkea aiheeseen liittyvää esille. Tulosten luotettavuuden kannalta on aiheellista kriittisesti pohtia, ovatko vastaukset totuudenmukaisia. (De Graaf ym., 2023.)

Tutkimuksen aitoutta lisää tutkimusprosessin tarkka kuvaus. Aineiston analyysia vahvistaa tulostulokerronnan alkuperäislainaukset, joissa on säilytetty niiden alkuperäinen sisältö ja tarkkuus, mutta mahdolliset murreilmaisut ovat muutetut yleiskielelle. Tutkimuksen vahvistettavuus varmistettiin tarkastelemalla analyysiä ja tuloksia useamman tutkijan näkökulmasta. Lisäksi seksologian alan asiantuntijaryhmän keskustelut ja pohdiskelut edistivät tutkimuksen vahvistettavuutta kirjoitusprosessin aikana. Tulososiossa aineistoesimerkkejä käytetään systemaattisesti ja aineiston teema-analyysi esitetään selkeästi taulukossa 1. (Amankwaa, 2016; Cope, 2014; Korstjens & Moser, 2018.)

Artikkelin perusteella lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä itsetyydytyksen merkitystä seksuaaliseen nautintoon yleisellä tasolla. Saadun aineiston taustatekijöissä tiedetään vain nais- ja miessukupuoli. Näin ollen ei-binäärisiksi

itsensä kokevien aineistoa ei saatu analysoitavaksi tai he mahdollisesti eivät vastanneet kyselyyn tai luokittelivat itsensä luokkaan, jossa ei kokeneet olevansa. Sukupuolen moninaisuus jää siis tässä tutkimuksessa varjoon, emmekä tiedä olisiko kokemuksissa eroavaisuuksia vai ei ja voiko tulosten siirrettävyyttä arvioida moninaisuuden näkökulmasta.

Saadut tulokset kuvaavat monipuolisesti vastaajien kokemuksia itsetyydytyksen merkityksestä heidän elämässään. Tulokset ovat enemmän kuvailevalla kuin selittävällä tasolla, johtuen aineiston luonteesta. Teema-analyysin aikana oli kuitenkin nähtävissä selkeä tutkimuskysymykseen vastaavien tulosten satureoituminen. (Amankwaa, 2016; Cope, 2014; Korstjens & Moser, 2018.)

Jatkossa itsetyydytyksen kokemuksia on tärkeä tutkia erikseen nais-, mies- sekä ei-bi-näärisiksi itsensä kokevien näkökulmasta. Aineistoa olisi hyvä kerätä haastattelututkimuksen avulla. Haastatellen aineisto yleensä muodostuu rikkaammaksi kuin internet kyselyn avulla mahdollistaen esimerkiksi reflektiivisen teema-analyysin avulla syvemmän ja selittävämmän tulostulkauksen. (Braun ym., 2019; Byrne, 2022.)

Johtopäätökset

Itsetyydytys näyttäytyy aineistossa merkityksellisenä, monikerroksisena ja kontekstisidonnaisena osana suomalaisen naisen ja miehen seksuaalielämää, mikä historiaan peilaten osoittaa itsetyydytyskäsitteiden monipuolistuneen. Itsetyydytys toimii sekä henkilökohtaisen nautinnon, oppimisen ja hyvinvoinnin välineenä että osana sosiaalista vuorovaikutusta ja romanttisen suhteen seksuaalista dynamiikkaa. Se saattaa olla avain parempaan seksuaaliseen nautintoon ja orgasmeihin lisääntyneen itsetuntemuksen kautta. Itsetyydytys saattaa kuitenkin aiheuttaa joillekin häpeää ja pelkoa ylisukupolvisten ja kulttuurillisten taustojen vuoksi. Itsetyydytyksen normalisointi osana henkilön kokonaisvaltaista kehitystä on tärkeää tuoda esille seksuaalikasvatuksessa ja seksologian asiantuntijoiden vastaanotoilla.

Itsetyydytys osana seksuaalielämää on helppo toteuttaa, sille on helppo löytää aikaa, eikä siitä tarvitse sopia kenenkään muun kuin itsensä kanssa. Seksuaalinen nautinto on voitu ottaa kiireellisen arjen aikoina konkreettisesti omiin käsiin – itselliseksi nautinnon hetkeksi.

Lähteet

Amankwaa, L. (2016). Creating protocols for trustworthiness in qualitative research. *Journal of Cultural Diversity*, 23(3), 121–127.

Bratuš, D., & Quayle, E. (toim.). (2021). *Symposium sexuality in Europe: Book of proceedings ; 21st-23rd of October 2021, Salzburg*. ESMN COST Action.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). Answers to frequently asked questions about thematic analysis. Haettu osoitteesta <https://cdn.auckland.ac.nz/assets/psych/about/our-research/documents/Answers%20to%20frequently%20asked%20questions%20about%20thematic%20analysis%20April%202019.pdf>

Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>

Brink, André., & Lopenen, S. (2006). *Kun vielä muistan*. WSOY.

Brusila, P., Kero, K., Piha, J., Räsänen, M., Apter, D., Ripatti-Toledo, T., & Hippeläinen, M. (2020). *Seksuaalilääketiede* (1. painos.). Duodecim.

Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>

Cope, D. G. (2014). Methods and meanings: credibility and trustworthiness of qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(1), 89–91. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.89-91>

Csako, R. I., Rowland, D. L., Hevesi, K., Vitalis, E., & Balalla, S. (2022). Female sexuality in Aotearoa/New Zealand: Factors and sexual response associated with masturbation. *International Journal of Sexual Health : Official Journal of the World Association for Sexual Health*, 34(4), 521–539. <https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2099499>

De Graaf, H., Mitchell, K., Clifton, S., Lara, M. F., Dewaele, A., Dupont, J., Klapilova, K., Lazdāne, G., Briken, P., Træen, B., Bajos, N., Ljungcrantz, D., & Kontula, O. (2023). Sex surveys in Europe: Reflections on over four decades of sexual behavior and sexual health surveillance. *The Journal of Sex Research*, 60(7), 1020–1033. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2222403>

Fahs, B., & Frank, E. (2014). Notes from the back room: Gender, power, and (in)visibility in women's experiences of masturbation. *The Journal of Sex Research*, 51(3), 241–252. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.745474>

Fischer, N., & Træen, B. (2022). A Seemingly Paradoxical Relationship Between Masturbation Frequency and Sexual Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 51(6), 3151–3167. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02305-8>

Foucault, M. (1990). *The history of sexuality. 1, An introduction*. Vintage Books.

Goong. (n.d.). *Masturbatio Latina-Suomi Merkitys*. Goong.com - New Generation Dictionary. Retrieved March 2, 2025, from <https://goong.com/fi/latin/masturbatio latina suomi merkitys/>

Gray, J., Grove, S. K., Sutherland, S., & Burns, N. A. (2021). *Burns and Grove's the practice of nursing research: Appraisal, synthesis, and generation of evidence* (9th Edition). Elsevier.

Haus, K. R., & Thompson, A. E. (2020). An examination of the sexual double standard pertaining to masturbation and the impact of assumed motives. *Sexuality & Culture*, 24(3), 809–834. <https://doi.org/10.1007/s12119-019-09666-8>

Hevesi, K., Tamas, S., & Rowland, D. L. (2023). Why men masturbate: reasons and correlates in men with and without sexual dysfunction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49(7), 783–797. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2023.2204088>

Horvath, Z., Smith, B. H., Sal, D., Hevesi, K., & Rowland, D. L. (2020). Body Image, orgasmic response, and sexual relationship satisfaction: Understanding relationships and establishing typologies based on body image satisfaction. *Sexual Medicine*, 8(4), 740–751. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.06.008>

Jian, Z., Ye, D., Chen, Y., Li, H., & Wang, K. (2018). Sexual activity and risk of prostate cancer: A dose–response meta-analysis. *Journal of Sexual Medicine*, 15(9), 1300–1309. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.07.004>

Kirschbaum, A. L., & Peterson, Z. D. (2018). Would you say you “had masturbated” if ... ? : The influence of situational and individual factors on labeling a behavior as masturbation. *Journal of Sex Research*, 55(2), 263–272. MEDLINE. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1269307>

Kılıç Onar, D., Armstrong, H., & Graham, C. A. (2020). what does research tell us about women's experiences, motives and perceptions of masturbation within a relationship context? A systematic review of qualitative studies. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(7), 683–716. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1781722>

Kontula, O. (2016). *Itsetyydytys on nykypäivän seksitrendi*. Tietovuoto- artikkeli 4/2016. Helsinki: Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos. <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/finsex-itsetyydytys-on-nykypaivan-seksitrendi/>

Kontula, O. (2017). *Mielen seksuaalisuus: Matka kiihottumisen alkulähteille* (2., uudistettu painos.). Duodecim.

Kontula, O. (2019). Itsetyydytys – ongelmasta vapautumisen symboliksi. Esipuhe. Teoksessa Thomas W. Laqueur: *Seksiä yksin. Masturbaation kulttuurihistoria*. Into Kustannus.

Kontula, O., & Haavio-Mannila, E. (2003). Masturbation in a generational perspective. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 14(2–3), 49–83. https://doi.org/10.1300/J056v14n02_05

Kontula, O. (2009). *Between sexual desire and reality: The evolution of sex in Finland*. Population Research Institute, Family Federation of Finland.
Korstjens, I., & Moser, A. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120–124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>

Kvalem, I. L., Træen, B., Markovic, A., & Von Soest, T. (2019). Body Image Development and Sexual Satisfaction: A Prospective Study From Adolescence to Adulthood. *The Journal of Sex Research*, 56(6), 791–801. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1518400>

Laqueur, T. W. (2019). *Seksiä yksin: Masturbaation kulttuurihistoria*. Helsinki : Into.

Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J.-H., Wang, T., Levinson, B., Moreira, E. D., Nicolosi, A., & Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: Findings from the global study of sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35(2), 143–159. <https://doi.org/10.1007/s10508-005-9005-3>

Lehdonvirta, V., Oksanen, A., Räsänen, P., & Blank, G. (2021). Social media, web, and panel surveys: Using non-probability samples in social and policy research. *Policy and Internet*, 13(1), 134–155. <https://doi.org/10.1002/poi3.238>

Lääkäriliitto. (n.d.). *Medikalisaatio | Lääkäriliitto—Lääkärin etiikka -kirja*. Noudettu osoitteesta <https://julkaisut.laakariliitto.fi/laakarin-etiikka/laakari-ja-yhteiskunta/medikalisaatio/>

Masters, N. T., Casey, E., Wells, E. A., & Morrison, D. M. (2013). Sexual scripts among young heterosexually active men and women: Continuity and change. *The Journal of Sex Research*, 50(5), 409–420. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.661102>

Meissner, V. H., Dumler, S., Kron, M., Schiele, S., Goethe, V. E., Bannowsky, A., Gschwend, J. E., & Herkommer, K. (2020). Association between masturbation and functional outcome in the postoperative course after nerve-sparing radical prostatectomy. *Translational Andrology and Urology*, 9(3), 1286–1295. <https://doi.org/10.21037/tau.2020.03.19>

O'Brien, B. C., Harris, I. B., Beckman, T. J., Reed, D. A., & Cook, D. A. (2014). Standards for reporting qualitative research: a synthesis of recommendations. *Academic Medicine*, 89(9), 1245–1251. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000388>

Prause, N. (2019). Porn Is for masturbation. *Archives of Sexual Behavior*, 48(8), 2271–2277. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1397-6>

Rendic, P. (2023). Pornonkäytön vaikutukset kristittyjen seksuaalisuuteen, parisuhteeseen ja parisuhdeseksiin. *Uskonnotutkija*, 12(1). <https://doi.org/10.24291/uskonnotutkija.141826>

Rowland, D. L., Kolba, T. N., McNabney, S. M., Uribe, D., & Hevesi, K. (2020a). Why and how women masturbate, and the relationship to orgasmic response.

Journal of Sex & Marital Therapy, 46(4), 361–376.
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1717700>

Rowland, D. L., Hevesi, K., Conway, G. R., & Kolba, T. N. (2020b). Relationship between masturbation and partnered sex in women: Does the former facilitate, inhibit, or not affect the latter? *The Journal of Sexual Medicine*, 17(1), 37–47.
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.10.012>

Seppälä, T., Juhanko, J., & Mattila, J. (toim.) (2018). “Data ownership and governance – Finnish law perspective”. <https://www.etla.fi/julkaisut/data-ownership-and-governance-finnish-law-perspective/>

Spišák, S. (2020). The intimacy effect: Girls’ reflections about pornography and ‘actual sex’. *Sexualities*, 23(7), 1248–1263.
<https://doi.org/10.1177/1363460720902719>

Træen, B., & Daneback, K. (2013). The use of pornography and sexual behaviour among Norwegian men and women of differing sexual orientation. *Sexologies*, 22(2), e41–e48. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2012.03.001>

Wehrli, F. S. V., Bodenmann, G. J., Clemen, J., & Weitkamp, K. (2024). Exploring the role of masturbation as a coping strategy in women. *International Journal of Sexual Health*, 36(3), 237–256.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2024.2344812>

Wiederman, M. W. (2005). The gendered nature of sexual scripts. *The Family Journal*, 13(4), 496–502. <https://doi.org/10.1177/1066480705278729>

Wright, P. J., Tokunaga, R. S., Kraus, A., & Klann, E. (2017). Pornography Consumption and Satisfaction: A Meta-Analysis: Pornography and Satisfaction. *Human Communication Research*, 43(3), 315–343.
<https://doi.org/10.1111/hcre.12108>