

Seksi
ja trans





Seksi ja trans

Alkuperäisteos Sex och trans: RFSU, RFSL ja RFSL Ungdom

Käännös: Panda Eriksson

Editointi: Panda Eriksson ja Ami Koiranen

Alkuperäinen ulkoasu: Hugo Ewald

Taitto: Eliisa Alatalo

Kuvitukset: Charley Kåberg

Paino: Arkmedia 2016



Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu niin transihmisille kuin heille, jotka har-
rastavat transihmisten kanssa seksiä. “Trans” tarkoittaa, että ei koe
syntymässä määriteltyä sukupuolta omakseen. Määritelmään ei sisälly
oletusta tietynlaisesta anatomiasta tai siitä, millaisia hoitoja tai ke-
hollisia korjauksia kokee tarvitsevansa. Kaikki transihmiset eivät koe
tarvetta hoitoihin tai kehollisiin korjauksiin.

Koska lääketiede kehittyy jatkuvasti, osa etenkin kirurgiaan viittaa-
vasta tiedosta vanhenee. On hyvä aina selvittää erikseen, millaisia
vaihtoehtoja juuri omalla kohdalla on tarjolla. Eri maissa on käytössä
erilaiset hoitotavat ja tekniikat, ja leikkauksiin voi omien mahdolli-
suuksiensa mukaan mennä myös ulkomaille, mikäli kotimaassa ei ole
saatavilla juuri sitä, mitä itse tarvitsee.

Tekstissä on käytetty pohjana RFSU/RSFL:n Sex och trans -opasta,
joka ilmestyi kesäkuussa 2015 Ruotsissa.

Sanoilla voi olla suuri merkitys

Sanoilla, joita käytetään puhuttaessa kehoista, sukupuolesta ja seksistä, on merkitystä siihen, miten ihminen kokee itsensä, seksikumppaninsa ja seksin ylipäättään.

Tässä oppaassa käytämme selkeyden vuoksi lääketieteellistä terminologiaa, kuten “emätin” ja “penis”. Ellei erikseen mainita, näillä sanoilla tarkoitamme niitä genitaaleja, jotka ihmisellä on syntyessään. Nämä ovat yksinkertaistettuja sanoja ja ohjeita, eivät absoluuttisia tai yleispäteviä totuuksia.

Moni haluaa itse määritellä ja valita omasta kehostaan käytettävät sanat. Jokaisella on oikeus käyttää itse valitsemiaan sanoja omasta kehostaan.

Mitä seksi on?

Yksinkertaisin määritelmä seksille on se, että mikä tahansa, mikä tuntuu itsestä seksuaaliselta (ja seksuaalisesti kiihottavalta) voi olla seksiä. Erilaiset ihmiset kiihottuvat erilaisista asioista ja usein kiihottuminen riippuu myös olosuhteista ja tilanteesta.

Kulttuurissamme on paljon harhaluuloja siitä, millaista seksin pitäisi olla ollakseen “oikeaa” seksiä. Seksillä saatetaan tarkoittaa esimerkiksi vain yhdyntää tai vain penetraatiota – esimerkiksi penetroidaan emätintä sormilla, suuta peniksellä, anaalia dildolla tms. Penetraatiokeskeinen seksi on kuitenkin vain yksi tapa harrastaa seksiä. Seksi voi olla yksityistä tai sen voi jakaa yhden tai useamman ihmisen kanssa. Seksiin voi kuulua monenlaisia aistimuksia; se voi sisältää kosketusta tai pelkkiä ajatuksia tai fantasioita, ja se voi tapahtua koko keholla tai vain sen osalla.

Seksillä tarkoitetaan yksin tai muiden kanssa tehtäviä asioita, joista nauttii seksuaalisesti. Seksi on aina vapaaehtoista ja molemminpuolista. Pakottaminen tai painostaminen ei ole koskaan hyväksyttävää – silloin kyse ei ole seksistä vaan seksuaalisesta väkivallasta (esim. hyväksikäytöstä tai raiskauksesta).

Mitä hyvä seksi tarkoittaa?

Hyvällä seksillä tarkoitetaan seksiä, joka on kaikille seksiin osallistuville miellyttävää. Niin kauan kun kaikki suostuvat omasta tahdostaan seksiin ja pitävät siitä, mitä tehdään, ei ole väliä, millaista seksi on. Mikään tapa harrastaa seksiä ei ole “oikeampi” kuin toinen.

Suostumus seksiin tarkoittaa sitä, että haluaa sitä ja myös näyttää sen. Etu-

Seksillä tarkoitetaan yksin tai muiden kanssa tehtäviä asioita, joista nauttii seksuaalisesti. Seksi on aina vapaaehtoista ja molemminpuolista. Pakottaminen tai ylipuhuminen ei ole koskaan hyväksyttävää – silloin kyse ei ole seksistä vaan seksuaalisesta väkivallasta (esimerkiksi hyväksikäytöstä tai raiskauksesta).

käteen voi keskustella siitä, millaisesta seksistä pitää tai mitä uutta haluaisi kokeilla. Kaikilla osapuolilla on oikeus omiin valintoihin siitä, milloin seksi alkaa, mitä siihen sisältyy ja milloin se loppuu. On aina sallittua pitää pieni tauko ja ehdottaa jotain muuta, tai keskeyttää, jos ei enää halua jatkaa.

Joidenkin mielestä mukavinta on olla harrastamatta seksiä ollenkaan, tai harrastaa vain sooloseksiä (itsetyydytystä). Osa ihmisistä määrittelee itsensä aseksuaaleiksi. Aseksuaalisuudella tarkoitetaan sitä, että kokee hyvin vähän tai ei ollenkaan seksuaalista halua muita kohtaan. Seksuaalisuus voi myös muuttua elämän aikana merkittävästi ja seksuaalisuuden merkitys voi vaihdella eri elämänvaiheissa.

Itsensä kokeminen viehättäväksi ja seksin harrastaminen voi olla vaikeaa, ellei tunne oloaan mukavaksi omassa kehossaan. Joistakin voi tuntua siltä, että haluaisi odottaa, kunnes keho sopii ulkoisesti paremmin yhteen minäkuvan ja sukupuoli-identiteetin kanssa. Mahdollisuudet nauttia seksistä mahdollisen fyysisen sukupuolenkorjauksen jälkeen kuitenkin paranevat, jos on nauttinut seksistä ennenkin, itseksensä tai muiden kanssa.

Voi olla hyvä etsiä tapoja nauttia kehostaan, vaikka ei kokisi viihtyvänsä siinä. Apuna voi käyttää esimerkiksi fantasioita, seksileluja tai proteeseja.

Hyvään seksiin kuuluu myös se, että vahvistetaan sukupuolikokemusta:

Seksi ja trans

että keho tuntuu oikealta ja että tulee sukupuolitetuksi oikein. Hyvä seksi tuntuu hyvältä ennen seksiä, seksin aikana ja seksin jälkeen. Hyvään seksiin sisältyy myös kunnioitus omia ja kumppanin rajoja kohtaan.



Sukupuolittaminen tarkoittaa, että määritellään ihminen tai hänen kehonsa johonkin sukupuoleen kuuluvaksi. Oikeinsukupuolitamisella voidaan vahvistaa toisen sukupuoli-identiteettiä.

>>Aivan kaikkea ei tarvitse sanoittaa. Jos on kuitenkin jotain erityisen tärkeää tai jotain, joka vie halun kokonaan, siitä olisi hyvä kertoa etukäteen. Esimerkiksi ”tänään en halua suihinottoa, älä edes mainitse sitä”.<<



Seksi ja kommunikaatio

Kommunikointi on olennainen osa seksiä. Kommunikoimalla voi varmistaa, että seksi perustuu yhteisymmärrykselle ja että kaikki mukana olevat pitävät siitä, mitä tapahtuu. Hyvällä kommunikoinnilla varmistetaan myös, että toinen ei käytä vääriä sanoja tai termejä tai että ei vahingossa koske toista väärällä tavalla. On monta erilaista tapaa ilmaista itseään ja osoittaa mistä pitää ja mitä haluaa.

Sanojen löytäminen

Sukupuoli-identiteettiä voi vahvistaa käyttämällä itselleen oikeita sanoja kehostaan ja harrastamastaan tai haluamastaan seksistä. Esimerkiksi voi tuntua tarpeelliselta, että puhutaan “nuolemisesta” eikä “suihinotosta”, tai että käytetään sellaisia termejä, jotka kaikki osapuolet mieltävät neutraaleiksi (kuten “genitaalit”, “paneminen” tai “suuseksi”). On hyvä keskustella siitä, mitä sanoja käytetään, jotta ei tarvitsisi pelätä loukkaavansa toista vahingossa. Samalla osoitetaan, että tietyistä ruumiinosista ei ole pakko puhua tietyllä tavalla, vaikka lääketieteessä ja yhteiskunnassa niin tehdäänkin. Ruumiinosien ulkonäkö ei määrittele sitä, miten niitä haluaa käyttää!

Se, minkä lääkäri mieltää “penikseksi ja kiveksiksi” voi olla klitoris ja häpyhuulet. “Emätin” voikin olla lisäreikä tai jotain muuta. “Klitoris” voi olla muna tai kikkeli ja “penis” hyvin istuva strap-on. Mies voi myös puhua genitaaleistaan pilluna tai nainen käyttää sanaa penis. Genitaalien ulkomuoto ei kerro mitään sukupuolesta. Olennaista seksissä on se, että kehostaan voi puhua haluamallaan tavalla.

Kohteliaisuudet tai kehut

Kumppanin kehosta puhuminen seksin aikana tai sen kertominen, millä tavoin tämä on kiihottava tai viehättävä, voivat olla hyviä tapoja päästä lähemmäksi toista ja saada toinen tuntemaan olonsa itsevarmaksi, hyvännäköiseksi ja seksikkääksi. Kaikki eivät kuitenkaan pidä mukavana, että kehut koskevat jotain tiettyä ruumiinosaa. Pyri löytämään kehuja, jotka vahvistavat sekä sinun että kumppanisi sukupuoli-identiteettiä ja tuntuvat mukavilta.

Näytä, mitä haluat

Joidenkin mielestä voi olla erittäin kiihottavaa kertoa seksifantasioistaan kumppanilleen. Seksistä keskusteleminen voi itsessään olla seksiä, mutta myös tapa kertoa toiselle, mitä haluaa. Kommunikointi voi tapahtua yksittäisillä sanoilla, kuten “kyllä”, “tästä”, “hitaammin”, “kovempaa”, “nyt” tai

>>Mielestäni hyviä kehuja ovat esimerkiksi, että sanoo toisen olevan kuuma tai että haluaa olla hänen lähellään ja tykkää hänen koskettelustaan jne.<<

“ei sieltä”. Voi myös esimerkiksi laittaa käden kumppaninsa käden päälle ja näyttää konkreettisesti, mistä haluaa tulla kosketetuksi. Kehon kielellä, hengittämisellä ja äänillä voi osoittaa nautintoa.

Jos haluaa, voi tehdä jokaisen kumppaninsa kanssa listan, jossa käydään läpi jokaisen “kyllä”, “ei” ja “ehkä” -asiat. “Kyllä”-osioon kirjoitetaan sellaisia asioita, joita haluaa tehdä tai sellaisia sanoja, jotka tuntuvat mukavilta. “Ehkä”-osioon kirjoitetaan asioita, joita haluaisi ehkä kokeilla: esimerkiksi “haluan kokeilla, miltä tuntuu, jos kosketat rintakehääni seksin aikana, mutta vain jos minulla on binder päällä”. “Ei”-osioon kirjoitetaan sellaisia asioita, joita ei halua tehdä, nyt tai koskaan. Mitä ikinä onkaan kirjoittanut eri osioihin, on tärkeä muistaa, että aina saa muuttaa mielensä, myös kesken seksin.

Lista voi olla erilainen eri kumppaneiden kanssa. Se voi myös muuttua ajan myötä. Listan voi säilyttää itsellään, jotta voi käyttää sitä pohjana, kun keskustelee uusien kumppanien kanssa, tai sen voi jakaa suoraan kumppaninsa kanssa.

>> Jos kumppanini sanoo, että haluaa jotain perseeseensä, se voi tarkoittaa sitä, että makaan hänen selkensä päällä ja runkkaan. Se, minkälaista seksiä meillä voi olla, ei riipu siitä, miltä kehomme näyttävät, vaan oleellista on se, miten kommunikoimme ja mitä teemme, jotta seksi tuntuisi hyvältä ja hauskalta.<<

Turvasana

Jotkut ihmiset käyttävät turvasanaa tai -sanoja, joita voi käyttää, jos haluaa pitää tauon kesken seksin tai keskeyttää kokonaan. Voi käyttää esimerkiksi liikennevalojärjestelmää, missä sanomalla “keltainen” tarkoitetaan, että haluaa tauon tai keskustella jostain tietystä asiasta ja sanomalla “punainen” haluaa keskeyttää tilanteen kokonaan. Turvasana voi myös olla fyysinen, esimerkiksi tietty käsiliike tai vastaava. Kädessä voi myös pitää jotakin esinettä, jonka tiputtaminen tarkoittaa, että haluaa keskeyttää.

Flirttailu

Flirttailussa on kyse avoimuudesta ja positiivisesta huomiosta, mikä voi tuntua sekä pelottavalta että ihanalta ja jännittävältä. Flirttailun kautta voi tuntea tai saada toisen tuntemaan itsensä seksikkääksi ja itsevarmaksi. Flirttailu voi olla tapa löytää seksikumppani, mutta ei välttämättä tähtää siihen.

Jokainen päättää itse, haluaako kertoa flirttailun kohteelle siitä, että on trans. Se, onko kertominen olennaista, voi ehkä riippua siitä, mitä haluaa tapahtuvan. Haluaako flirttailla, pussailla, vai ehkä harrastaa sellaista seksiä, johon kuuluu genitaalien stimuloimista? Arvioiko, että flirttailun kohteena oleva henkilö on ymmärtänyt, että toinen on trans?

Kaikissa tilanteissa et välttämättä halua, että flirttailun kohteena oleva saa tietää yhtään mitään sukupuolestasi. Ehkä haluat harrastaa seksiä välittämättä siitä, miten seksikumppani sinut tulkitsee (“lukee”) tai sukupuolittaa. Se, kuinka paljon toinen ymmärtää ja tietää transsukupuolisuudesta voi vaiuttaa arvioosi siitä mitä ja miten haluat kertoa sukupuolestasi, ja milloin on paras hetki. Jos on tärkeää, että flirttailun kohde tietää, miten määrittelet itsesi ja kehosi, on hyvä kertoa siitä. Voi olla hyvä olla turvallisella,

julkisella paikalla, kun otat asian esille. Jos toinen ei osoittaudu reaktionsa perusteella luottamuksesi arvoiseksi, hän ei olisi välttämättä ollut oikea seksikumppani sinulle muutenkaan.

Pari tapaa kertoa, jos itse haluaa:

- “Halusin vain mainita, että olen trans – oletan, että tämä ei ole sinulle ongelma”.
- “Kun olin transihmisten leirillä viime kesänä...”
– kerro jotain transsukupuolisuutesi liittyvää.
- “Tiedoksesi: mulla on pillu”.
- “Mitä pronomineja sinä käytät itsestäsi? Minä käytän hen ruotsiksi ja they englanniksi”.

>>Itse teen niin, että harrastan seksiä sellaisten ihmisten kanssa, joita jo tunnen, tai muiden transihmisten kanssa, sekä isken ihmisiä sellaisissa paikoissa, missä olen näkyvästi trans, esim. nettipokailulla, jolloin voi olla avoin ja tsekata tilanteen ennen tapaamista IRL.<<

Sukupuoli-identiteettiä vahvistava seksi

Seksiä voi harrastaa lukemattomilla tavoilla. Tässä kuvaillaan eri tapoja hyväillä rintoja, rintakehää ja genitaaleja: sellaisia kehon osia, joista voi olla sukupuolitettuja mielikuvia. Seksissä voidaan toki myös stimuloida muita ruumiinosia.

Sukupuoli-identiteettiä vahvistava seksi voi koostua kommunikaatiosta, käytetyistä sanoista ja itse fyysisestä aktista. Kiihottuminen ja hyvä seksi ei katso normeja, sukupuolta tai identiteettiä.

Kehostaan nauttiminen ja kosketus voi olla miellyttävää, vaikka ei viihtyisi omassa kehossaan. Joskus voi olla tarpeen “unohtaa” keho ja keskittyä muuhun kuin tuntoaistiin, esimerkiksi niin, että kumppani seksin aikana kertoo oikeita termejä käyttäen, miten hän koskettelee.

Vaikka haluaisi fyysisiä korjauksia osana sukupuolenkorjausprosessia, voi olla hyvä yrittää löytää tapoja nauttia kehostaan myös ennen korjaushoito-

ja. Se voi helpottaa nauttimista korjausprosessin jälkeen, vaikka nautinto ja seksin harrastamisen tavat muuttuisivatkin.

Seksiin liittyy paljon ennakkoluuloja, kuten se, että seksin aikana ollaan alastomia, että siihen liittyy fyysistä koskettelua, tai että kaikkien osapuolten pitää saada orgasmi. Näin ei tarvitse välttämättä olla. Intiimiyden, läheisyyden ja nautinnon kokemukset eivät edellytä sitä, että noudattaa valmista kaavaa.

Seksi voi myös olla sitä, että tyydytetään itseään kumppanin tai kumppanien kanssa. Tämä voi tapahtua myös eri tilassa, esim. puhelimen tai webcamin välityksellä. Seksi voi olla myös sitä, että kosketellaan tai painaudutaan toista vasten, vaatteet päällä tai ilman. Voi myös avata vain muutaman napin tai vetää paitaa ylös juuri sen verran, mikä tuntuu mukavalta.

Genitaalien koskettamiseen voi käyttää mieleisiään liikkeitä riippumatta siitä, minkä muotoiset elimet ovat. Kumppanin kättä voi runkata tai koskettaa samalla, kun hän koskettaa itseään haluamallaan tavalla. Vaatteita ei tarvitse ottaa pois, jotta voisi koskea genitaaleja. Voi nuolla tai imeä genitaaleja – sellaisia, joiden kanssa on syntynyt tai jotka on korjattu leikkauksella tai jotka ovat irtonaisia – niin, että hametta on nostettu tai housuista on vain napit avattu. Muitakin ruumiinosia, kuten nännejä, sormia, korvia, varpaita ja peräaukkoa, voi stimuloida suulla.

Rinnat, nännit ja nännipihat voivat olla herkkiä kosketukselle ja niitä voi kosketella suulla, hampailla, kielellä, käsillä tai kynsillä. Rintoja voi korostaa esim. niin, että niitä puristetaan yhteen omien tai kumppanin käsien tai rintaliivien avulla. Rintakehää voi litistää harrastamalla seksiä sellaisessa asennossa, joka ei korosta muotoja (kuten selällään maaten). Usein seksissä voi olla tarpeellista hengittää vapaammin kuin mitä binderi sallii. Urheiluliivit tai t-paita ovat hyviä vaihtoehtoja, jos haluaa peittää ylävartaloaan.

Anaaliseksi

Anaaliseksi voi tuntua vähemmän sukupuolittuneelta kuin muu genitaalikeskeinen seksi, koska se ei riipu genitaalien ulkomuodosta. Useimmilla on herkkiä alueita peräaukon ympärillä tai sen sisällä, ja näiden stimulointi voi tuntua miellyttävältä. Peräaukon ympärillä on paljon hermoja ja lihaksia. Jos haluaa testata sisälle ottavaa anaaliseksiä, pitää aloittaa varovaisesti, esimerkiksi ottamalla yhden sormen sisään, ja lisäämällä sormia hitaasti, jos se tuntuu hyvältä. Halutessaan voi jatkaa ottamalla sisään genitaaleja, tai sellaisia seksileluja, joissa on levenevä pohja, jotta seksilelu ei vetäytyisi kokonaan anaaliin sisälle. Liukuvoiteen käyttö on tärkeää, koska anaalissa ei ole riittävästi liukastetta.

Vaginoplastian jälkeen pitää välttää jonkin aikaa kaikenlaista penetraatio-

seksiä (myös anaali-), koska kirurgiset toimenpiteet vaikuttavat myös ympäröiviin alueisiin. Leikkaava kirurgi voi kertoa lisää ja antaa aikatauluarvioita.

Fistaus

Fistaus (“nyrkkinainti”) tarkoittaa, että ottaa sisään nyrkin (emättimeen tai anaaliin). Fistauksessa käsi työnnetään usein peräaukkoon tai emättimeen siten, että sormet, peukalo mukaan lukien ovat yhdessä, ikään kuin supussa. Vaginoplastian jälkeen pitää kokonaan välttää tai ainakin olla erittäin varovainen fistauksen kanssa, koska rakennettu emätin ei ole yhtä joustava kuin sikiöaikana kehittynyt, ja emättimen ja anaalin välinen seinämä on ohut. Jos vaginoplastian jälkeen haluaa kokeilla fistaamista, pitää odottaa niin kauan, että emätin on täysin parantunut, kiinnittää tarkkaan huomiota kehon antamiin viesteihin, ja käyttää paljon liukuvoidetta. Sikiöaikana kehittynyt emätin voi menettää joustavuutta, jos käyttää testosteronikorvaushoitoa. Tällöinkin samat säännöt pätevät: käytä paljon liukuvoidetta ja ole varovainen.

BDSM ja gender play

BDSM koostuu sanapareista bondage/discipline, Dominance/submission, sadomasochism; eli sitominen/kuri, alistaminen/alistuminen ja sadomasokismi (kivun tuottamisesta/vastaanottamisesta nauttiminen). BDSM-leikkeihin voidaan sisällyttää ns. gender play, eli sukupuolirooleilla leikkittely.

Seksi ja trans

Tähän voi kuulua vahvasti sukupuolittava kielenkäyttö ja sukupuolittunut vaatetus. Tässä yhteydessä sukupuolittavan kohtelun voi kokea kiihottavana siitä huolimatta tai juuri sen vuoksi, että saamansa kohtelu ei vastaa omaa sukupuolikokemusta. Esimerkiksi transmaskuliininen voi haluta, että häntä tytötellään tai “pakotetaan” käyttämään meikkejä ja mekkoa osana seksiä tai BDSM-sessiota.

BDSM:ssä samoin kuin seksissä olennaisinta on molemminpuolinen suostumus. On hyvä noudattaa varovaisuutta, kun kokeilee asioita, jotka saattavat mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle; BDSM, kuten mikä tahansa muu seksuaalinen toiminta, saattaa herättää voimakkaita tunnereaktiota ja etenkin sukupuolittamiseen liittyvät leikit voivat olla riskialttiita transihmiselle. Kun kaikki osapuolet valmistautuvat kommunikoimalla hyvin ja riittävästi etukäteen, tilanteen aikana sekä jälkikäteen, kokemus voi kuitenkin olla positiivinen ja voimaannuttava. Kaiken kaikkiaan on varmistuttava siitä, että tietää mihin on ryhtymässä, jos haluaa toteuttaa tämänkaltaisia fantasioita. Myös muulla kuin gender play’llä voi vaikuttaa sukupuolikokemukseen tai vahvistaa sitä. Jos BDSM kiinnostaa, asiaan on perehdyttävä huolellisesti turvallisuuden varmistamiseksi.



Turvaseksi

Seksitaudit eli seksiteitse tarttuvat taudit leviävät eri tavoin. Yleensä tartunta edellyttää limakalvokontaktia tai sitä, että kumppanin eritteitä pääsee omille limakalvoille. Limakalvoa on esim. emättimessä, virtsaputkessa, anaalissa, nielussa ja silmien sidekalvoilla. Anaalin alueen limakalvo on erityisen vastaanottavainen seksitaudeille. Eritteitä, joiden välityksellä seksitaudit voivat tarttua, ovat emätinerite, esiliukaste (”touhutipat”) ja siemenneste. Hiv ja hepatiitti B ja C tarttuvat myös veren välityksellä.

Seksitaudit voivat tarttua muun muassa suojaamattomassa anaali- ja emätinyhdyntämisessä, suuseksissä ja seksilelujen välityksellä, jos samaa seksilelua käyttää useampi ihminen.

Bakteerin aiheuttamia seksitauteja ovat klamydia, tippuri ja kuppa. Ne ovat hoidettavissa antibiooteilla, ja siksi onkin tärkeää tietää mahdollisesta tartunnastaan, sillä hoitamattomina nämä taudit voivat aiheuttaa vakaviakin jälkiseurauksia.

Viruksen aiheuttamia seksitauteja ovat hiv, herpes ja kondylooma. Hi-

viin on olemassa tehokas lääkitys, jonka avulla tartunnan saanut voi elää täysipainoista elämää. Hi-virusta ei kuitenkaan pystytä täysin poistamaan elimistöstä. Hoitamattomana Hiv on kuolemaan johtava sairaus, minkä vuoksi testeissä käyminen riskitilanteen jälkeen on ensiarvoisen tärkeää. Hiv-testi on luotettava 2–3 kuukauden kuluttua mahdollisesta tartunnasta. Herpes ja HPV-viruksen aiheuttama kondylooma todetaan aina oireiden perusteella. Herpes- ja HPV-viruksia ei myöskään voida kokonaan parantaa, mutta niiden aiheuttamia oireita voidaan lievittää lääkityksellä.

Hepatiitit ovat myös viruksen aiheuttamia. Anaaliyhdyntämisessä ja nyrkinäinnä on B- ja C-hepatiitin riski, etenkin jos syntyy limakalvovauriota ja verenvuotoa. Peräaukon nuolemisessa on A-hepatiitin riski. A- ja B-hepatiittia vastaan on olemassa rokote.

Penetroivassa seksissä kondomi suojaa oikein käytettynä kaikilta seksitaudeilta. Kondomin lisäksi on hyvä käyttää vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta. Rasvojen tai öljyjen käyttäminen liukuvoiteena haurastuttaa kondomia. Liukuvoiteen käyttö on erityisen tärkeää, mikäli on tehty vaginoplastia (emättimen luominen kirurgisesti). Myös testosteronihoidon aikana emättimen limakalvot voivat kuivua, joten liukuvoidetta tulisi käyttää runsaasti. Liukuvoidetta kannattaa kokeilla myös muissa seksitavoissa, esimerkiksi kumppanin tyydyttäminen kädellä voi olla miellyttävämpää liukuvoiteen kanssa. Kokeilemalla löytää itselle parhaiten sopivan liuku-

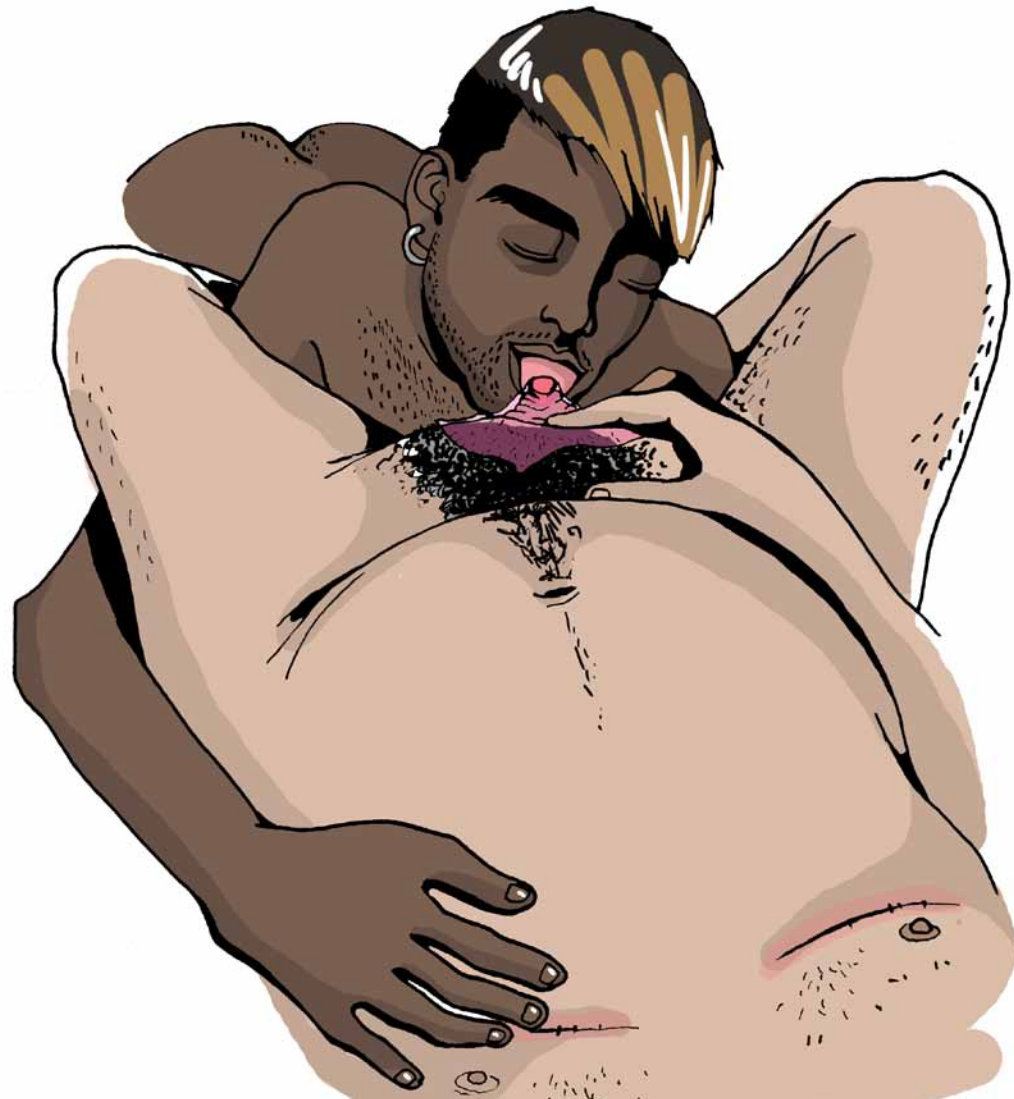
Seksi ja trans

voiteen – vesiliukoinen liukuvoide on edullista ja se lähtee helposti pois pesemällä, kun taas silikonipohjainen liukuvoide on riittoisampaa ja pitkävaikutteisempaa. Osa ihmisistä voi saada silikonipohjaisesta liukuvoiteesta ihoärsytysoireita.

Suuseksissä voi käyttää kondomia tai emättimen tai peräaukon päälle laitettavaa suuseksisuoja. Suuseksisuojan voi tehdä kondomista leikkaamalla tai ostaa sellaisen apteekista. Suojana voi käyttää myös esimerkiksi ohuita puuteriimattomia kertakäyttöhanskoja auki leikattuna, tai fistauksen tai muun käsiseksin suojana etenkin, jos kädessä on haava.

Seksilelu tulisi suojata kondomilla, jos useampi ihminen käyttää samaa lelua tai jos sitä käytetään useammassa kehon aukossa, esimerkiksi emättimessä ja anaalissa. Kondomi tulee vaihtaa siirtyessä käyttäjästä tai aukosta toiseen.

Kaikki seksitaudit voivat olla oireettomia tai niiden oireet olla niin lieviä tai epämää räisiä, että ne jäävät huomaamatta. Ainoa tapa selvittää, onko saanut seksitautitartunnan, on käydä seksitautitesteissä. Testeissä voi käydä terveysasemalla, sukupuolitautilien poliklinikalla (suurimmat kaupungit) tai opiskeluterveydenhuollon ja työterveyshuollon kautta. Testitulanteessa on tärkeää kertoa, millaista seksiä on ollut, jotta näytteet osataan ottaa oikeasta paikasta (esim. virtsaputki, nielu, anaali).



Halun anatomia

Sukupuolesta riippumatta kehot voivat olla pehmeitä, kovia, karheita, karvaisia, sileitä, kuivia, märkiä, viileitä ja/tai lämpimiä. Kehoilla on paljon yhteistä.

Mieltymykset ovat kuitenkin henkilökohtaisia: missä, miten ja millä tavalla haluaa, että kosketetaan, miten haluaa käyttää kehoaan, ja mitä termejä haluaa käytettävän kehostaan ja ruumiinosistaan.

Jotta voi tuntea olevansa seksuaalinen ja tuntea seksuaalista mielihyvää, on hyvä tuntea olonsa turvalliseksi seksitilanteessa ja seksikumppaninsa kanssa sekä toimia ”yhteistyössä” oman kehonsa kanssa.

Kaikki kehon osat voivat olla erogeenisia alueita, joita koskettamalla kokee kiihottumista tai mielihyvää. Suu, kaula ja niska, korvanlehdet, päänahka, kädet, hartiat, lapaluut, selkä, vatsa, takapuoli, lantio, reidet ja jalat ovat joitain esimerkkejä. Tässä käsittelemme lähinnä rintoja ja rintakehiä sekä genitaaleja, jotka sukupuolitetaan valitettavan usein.

Rinnat ja rintakehä

Sukupuolesta riippumatta rinnat, nännit ja nännipihat voivat olla herkkiä kosketukselle. Estrogeenihoito voi lisätä herkkyyttä nännien alueella. Joidenkin mielestä rintojen koskettelu ei ole seksuaalista. Toisilla se riippuu siitä, miten kosketetaan. Toisten on mahdollista saada orgasmi rintojen koskettelusta. Jos kokee rintakehänsä alueen vääräksi tai yhteensopimattomaksi oman identiteettinsä kanssa, voi olla vastenmielistä, jos aluetta kosketetaan. Mutta rintakehän alueen koskettamisen ei tarvitsekaan tuntua tietynlaiselta. Se, mistä nauttii, ei kerro mitään sukupuolesta tai sukupuoli-identiteetistä.

Rinnan alueella tehtävät kirurgiset toimenpiteet voivat muuttaa alueen tuntoaistia eri tavoilla.

Mastektomian (eli rintojen kirurgisen poistamisen) jälkeen muodostuu arpia. Arpeutuminen itsessään voi muodostaa uuden erogeenisen alueen. Monet kuitenkin kokevat, että tunto vähenee tällä alueella. Voi myös tuntua epämiellyttävältä koskettaa arpia. Jos kirurgi on viiltänyt nännien läheltä tai siirtänyt niitä kokonaan, voi kestää noin vuoden, ennen kuin hermot ovat kasvaneet takaisin yhteen. Vasta silloin voi päätellä, miten herkkiä nännit ja nännipihat tulevat olemaan.

Rintojen suurennuksen jälkeen muodostuu myös arpia. On tavallista, että arpeutunut alue menettää tuntoherkkyytään tai että kosketus tuntuu epämiellyttävältä. Myös nännien ja nännipihojen tunto voi vähentyä tai muuttua niin, että kosketus sattuu. Näissäkin tapauksissa kestää yleensä vuosi, ennen kuin voi sanoa mitään siitä, miltä tulee tuntumaan jatkossa.

Genitaalit

Genitaalit voivat usein liittyä seksiin. Kaikkien ihmisten genitaalit, syntymässä määritellystä sukupuolesta riippumatta, ovat monelta osin samanlaisia. Tässä kuvaillaan lyhyesti sikiöaikana kehittyneiden genitaalien anatomiaa.

Klitoris ja penis koostuvat paisuvaiskudoksesta. Paisuvaiskudoksessa on paljon hermoja, erityisesti kärjessä, jota usein kutsutaan terskaksi (genitaalien muodosta riippumatta) ja joka on usein herkkä kosketukselle. Se voi olla kokonaan tai osittain hupun tai esinahan peittämä.

Virtsaputken pää löytyy terskan keskeltä tai klitoriksen alapuolelta. Täältä tulee mahdollinen ejakulaatio, riippumatta anatomiasta. Monille virtsaputkea ympäröivä alue on herkkä kosketukselle ja sen stimuloiminen voi tuntua hyvältä seksissä.

Paisuvaiskudos kiinnittyy ihonalaisesti välilihaan, joka on emättimen aukon/

kivesten ja anuksen välinen alue. Välilihaa voi stimuloida paineella tai vibraattorilla.

Välilihan yläpuolella voi olla emättimen aukko. Ihmisillä, joilla on kivekset, on samassa kohdassa kaksi aukkoa ihon alla – nämä ovat nivuskanavia. Sekä emättimeen että näihin kanaviin voi laittaa asioita seksiä harrastaessa; nivuskanavaan voi työntää kiveksen, sormen, pienen vibraattorin tai jotain muuta. Joidenkin mielestä tämä tuntuu hyvältä, kun taas toisten mielestä se voi olla kivuliasta. Jos haluaa harrastaa tällaista penetroivaa seksiä, on tärkeää olla erittäin varovainen, koska se voi vaatia totuttelua siinä missä muukin penetroiva tai sisälle ottava seksi.

Genitaaleista riippumatta useimmilla on eturauhaskudosta virtsaputken lähellä. Se sijaitsee anaalin ja virtsaputken välissä. Jos on syntynyt emättimen kanssa, se on emättimen etuseinän takana. Eturauhaskudosta voi stimuloida paineella anuksen tai emättimen kautta.

Anus ja anaali

Anusta ympäröivä alue sekä anaali (sisäisesti) ovat kosketusherkkiä ja niiden stimuloiminen esim. sormilla tai seksilelulla voi tuntua hyvältä. Tällä alueella on paljon hermopäätteitä ja lihaksia, jotka aiheuttavat herkkyyden. Penetroivassa anaaliseksissä, missä anaaliin laitetaan sormia, seksilelujä tai

>>Yksi elämäni siisteimmistä orgasmeista oli, kun istuin parvekkeellani yhtenä varhaisaamuna. Aurinko oli nousemassa. Minulla oli yksi nainen per rinta joka suuteli, hiveli, nuoli... En ollut aikaisemmin ymmärtänyt, että voin saada orgasmeja pelkästään kun rintojani kosketellaan.<<

genitaaleja, voi myös stimuloida eturauhaskudosta. Monet kokevat, että anus on herkkä kevyelle kosketukselle ja sisään-ulos -liikkeelle, kun taas sisäisesti anaali on enemmän herkkä paineelle.

Kova, kuiva, pehmeä, märkä

Jos katsoo pornosta mallia siihen, miltä seksin kuuluu näyttää, voi muodostua ennakkokajatuksia siitä, että genitaalien pitää olla kovia ja/tai märkiä seksin aikana.

Genitaalien kovettumisen tai kostumisen voi kokea inhottavaksi. Voi myös tuntua pahalta, jos ei pääse kokemaan sitä silloin, kun haluaa. Useimmiten se, ettei kostu tai kovetu, ei tarkoita, että jokin olisi pielessä, vaan syynä saattaa olla hormonihoito, leikkaukset ja lääkkeet, tai vain se, ettei keho voi ohjata. Märkänä tai kovana oleminen ei välttämättä tarkoita kiihottumista.

Paisuvaiskudos on yleensä pehmeää. Kun kudokset täyttyvät verellä, ne paisuvat: niistä tulee isompia ja kovempia ja ne pitenevät. Genitaalien ulkonäöstä riippumatta tätä voidaan sanoa erektioksi. Erektion voi aiheuttaa kosketus ja stimulaatio, mutta myös kehon jännitystilat, joita ei voi ohjata.

Genitaaleja voi myös ostaa, esimerkiksi seksilelukaupasta. Tietynlaista dil-

doaa tai strap-onia voi käyttää genitaaleina ja seksileluna samanaikaisesti. Jos käyttää dildoa tai strap-onia, voi itse päättää, milloin on erektio.

Emättimessä on limakalvoa tai ihoa, joka voi kostua kiihottumisen seurauksena. Leikkauksella korjatut emättimet eivät aina kostu. Ihminen, jolla on ollut syntyessään emätin ja joka alkaa käyttää testosteronivalmisteita, saattaa huomata, että kostuminen vähenee tai lisääntyy.

Usein ihminen reagoi kiihotukseen isolla osalla kehoaan. Iho herkistyy ja lämpenee nopeutuneen verenkierron myötä myös muualla kuin genitaaleissa. Lisäksi hikoilu voi lisääntyä ja hengitys nopeutua.

Osa ihmisistä kokee erektion seksin aikana tärkeäksi, mutta paisuvaiskudoksen ei kuitenkaan tarvitse olla kovaa, jotta sen koskettaminen tuntuisi hyvältä. Pehmeä paisuvaiskudos on usein herkkä kosketukselle. Kova paisuvaiskudos on usein herkkä kevyelle kosketukselle terskasta, ja herkkä paineelle tai värinälle muualta.

>>Erilaiset kyrvät – esimerkiksi silikoniset – voivat olla hyviä erilaisissa ruumiinaukoissa, asennoissa ja ihmisissä. Yhteistä niissä on se, että ne ovat äärimmäisen monikäyttöisiä. Munaa voi vaihtaa monta kertaa yhden panon aikana. Niitä voi käyttää anaali-, emätin- ja suuseksiin.<<



Hormonihoitot ja seksi

Kaikki transihmiset eivät käytä hormonikorvaushoitoja. Voi olla kyse siitä, ettei itse halua, ei koe sille tarvetta tai että se ei jostain syystä ole mahdollista.

Hormonihoitojen alkaessa kehon muutokset ovat samantyyppisiä kuin murrosiässä. Monella libido ja seksi ovat tärkeitä teemoja murrosiässä: silloin saattaa ajatella paljon seksiä, fantasioida, runkata tai kiinnostua ja kiihottua muista ihmisistä.

Usein kuulee sanottavan, että testosteroni kasvattaa seksuaalista halua siinä missä estrogeeni vähentää sitä. Halu harrastaa seksiä voi kuitenkin kasvaa hormonihoitojen alkaessa riippumatta siitä, käyttääkö testosteronia vai estrogeeniä. Hormonit voivat vaikuttaa suoraan libidoon, mutta halu voi olla sidoksissa myös siihen, että hormonien myötä voi kokea olonsa paremmaksi omassa kehossaan ja sen vuoksi seksi kiinnostaa enemmän, siitä nauttiminen on helpompaa ja kiihottuminen tapahtuu nopeammin.

Jotkut taas kokevat, että hormonihoitot alentavat seksihalua, tai että se pysyy samanlaisena.

Monet kokevat orgasmin muuttuvan hormonihoitojen aloittamisen jälkeen. Muutokset ovat yksilöllisiä, eikä niitä voi ennustaa – jollekulle orgasmi voi olla helpompi saada, kun taas toiselle se voi vaikeutua. Myös orgasmi tuntemuksena voi muuttua, esimerkiksi kestoltaan tai siltä, missä osassa kehoa se tuntuu. Feminisoiva hormonihoito (testosteroninestäjät ja/tai estrogeeni) saattaa myös viedä ejakulaatiokyvyn kokonaan, mutta tämä ei estä orgasmin saantia.

Lisääntynyt herkkyys – estrogeeni

Eräs tyypillinen vaikutus estrogeenihoidossa sellaisilla, jotka eivät ole kirurgisesti korjanneet genitaalejaan, on se, että väliliha herkistyy kosketukselle. Stimulointi suulla, kielellä, käsillä, kumppanin genitaaleilla tai seksileluilla, suihkulla, tai esim. tyynyä vasten painautumalla voi tuntua hyvältä.

Testosteroninestäjät

Jotkut käyttävät estrogeenin lisäksi testosteroninestäjiä. Testoblokkerit saattavat pehmentää tai osittain estää erektioita. Tämän ei tarvitse tarkoittaa sitä, etteikö kosketus tai stimulointi tuntuisi enää hyvältä. Jos haluaa säilyttää mahdollisuuden erektioon, asia kannattaa ottaa esille hormonipoliklinikan lääkärin kanssa. Tiettyyn pisteeseen asti lääkitystä voi säätää niin,

että välttää tämän sivuoireen. Erektiokykyä voi ylläpitää myös säännöllisellä harjoittelulla eli harrastamalla sooloseksiä.

Lisääntynyt herkkyys – testosteroni

Testosteroni kasvattaa ja monen kohdalla myös herkistää klitorista. Jotkut pitävät ja nauttivat lisääntyneestä herkkyydestä. Jos herkistyminen tuntuu liialliselta, klitorista voi stimuloida myös koskettamalla esim. esinahan/hupun tai häpyhuulien läpi. Proteesien tai strap-onien avulla voi myös luoda painetta. Joillain terska/klitoris herkistyy niin paljon hormonihoitojen alussa, että se tuntuu suorastaan epämiellyttävältä. Se voi olla inhottavaa, mutta on yleensä ohimenevää.

Testosteroni ja liukaste

Testosteronihoidon aloittaminen aiheuttaa usein sen, että kiihottuessa ei enää reagoi samalla tavalla, kuin ennen hoidon aloittamista. Joillakin erittyy liukastetta enemmän ja joillakin taas vähemmän kuin ennen. Emätin voi pienentyä ja muuttua vähemmän joustavaksi kuin aikaisemmin. Tämä voi aiheuttaa sen, että emättimen limakalvoon tulee helpommin haavaumia, jotka voivat lisätä seksitautien tartuntariskiä sekä altistaa hiivasienitulehdukselle. Sen vuoksi voi olla hyvä käyttää liukuvoidetta, jos haluaa harrastaa penetraatioseksiä. Kuvuutta voi hoitaa myös paikallisesti vaikuttavalla estrogeenivoiteella.

Hormonihoidot ja hedelmällisyys

Estrogeeni ja testoblokkerit aiheuttavat usein sen, että siittiöiden tuotanto lakkaa, mutta näin ei kuitenkaan aina tapahdu. Jos käyttää testosteronia, kuukautiset usein loppuvat jonkin ajan kuluttua, eivätkä kehon tuottamat munasolut enää kypsy. Joskus hormonihoito itsessään ei kuitenkaan johda hedelmättömyyteen. Mikäli harrastaa sellaista seksiä, jossa on raskauden mahdollisuus, ovat kondomit ja femidomit (emättimeen laitettavat kondomit) hyviä raskauden ehkäisyyn.

Hormonihoidosta voi halutessaan pitää taukoa, tällöin siittiöiden tuotanto/ovuloiminen käynnistyy. Hedelmällisyyden palautumisen kesto on yksilöllistä, eikä ole takeita siitä, että hedelmällisyys palaisi täysin. Jos haluaa varmistua siitä, että voi saada geneettisiä lapsia tulevaisuudessa, on turvallisinta varastoida sukusoluja ennen hormonihoitojen aloittamista.

Genitaalikirurgia ja seksi

Kaikki transihmiset eivät mene genitaalikirurgiaan, joko siksi, etteivät koe tarvetta, eivät halua tai eivät syystä tai toisesta voi. Jos käy genitaalikirurgisessa toimenpiteessä on oleellista, että ei harrasta sellaista seksiä, jossa genitaaleihin koskettaisiin, ennen kuin keho on täysin toipunut toimenpiteestä. Kirurgi voi kertoa aikatauluarvioita. Kun aloittaa seksin harras-

tamisen operaation jälkeen, pitää kuunnella kehoaan vääränlaisen kivun varalta, etenkin jos leikkauksesta ei ole ollut pitkä aika tai jos muutenkin nauttii sellaisesta seksistä, johon liittyy kipua. Vaikka on täysin mahdollista, että paraneminen on nopeaa ja ongelmatonta, voi mennä kaksikin vuotta ennen kuin voi täysin tietää, millainen tunto alueella tulee olemaan.

Falloplastia ja metoidioplastia

Peniksen luomiseen on tällä hetkellä kaksi pääasiallista leikkaustapaa. Toinen on metoidioplastia, mikä tarkoittaa, että klitoriksesta tehdään penis. Leikkauksessa klitoris vapautetaan leikkaamalla side, jolla se kiinnittyy häpyluun alle, jolloin sen koko pituus pääsee esiin ja klitoris asettuu penikseksi. Se näyttää osittain syntymässä saadulta penikseltä ja on kooltaan suunnilleen peukalon kokoinen. Kivespussi muokataan häpyhuulista ja kivekset tehdään silikonista. Virtsaputki ohjataan kulkemaan uuden peniksen läpi.

Falloplastiassa puolestaan luodaan penis käsivarren, vatsan tai reiden ihosta. Klitoris jätetään usein peniksen sisään. Sitä voi stimuloida peniksen juuren kautta tai taivuttamalla penistä sivummalle. Falloplastinen penis on saman muotoinen, kuin syntymässä saatu, ja on suunnilleen samankokoinen. Esinahkaa siinä ei kuitenkaan yleensä ole. Kivekset ja kivespussi voidaan luoda samalla tavalla kuin metoidioplastiassa.

Seksi ja trans

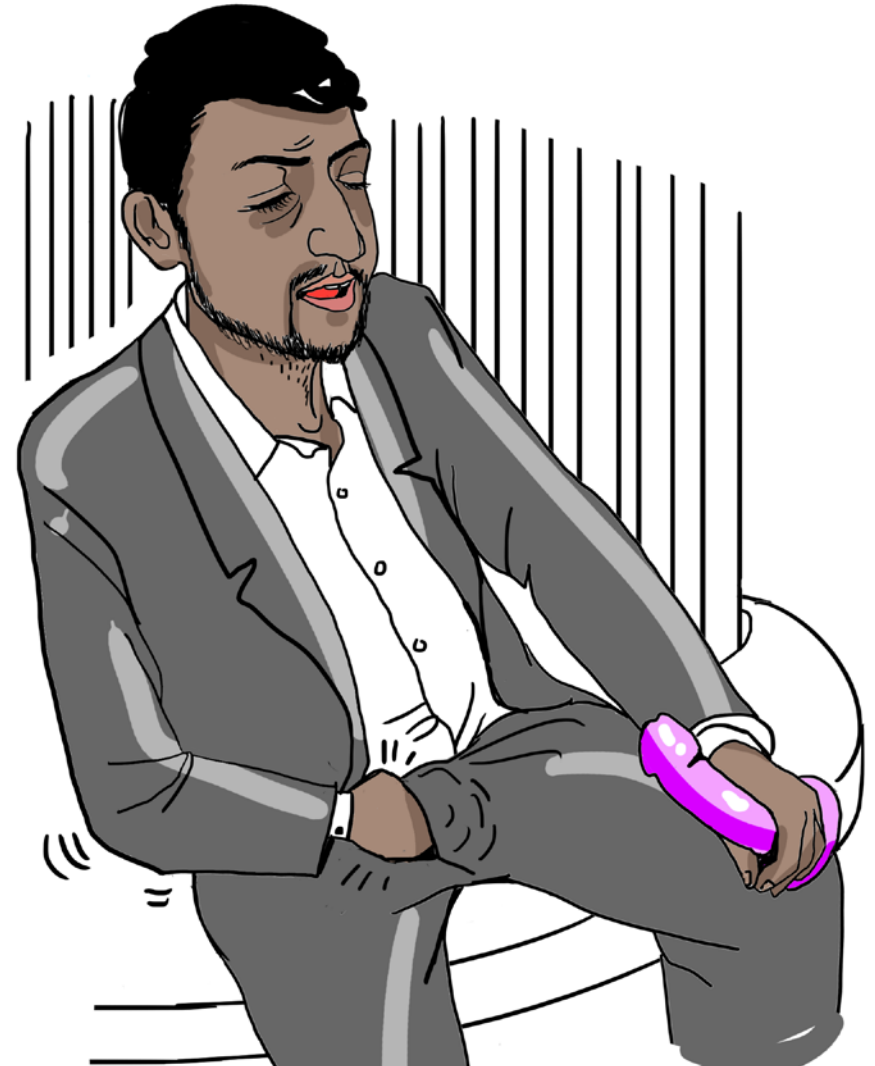
Metoidioplastiset penikset voivat jäykistyä, mutta niitä ei voi käyttää yhdyntään (riippuen toki siitä, miten yhdynnän määrittelee). Falloplastinen penis ei jäykisty itsestään, mutta siihen voidaan tehdä implantti, jonka voi taivuttaa erektioon halutessaan ja näin käyttää penetraatioon.

Monet voivat saada orgasmeja kirurgian jälkeen. Monet säilyttävät myös emättimensä penisplastiikan jälkeen, jolloin sitä on edelleen mahdollista stimuloida esimerkiksi penetraatiolla. On myös mahdollista stimuloida virtsaputken ympärillä sijaitsevaa eturauhaskudosta anaalisesti tai vaginaalisesti, ja jotkut voivat saada siitä orgasmeja.

Hysterektomia eli kohdunpoisto voi vaikuttaa emättimen pohjan tuntuun, mutta kohdun tai munasarjojen poistolla ei ole muuta vaikutusta seksiin tai orgasminsaantikykyyn.

Vaginoplastia

aginan luomiseksi tehdään usein kaksi leikkausta; toisella tehdään emätin ja toisella häpyhuulet. Peniksestä tulee emätin ja terskasta tulee klitoris. Häpyhuulet muotoillaan kivespussin ihosta. Peniksen iholla vuorataan emätin, ja ympärileikkaamattoman peniksen esinahka käytetään usein emättimen aukkoon, koska se on herkkää kudosta.



Vaginoplastian jälkeen on tärkeää dilatoida päivittäin, jotta emätin ei vetäydy tai lyhene. Jos se vetäytyy tai lyhenee, sitä on vaikea korjata edes kirurgisesti. Dilatointi tarkoittaa, että emätin penetroidaan sauvalla, joka muistuttaa dildoa. Dilatointi aloitetaan pienellä sauvalla ja pikkuhiljaa edetään isompaan.

Dilatoinnin voi yhdistää itsetyydytykseen, jotta siitä tulisi miellyttävämpi kokemus. Voi myös pyytää kumppania apuun, ja kun vagina on parantunut, dilatoinnin voi (osittain) korvata vaginallisella yhdynnällä.

Vagina ei aina liukastu itsestään vaginoplastian jälkeen, joten kannattaa käyttää liukuvoidetta. Se ei välttämättä ole myöskään kovin joustava, joten liukuvoide voi myös estää pienten haavaumien tai naarmujen syntymisen, vähentäen näin hiivasienien ja seksitautien tarttumisen riskiä. Liukuvoide itsessään ei tosin tarkoita, ettei muita suojia tarvitsisi käyttää.

Monet voivat saada orgasmin klitoriksen stimuloinnin avulla. Voi stimuloida klitoriksen terskaa, tai vartalonsisäisiä osia, joihin pääsee käsiksi koskemalla tai painamalla häpyhuulia, tai painamalla emättimen etuseinämää, vatsaa päin. Monet voivat myös saada orgasmeja koskettamalla eturauhas-kudosta joko emättimen tai anaalin kautta.

Seksi ja trans

Hiv-tukikeskus	www.hivtukikeskus.fi
Seta	www.seta.fi
Transtukipiste	www.transtukipiste.fi
Sinuiksi-palvelu	www.sinuiksi.fi
Transtukiverkosto	www.transtukiverkosto.wordpress.com

Oikoluku ja sisällön tarkastus

Aura Salmu
Varpu Alasuutari
Markus Koivisto
Luca Tainio
Miska Salakka
Mika Venhola

Seksi ja trans -opas
on tarkoitettu niin
transihmisille kuin
transihmisten kanssa
seksiä harrastaville.