



PAINA SITÄ!

Opas eturauhasen hyväilyyn

Sisällys

- 3 Sinulla on lupa nauttia eturauhasen hyväilystä
- 5 Eturauhasen ja anaalin anatomia
- 7 Hygienia anaaliseksissä
- 12 Erilaisia eturauhasen hyväilytapoja
- 15 Erilaisia asentoja eturauhasen hyväilyyn

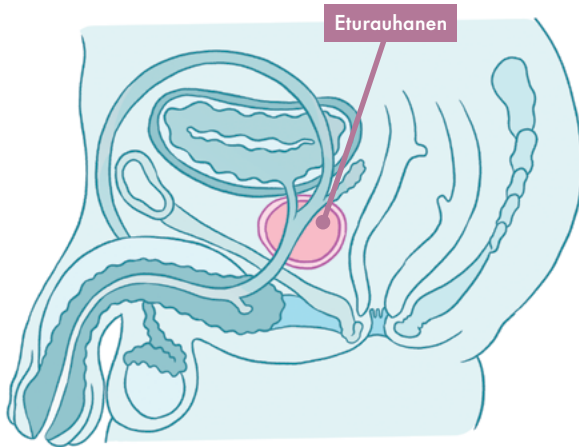
Teksti ja tutkimustyö: Joonas Pesonen
Kuvitus ja taitto: Jutta Kivilompolo
2023

Sinulla on lupa nauttia eturauhasen hyväilystä

Puhe miesten seksuaalisuudesta ja nautinnosta pyörii etupäässä peniksen ympärillä, vaikka miehen kehossa on monia erilaisia erogeenisia- eli niin sanottuja mielihyvääalueita. Yksi herkimmistä erogeenisistä alueista on peräaukko ja sen lähettyviltä löytyvä eturauhanen. Eturauhanen on pieni elin, joka löytyy syntymässä mieheksi määritellyttä (cis-mies), mikä nousee esiin lähinnä diagnoosien ja eturauhaseen liittyvien ongelmien ilmetessä. Niin ei kuitenkaan tarvitsisi olla. Peräaukon suulta aukeava anaalikanava ja eturauhanen koostuvat laaja-alaisesta hermotuksesta, jota hyväilemällä voidaan tuottaa mielihyvää ja orgasmeja.

Anaaliseksi, mukaan lukien eturauhasen hyväily, on osa normaalia seksuaalisuutta. Mielikuvat ja ennakkoluulot anaaliseksiin saattavat liittyä likaisuuteen tai luonnottomuuteen. (Hivpoint, 2017). Kyse ei kuitenkaan ole tästä, vaan erilaisista seksuaalisista mieltymyksistä ja nautinnon lähteistä, jotka eivät riipu sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Eturauhanen nautinnon lähteenä on pilotettu meiltä kaikilta hyvin, joten nyt on aika lopettaa piilottelu ja tutustua lähemmin tähän pieneen suureen nautinnon alueeseen.

Eturauhasen ja anaalin anatomia



Tämä opas on suunnattu ensisijaisesti eturauhasen omaaville, kuten cis-miehille ja osalle transnaaisista, jotka haluavat tutustua eturauhasen hyväilyyn ja nautintoon. Opasta voivat hyödyntää kuitenkin kaikki, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta. Tavoitteena on laajentaa ymmärrystä ja potentiaalia nautinnosta, kannustaa tutustumaan monipuolisesti omaan seksuaalisuuteen ja siihen, miten nautintoa voi toteuttaa turvallisesti anaalin kautta.

Tervetuloa matkalle itseesi ja nautintoosi!

Nauttiakseen eturauhasen tuomasta mielihyvästä, on hyvä tutustua eturauhasen ja anaalin anatomiaan. Eturauhanen on pieni, noin saksanpähkinän kokoinen rauhanen. Se lepää kärjellään lantionpohjan lihasten päällä, peräsuolen ja virtsarakon välissä. (Hivpoint, 2017). Eturauhasen sijainti mahdollistaa sen luumumaisen takapinnan tunnistelun peräsuolen kautta. Ulkoisesti eturauhasta ei voi tuntea, mutta välilihaa painamalla sitä voi stimuloida. Eturauhalla on tärkeä rooli myös lisääntymisessä, sillä se tuottaa siemennestettä siittiöiden liukasteeksi ja ravinnoksi.

Parhaiten eturauhaseen pääsee käsiksi anaalin kautta. Anaalikanava on muutaman sentin pituinen limakalvoputki heti peräaukon jälkeen ja päättyy ennen peräsuolta. 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 sormi peräauk-

koon. Sulkijalihasten ja lantion alueen rentouttaminen on kivuttoman ja nautinnollisen anaaliyhdynnän onnistumiseen kannalta tärkeää. (Hivpoint, 2017).

Peräaukon ja eturauhasen välissä on monia tuntoherkkiä hermostoja, jotka tuottavat nautintoa. Ei voi siis täysin sanoa, että nautinto tulisi vain eturauhasen tuntoherkästä hermostosta. Suolen ja sen limakalvon alue sekä peräauko ja peräaukon lihaksisto ovat osa tätä moninaista tuntohermostoa. Tämän lisäksi välilihan iho- ja lihahermotus voivat lisätä nautintoa välilihaa paineltaessa.

Eturauhasta voi kuvailla pieneksi kyhmymäiseksi elimeksi. Se sijaitsee noin 5–10 cm syvyydessä, anaalin etuseinämässä häpyluun kohdalla, välilihan yläpuolella vatsan puolella. Eturauhasta voi olla vaikea löytää, joten yritä välttää turhautumista ja ajattele, että ensimmäiset kerrat ovat tutustumista omaan kehoosi. Voit yrittää tunnustella myös ulkoisesti painelemalla välilihan aluetta. Eturauhasen hyväily voi tuottaa monelle mielihyvää, orgasmeja ja ejakulaatioita.

Hygienia anaaliseksiä

Ennen anaaliseksiä suolen tulisi olla mahdollisimman tyhjä. Useimmiten anaalialueen puhdistamiseen riittää, että peräaukon alue puhdistetaan käsisuihkulla tai veteen kostutetulla paperilla. Hajusteita sisältävät pesuaineet saattavat ärsyttää ja kuivattaa limakalvoa. (Hivpoint, 2017).

Hivpointin Anaaliseksi ABC:n (2017) mukaan ulostamisen jälkeen suoleen voi jäädä ulostemassaa. Peräsuollessa oleva mahdollinen uloste ja siitä johtuvat hajuhaitat voidaan minimoida puhdistamalla suoli esimerkiksi apteekista saatavilla vesiperäruiskeilla tai -huuhtelupussilla. Suolihuuhtelun voi helposti tehdä myös 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. Seksitarvikeliikkeissä on saatavilla myös anaalin huuhteluun tarkoitettuja suihkupäitä. Suolihuuhtelua ei tulisi tehdä päivittäin. Suolen limakalvolla elää bakteerikanta, jonka luonnollisen

Anaalin ja eturauhasen alueeseen tutustuminen

Anaalialueeseen tutustuminen omassa rauhassa edistää nautinnon kokemista anaaliseksiissä. Tutustumiselle kannattaa varata rauhallinen paikka ja aika, jotta on valmis aistimaan ja vastaanottamaan kosketuksen kaikki tunteukset. (Hivpoint, 2017). Rentoutuminen on tärkeä osa nautintoa, joten ota aikaa tälle.

Voit käydä tyhjentämässä virtsarakon ennen kuin aloitat hyväilyä, sillä stimuloidessa eturauhasta saatat tuntea tarvetta virtsaamiselle. Tämä jää usein tunteen tasolle, mutta virtsarakon tyhjentäminen voi luoda turvallisuuden tunnetta, kun ei tarvitse jännittää tunnetta virtsaamisesta.

Aluksi voi sulkea silmät, keskittyä hengitykseen ja antaa kehon rentoutua samalla huomioiden kehon erilaisia tunteuksia. Anaalialueeseen tutustumisen voi aloittaa koskettelemalla peräaukon poimuja ja välilihan aluetta. Anaalialueeseen voi myös tutustua peilin avulla asetumalla peilin eteen ja vetämällä pakaroita irti toisistaan sekä venyttämällä hieman sulkijalihasta. (Hivpoint, 2017).

Hyväilyjen jälkeen voi työntää sormen peräaukkoon. Kynsien tulee olla lyhyet ja lisäksi voi halutessaan käyttää kertakäyttöisiä käsineitä. Sormiin ja peräaukkoon tulee lait-



tasapainon järkkäminen liiallisella huuhtelulla voi altistaa suolistosairauksille. (Hivpoint, 2017).

Apteekista on saatavilla myös ummetuksen hoitoon tarkoitettuja pikaperäruiskeita, jotka tyhjentävät suolen 5-10 minuutissa. Pikaperäruiskeita kannattaa käyttää harkiten, sillä niiden säännöllinen käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta, jolloin suolen toiminta häiriintyy, eikä suoli toimi enää normaalisti ilman lääkettä. (Hivpoint, 2017).

taa liukuvoidetta. Peräsuolen limakalvot eivät eritä liukastetta, joten varmista hyväilyn aikana, että liukuvoidetta on riittävästi – sitä on harvemmin liikaa. (Hivpoint, 2017).

Sormen työntämisen peräaukkoon voi aloittaa pyörittelemällä sormeaa sulkijalihaksen reunoilla. Tämä auttaa rentouttamaan sulkijalihaksia. Sisempi sulkijalihas voi vastustella avautumista ja jännitys lisää lihaksen supistumista. Sormen pyörittämistä ja työntämistä peräaukkoon voi jatkaa määrätietoisesti samalla rentoutuen ja rauhallisesti hengittäen. (Hivpoint, 2017).

Sisempi sulkijalihas antaa periksi jonkin ajan kuluttua. Kiihottuneessa tilassa eteneminen on helpompaa. Suositeltavaa on ettei välttämättä kannata sisääntyöntymisen hetkellä stimuloida penistään, sillä se voi kiristää sulkijalihaksia, vaikeuttaa sisääntyöntymistä ja aiheuttaa kipua. Harjoittelun voi aloittaa yhdellä sormella ja harjoittelun edetessä voi halutessa lisätä sormia tai seksivälineitä. (Hivpoint, 2017).

Kun olet työntynyt omaan tahtiisi sisään peräaukosta, liu'uta sormeaa tai seksivälinettä hitaasti ikään kuin virtsarakkoa kohden, edeten varoen peräsuolen seinämää pitkin, kunnes tunnet pienen luumumaisen kyhmyä peräsuolesa. Eturauhanen on kiinteämmän ja kovemman tuntuinen kuin pehmeä peräsuoli. Tunnustelee rauhassa omaa kehoasi, painetta vaihdellen. Eturauhanen on jokaisella yksilöl-

linen, joten toiset löytävät sen helpommin kuin toiset. Toisten kautta opit tuntemaan kehoasi paremmin.

Muista edetä rauhallisesti, omaan tahtiin ja tarpeen tullen liukuvoidetta lisäten. Missään vaiheessa ei saisi tulla kipua, poislukien kipuun tähtäävät aktit. Jos tunnet kipua tai epämiellyttäviä tunteita, voit lopettaa ja yrittää toisella kertaa uudestaan.



ERILAISIA ETURAUHASEN HYVÄILYTAPOJA

Edestakaisin

Työnnä liukuvoideltu sormi hellästi peräaukkoon eturauhasen päälle. Työnnä sormeasi ylöspäin edestakaisella liikkeellä kohti napaa. Toista edestakaista liikettä niin, että voit vähitellen nostaa nopeutta ja/tai painetta kasvattaaksesi nautintoa.

Ovikello

Paina hellästi eturauhasta kuin painaisit ovikelloa. Voit vaihdella painalluksen kovuutta tai painamisen kestoja lyhyestä pidempään – mikä tapa toimii sinulle parhaiten.

Ympyrä

Pyöritä sormeaa eturauhasen ympärillä ympyrää piirtäen. Voit piirtää kehää eturauhasen uloimpia kohtia myöten tai rauhasen keskustassa. Nopeutta ja painetta vaihtamalla löydät parhaan tavan sinulle kasvattaa nautintoa.

X-tyyli

Tee sormella X-kirjainta eturauhasen päällä. Voit vaihdella aloitussuuntaa, nopeutta ja painetta jälleen kerran mieltymystesi mukaan sekä tunnustella, tunnetko eroa eturauhasen vasemman ja oikean puolen välillä.

Värinä

Kaikenlaisen värinän tapainen liike voi vauhdittaa huipulle pääsyä ja orgasmin saantia. Nopea värisevä liike saattaa helposti väsyttää ranteen, joten tämänkaltainen liike kannattaa säästää lähelle orgasmia tai käyttää apuna vibraattoria.

Seksivälineet

Eturauhasen stimulointiin on olemassa omia seksivälineitä. Välineiden kanssa voi olla helpompaa kontrolloida eturauhaseen kohdistuvaa painetta, erityisesti jos harrastat sooloseksyä. Löytääksesi oikean nautinnon kohdan, paina välinettä kohti eturauhasta painetta vaihtelemalla. Eturauhasen stimulaattoreissa on mahdollisuus leikkiä eri nopeuksien ja voimakkuuksien kanssa. Kokeilemalla erilaisia välineitä, löydät itsellesi parhaiten sopivimman.



ERILAISIA ASENTOJA ETURAUHASSEN HYVÄILYYN

Erilaisilla asennoilla on vaikutusta nautintoon ja eturauhasen löytämiseen. Kokeile rohkeasti löytääksesi parhaan asennon joko sooloseksissä tai kumppanin kanssa. Kumppanin kanssa tärkeää on kommunikointi: Tuntuuko tämä hyvälle? Onko paine sopiva? Nopeampaa, hitaammin? Nyt riittää.

Selällään makuulla

Makaa selällään, jalat koukussa, polvet hieman erillään. Voit pitää toista kättä jalallasi, toisen käden sormen työntyessä sisään. Kumppanin kanssa, nosta jalat syliisi ja kiedo kädet niiden ympärille. Kumppanisi voi polvistua eteesi, työntäen sormea tai seksilelua sisääsi. Vaihtoehtoisesti hän voi myös painaa välilihan aluetta.

Mahallaan

Makaa mahallaan, kurota sormella kohti peräaukkoa tai välilihaa ja painaudu sisään. Tämä voi olla helpompaa kumppanin kanssa tehtynä. Tällöin rentouta kätesi vartalon vierelle ja liu'uta jalkoja hieman erilleen. Anna kumppanin työntyä sormella tai seksilelulla hellästi sisääsi.

Kyljellään

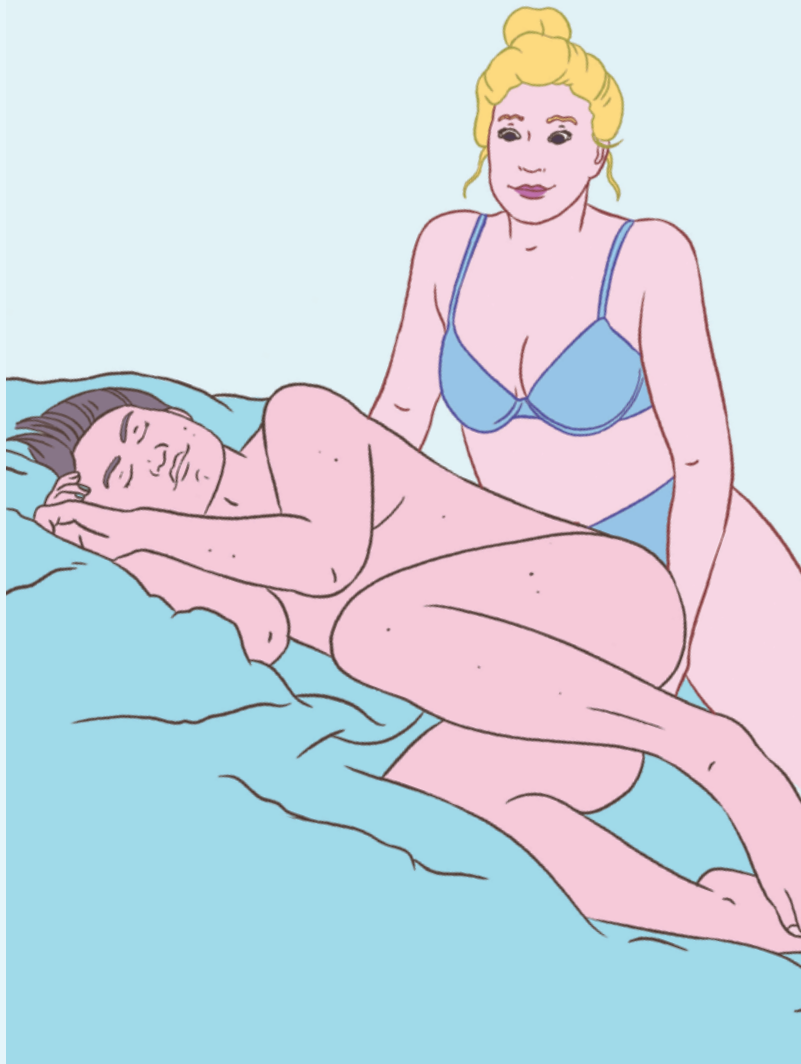
Makaa kyljellä, tuoden päällimmäisen jalan polvi kohti rintaa. Kurota sormella peräaukkoon tai välilihan alueelle. Painaudu sisään oman tahdin mukaan. Tämän saman voit tehdä kumppanin kanssa.

Pystyasento

Seiso lattialla ja kumarru pöytää tai sänkyä vasten. Työnnä sormea tai seksilelua kohti eturauhasta. Saman voit tehdä kumppanin kanssa.

Nelinkontin

Mene nelinkontin. Työnnä toisen käden sormi peräaukosta sisään kohti eturauhasta. Voit säädellä asentoa viemällä etuvartaloa kohti lattiaa sen mukaan, mikä tuntuu hyvälle. Tämän saman voit tehdä kumppanin kanssa.



EJAKULAATIO

Eturauhasta hyväilemällä voi saavuttaa ejakulaation. Ejakulaatio on hieman erilainen kuin peniksen kautta saatu, sillä se ei purkaudu samalla paineella. Eturauhasneste, joka on maitomaista, valuu peniksen vartta pitkin. Eturauhasneste on kuin spermaa, mutta ilman siittiöitä.

ORGASMI

Orgasmin tunne on aina yksilöllinen ja osa voi eturauhasta hyväilemällä saavuttaa orgasmin, jossa nautinnon määrä on moninkertainen verrattuna peniksen kautta saatuun. Eturauhasorgasmin voimakkuuteen vaikuttaa alueen laajan hermoston stimulointi. Eturauhasen hermoston lisäksi orgasmin tunteeseen vaikuttavat peräaukon ja sen lihaksien, suolen ja suolen limakalvojen hermoston sekä iho- ja lihashermotus. Eturauhasorgasmia voi vahvistaa penistä hyväilemällä.

TERVEYSVAIKUTUKSET

Tutkitusti ei vielä toistaiseksi ole varmuutta, onko eturauhasen hyväilyllä tai hieronnalla terveydellisiä vaikutuksia. Yksittäisiä tutkimuksia aiheesta on, mutta ne ovat usein asiantuntijalausuntoja. Arvellaan, että hieronnalla tai hy-

väilyllä on hyötyä kroonisen eturauhasen kiputilaan tai lantionpohjan kiputilaan, sillä se lisää aineenvaihduntaa eturauhasen ja lantionpohjan alueilla.

Seksuaalisuuteen eturauhasen hyväilyllä on todettu positiivisia vaikutuksia – se lisää nautinnon määrää!

TURVALLISUUS

Eturauhasta ei tule hyväillä, jos rauhasesassa on akuutti tulehdus, sillä tämä lisää kivun määrää. Peräsuolen ja peräaukon limakalvot ovat herkkiä ja voivat halkeilla helposti. Tämän voi välttää käyttämällä riittävästi liukuvoidetta ja edetä hitaasti. Jos tunnet kipua, on tärkeää lopettaa.

MUISTA NÄMÄ:

- maksimoi nautinto ja turvallisuus
- tutustu peräaukon alueeseen
- huolehdi hygieniasta
- harjoittele rentoutumista
- käytä liukuvoidetta
- ota oma aika eturauhasen ja nautinnon löytämiseen

***Lisätietoa turvallisesta ja nautinnollisesta
anaaliseksiä löydät Hivpointilta: hivpoint.fi***

Lähteet

Hivpoint: Anaaliseksiin ABC (2017).

Seksuaaliterapeutti ja lantionpohjanfysioterapeutti
Minna Törnävän haastattelu (2023).

Suomalainen Eturauhassyöpä: Eturauhanen (2020).

Healthline Networks: How to Have a Prostate Orgasm:
35 Tips for You and Your Partner, Janet Brito (2019).