



SEKSIÄ ON MONEN- LAISTA

hiv|point

Taitto: Mert Fidan

Kuvitukset: Jutta Kivilompolo

Paino: Trinket 2022

5.painos



SISÄLLYSLUETTELO

SINÄ

MITÄ SEKSI MERKITSEE SINULLE?

HYVÄ SEKSI

SEKSIÄ ON MONENLAISTA

Itsetyydytys

Fantasiat

Suutelu

Kumppanin tyydyttäminen käsin

Kumppanin kehon koskettelu

Halaaminen ja läheisyys

Sukuelinten hierominen toisiaan vasten

Seksilelut

Suuseksi

Emätinyhdyntä

Anaalihdyntä

LUOTA KONDOMIINIIN

LIUKUVOITEET

SUUSEKSI SUOJA

MILLOIN SEKSITÄUTITESTEIHIN?

MINNE TESTIIN?

MISTÄ NEUVOA?

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 itseluottamusta, 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 hauskanpitona, 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. Kaikkien osapuolten suostumus on seksuaalisen nautinnon lähtökohta, eikä ketään saa painostaa tai pakottaa seksuaaliseen kanssakäymiseen.

Kun kaikki osapuolet haluavat seksiä, sitä voi toteuttaa monella eri tavalla. Ei ole olemassa ”oikeanlaista” seksiä, eikä kukaan voi määritellä, 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.

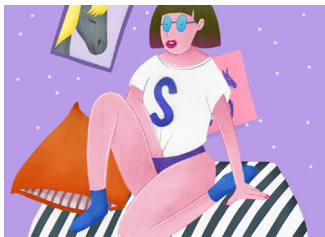
Vinkki! Omat toiveet kannattaa sanoa ääneen; kumppani ei osaa lukea ajatuksia. Kunnioitakaa, keskustelkaa, kuunnelkaa ja opastakaa toisianne.

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.*



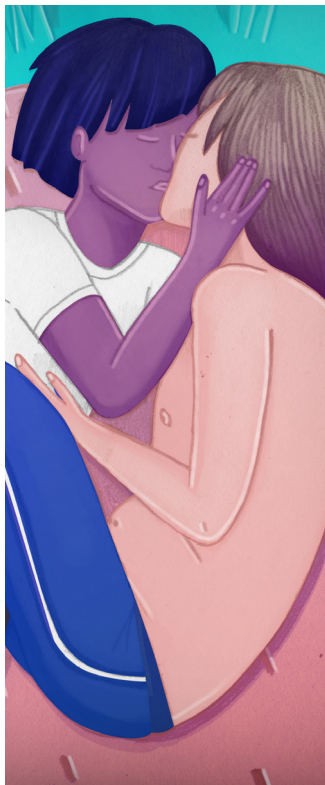
FANTASIA

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 itsetyydytyksessä tai seksitilanteissa 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.*



KUMPPANIN TYYDYTTÄMINEN KÄSIN

Kumppanin sukuelinten tai peräaukon koskettelu käsin ja sormin. *Seksitaudit eivät pääsääntöisesti tartu näin.* Hyväilytilanteissa, joissa siemennestettä, esiliukastetta tai emätineritettä pääsee toisen osapuolen limakalvoille, on olemassa seksitautien tarttumisen riski. Limakalvoa on emättimessä, peniksessä, suussa, peräaukossa ja silmässä.



KUMPPANIN KEHON KOSKETTELU

Toisen kehon koskettelu voi olla esimerkiksi vartalon, rintojen, pakaroiden, sukuelinten ja muun kehon koskettelu ja hierontaa. Toisen kehoa voi hyvällä myös käyttämällä erilaisia esineitä, kuten höyheniä, jääpalaa tai tuoksu- ja hierontaöljyjä aktivoimaan erilaisia aisteja.

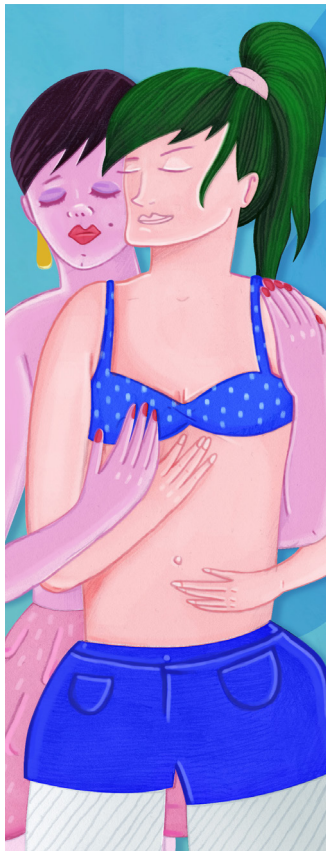
Seksitaudit eivät tartu näin.



HALAAMINEN JA LÄHEISYYS

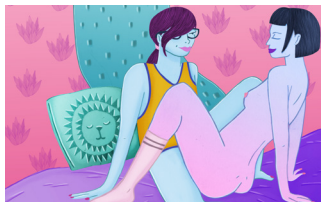
Halaaminen ja vartalon hyväily vaatteet päällä tai ilman.

Seksitaudit eivät tartu näin.



SUKUELINTEN HIEROMINEN TOISIAAN VASTEN

Kun sukuelimiä hieroo toisiaan vasten voimakkaasti ilman vaatteita ja sukuelinten limakalvot ovat suorassa kosketuksessa, on olemassa 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 käyttäjä kondomia lelun päällä ja vaihtaa kondomi, kun hyväiltävänä oleva henkilö vaihtuu. Kondomi tulee vaihtaa myös siirrettäessä lelua emättimen ja peräaukon välillä. Seksitaudit voivat tarttua näin. *Seksitaudit voivat tarttua näin.*

SUUSEKSI

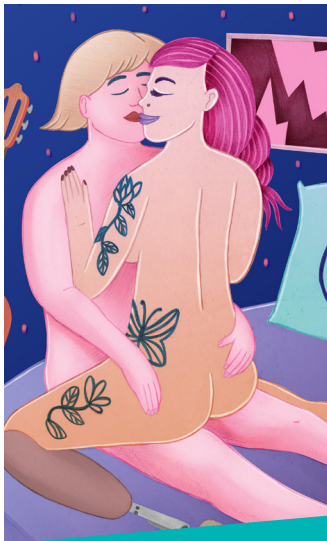
Kumppanin sukuelinten tai anaalin alueen hyväily suulla (imeminen, nuoleminen). Suuseksissä kondomin tai suuseksisuojan käyttö on suositeltavaa. *Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua näin.* Hiv-riski suuseksissä on erittäin alhainen, ja riski on ainoastaan sillä osapuolella, joka saa emätineritettä tai siemennestettä suuhunsa. Muut seksitaudit, kuten klamydia ja tippuri voivat tarttua suuseksissä nieluun tai sukuelimiin.



EMÄTINYHDYNTÄ

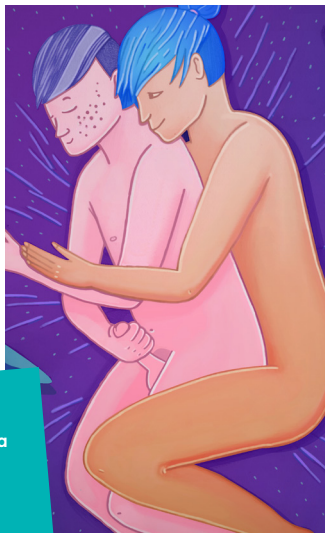
Emätinyhdyntä on seksitapa, jossa penistä liikutellaan emättimessä. Kondomi on paras tapa suojautua seksitaudeilta ja ei-toivotulta raskaudelta. Liukuvoide lisää nautintoa ja auttaa pitämään limakalvot ja kondomin ehjinä.

Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua näin. Ainoa seksitapa, jossa on mahdollista tulla raskaaksi.



ANAALIYHDYNTÄ

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



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

LUOTA KONDOMIIN

Yhdensuolainen 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.

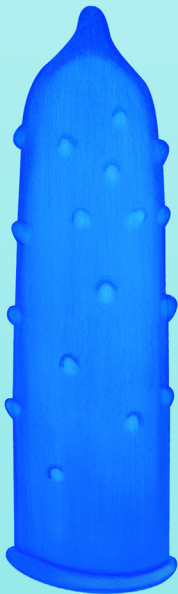
Vinkki! Kokeile makukondomeja suuseksiin ja ohuita kondomeja mahdollisimman luonnollisen tunteen saavuttamiseksi.

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. Tasavertainen keskustelu ehkäisyntä käytöstä ja seksitaudeista kumppanin kanssa on tärkeää.



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



LIUKUVOITEET

Liukuvoide sopii käytettäväksi kaikkiin seksitapoihin!

Liukuvoide pitää limakalvot ehjinä ja lisää nautintoa seksissä.

Liukuvoidetta on erityisen tärkeää käyttää anaaliyhdynnässä ja seksilelujen kanssa. Liukuvoiteen käyttö on suositeltavaa emäntinyhdynnässä sekä käsin hyväilyssä. Liukuvoidetta kannattaa kokeilla myös itsetyydytyksessä.

Liukuvoiteita on erilaisia. Kondomin kanssa sopii vesiliukoinen tai silikonipohjainen liukuvoide. Kondomin kanssa käytettäessä liukuvoidetta laitetaan kondomin päälle ja emättimeen tai anaaliin.

Öljypohjainen liukuvoide ja kasviöljyt, kuten kookosöljy toimivat hyvin itsetyydytyksessä, hyväilyssä ja monien seksivälineiden kanssa. Nämä liukasteet eivät kuitenkaan sovellu kaikille, eivätkä sovi käytettäväksi kondomin kanssa.

Vinkki! Vesipohjainen liukuvoide sopii moneen seksitapaan. Sitä voi lisäillä seksitilanteen aikana useamman kerran. Vesipohjainen liukuvoide on helppo pestä iholta pois.

SUUSEKSI- SUOJA

Suuseksi on yksi tavallisimmista seksitavoista. Suuseksillä tarkoitetaan kumppanin sukuelinten alueen hyväilemistä suulla. Anaalin alueen nuoleminen tunnetaan myös termillä rimming.

Muistathan tämän! Seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä. Seksitaudit voivat tarttua suuseksissä sekä suusta sukuelimiin, että sukuelimistä suuhun.

Suuseksisuoja on ohut liina, joka asetetaan emättimen tai anaalin päälle, kun näitä alueita hyväillään suulla.

Suuseksissä kannattaa käyttää uuden tai satunnaisen kumppanin kanssa kondomia peniksen päällä tai suuseksisuojaa emättimen tai anaalin päällä.

Vinkki! Suuseksissä voi kokeilla makukondomia tai aromilla maustettua suuseksisuojaa.

Vinkki! Suuseksisuoja voi käyttää myös halkaistua kondomia.



MILLOIN SEKSITAUTI- TESTEIHIN?

Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua emätin- tai anaaliyhdyntäessä 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 seksitaudeista on oireettomia.

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

Hiv voidaan testata 1-3 kuukauden jälkeen suojaamattomasta seksikontaktista. Hiv-testi on luotettava, kun suojaamattomasta seksistä on kulunut 3 kuukautta.

MINNE TESTIIN?

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

➔ **Helppoa, nopeaa ja maksutonta!**

Muista kertoa vastaanotolla, millaista seksiä sinulla on ollut, jotta näyte osataan ottaa oikeasta paikasta. Lisäksi saat tarvittaessa oikeanlaisen hoidon.

Seksitavasta riippuen otetaan virtsanäyte tai näyte virtsaputken suulta, emättimestä, nielusta tai peräaukosta. Emätinyhdyntämisen jälkeen otetaan virtsanäyte. Tämä näyte voidaan ottaa myös virtsaputken suulta tai emättimestä. Anaaliyhdyntämisen jälkeen vastaanottavalta osapuolelta näyte otetaan peräaukosta ja työntyvältä osapuolelta virtsanäyte. Jos on antanut kumppanille suuseksiä (imenyt tai nuollut), klamydia- ja tippurinäyte otetaan nielusta. Hiv ja kuppa testataan verinäytteestä.

MISTÄ NEUVOA?

TIETOA

hivpoint.fi/nuorille

TIETOA JA NEUVONTAPALVELUJA

vaestoliitto.fi/nuoret





hiv | point

hivpoint.fi