

ANAALISEKSIIN ABC

Sisällys:

- 3 ANAALISEKSI ABC
- 4 Anaalin anatomia
- 5 Hygienia anaaliseksiässä
- 6 Anaalialueen rentouttaminen
- 8 SEKSITAVAT ANAALISEKSISSÄ
 - Peräaukon nuoleminen (rimming)
 - Seksilelun työntäminen peräaukkoon
- 9 Anaalilyhydyntä
- 11 Asentoja anaalilyhdyntäessä
- 12 Fistaus (nyrkkinainti)
- 12 ANAALISEKSI JA SEKSITAUDIT
- 13 Seksitaudeilta suojautuminen
- 14 SEKSI JA PÄIHTEET

Kansikuvan valokuva Mikko Rasila
Kuvitus ja taitto Jutta Kivilompolo
2022 Hivpoint

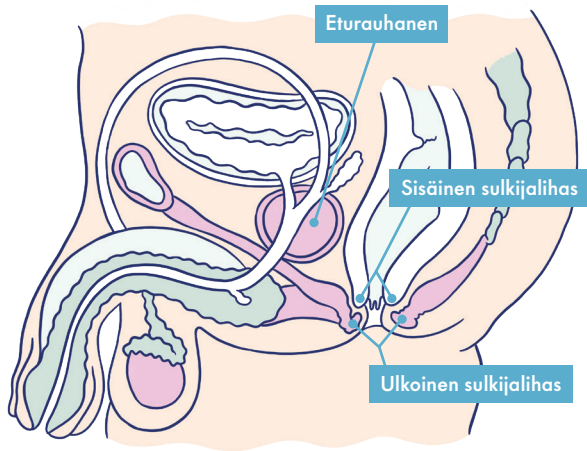
ANAALISEKSI ABC

Anaaliseksi on osa normaalia seksuaalisuutta ja siitä voi nauttia kuka tahansa sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta.

Anaalin alue on seksuaalinen osa kehoa. Peräaukon ympärillä oleva alue sekä peräaukon suulta aukeava anaalikanava koostuvat laaja-alaisesta hermotuksesta, ja niitä stimuloimalla voidaan tuottaa seksuaalista nautintoa ja mielihyvää.

Anaaliseksi on tabu yhteiskunnassamme ja siihen liitetään monenlaisia uskomuksia, ennakkoluuloja ja kielteisiä mielikuvia esim. likaisuudesta, luonnottomuudesta tai maskuliinisuuden menettämisestä. On tärkeää päästä eroon kielteisistä mielikuvista ja vääristä uskomuksista, koska anaaliseksiässä on kyse nautinnon ja mielihyvän saamisesta, mikä on hyödyksi ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Esitteen sisältö on suunnattu ensisijaisesti miehille, joilla on seksiä miesten kanssa. Esitettä voivat kuitenkin hyödyntää kaikki asiasta kiinnostuneet. Anaaliseksiä on monenlaista ja sitä on mahdollista toteuttaa ilman seksitautiriskiä. Kuitenkin miesten välisessä suojaamattomassa anaalilyhdyntäessä on merkittävä hivin ja muiden seksitautien tartuntariski.



Anaalin anatomia

Anaalin anatomiaan tutustuminen auttaa nauttimaan anaaliseksiä. Anaalikanava on muutaman sentin pituinen limakalvoputki heti peräaukon jälkeen ja se päättyy ennen peräsuolta. Anaalikanava yhdistyy peräaukkoon ja tällä alueella on eniten mielihyvää tuottavaa hermotusta.

Anaalissa on kaksi rengasmaista sulkijalihasta, joista peräaukon suulla sijaitsevaa ulkoista sulkijalihasta pystyy jännittämään ja rentouttamaan tahdonalaisesti. Sisäinen sulkijalihas sijaitsee noin sentin päässä

peräaukosta. Tämä sulkijalihas toimii tahdosta riippumatta, mutta sen saa antamaan periksi syvään hengittämällä, rentoutumalla ja rauhallisesti työntämällä esimerkiksi sormen peräaukkoon. Sulkijalihasten ja lantion alueen rentouttaminen on kivuttoman ja nautinnollisen anaaliyhdyntämisen kannalta tärkeää. Peräsuoli laajenee kiihottumisen yhteydessä ja on tällöin halkaisijaltaan nyrkin kokoinen. Peräsuoli ei ole suora putki vaan se muodostaa s-muotoisen mutkan, jonka takia sisään työntymisen tulee olla hellävaraista ja toteutua oikeassa kulmassa.

Peräsuolella on vähemmän herkkyyttä kuin peräaukon alueella ja nautinto voi syntyä sisään työntymisen aiheuttamasta paineen tunteesta. Sen sijaan **eturauhanen on hyvin kosketusherkkä** ja monet voivat nauttia eturauhasen stimuloimisesta.

Hygienia anaaliseksiä

Anaaliseksiin liittyy korostuneita ja turhia hygieniahuolia. Jos anaaliseksi on vaikkapa peräaukon nuolemista (rimming), riittää hyvin tavallinen suihkussa peseytyminen. Monissa muissakin anaaliseksiin toteuttamisen muodoissa useimmiten anaalialueen puhdistamiseen riittää, että peräaukon alue puhdistetaan käsisuihkulla tai veteen kostutetulla paperilla.

Suolihuuhtelun voi helposti tehdä käsisuihkulla. Suomessa yleinen wc-istuimen viereen asennettu suihku on tähän tarkoitukseen sopiva.

Suihkuletkun päätä ei tule työntää sisälle peräaukkoon, vaan suihkun pää asetetaan tiukasti peräaukon suulle ja lasketaan lämmintä vettä sopivalla paineella peräsuoleen. Vettä tulee laskea sisälle, kunnes alkaa tuntua kevyt paineen tunne. Sen jälkeen vesi päästetään ulos peräaukosta. Tämän voi toistaa muutamia kertoja, kunnes ulos tuleva vesi on kirkasta. Suolihuuhtelua ei tulisi tehdä päivittäin. Suolen limakalvolla elää bakteerikanta, jonka luonnollisen tasapainon järkkyminen liiallisella huuhtelulla voi altistaa suolistosairauksille.

Anaalialueen rentouttaminen

Lantionpohjan lihasten paikantaminen ja rentouttaminen on tärkeää ja se onnistuu parhaiten harjoittelemalla. Lihakset ympäröivät virtsaputkea, virtsarakkoa ja peräaukkoa. Niiden tehtävänä on yhdessä sulkielalihasten kanssa pidätellä virtsaa ja ulostetta. Säännöllinen rentoutusharjoittelu sekä lihasten vahvistaminen auttaa nauttimaan anaaliseksiä enemmän. Harjoitukset lisäävät verenkiertoa koko lantion alueella. Lantion alueen rentouttaminen harjoitusten välillä on tärkeää. Lihasten jännitystilat saattavat aiheuttaa kipuja anaaliyhdyntän aikana.



SEKSITAVAT ANAALISEKSISSÄ

Erilaisia seksitapoja on monenlaisia ja yhdyntä on vain yksi anaaliseksiin muodoista. Voit yksin tai yhdessä kumppanin tai kumppanien kanssa kokeilla, millaiset seksitavat tuntuvat hyviltä ja nautinnollisilta. Pelkästään peräaukon alueen hyväily tai nuoleminen voi olla kiihottavaa ilman muunlaista anaaliseksiä.

Peräaukon nuoleminen (rimming)

Peräaukkoa ympäröivä hermosto on erityisen herkkä koskettelulle ja pelkästään peräaukon nuolemisesta voi saada orgasmin. Kielellä voi nuolla hitaasti tai nopeasti rytmiä vaihdellen. Peräaukkoa ympäröivien alueiden näykkiminen, puristaminen ja suuteleminen voi myös tuntua hyvältä. Sopivia asentoja nuolemiselle on useita.

Seksilelun työntäminen peräaukkoon

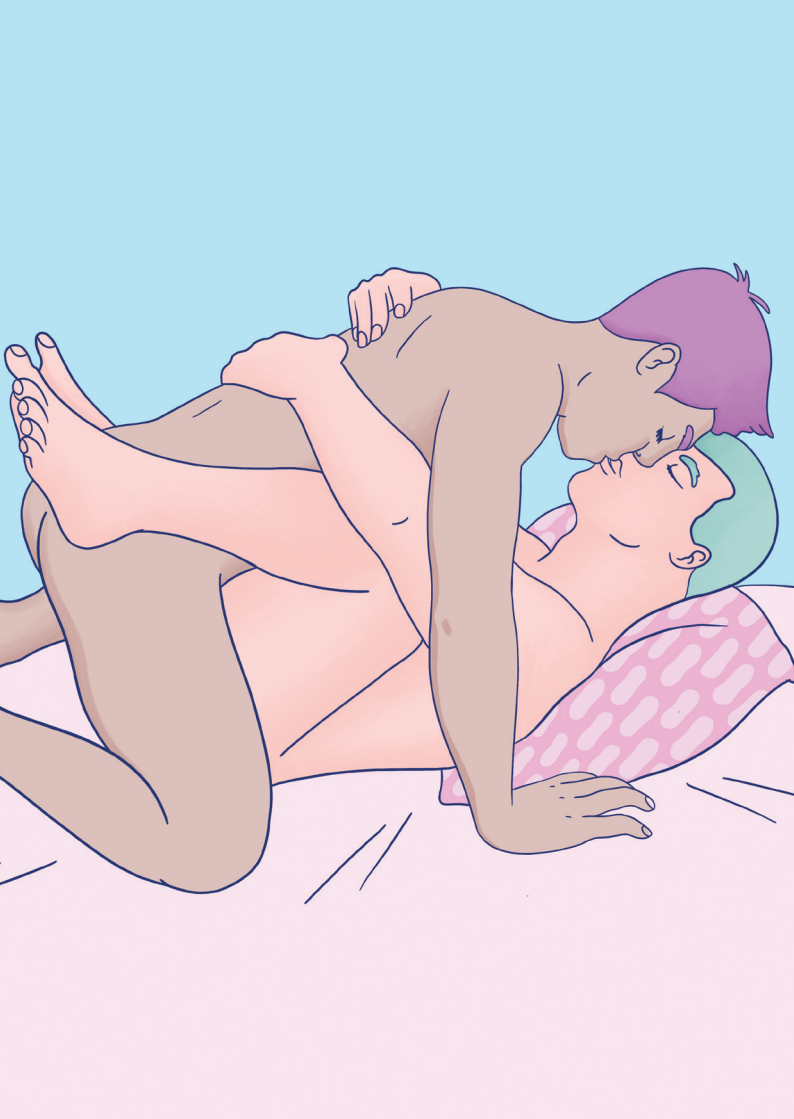
Anaalialueen hyväilemiseen ja kiihottamiseen on olemassa erilaisia ja erikokoisia seksivälineitä. Niitä ovat esimerkiksi tekopenikset, dildot, anaalikuulat ja anustapit. Seksilelujen käyttö kannattaa aloittaa pienempikokoisista ja halutessaan siirtyä totuttelun jälkeen isompiin.

Peräaukkoa voi valmistella vastaanottamaan dildo sisään pyörittelemällä ja työntämällä sormeja sulkijalihasta vasten. Levitä runsaasti liukuvoidetta peräaukkoon, sen ympärille ja dildon päälle. Dildo tulee työntää sisään varoen ja rauhallisesti hengittäen. Peräsuoleen ei tule työntää mitään, mikä voi vahingoittaa limakalvoja, rikkoutua tai luiskahtaa suolen sisään kokonaan.

Anaaliyhdyntä

Ennen anaaliyhdyntää kannattaa kumppanin kanssa käydä läpi omat toiveet ja mahdolliset huolet. Anaaliyhdyntään valmistautumisen voi aloittaa liukuvoiteen levittämislä, peräaukon alueen hieromisella ja sormen työntämisellä peräaukkoon. Valmistautumiseen kannattaa varata hyvin aikaa, koska mitä kiihottuneempi on, sitä helpommin anaaliyhdyntä onnistuu. Yhdyntä kannattaa keskeyttää, jos sen alkaessa tai edetessä esiintyy häiritsevää kipua. Tämän jälkeen voi aloittaa varovaisesti ja rauhallisesti uudelleen. Liukuvoiteen lisääminen ja asennon vaihtaminen saattavat vähentää kipua.

Anaaliyhdyntä on todennäköisemmin nautinnollisempaa, jos olet tutustunut omaan anaalialueeseesi ja kokeillut ennen yhdyntää muunlaisia anaaliseksiin muotoja joko yksin tai kumppanin kanssa.



Asentoja anaaliyhdyssä

Henkilökohtaiset mieltymykset ja vastaanottavan osapuolen (bottom) anaalin seudun anatominen rakenne vaikuttavat siihen, mikä tai mitkä asennot sopivat parhaiten. Myös sisään työntävän (top) osapuolen peniksen koolla, muodolla ja seisontakulmalla on merkitystä sille, mikä asento tuntuu parhaimmalta. Anaaliyhdyntä kannattaa aloittaa hitaasti ja varovasti kehon tuntemuksia ja kumppanin reaktioita seuraten. Usein bottom-osapuoli tyydyttää penistään yhdynnän aikana, mutta sisään työntämisen hetkellä tätä ei välttämättä kannata tehdä, sillä se voi kiristää sulkijalihaksia, vaikeuttaa sisään työntymistä ja aiheuttaa kipua.

Yhdynnän aikana voi kysymällä varmistaa kumppanin tuntemukset ja sen, että seksi tuntuu molemmista hyvältä.

Vaikka olisi yhdynnässä aina top-osapuolena, on tärkeää, että tutustuu anaalialueeseensa. Näin saa kokemusta, miltä anaaliyhdyntä tuntuu eri asennoissa, miten sisään työntäminen tehdään kivuttomasti ja minkälaiselta eri rytmit tuntuvat. Tutustumista ja harjoittelua voi tehdä dildon avulla.

Fistaus (nyrkkinainti)

Poimuista muodostunut peräsuoli on hyvin joustava ja se mahdollistaa sormien tai koko nyrkin työntämisen peräsuoleen. Käsi työnnetään sisään siten, että sormet, peukalo mukaan lukien ovat yhdessä, ikään kuin supussa.

On hyvä, että seksikumppani on sellainen, jonka kanssa voi sopia toiveista, mieltymyksistä ja pelisäännöistä. Fistauksen tulee edetä rauhallisesti, mutta kiihottuneessa tilassa, jolloin pystyy parhaiten rentoutumaan ja nauttimaan. Kynnet tulee olla lyhyet ja sormukset ja rannekorut poistettu.

Kun sulkijalihakset antavat periksi, sormia työnnetään sisään hellästi, yksi kerrallaan. Joidenkin mielestä riittää, että vain osa kädestä on työnnetty sisään. Peräaukko laajenee huippuunsa, kun sinne työnnetään koko käsi rannetta myöten.

ANAALISEKSI JA SEKSITAUDIT

Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua seksissä ilman kondomia. Anaalilyhdyntä ilman kondomia on hivin kannalta kaikkein tartuttavin seksitapa. Jos suojaamattomassa anaalilyhdyntässä tai fistauksessa tapahtuu limakalvovaurioita ja verenvuotoa, on riski saada hiv- tai hepatiittitartunta erityisen suuri, lisäksi siinä on riski saada klamydia-, tippuri- tai kuppataartunta.

Suuseksissä hiv-riski on lähes olematon. Muut seksitaudit kuten klamydia, tippuri ja kuppa voivat tarttua suojaamattoman suuseksin tai peräaukon nuolemisen kautta molemmille osapuolille. Kaikki seksitaudit voivat olla oireettomia, testeissä käyminen on ainoa tapa selvittää, onko saanut tartunnan. Kuppa ja hiv testataan verestä, klamydia ja tippuri seksitavan mukaan virtsasta, tikkunäytteenä nielusta ja peräaukosta.

Seksitaudeilta suojautuminen

Kondomi vesiliukaisen tai silikonipohjaisen liukuvoiteen kanssa käytettynä koko yhdynnän ajan suoja tehokkaasti hiviltä ja muilta seksitaudeilta.

Kondomeja on erikokoisia ja -mallisia. Mikäli seksitilanteessa on useampi kumppani, tulisi kondomi vaihtaa partnerin vaihtuessa. Fistaukseen on olemassa siihen erityisesti soveltuvia liukuvoiteita, jotka ovat koostumukseltaan paksumpia ja paremmin liukastavia. Fistauksessa on hyvä käyttää kertakäyttökäsitteitä, jotka suojaavat anaalialuetta ja limakalvoja erilaisilta bakteeritulehduksilta ja veriteitse tarttuvilta taudeilta. Puuduttavia liukuvoitei-

ta ei tulisi käyttää, koska ne voivat altistaa vaurioille alentuneen kivun tuntemuksen seurauksena. Suuseksissä seksitaudeilta voi suojautua kondomilla tai suuseksisuojailla.

Prep (pre-exposure prophylaxis) on hiviä ennaltaehkäisevä lääkitys, joka otetaan ennen hi-virukselle altistumista. Prep on tarkoitettu hiv-negatiivisten seksuaalisesti aktiivisten henkilöiden käyttöön ehkäisemään hiv-tartuntaa. Oikein käytettynä prep ehkäisee tehokkaasti hiv-tartuntoja.

Seksivälineet tulee puhdistaa käytön jälkeen lämpimällä saippuavedellä. Jos samoja seksivälineitä käytää useampi kuin yksi ihminen, hivin ja muiden seksitautien tarttumisen voi välttää laittamalla seksivälineiden päälle uuden kondomin aina käyttäjän vaihtuessa tai pesemällä ne saippuavedellä käyttäjien välillä.

Seksitautitesteissä kannattaa käydä säännöllisesti, jos on useita seksipartnereita, eikä kondomi ole aina käytössä kaikissa seksitavoissa.

Hiv-tartunnan saanut, joka on lääkityksellä, on turvallinen seksikumppani hivin suhteen, koska toimiva hiv-lääkitys estää hivin tarttumisen.

SEKSI JA PÄIHTEET

Päihteiden käyttäminen seksuaalisen halukkuuden ja miehihyvän lisäämiseksi on yleistä.

Poppers on sisään hengitettävä aine, jota käytetään anaaliyhdyntäessä rentouttamaan peräaukon lihaksia ja lisäämään kiihottumisen tunnetta. Poppersin vaikutus kestää vain hetken ja se sisältää haitallisia liuottimia ja ponneaineita.

Chemsexissä päihteitä käytetään nimenomaan seksiä varten. Huumeiden käytön toivotaan muun muassa parantavan seksikokemusta, lisäävän seksuaalista kyvykkyyttä, voimistavan nautintoa ja pidentävän seksin kestoa. Aineisiin voi kehittyä fyysinen tai psyykinen riippuvuus, lisäksi niiden turvallinen annostelu voi olla haastavaa.

Päihtyneenä harkintakyky saattaa alentua ja seksissä voi ottaa riskejä, joita ei ilman päihteitä ottaisi. Osa huumeista poistaa estoja, vaimentaa tuntoaistimuksia ja heikentää harkintakykyä.

Seksiin tulee aina olla kaikkien osallistujien suostumus. Sen varmistamisen tärkeys korostuu, kun päihteiden käyttö yhdistetään seksitilanteisiin.

Maksimoi nautinto anaaliseksiässä!

- Tutustu anaalialueeseen
- Opettele rentouttamaan anaalialueen lihaksia
- Keskustele kumppaneidesi kanssa mieltymyksistänne
- Huomioi hiv- ja seksitautiriskit

Anaaliseksiä on monenlaista -
kokeilemalla tiedät, mikä sopii sinulle!



@hivpoint

Lisätietoa anaaliseksiästä löydät
hivpoint.fi/homo-ja-bimiehille

hivpoint

Tiedä statuksesi.

CHECKPOINT

@hivpoint