

Y L
P E
Y S



**Identiteetistä ja seksuaalisuudesta
nuorille miehille**



SISÄLLYSLUETTELO

1. Ylpeys	3
2. Identiteetti ja kuka sen määrittelee	4
3. Kertominen	8
4. Suhteet ja seksi	13
5. Tietoa ja tukea	22

Kannen ja takakannen kuvat: Mikko Rasila
Kannen malli: Janne Naakka (naag.fi)

Sisäsivujen kuvat: Jani Luoma
Sisäsivujen mallit: Anni, Daniel, Ilmari, Miika ja Valentin
Graafinen suunnittelu: Janne Siironen

Painettu 2017, 2.painos



1

Ylpeys

Englanninkielinen sana pride tai gay pride sisältää kolme perusajatusta: (1) ihmisten pitäisi voida olla ylpeitä seksuaalisesta suuntautumisestaan ja sukupuoli-identiteetistään, (2) seksuaalinen ja sukupuolinen monimuotoisuus on lahja ja (3) seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuolen kokeminen eivät ole valinta, eikä niitä voi tarkoituksellisesti muuttaa.

Mistä ajatus lähti?

Mieheksi kasvamiseen liittyy monenlaisia haasteita. Koti, koulu, kaverit ja yhteiskunta tukevat useimmiten yhdenlaista seksuaalisuutta ja tapaa ilmaista sukupuolta. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että heteroseksuaalisuus nähdään luonnollisempana ja jopa arvokkaampana kuin homoseksuaalisuus ja että miesten odotetaan olevan "oikealla" tavalla

miehisää. Paineet ja normit kohdistuvat kaikkiin poikiin, mutta erityisesti tämä aiheuttaa paineita ja ahdistusta pojille, jotka eivät ole heteroita tai jotka pohtivat vielä seksuaali-identiteettiään. Vanhemmat kasvattavat lapsiaan usein tiedostamattaan heteroiksi esimerkiksi olettamalla, että lapsella tulee olemaan tulevaisuudessa toista sukupuolta oleva seurustelukumppani. Näin ollen pojan, jolla on tunteita, haluja tai fantasiaita toista poikaa kohtaan, on usein mahdotonta saada kotoa tukea ja vahvistusta seksuaali-identiteetilleen. Mikäli nuori ei käyttäydy normien mukaisesti, eli jos vaikkapa poika on ”tyttömainen” tai ei osoita kiinnostusta toiseen sukupuoleen, joutuu hän usein kiusatuksi, väheksytyksi tai eristetyksi ryhmästä.

Muiksi kuin heteroksi itsensä määrittelevän tai identiteettiään pohtivan pojan olisikin tärkeää tiedostaa, että hänessä itsessään ei ole mitään vikaa, vaan vika on syrjivissä normeissa ja käytännöissä. Normit ovat ihmisten tuottamia, eivätkä pysyviä asiantiloja. Normeja voidaan aina muuttaa moninaisuutta hyväksyviksi ja tukeviksi. Jokaisen tunteet, halut ja fantasiat ovat yhtä arvokkaita, eikä ole yhtä oikeaa tapaa ilmaista sukupuoltaan tai seksuaalisuuttaan.

2



Identiteetti ja kuka sen määrittelee

Useimmille ihmisille on tärkeää ja tarpeellista määritellä omaa identiteettiään: sitä, kuka ja millainen on. Sukupuoli ja seksuaalisuus ovat usein merkittävä osa identiteettiä. Muita tärkeitä osia voivat olla esimerkiksi etninen identiteetti tai ammatti-identiteetti.



Sukupuoli-identiteetti

Sukupuoli on ominaisuus, jonka jokainen kokee ja jota ilmaisee omalla tavallaan, oli sitten kyse naiseudesta, mieheydestä tai jostain muusta. Ihminen voi olla esimerkiksi mies tai nainen, kumpaakin näistä tai sukupuoleton. Jokainen määrittelee sukupuolensa itse ja tätä tulisi muiden kunnioittaa.

Sukupuolivähemmistö-käsitteellä kuvataan ihmisiä, joiden syntymässä määritelty sukupuoli ei vastaa heidän omaa sukupuoli-identiteettiään (transihmiset) tai ihmisiä joilla on syntyessään sekä tytön että pojan kehollisuutta (intersukupuoliset). Transihmisiin kuuluvat transvestiitit, transsukupuoliset, transgenderit ja muunsukupuoliset.

Sukupuolinormatiivisuus-käsitteellä viitataan siihen, että yhteiskunnassamme on vallalla käsitys kahdesta, toisilleen vastakkaisesta sukupuolesta. Koska kyseessä on normi, määrittää tämä myös, minkälaisia näiden kahden kategorian – mies ja nainen – tulisi olla; miten heidän tulisi pukeutua, käyttäytyä ja toimia yhteiskunnassamme. Tämän lisäksi normi sisältää oletuksen ja odotuksen siitä, että ihmisen sukupuoli olisi muuttumaton, ihmisellä voisi olla vain yksi sukupuoli ja se voitaisiin määrittää syntymässä. Koska läheskään kaikki ihmiset eivät mahdu tiukkaan sukupuolinormiin, tulisi kaikkien ihmisten hyvinvoinnin vuoksi tätä normia purkaa.

Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen on ominaisuus, joka kertoo siitä, kehen ihminen ihastuu, rakastuu, tuntee emotionaalista tai seksuaalista vetovoimaa. Seksuaalinen suuntautuminen määritellään tunteiden kohteen ja oman sukupuolen pohjalta, mikä ei tee siitä aina yksiselitteistä asiaa. Seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus on käsite, jolla viitataan

koko siihen suuntautumisten kirjoon, mitä ihmisillä on. Seksuuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvia nuoria voidaan kutsua myös sateenkaarinuoriksi.

Miestä, joka tuntee emotionaalista ja/tai seksuaalista vetoa toiseen mieheen, kutsutaan homoksi. Biseksuaali on henkilö, joka voi tuntea vetoa sekä miehiä että naisia kohtaan. Panseksuaalille halun kohteen sukupuolella ei ole merkitystä ja jotkut kokevat, että tämä termi vapauttaa luokittelemasta seksuaalisen kiinnostuksen kohteita sukupuolen mukaan. Seksuaalisen suuntautumisen identiteetti on aina itsemäärittelykysymys ja on olemassa muitakin seksuaalisen suuntautumisen muotoja kuin mitä tässä esitteessä on mainittu. Ihmiset alkavat hahmottaa omaa seksuaalista suuntautumistaan hyvin eri-ikäisinä. Seksuaalinen suuntautuminen tai sen painottuminen voi myös muuntua elämänkaaren aikana. Ei siis ole olemassa yhtä yleistä kehityspolkua seksuaalisen suuntautumisen suhteen.

Seksuaalinen suuntautuminen ei ole valinta, eikä se ole tahdonalainen asia. Ihmiset ihastuvat ja rakastuvat sekä ilmaisevat seksuaalisuuttaan riippumatta seksuaalisesta suuntautumisestaan. Valitettavasti yhteiskunnassa eri seksuaalisiin suuntautumisiin ei vielä suhtauduta ja asennoiduta tasa-arvoisesti.

Itsemäärittely ja itsetunto

Itsemäärittelyllä tarkoitetaan sitä, että jokainen voi itse päättää kuinka määrittelee oman sukupuolensa tai seksuaalisen suuntautumisensa. Tärkeä seikka tässä on, että jokaisella tulee olla myös mahdollisuus *olla määrittelemättä* itseään. Yhdelle määrittely voi toimia omaa kokemusta selkeyttävänä, kun taas toisesta määritelmät voivat tuntua rajoittavilta. Se voi olla hyvinkin tärkeä tai vähemmän merkityksellinen asia yksilöstä riippuen tai vaihdella eri elämänvaiheissa.



*Kaikkein **tärkeintä** on mahdollisuus olla ja arvostaa itseään juuri sellaisena kuin on!*

Joskus seksuaalivähemmistöön kuuluva nuori saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi joistain asioista, kuten pitkästä parisuhteesta, avioliitosta tai vanhemmuudesta, sillä näihin liittyy yhteiskunnassamme tietyt oletukset. Kannattaa kuitenkin huomioida, että mahdollisuudet eri elämänalueilla ovat lähestulkoon samat kuin heteroillakin ja yhteiskunnan asenneilmapiirin muuttuessa mahdollisuudet lisääntyvät. Jos kokee jonkin asian itselleen merkittäväksi, on tärkeää, että pyrkii aktiivisesti toteuttamaan sen. Kaikki ihmiset eivät esimerkiksi halua vanhemmiksi, mutta jos kokee vanhemmuuden tärkeäksi itselleen, on hyvä muistaa, että se on mahdollista seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta!

③ Kertominen

Kaappi? Kaapista ulos tuleminen?

Yhteiskuntamme on edelleen heteronormatiivinen ja hetero-olettamukseen perustuva. Hetero-olettamuksen lähtökohta on, että kaikki ihmiset ovat heteroita, ellei muuta tule ilmi tai ihminen ei kerro olevansa muuta kuin hetero. Saatetaan ajatella, että heterous on parempi, luonnollisempi ja toivotumpi vaihtoehto kuin seksuaalivähemmistöön kuuluminen. Seksuaalivähemmistöt voidaan nähdä erilaisina ja poikkeavina. Tämänkaltaiset normit ovat kulttuurimme tuotoksia ja **niitä voidaan muuttaa**. Kun ymmärretään, kuinka rajoittavia tietyt normit ovat, voimme lähteä purkamaan niitä. Onneksi ehdoton heteronormatiivisuus onkin vähitellen heikkenemässä yhteiskunnassamme.

Toki homouteen voi edelleen liittyä myös paljon uskomuksia, jotka perustuvat yksinkertaisesti tietämättömyyteen ja homoseksuaalisuuteen liittyviin asenteisiin. Tämän vuoksi omasta suuntautumisesta kertominen voi joskus tuntua hankalalta. Sitä, ettei ole avoimesti homo, kuvataan usein kaapissa olemiseksi. Siitä kertomista taas voidaan kutsua kaapista ulos tulemiseksi. Kannattaa muistaa, että kaapista ulos tuleminen on elämän mittainen prosessi eikä yksittäinen tapahtuma. Vaikka olisikin puhunut seksuaali-identiteetistään jo esimerkiksi ystäville tai vanhemmille, voi tulla vastaan esimerkiksi uusi opiskelu- tai työpaikka, missä joutuu jälleen hetero-olettamuksen kohteeksi ja siksi tulemaan ulos näissä uusissa yhteyksissä.

Kenelle ja miten kertoa?

Kaikki tulevat ulos omalla tavallaan. Oikeastaan se, että ymmärtää itse ettei ole hetero, on ensimmäinen askel. Kun on sinut seksuaalisen suuntautumisensa kanssa, on helpompaa olla rohkeasti oma itsensä myös muiden seurassa. Omasta seksuaalisesta suuntautumisesta kertominen muille on jokaisen oma asia ja sen helppous tai vaikeus on hyvin tilannesidonnaista. Kertominen muille ja kokemus siitä ovat aina yksilöllisiä



riippuen esimerkiksi nuoren perhe- ja kulttuuritaustasta sekä siitä, kuinka läheisiä suhteet muiden kanssa muutoin ovat.

On kuitenkin tärkeää, että ainakin läheisten ihmisten seurassa voisi olla avoimesti juuri sellainen kuin on. Ensimmäiseksi voi olla helpointa ottaa asia puheeksi esimerkiksi läheisen ystävän tai sisaruksen kanssa. Itseään tulee kuunnella ja kunnioittaa: on hienoa, jos voi olla rohkeasti oma itsensä, mutta toisaalta yhtä hyvin voi myös ajatella, ettei kaikesta tarvitse kertoa kaikille. Ihanne ja tavoiteltava tilanne olisi toki sellainen, että homoseksuaalisista suhteista voisi kertoa ja niitä voisi toteuttaa yhtä arvostetusti ja peittelemättä kuin heteroseksuaalisia suhteita.

Miksi kertominen voi olla vaikeaa?

Kannattaa varautua siihen, että sekä tuntemattomat että läheiset ihmiset saattavat suhtautua seksuaalisesta suuntautumisesta kertomiseen eri tavoin. Varsinkin vanhemmille kertominen voi tuntua hankalalta. Luultavasti omalle itselleenkin kaapista tuleminen on ollut aikaa vievä prosessi ja vaatinut omien tunteiden ymmärtämistä ja hyväksymistä, ja näin voi käydä myös vanhempien kohdalla. Asia voi tulla vanhemmille yllätyksenä ja heillä saattaa myös olla tietynlaiset käsitykset tai jopa ennakkoluuloja seksuaalivähemmistöjä kohtaan, joten tilanne voi vaatia sulattelua. Osalle vanhemmista oman lapsen homoseksuaalisuus on shokki. Suurin osa heistä kuitenkin toipuu shokistaan ajan myötä tutustuttuaan lapsensa elämään ja mahdolliseen seurustelukumppaniin.

Lopulta vanhemmat yleensä ymmärtävät, ettei seksuaalinen suuntautuminen ole valinta ja että se on asia, joka täytyy hyväksyä. Jokainen myös luultavasti tarvitsee vanhemmiltaan tukea, samoin kuin muilta läheisiltään. Vanhemmille tai vanhemmalle kertominen on luottamuksen osoitus ja toivomus siitä, että tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on. Se on osoitus välittämisestä ja siitä, että haluaa olla rehellinen ja täysin oma itsensä. Osalle vanhemmista lapsen ei-heteroseksuaalisuus voi olla



helpostikin hyväksyttävä asia ja he tukevat lastaan alusta asti. Yllättävän usein vanhemmat myös aavistavat lapsensa seksuaalisen suuntautumisen ja ovat vain helpottuneita, kun lapsi kertoo asiasta. Useimmille vanhemmille oman lapsen hyvinvointi on kuitenkin kaikista tärkein asia.



Lukuvinkki: **Marja-Leena Parkkinen: Ulos kaapista!**

Kiusaaminen

Kiusaamista esiintyy lähes kaikissa ympäristöissä, esimerkiksi koulussa, harrastuksissa ja työpaikalla. Kiusaamista voi olla hyvin monenlaista: se voi olla esimerkiksi ryhmästä ulossulkemista, nimittelyä, fyysistä väkivaltaa tai väheksymistä. Kiusaamiseen ei tarvitse olla mitään näkyvää syytä, mutta usein se johtuu siitä, että kiusattu poikkeaa jollain tavoin yhteisön sisällä vallitsevista normeista. Normit määrittelevät sen, mikä on hyväksyttyä ja mitä arvostetaan; esimerkiksi persoonallinen pukeutuminen voi joissain yhteisöissä aiheuttaa rankkaakin kiusaamista, kun sitä taas toisissa yhteisöissä voidaan pitää ihailtavana.

Lähes kaikissa kouluissa esiintyy homottelua eli homo-sanan käyttöä haukkumasanana tai kuvaamaan jotain negatiivista asiaa. Homottelu antaa kuvan, että homoudessa on jotain väärää ja vähempiarvoista, ja homottelusta kärsivät kaikkein eniten seksuaalivähemmistöön kuuluvat sekä seksuaali-identiteettiään pohtivat nuoret. Homottelua ei tule sallia ja siihen tulee aina puuttua, vaikkase päällisin puolin vaikuttaisikin joidenkin mielestä harmittomalta.

On yleistä, että kiusattu kokee kiusaamisen olevan perusteltua, koska hän poikkeaa yhteisön normista. On ensiarvoisen tärkeää tiedostaa, ettei kenenkään kuulu tulla kiusatuksi, ja että kiusaaminen on aina väärin. Kiusaamisesta tulisi aina kertoa jollekulle ja pyrkiä yhdessä keksimään keinoja, joilla kiusaaminen saadaan loppumaan. Kiusaaminen jättää usein jäljet ja monesti kiusaamiskokemuksia on tarpeen käsitellä myös myöhemminkin.

Koska monet sateenkaarinnuoret kokevat ulkopuolisuuden tunteita koulussa, on todella tärkeää löytää ihmisiä ja yhteisö, jossa tuntee tulevansa hyväksytyksi kokonaisuena.



Suhteet ja seksi

Miten tutustua ihmisiin?

Lähes kaikille on tärkeää tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään ja löytää lähelleen samanhenkisiä ihmisiä. Seksuaalivähemmistöön kuuluva nuori voi tuntea olevansa erilainen ja siksi muista erillinen. **On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei missään nimessä ole yksin.** On suuri helpotus tietää, että ympärillä on muita ihmisiä, jotka jakavat erilaisuuden kokemuksen (joka voi muuttua uusien ystävien myötä yhteenkuuluvuuden tunteeksi!) ja joiden seurassa ei tarvitse pelätä tuomitusta tulemisesta tai ulkopuolelle jäämistä.

Se, että hyväksyy itsensä, on merkittävää kaikkien ihmissuhteiden muodostamisessa. On tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa sekä elää omannäköistään elämää. Esimerkiksi jos on lapsesta asti haaveillut tanssimisesta, niin kannattaa rohkeasti aloittaa tanssiharrastus.

Toisiin sateenkaarinuoriin voi tutustua koulussa ja harrastuksissa, mutta erityisiä ryhmiäkin on olemassa esimerkiksi Setan jäsenjärjestöissä.

Internet on luonteva kohtaamispaikka monille. Seksuaalivähemmistöille on olemassa omia nettisivuja ja sovelluksia seurauksen etsimistä varten. Netin käyttöön liittyy erityisiä huomioitavia asioita. Yhden hakiessa seurustelukumppania tai ystävää, voi toinen etsiä netistä vain seksiä. Jotkut ihmiset myös käyttäytyvät netissä tavalla, jonka joku toinen voi kokea epämiellyttäväksi. Tällöin on tärkeää tunnistaa omat rajansa ja ilmaista ne myös itseä häiritsevälle henkilölle. Moni voi antaa itsestään epärealistisen kuvan ja esimerkiksi valehdella ikänsä. Netissä on hyvä pysyä hieman kriittisenä ja mahdolliset tapaamiset nettitutun kanssa kannattaa sopia aina julkiselle paikalle. Netissä kannattaa tietenkin myös itse käyttäytyä vastuullisesti ja asiallisesti.

Seksi

Eri ihmisille seksi merkitsee erilaisia asioita. Jollekin nautinnollisinta seksiä on itsetyydytys, toiselle seksi liittyy rakkauteen ja parisuhteeseen ja kolmannelle se on hauskanpitoa toisen ihmisen kanssa. Vain itse voi tietää, mikä juuri itselle sopii. Tärkeintä on tehdä sitä mikä itsestä tuntuu hyvältä – toista ihmistä kunnioittaen. Kaikki eivät harrasta seksiä, eikä seksi määritä parisuhdetta tai läheisyyttä. Seksi on elämään kuuluvaa ja parhaimmillaan se voi tuoda elämään paljon nautintoa ja iloa. Ajatuksiin ja seksiin suhtautumiseen voivat vaikuttaa monenlaiset asiat, kuten kasvatus, kulttuuritausta ja uskonto. Taustasta huolimatta jokaisella ihmisellä on tasavertainen oikeus ilmaista ja toteuttaa seksuaalisuuttaan.

Nautinto

Monelle ihmiselle seksuaalinen nautinto ja mielihyvän kokeminen ovat tärkeä osa terveyttä ja hyvinvointia. Seksuaalinen halu ja nautinnon kokeminen vaihtelevat henkilöstä ja tilanteesta riippuen. Tie nautinnolliseen seksiin toisen kanssa kulkee itsensä hyväksymisen ja arvostamisen kautta. Nautinnon kannalta tärkeää on omien tarpeiden ja halujen tunnistaminen sekä rohkeus ilmaista niitä. Omat toiveet kannattaa sanoa ääneen; kumppani ei osaa lukea ajatuksia! On hyvä tutustua rauhassa siihen, millaisesta seksistä pitää. Itsetyydytyksen kautta on helppo tutustua omiin mieltymyksiin ja itselle nautintoa tuottaviin kosketuksiin, ajatuksiin ja tekoihin.

Omat rajat

Seksissä toisen ihmisen kanssa on tärkeää, että ei joutu tekemään asioita, joihin ei ole valmis. Seksissä on oltava mahdollisuus hidastaa, empiä ja kieltäytyä jos siltä tuntuu. Omia rajojaan kannattaa kuunnella ja vastaavasti toisen rajoja on aina kunnioitettava. Pakottaminen seksiin ja väkivalta ovat rikoksia ja rikkovat toisen ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Myös seksuaalinen häirintä rikkoo aina seksuaalista itsemääräämisoikeutta.

Porno

Ajatuksiin seksistä voivat vaikuttaa myös ulkopuolelta tulevat vaikutteet, kuten esimerkiksi porno. Pornoon liittyen on hyvä tiedostaa sen olevan käsikirjoitettua, näyteltyä ja myös kuvamuokattua materiaalia. Porno voi tuoda paljon hyvää; kiihotusta, nautintoa ja mielihyvää, eikä pornon katsomisessa ole mitään väärää. Pornon lisäksi omia fantasioita ja mielikuvia kannattaa vaalia ja esimerkiksi itsetyydyttää myös ilman pornoa. Pornossa seksitaudeilta suojautuminen jää usein vähälle huomiolle ja siinä mielessä sen suhteen on hyvä olla myös kriittinen. Tosielämässä hivin ja muiden seksitautien ennaltaehkäisyssä kondomin ja liukuvoiteen käyttö on tärkeää.

Seksi toisen kanssa

Seksissä toisen ihmisen kanssa tärkeää ovat luottamus ja tasavertaisuus. Seksi on nautinnollisinta silloin, kun seksin osapuolet ovat molemmat mukana omasta halustaan ja molemmat luottavat toisiinsa. Seksin harastamiseen tutun tai tuntemattoman kumppanin kanssa voi liittyä paljon odotuksia. Tosiasiassa seksi on harvoin täydellistä ja etenkin ensimmäisillä kerroilla uuden kumppanin kanssa seksiin voi liittyä jännittämistä ja hermoilua, mikä on aivan tavallista. Turvallisesta seksistä, eli seksitaudeilta suojautumisesta huolehtiminen on aina molempien tai kaikkien seksiin osallistuvien tehtävä ja siitä on hyvä sopia yhdessä puhuen.

Parisuhteesta

Parisuhte on yleensä kahden ihmisen välinen sopimus siitä, että kumppanukset ovat toisilleen luottamuksellisissa suhteissa. Parisuhteen statuksesta, säännöistä ja suhteen etenemisestä on tärkeää puhua ääneen. On hyvä keskustella siitä, ovatko parisuhteen ulkopuoliset suhteet juuri tässä suhteessa sallittuja ja mitä kumpikin niistä ajattelee. Turvallinen seksi on muistettava parisuhteessa ja parisuhteen ulkopuolisissa suhteissa. Kumppanin mielihaluista puhuminen luo hyvän pohjan nautinnolliselle seksille. Parisuhteessa kannattaa aina olla rehellinen alusta asti.





Erilaisia seksitapoja ja turvallinen seksi

Erilaisia tapoja harrastaa seksiä on lukemattomia. Erilaisia seksitapoja kumppanin kanssa harrastettavaksi ovat esimerkiksi suutelu, käsillä kumppanin hyväily, suuseksi, peräaukon koskettelu sormilla tai sormen/sormien työntäminen peräaukkoon, peräaukon nuoleminen eli rimming sekä anaali- ja emätinyhdyntä. Seksiin voi myös ottaa mukaan erilaisia seksileluja. Roolileikkejä ja kovia otteita sisältävässä seksissä on tärkeää sopia kumppanin kanssa selkeästi seksin pelisäännöistä ja esimerkiksi turvasanan käytöstä. Näin nautintoa ja luottamus seksissä säilyvät.

Homoyhteisössä puhutaan usein topista, bottomista ja versatileista. **Top** on anaaliseksiä sisään työntyvä osapuoli ja **bottom** vastaanottava osapuoli. **Versatilella** tarkoitetaan henkilöä, joka voi olla yhdynnässä vaihtelevasti molempina osapuolina. Erilaisia seksitapoja kannattaa kokeilla ja ei tarvitse välttämättä jäädä yhteen tapaan, vaan löytää ne seksitavat mitkä ovat itselle nautinnollisia. Vaikka olisi top, olisi hyvä tutustua myös oman peräaukon alueeseen. Peräaukon koskettelussa ja anaaliyhdyntäessä liukuvoiteen käyttö on välttämätöntä, koska se lisää nautintoa sekä estää kondomia ja limakalvoja rikkoutumasta.



Anaaliseksiä voit lukea lisää *Anaaliseksin ABC – esitteestä*.
Esitteen löydät osoitteesta **miestenkesken.fi**

Kondomi ja liukuvoiteet

Kondomin käytössä on hyvä ottaa huomioon kondomin oikea koko, itselle miellyttävä malli ja liukuvoiteen käyttö. Erilaisia kondomeja on paljon ja itselle paras löytyy testaamalla. Yhden kondomin perusteella ei voi tehdä yleistyksiä kaikista kondomeista, vaan kannattaa kokeilla erilaisia,



kunnes sopiva löytyy. Kondomeja voi kokeilla helposti itsetyydytyksen yhteydessä. Kondomin kanssa käytetään vesi- tai silikonipohjaista liukuvoideita. Liukuvoiteen käyttö on anaaliyhdyntäessä tärkeää. Liukuvoide tekee seksistä nautinnollisempaa, pitää limakalvot paremmassa kunnossa ja estää kondomin hajoamisen. Kondomeja ja liukuvoiteita voi ostaa ruokakaupoista, tavarataloista ja apteekeista tai tilata netistä.

Turvallinen seksi

Turvallinen seksi on sekä omasta että toisen turvallisuudesta huolehtimisesta ja seksitaudeilta suojautumista. Se tarkoittaa sitä, että harrastaa seksiä kumppaneiden kanssa, joita haluaa ja jotka valitsee vapaaehtoisesti. Keskeinen osa turvallista seksiä on seksitaudeilta suojauminen. Erilaisia seksitaukeja on useita ja ne tarttuvat limakalvokontaktissa, eli suojaamattomassa anaali- ja emätinyhdyntäessä ja suojaamattomassa suuseksissä. Riski on kuitenkin huomattavasti suurempi suojaamattomassa yhdynnässä kuin suuseksissä. Hivin ja muiden seksitautien ennaltaehkäisyssä

paras keino on kondomin ja liukuvoiteen käyttö yhdynnässä ja kondomin käyttö suuseksissä. Mikäli kondomi jää seksitilanteessa käyttämättä, on hyvä käydä seksitautitesteissä. Sellaista seksiä, jossa seksitaudit eivät voi tarttua, on esimerkiksi suutelu ja käsillä vartalon ja genitaalien hyväily.

Mikä on sinun turvaseksistrategiasi?

On hyvä miettiä omaa turvaseksistrategiaansa, eli millä periaatteilla huolehtii seksitautien ennaltaehkäisystä ja toteamisesta ajoissa. Voi esimerkiksi päättää, että käyttää aina yhdynnässä kondomia ja pyrkii aina käyttämään sitä myös suuseksissä. Mikäli ei käytä suuseksissä kondomia, kannattaa käydä seksitautitesteissä säännöllisesti.

Seksitaudit ja seksitautitestit

Erilaiset seksitaudit tarttuvat limakalvokontaktissa, erityisesti suojaamattomassa anaali- ja emätinyhdynnässä, mutta myös suuseksissä. Useimmat seksitaudeista ovat hoidettavissa niihin määrätyillä lääkkeillä, mutta esimerkiksi hiv on krooninen sairaus, johon ei ole virusta elimistöstä kokonaan poistavaa lääkettä. Hiv-lääkitys on kuitenkin niin tehokas, ettei sairaus vaikuta ihmisen terveyteen juurikaan, eikä toimivalla lääkityksellä oleva hiv-positiivinen voi tartuttaa hiviä muihin. Jos on ollut suojaamatonta yhdyntää tai suuseksiä tai kondomi on mennyt rikki, on hyvä käydä seksitautitesteissä. Seksitautitesteihin pääsee omalla terveysasemalla, sukupuolitautien poliklinikalla (suurimmat kaupungit), opiskeluterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa. Seksitautitesteissä on tärkeää käydä, jotta tarvittaessa saa oikeaa hoitoa. Useimmat seksitaudit ovat oireettomia ja voivat hoitamattomina aiheuttaa vakavia seurauksia.

Mikä tauti?	Hiv	Herpes	Kondylooma	Kuppa	Tippuri	Klamydia
Miten tarttuu?	Suojaamattomassa anaali- tai emätinyhdyntäessä. Suuseksissä osapuolelle, joka saa esiliukastetta, siemennestettä tai emätinertettä suuhunsa.	Etenkin rakkula- ja haavavaiheessa suojaamattomassa anaali- ja emätinyhdyntäessä tai suuseksissä.	lho- ja limakalvoketukuksessa.	Suojaamattomassa anaali- ja emätinyhdyntäessä tai suuseksissä. Suudeltaessa (jos suussa on kuppahaavauma) ja peräaukkoa nuoleamalla.	Suojaamattomassa anaali- ja emätinyhdyntäessä, suuseksissä tai peräaukkoa nuoleamalla.	Suojaamattomassa anaali- ja emätinyhdyntäessä, suuseksissä, peräaukkoa nuoleamalla tai sormien kautta esim. peräaukosta silmään.
Milloin testiin ja miten todetaan?	1-3 kk kuluttua suojaamattomasta seksistä Hiv-vasta-aineverikoe.	Oireiden perusteella. Viruksen osoitus herpes-rakkuloista tai -haavoista.	Oireiden perusteella. Kondyloomien (ihonväriset syylät sukuelimissä tai peräaukossa) tunnistaminen.	1-2 kk kuluttua suojaamattomasta seksistä. Verikoe.	1-2 viikon kuluttua suojaamattomasta seksistä. Seksitavasta riippuen joko virtsanäyte tai viljelynäyte esim. nielusta tai peräaukosta.	1-2 viikon kuluttua suojaamattomasta seksistä. Seksitavasta riippuen joko virtsanäyte tai viljelynäyte esim. nielusta tai peräaukosta.
Miten hoidetaan?	Krooninen sairaus. Ei virusta elimistöstä kokonaan poistavaa lääkitystä. Tehokas lääkehoito, jonka avulla sairauden eteneminen voidaan pysäyttää ja tartunnan saanut voi elää täysipainoista elämää.	Ei parantavaa hoitoa. Lääkkeillä voidaan helpottaa oireita ja lyhentää niiden kestoa.	Penslaus-, jäädytys- tai laserhoito. Syyllillä myös spontaani paranemistaipumus, vaikkei virus elimistöstä poistukaan.	Antibioottihoito. Myös kumppanin hoitaminen ja jälkikarkastus tärkeää.		

Hivin ja muiden seksitautien mahdollisuus on tärkeää muistaa miesten välisessä seksissä. Suomessa on todettu, useimpien muiden maiden tapaan, hiv-tartuntoja homo- ja bimiesten keskuudessa enemmän kuin väestössä keskimäärin. Myös osa muista seksitaudeista ovat yleisempiä homo- ja bimiesten keskuudessa.

5. Tietoa ja tukea

Tässä esitteessä on ollut mahdollista tarjota vain rajattu määrä tietoa ja näkökulmia. Seuraavassa on listattu eri tahoja, joihin voi tutustua ja halutessaan ottaa yhteyttä.

Just Wear It: Hivpointin nettisivut nuorille. Tietoa ja neuvontaa seksuaalisuudesta ja seksistä, myös nettineuvonta. justwearit.fi

Seta: Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksia puolustava valtakunnallinen järjestö, jolla lukuisia jäsenjärjestöjä eri paikkakunnilla. Setan vaikuttamis- ja koulutustyön lisäksi sen jäsenjärjestöillä on monenlaista nuorille suunnattua toimintaa. seta.fi

Transtukipiste: Setan alainen Transtukipiste tarjoaa tukea transihmisille, sukupuoltaan pohtiville ja heidän läheisilleen. transtukipiste.fi

Sinuiksi: Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuolen moninaisuuteen liittyvissä aiheissa, esimerkiksi puhelinpäivystys ja nettineuvonta. sinuiksi.fi

Miesten kesken –työ: Hivpointin Miesten kesken –työn tavoitteena on ennaltaehkäistä miesten välisessä seksissä tapahtuvia hiv-tartuntoja ja edistää yleisesti kohderyhmän seksuaaliterveyttä. Tietoa hivistä ja muista seksitaudeista, nettineuvonta. miestenkesken.fi

CHECKPOINT: Hiv-pikatestausta ilman ajanvarausta miehille, joilla on seksiä miesten kanssa, joka torstai klo 14.00-18.00 Hivpointin Helsingin toimipisteessä sekä kerran kuussa Tampereella ja Oulussa. miestenkesken.fi/checkpoint

Hivpoint: Tietoa hivistä ja muista seksitaudeista, sekä puhelinneuvonta 0207 465 705 (ma-to 10.00–15.30). hivpoint.fi



Suuret kiitokset kaikille esitteen tekoon osallistuneille!

