



**SEKSIÄ**  
ON  
MONEN-  
LAISTA

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>SINÄ</b> .....	<b>3</b>
<b>MITÄ SEKSI MERKITSEE SINULLE?</b> .....	<b>4</b>
<b>HYVÄ SEKSI</b> .....	<b>4</b>
<b>SEKSIÄ ON MONENLAISTA</b> .....	<b>5</b>
Itsetyydytys	
Fantasiat	
Suutelu	
Kumppanin tyydyttäminen käsin	
Sukuelinten hierominen toisiaan vasten	
Seksilelut	
Suuseksi	
Emätinyhdyntä	
Anaalihdyntä	
<b>LUOTA KONDOMIINIIN</b> .....	<b>12</b>
<b>MILLOIN SEKSITAUTITESTIIN?</b> .....	<b>14</b>
<b>MINNE TESTIIN?</b> .....	<b>15</b>

# SINÄ

Millainen sinä olet?

Mistä ominaisuuksista pidät itsessäsi?

Tunnetko oman vartalosi? Miltä se sinusta näyttää?

Mikä tekee olosi hyväksi?

Se, että viihtyy omassa kehossaan, lisää itsetuottamusta, mikä näkyy ulospäin myös muille. Muiden ihmisten asenteet ja oletukset voivat aiheuttaa paineita siitä, millainen kehon tulisi olla. On tärkeä muistaa, että jokaisen vartalo on omanlaisensa. Ihmisen seksuaalisuus on paljon enemmän kuin pelkkä keho. Se on kokonaisuus, johon vaikuttavat myös omat ajatukset ja tunteet. Arvosta itseäsi sellaisena kuin olet ja anna itsellesi lupa nauttia läheisyydestä ja seksuaalisesta mielihyvästä.

# MITÄ SEKSI MERKITSEE SINULLE?

Seksi merkitsee ihmisille eri asioita. Kumppanin kanssa voi keskustella etukäteen, millaisia odotuksia kummallakin on. Joku liittyy seksin parisuhteeseen ja tunnesiteeseen, toiselle seksi on tapa tuottaa nautintoa itselle ja kumppanille, kolmas taas pitää seksiä satunnaisena hauskanpitoa, eikä kaipaa sitoutumista. Yhdessä keskustelemalla luodaan hyvä pohja molempia tyydyttävälle, nautinnolliselle ja turvalliselle seksille.

Kaikille seksi ei ole tärkeää, eivätkä kaikki edes halua seksiä. Se on jokaisen oma valinta, jota on kunnioitettava.

# HYVÄ SEKSI

Hyvällä seksillä tarkoitetaan seksiä, joka on kaikille siihen osallistuville miellyttävää ja turvallista. Hyvä seksi tuntuu hyvältä ennen seksiä, seksin aikana ja seksin jälkeen.

# SEKSIÄ ON MONENLAISTA

Seksi perustuu vapaaehtoisuuteen, luottamukseen ja yhteiseen sopimukseen. Kun kaikki osapuolet haluavat seksiä, sitä voi toteuttaa monella eri tavalla. Ei ole olemassa ”oikeanlaista” seksiä, eikä kukaan voi määrittellä, millainen seksi on mahdollista sinulle ja millainen ei.

Seksuaalinen halu ja nautinnon kokeminen vaihtelevat henkilöstä ja tilanteesta riippuen. Tie nautinnolliseen seksiin toisen ihmisen kanssa kulkee itsensä hyväksymisen ja arvostamisen kautta. On hyvä tutustua rauhassa omaan kehoon. Itsetyydytyksen kautta on helppo tutustua omiin mieltymyksiin ja itselle nautintoa tuottaviin kosketuksiin, ajatuksiin ja tekoihin. Nautinnon kannalta tärkeää on omien tarpeiden ja halujen tunnistaminen sekä rohkeus ilmaista niitä.

**Vinkki!** Omat toiveet kannattaa sanoa ääneen; kumppani ei osaa lukea ajatuksia. Keskustelkaa, kuunnelkaa ja opastakaa toisianne.

Seksiä on monenlaista. Voit yksin tai yhdessä kumppanin kanssa kokeilla, millaiset seksitavat tuntuvat luontevilta ja nautinnollisilta. Seuraavaksi esitellään muutamia erilaisia seksitapoja.

**Vinkki!** Anna tilaa myös omalle mielikuvitukselle.

## ITSETYYDYTYKS

Omien sukuelinten kosketus ja hyväily. **Seksitaudit eivät tartu näin.**



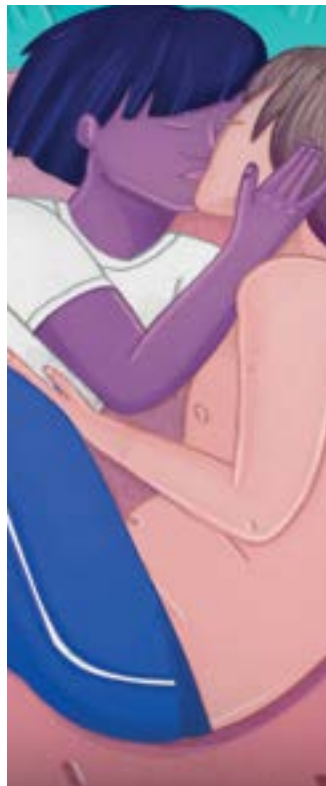
## FANTASIA

Kaikenlaiset seksifantasiat ja ajatukset seksistä ovat ok, joten omia ajatuksiaan ei tarvitse säikähtää. Fantasioita voi myös sellaisista asioista ja tilanteista, joita ei halua tai aio toteuttaa käytännössä. Seksuaalista nautintoa voi lisätä käyttämällä mielikuvia esimerkiksi itsetyytytyksessä tai seksin vauhdittamiseksi kumppanin kanssa. Fantasiat ajatuksen tasolla ovat turvallista seksiä. **Seksitaudit eivät tartu näin**



## SUUTELU

Suuteleminen on sitä, kun ihmisten huulet koskettavat toisiaan ja niitä liikutetaan toisiaan vasten. Suutelemisessa voidaan käyttää myös kieltä. **Seksitaudit eivät tartu näin.**



## TYYYDÄMINEN KÄSIN

Kumppanin sukuelinten tai peräaukon koskettelu käsin ja sormin. **Seksitaudit eivät tartu näin.**



## KUMPPANIN KEHON KOSKETTELU

Toisen kehon koskettelu voi olla esimerkiksi vartalolon, rintojen, pakaroiden, sukuelinten ja muun kehon koskettelua ja hierontaa. Toisen kehoa voi hyvällä myös käyttämällä esimerkiksi höyheniä, jääpalaa tai tuoksu- ja hierontaöljyjä aktivoimaan erilaisia aisteja. **Seksitaudit eivät tartu näin.**



## KOKOKEHOKONTAKTI

Vartaloiden hierominen toisiaan vasten vaatteet päällä tai ilman. **Seksitaudit eivät tartu näin.**



## SUKUELINTEN HIEROMINEN TOISIAAN VASTEN

Kun sukuelimiä hieroo toisiaan vasten voimakkaasti ilman vaatteita ja sukuelinten limakalvot ovat suorassa kosketuksessa, on olemassa pieni riski saada seksitautitartunta. Tämä koskee myös tyttöjen välistä seksiä. **Seksitaudit voivat tarttua näin.**



## SEKSILELUT

Seksileluja voi käyttää nautinnon lisäämiseksi itsetyydytyksessä tai kumppanin kanssa yhdessä. Seksilelujen kanssa myös liukuvoiteen käyttö on suositeltavaa. Seksilelut tulee pestä käytön jälkeen. HUOM! Suojaamattomassa seksilelujen yhteiskäytössä on riski saada seksitautitartunta. Mikäli seksilelulla on useampi käyttäjä, se tulee pestä käyttäjien välillä tai käyttää kondomia lelun päällä ja vaihtaa kondomi, kun käyttäjä vaihtuu. **Seksitaudit voivat tarttua näin.**



## SUUSEKSI

Kumppanin sukuelinten tai peräaukon hyväily suulla (imeminen, nuoleminen). Suuseksissä kondomin tai suuseksisuojan käyttö on suositeltavaa. **Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua näin.**



## EMÄTINYHDYNTÄ

Emätinyhdyntä on seksitapa, jossa penistä liikutellaan emättimessä. Kondomi on paras tapa suojautua seksitaudelta ja ei-toivotulta raskaudelta. Liukuvoide lisää nautintoa ja auttaa pitämään limakalvot ja kondomin ehjinä.

**Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua näin. Ainoa seksitapa, jossa on raskauden mahdollisuus.**



**Vinkki!** Liukuvoidetta kannattaa kokeilla kaikissa seksitavoissa. Liukuvoide lisää nautintoa ja auttaa pitämään limakalvot ja kondomin ehjinä.

## ANAALIHYDYNÄ

Anaaliyhdyntässä penistä liikutetaan anaalissa eli peräaukossa. Ennen anaaliyhdyntään kokeilemistä, oli sitten vastaanottava tai sisään työntyvä osapuoli, on hyvä tutustua oman peräaukon alueeseen. Anaaliyhdyntässä on erityisen tärkeää käyttää kondomia ja liukuvoidetta. Liukuvoide lisää nautintoa ja auttaa pitämään limakalvot ja kondomin ehjinä. Kondomi on paras tapa suojautua seksitaukeilta. **Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua näin.**



# LUOTA KONDOMIIN

Yksi kondomi ei sovi kaikille. Kondomin käytön harjoittelua sen sijaan suositellaan jokaiselle. Kondomin käytön harjoittelu on tärkeää jo ennen seksiä toisen kanssa.

Kondomeja on saatavilla kooltaan, malliltaan ja mauiltaan erilaisia. Valitse itsellesi, kumppanillesi ja seksitapaan sopiva. Sopiva kondomi on mukava päällä, ei purista ikävästi tai luiskahda pois paikoiltaan seksin aikana.

Suuseksissä käytetään kondomia peniksen päällä tai suuseksisuojaa emättimen tai peräaukon päällä.

**Vinkki!** Kokeile makukondomeja suuseksiin ja ohuita kondomeja mahdollisimman luonnollisen tunteen saavuttamiseksi.

## **www.justwearit.fi**

- kondomin käytön ohjeet
- ohjeet suuseksisuojan tekemiseen
- video-ohjeistukset
- kondomin käyttöön liittyvistä haasteista voi kysyä lisää nettineuvonnassa tai chatissa

## **Mitä, jos kumppani sanoo, ettei hänellä ole mitään tauteja ja haluaa seksiä ilman kondomia?**

Luota enemmän kondomiin. Uuden kumppanin kanssa on hyvä käyttää kondomia. Jos on tavannut ihmisen, jonka kanssa suunnittelee kondomista luopumista, kannattaa kummankin käydä ensin seksitautitesteissä.



On paljon seksitapoja, joissa kondomin käyttö ei ole tarpeen. Kondomin käyttö ei ole kaikkien seksielämässä olennaista.



# MILLOIN SEKSITAUTI- TESTEIHIN?

Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua emätin- tai anaaliyhdyntässä sekä suuseksissä ilman kondomia tai suuseksisuoja.

Seksitaudit on tärkeää testata ja hoitaa ajoissa. Suojaamattoman seksin jälkeen testeihin kannattaa mennä, vaikka oireita ei olisi, sillä suurin osa seksitaukeista on oireettomia.

Klamydia ja tippuri voidaan testata 1-2 viikkoa suojaamattoman seksikontaktin jälkeen.

Hiv voidaan testata 1-3 kuukauden jälkeen suojaamattomasta seksikontaktista.

# MINNE TESTIIN?

Hakeudu rohkeasti seksitautitesteihin esimerkiksi koulu- tai opiskelija-terveydenhuoltoon, sukupuolitautilien poliklinikalle tai terveysasemalle.

➔ **Helppoa, nopeaa ja maksutonta!**

Muista kertoa vastaanotolla, millaista seksiä sinulla on ollut, jotta näyte osataan ottaa oikeasta paikasta.

Seksitavasta riippuen otetaan virtsanäyte tai näyte virtsaputken suulta, emättimestä, nielusta tai peräaukosta. Emätinyhdyntän jälkeen otetaan virtsanäyte. Tämä näyte voidaan ottaa myös virtsaputken suulta tai emättimestä. Anaaliyhdyntän jälkeen vastaanottavalta osapuolelta näyte otetaan peräaukosta. Jos on antanut kumppanille suuseksiä (imenyt tai nuollut), klamydia- ja tippurinäyte otetaan nielusta. Hiv ja kippa testataan verestä.





justwearit.fi

