

NAUTI SEKSISTÄ

Selko-opas välineistä,
joiden avulla voit nauttia seksistä.



KIRJOITTAJAT

Henna Kekkonen

Terapiaperhonen Oy, SelkoSeks
Erityistason seksuaaliterapeutti NACS
Toimintaterapeutti YAMK
henna.kekkonen@terapiaperhonen.com

Marjo Viinanen

Terapia- ja työnohjauspalvelut Marjo Viinanen
Erityistason seksuaaliterapeutti NACS
Toimintaterapeutti
Työnohjaaja
Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
terapiapalvelutmarjoviinanen@gmail.com

Jouni Forsström

Aikuiseksi Oy
Seksuaalineuvoja
Seksityön tekijä
BDSM -ammattilainen
jouni@ aikuiseksi.com

Tiina Manninen

Lempimieli Hyvinvointipalvelut
Auktorisoitu seksuaalineuvoja SSS
Psykofyysinen fysioterapeutti
lempimielipalvelut@gmail.com

Fanni Kevätniemi

Seksuaaliterapeutti
Lähihoitaja
Kätilöopiskelija
fanni@selkoseks.fi

Raila Riikonen

Ilon Kipinä
Seksuaalikasvattaja
raila@ilonkipina.fi

SELKOMUKAUTUS

Sanna-Leena Knuuttila

SelkoSeks

Graafinen suunnittelu ja toteutus: Terapiaperhonen Oy

Kuvitus: SelkoSeks

Ensimmäinen painos

E-julkaisu ladattavissa www.terapiaperhonen.com/materiaalit

Saatavilla painettuna: www.terapiaperhonen.com/kauppa

SISÄLLYSLUETTELO

1. Lukijalle.....	1
2. Ihmisen sukuelimet.....	3
3. Seksuaalisuus ja seksi.....	8
4. Seksivälineiden pintamateriaalit.....	10
5. Liukuvoiteet, kondomit ja suuseksisuoja.....	13
6. Dildot.....	19
7. Vibraattori eli dildo, joka värisee.....	23
8. Seksivälineet, jotka kiihottavat peräaukon aluetta.....	26
9. Tekoemättimet ja tekoperäaukot.....	30
10. Erektion tukivälineet.....	32
11. Lantionpohjan terveys.....	35
12. Seksivälineet, joissa on moottori eli panokoneet.....	37
13. Välineet, joilla voi tukea asentoa seksin aikana.....	38
14. Välineet, jotka lisäävät aistien herkkyyttä.....	42
15. Mistä seksivälineitä voi ostaa.....	45
16. Loppusanat.....	46

1. LUKIJALLE

Tämä opas kertoo erilaisista seksivälineistä,
jotka voivat auttaa sinua nauttimaan seksistä.

Seksivälineellä tarkoitetaan välinettä,
jota käytetään seksin aikana.
Seksivälinettä voi käyttää yksin
tai yhdessä kumppanin
tai kumppaneiden kanssa.

Seksiväline voi auttaa seksissä
monella eri tavalla.
Se voi tehdä seksistä monipuolisempaa.
Seksivälineestä voi olla myös apua,
jos esimerkiksi sinun
tai kumppanisi on vaikea saada
hyvää asentoa seksin aikana.

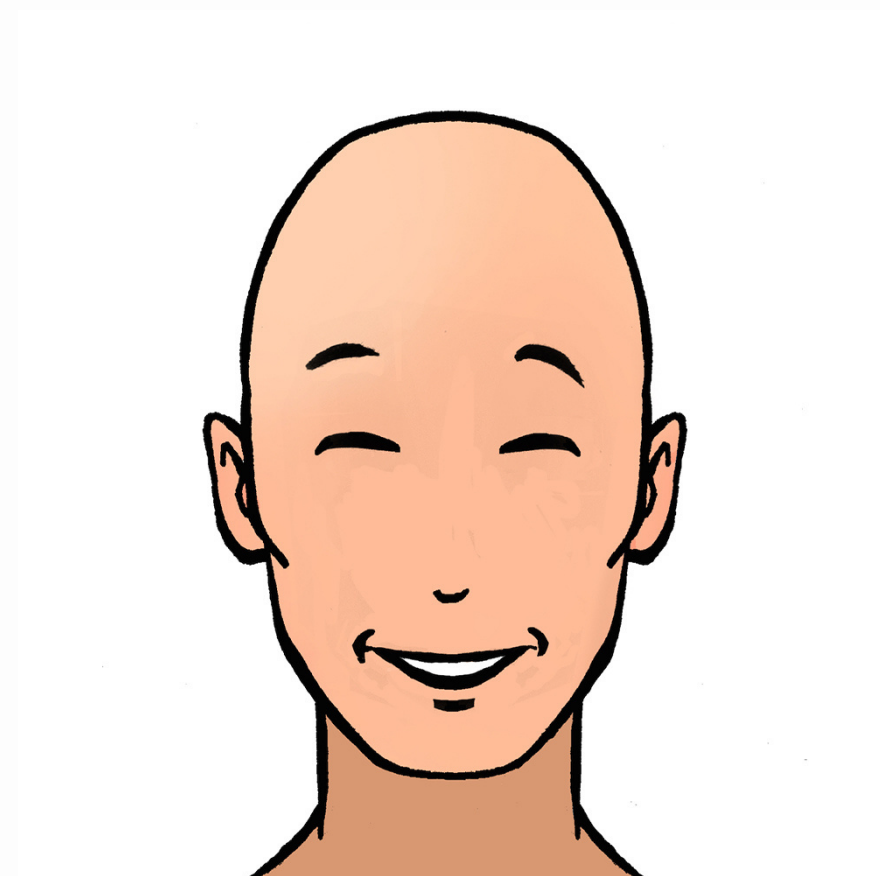
Joskus seksiin liittyvät asiat
voivat aiheuttaa huolta ja surua.
Erilaiset elämän muutokset,
sairaudet
tai vammautuminen
voivat muuttaa seksin tekemistä.
Kaikkiin seksiin liittyviin huoliin
voi kuitenkin saada apua.

Jos sinulla on seksiin
tai seksivälineisiin liittyviä kysymyksiä,
kysy rohkeasti.
Voit kysyä
tai pyytää apua esimerkiksi ohjaajaltasi,
toimintaterapeutilta
tai seksuaaliterapeutilta.

On tärkeää,
että voit nauttia seksistä
juuri sinulle sopivalla tavalla.
Meillä jokaisella on oikeus
saada hyvää mieltä seksistä yksin
tai yhdessä kumppanin
tai kumppaneiden kanssa.

Toivomme, että tästä oppaasta on sinulle apua ja iloa!

Nautinnollisia hetkiä sinulle toivottavat,
Henna, Marjo, Tiina, Fanni, Jouni ja Raija



2. IHMISEN SUKUELIMET

Tässä luvussa kerrotaan ihmisen sukuelimistä.

Ihmisen sukuelimet jaetaan ulkoisiin

ja sisäisiin sukuelimiin.

Sukuelimiä kutsutaan myös genitaaleiksi.

Ulkoisia sukuelimiä ovat

- penis
- kivespussi
- klitoris
- häpyhuulet.

Sisäisiä sukuelimiä ovat

- kivekset
- munasarjat.

Ihmisen sukupuoli voi olla eri,

kuin mitkä ovat hänen sukuelimensä.

Kaikilta ihmisiltä ei löydy kaikkia yllä listattuja elimiä.

ULKOISET SUKUELIMET

Tässä osassa kerrotaan tarkemmin

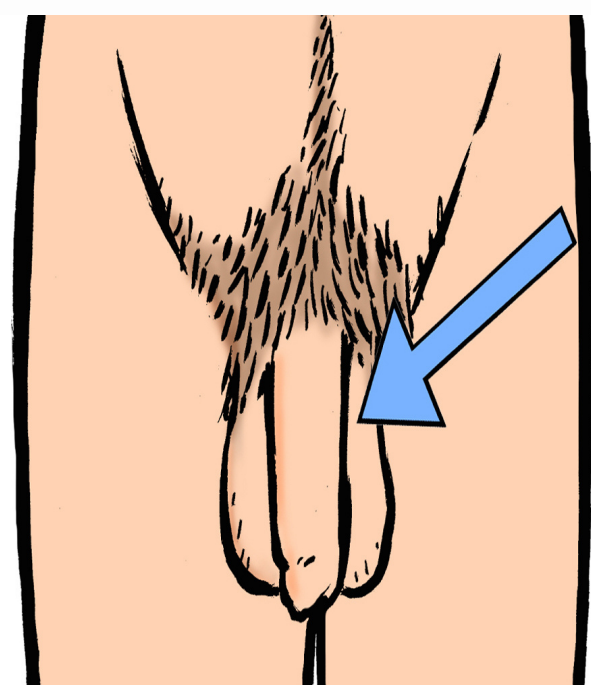
ihmisen ulkoisista sukuelimistä.

Penis

Peniksellä on monta nimeä,
mutta tutuimmat ovat penis
ja siitin.

Penis on putkea muistuttava elin.

Sen sisällä on paisuvaiskudosta,
jossa on normaalisti vähän verta.



Kun ihminen kiihottuu
paisuvaiskudoksen valtimot avautuvat.
Silloin penikseen tulee lisää verta.
Samaan aikaan paisuvaiskudoksen laskimot sulkeutuvat.
Tällöin veri ei pääse pois peniksestä.

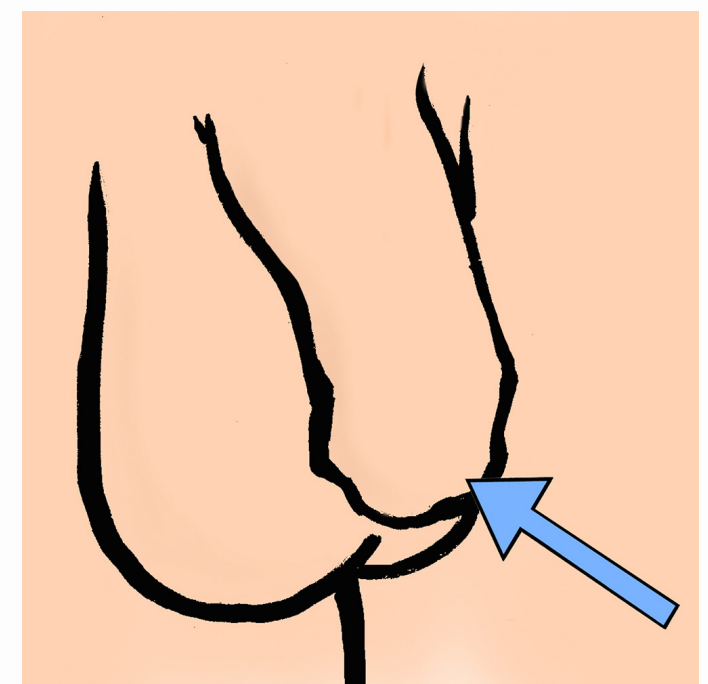
Koska veri ei pääse pois peniksestä,
penis kasvaa, suoristuu
ja jäykistyy.
Tätä kutsutaan erektioksi.

Erektio ei aina tarkoita sitä,
että ihminen on kiihottunut.
Ihminen voi saada erektion esimerkiksi silloin,
kun hän pelkää.

Peniksen päätä kutsutaan terskaksi.
Terskaa peittää iho,
jota kutsutaan esinahaksi.
Aikuisilla esinahkaa voi vetää taaksepäin niin,
että terska paljastuu.

Esinahan sisäpinnalla ja terskassa
on paljon rauhasia.
Rauhasista tulee nestettä,
joka tuntuu talilta.
Talin tarkoituksena
on pitää peniksen iho kosteana.
Jos talia kertyy esinahan alle liikaa,
se voi aiheuttaa infektion eli tulehduksen.

Siksi on tärkeää muistaa
pestä penis huolellisesti.
Pesun yhteydessä on tärkeää
vetää esinahkaa taakse päin.
Silloin myös terska on helppo puhdistaa.
Peniksen pesussa ei tarvitse käyttää pesuainetta.



Kivekset

Peniksen alla ovat kivespussit,
joiden sisällä ovat kivekset.

Kiveksiä on kaksi.

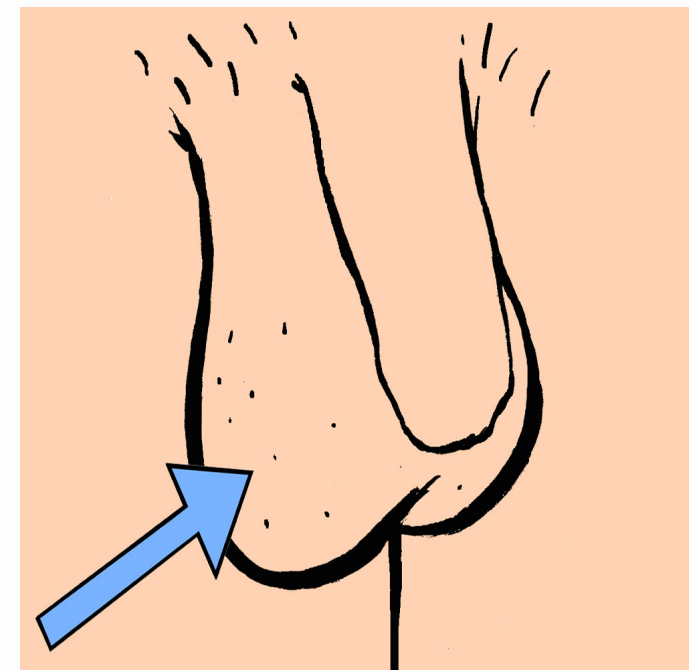
Siittiö syntyvät kiveksissä.

Jos ihmisen on lämmin,
kivespussien lihakset veltostuvat.

Silloin kivekset roikkuvat
kauempana vartalosta.

Jos ihmisen on kylmä,
kivespussien lihakset supistuvat.

Silloin kivekset roikkuvat
lähempänä vartaloa.



Vulva

Vulvaa kutsutaan myös pimpiksi.

Vulvaan kuuluvat

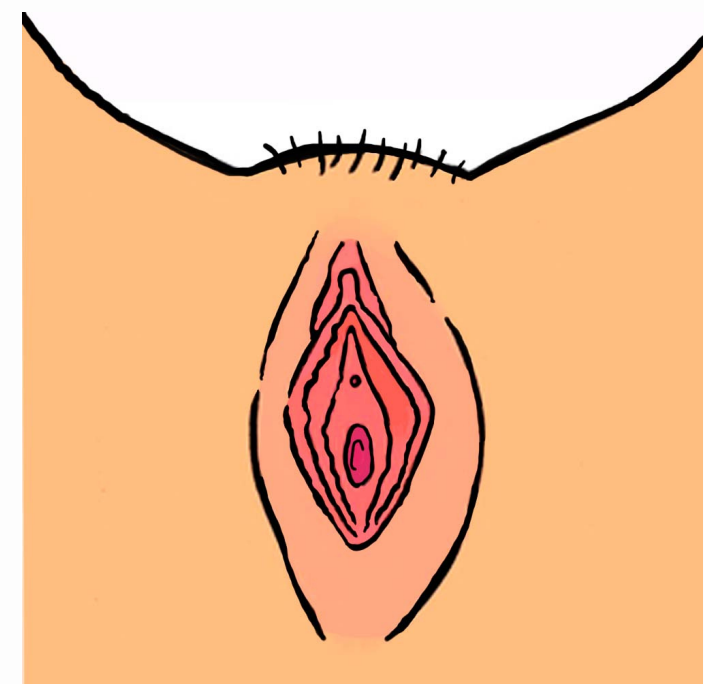
- häpykukkula
- pienet häpyhuulet
- isot häpyhuulet
- klitoris
- vaginan aukko ja eteinen
- eteisrauhaset.

Häpyhuulissa on paisuvaiskudosta.

Kun ihminen kiihottuu,
paisuvaiskudos turpoaa.

Samalla isot eteisrauhaset erittävät limaa.

Lima kosteuttaa emättimen aukkoa
ja tekee siitä liukkaan.



Vagina eli emätin

Vagina on toiselta nimeltään emätin.

Se on noin 10 senttimetriä pitkä lihasputki, joka on kehon sisällä.

Emättimen sisäpinta on limakalvoa.

Emätin yhdistää ulkoiset sukuelimet ja kohdun.

Emätin on eri kokoinen

ja eri muotoinen eri ihmisillä.

Se kuitenkin toimii kaikilla samalla tavalla.

- Kuukautisvuoto poistuu kehosta emättimen kautta.
- Emätin venyy esimerkiksi yhdynnän ja synnytyksen aikana.
- Emätin laajenee ja kostuu, kun ihminen kiihottuu.
- Emättimeen voi työntää sormet, peniksen tai seksivälineen.
- Vauva syntyy emättimen kautta, jos on kyse alatiesynnytyksestä.

Klitoris

Klitoris sijaitsee virtsaputken suun yläpuolella, pienten häpyhuulten liitoskohdassa.

Se on iso elin,

josta suurin osa on kehon sisällä.

Silmillä voi nähdä vain klitoriksen pään.

Klitoriksen pää on erityisen herkkä kosketukselle.

Siksi se on suojassa

klitoriksen hupun alla.

Klitoriksessa on paisuvaiskudosta,

joka turpoaa,

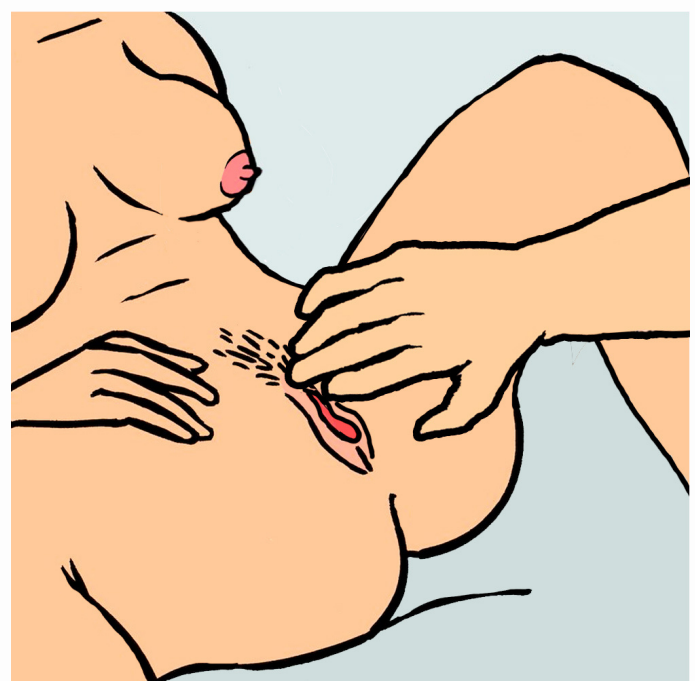
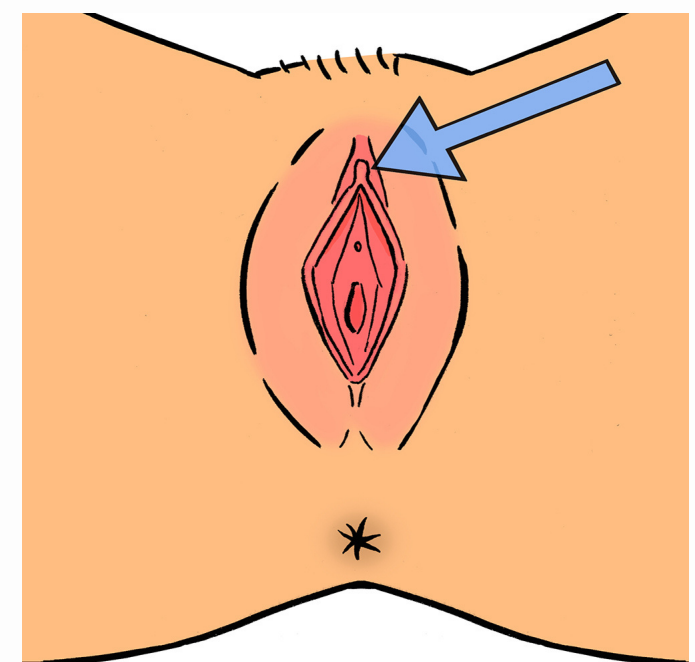
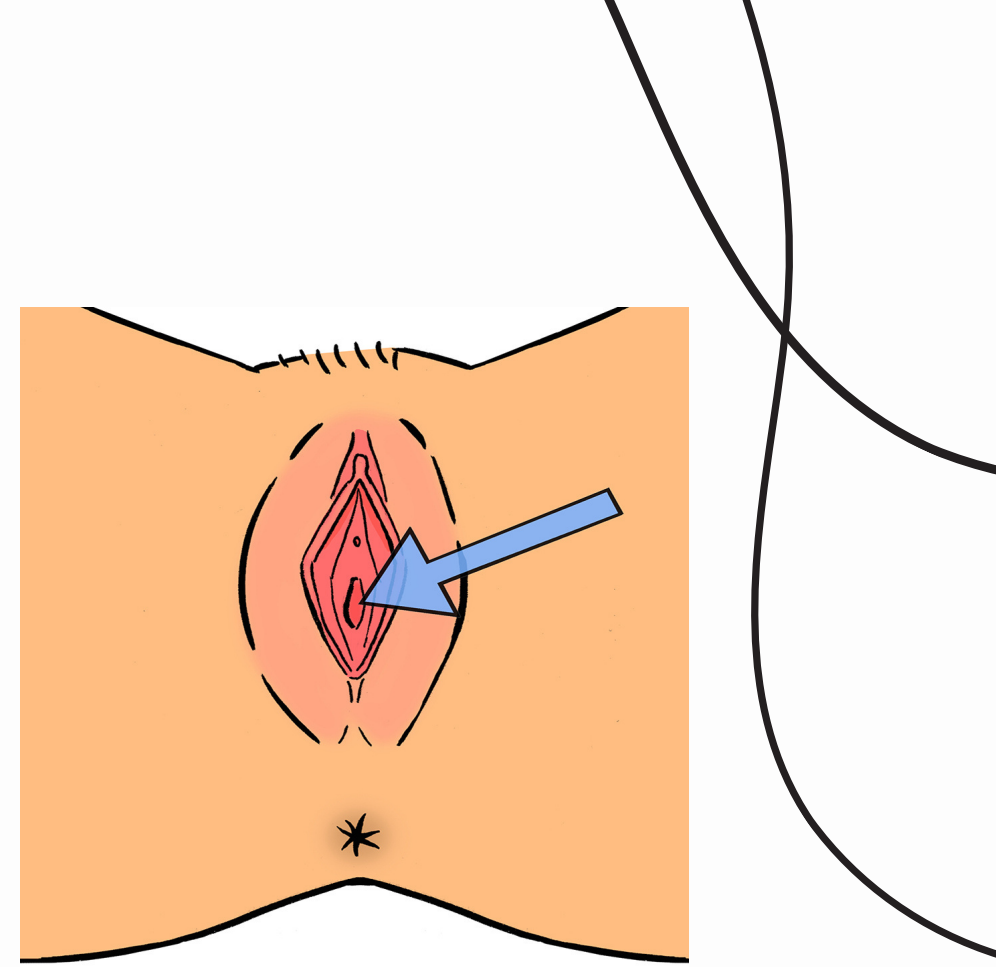
kun ihminen kiihottuu.

Klitoriksen tehtävä on

tuottaa mielihyvää.

Siksi sen silittäminen

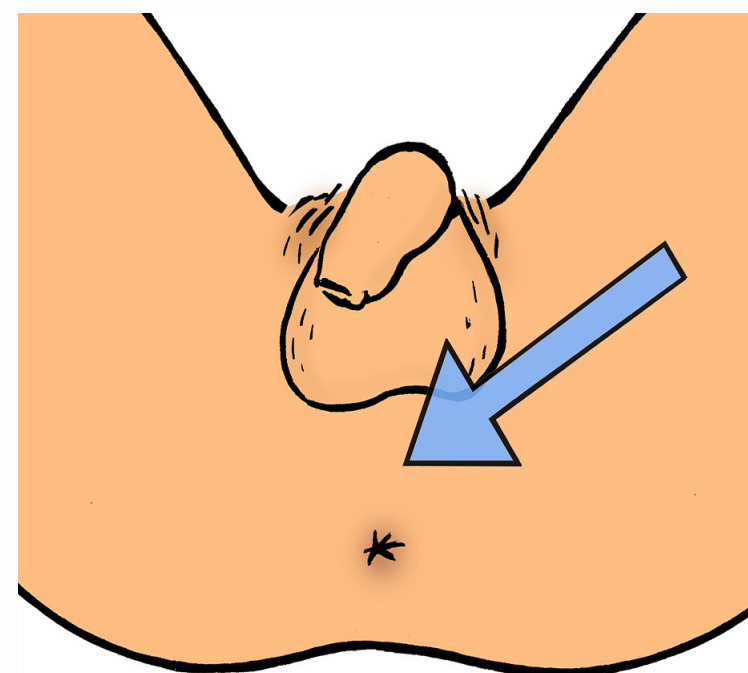
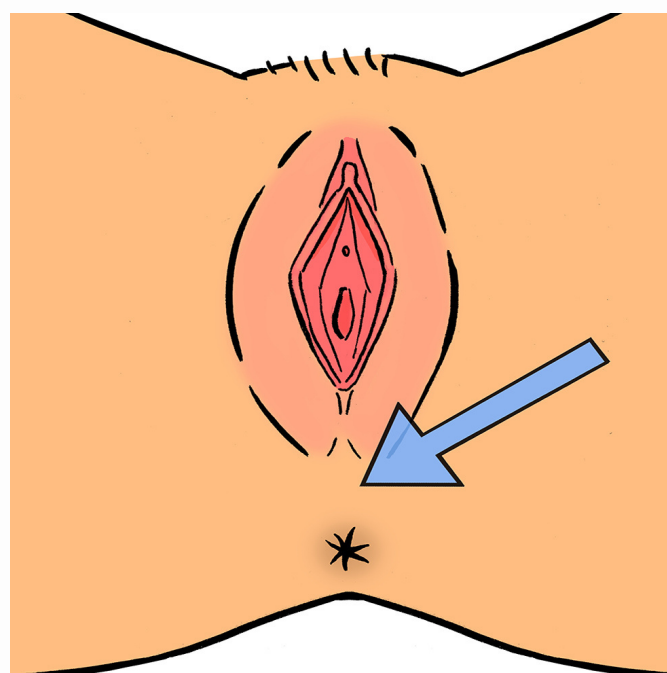
tai hierominen voi tuntua erityisen hyvältä.



Väliliha

Väliliha on alue, joka jää anuksen eli peräaukon ja kivespussien tai anuksen ja vulvan väliin.

Välilihan alue on erityisen herkkä kosketukselle. Siksi välilihan aluetta voi kosketella, jos haluaa kiihottua.



Anus eli peräaukko

Anus on toiselta nimeltään peräaukko. Se on ruuansulatuselimistön loppu.

Ennen peräaukkoa on noin 4 senttimetriä pitkä peräaukkokanava. Peräaukkokanavassa on kaksi hyvin vahvaa sulkijalihasta.

Lähempänä peräaukkoa on sulkijalihas, joka on tahdonalainen.

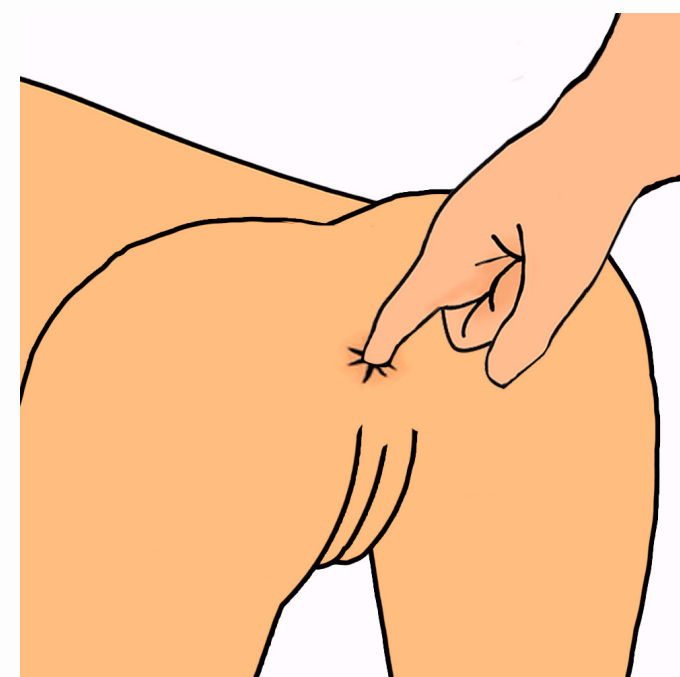
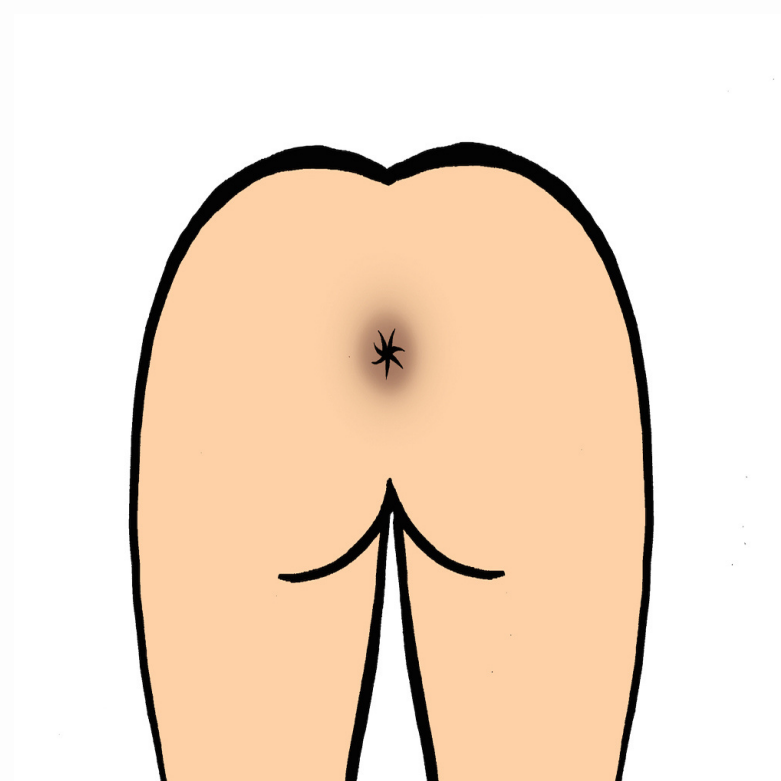
Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen voi itse supistaa ja rentouttaa sitä.

Kun ihminen supistaa sulkijalihasta, hän voi esimerkiksi pidättää ulostetta.

Kauempana peräaukosta on toinen sulkijalihas, joka ei ole tahdonalainen.

Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen ei voi itse supistaa ja rentouttaa sitä.

Peräaukon kiihottaminen voi olla hyvin nautinnollista. Peräaukkoon voi työntää peniksen, sormet tai sinne tarkoitetun seksivälineen.



3. SEKSUAALISUUS JA SEKSI

Ihminen on seksuaalinen

koko elämänsä ajan.

Seksuaalisuus ei tarkoita vain seksiä

tai yhdyntää.

Seksuaalisuuteen kuuluu myös paljon muuta.

Seksuaalisuuteen kuuluu muun muassa

ihmisen seksuaalinen suuntautuminen.

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä,

mihin ihmisen oma seksuaalinen kiinnostus

ja halu kohdistuu.

Seksuaalinen kiinnostus ja halu

voivat kohdistua mihin sukupuoleen tahansa.

Seksuaalinen suuntautuminen

voi myös muuttua elämän aikana.

Seksuaalisen suuntautumisen lisäksi

seksuaalisuuteen kuuluvat

- sukupuoli
- sukupuoli-identiteetti
- arvot ja roolit, jotka liittyvät sukupuoleen.

Lisäksi seksuaalisuuteen kuuluvat muun muassa

- läheisyys
- rakastaminen
- erotiikka
- mielihyvä
- lisääntyminen.

Seksuaalisuuteen kuuluu myös

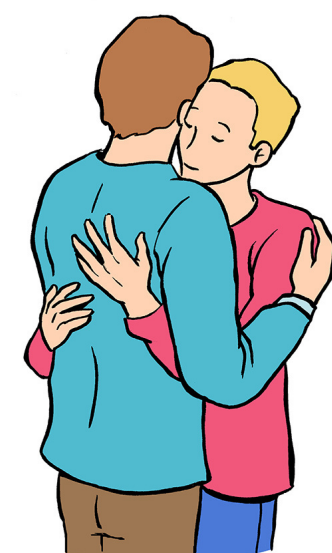
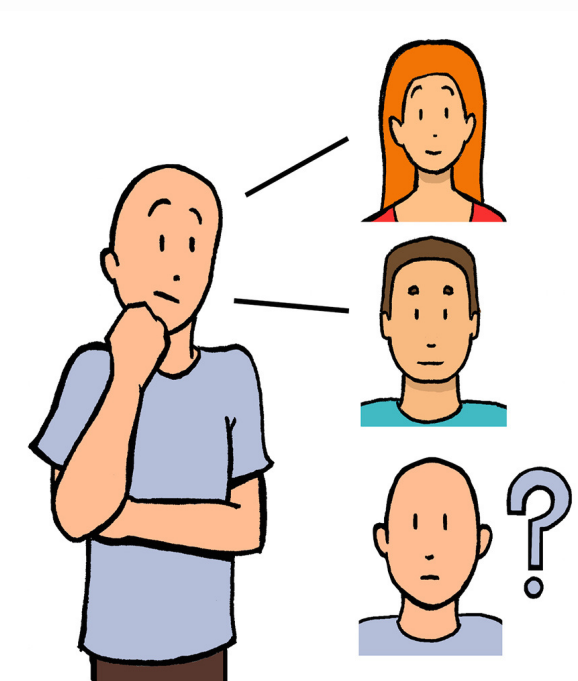
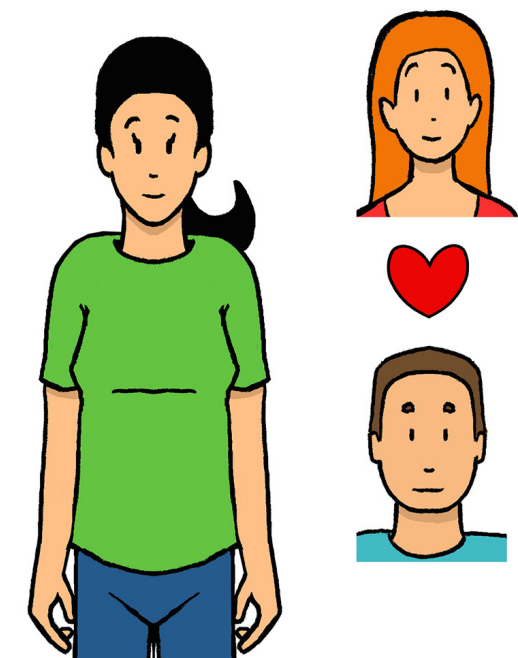
seksuaalinen hyvinvointi.

Seksuaalinen hyvinvointi tarkoittaa sitä,

että ihminen on tyytyväinen

omaan seksuaalisuuteensa

ja sukupuoleensa.



Lisäksi hän kunnioittaa sekä omaa
että toisten ihmisten seksuaalisuutta.
Hän myös keskustelee itsevarmasti tunteista,
jota liittyvät omaan seksuaalisuuteen.

Myös seksi sisältää monenlaisia asioita.

Seksi on ajatusten
ja kehon yhteistyötä.

Siihen kuuluvat eroottiset

- ajatukset
- katseet
- kosketukset
- puheet
- viestit.

Nämä kaikki antavat ihmiselle
seksuaalista nautintoa
eli hyvää oloa.

Seksistä voi nauttia yksin,
yhdessä kumppanin
tai kumppaneiden kanssa.
Seksistä voi nauttia myös
erilaisten seksivälineiden kanssa.

Jokainen päättää itse,
millaista seksiä hän haluaa
ja mistä asioista hän nauttii.

Kaikki ihmiset eivät halua seksiä
tai seksuaalista nautintoa.
Siksi ketään ei saa pakottaa seksiin.

Jokaisella on oikeus sanoa ei,
jos ei halua seksiä
tai kosketusta.



4. SEKSIVÄLINEIDEN PINTAMATERIAALIT

Tässä luvussa kerrotaan
seksivälineiden yleisimmistä pintamateriaaleista.
Pintamateriaali on ainetta,
jota on seksivälineen pinnassa.

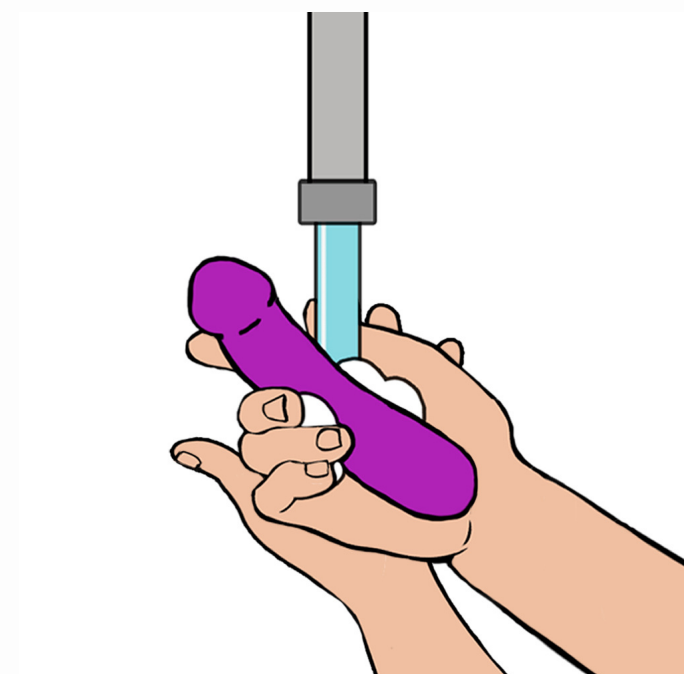
Ennen kuin ostat seksivälineen,
tarkista aina mistä pintamateriaalista se on tehty.
Silloin et vahingossa osta sellaista välinettä,
jonka pintamateriaalille olet esimerkiksi allerginen.

Välineitä voi puhdistaa
saippualla ja vedellä.
Seksuaaliterveyskaupoissa myydään myös puhdistusaineita.
Niillä voi pestä silikonin
tai öljypohjaisen liukuvoiteen välineestä helposti pois.
Kannattaa aina tarkistaa huolellisesti,
miten väline puhdistetaan.

SILIKONI

Silikoni on turvallinen
ja miellyttävä pintamateriaali,
koska se on pehmeää.
Silikoni on myös hygieenistä
eli siitä tehty seksiväline
on helppo pitää puhtaana.

Silikonista tehty väline
sopii yleensä myös kumiallergiselle.



JELLY

Jelly on pehmeä
ja joustava pintamateriaali.

Jellystä tehty seksiväline
ei sovi kumiallergiselle.

Ennen kuin hankit jellystä tehdyn seksivälineen,
keskustele esimerkiksi
seksuaaliterveyskaupan myyjän kanssa.
Hän kertoo sinulle välineen turvallisesta käytöstä.

KOVAMUOVI

Kovamuovista tehty seksiväline
on jäykkä, sileä ja kevyt.
Se on helppo pitää puhtaana.

Jos kovamuovista tehdyssä välineessä
on vibraattori eli väline värisee,
värinä voi tuntua voimakkaalta.

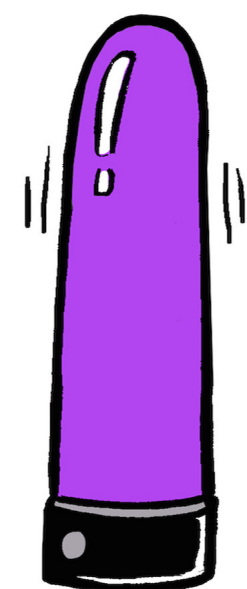
SYNTEETTINEN KUMI

JA CYBERSKIN-MATERIAALI

Seksivälineet,
joiden pinta on synteettistä kumia
ja Cyberskin-materiaalia ovat pehmeitä.
Niiden pinta tuntuu
melkein kuin oikealta iholta.

Jos väline on tehty synteettisestä kumista,
sen kanssa voi käyttää vain vesipohjaista liukuvoidetta.

Synteettisestä kumista
ja Cyberskin-materiaalista tehtyt seksivälineet
täytyy pestä erityisen hyvin.
Pesun jälkeen kannattaa käyttää välinetalkkia.
Se imee kosteuden pois välineen päältä.



LATEKSI ELI LUONNONKUMI

Luonnonkumista tehdään

kondomeja ja vaatteita.

Näiden tuotteiden kanssa käytetään

vain vesipohjaisia liukuvoiteita.

Lateksista tehdyt tuotteet

kannattaa pitää erillään toisistaan.

Se pidentää tuotteiden käyttöikää.

Lateksista tehty tuote

ei sovi kumiallergiselle.

LASI

Lasista tehty seksiväline on kova

ja usein melko painava.

Se on helppo pitää puhtaana

ja sitä on turvallista käyttää.

Lasista tehty väline kestää hyvin lämmönvaihteluita.

Siksi sitä voi viilentää

tai lämmittää.

Viileä väline tuntuu erilaiselta

kuin lämmin.

METALLI

Metallista tehty seksiväline on kova.

Se ei taivu.

Metallinen väline kestää hyvin lämmönvaihteluita.

Se ei mene helposti rikki.

Siksi sitä voi viilentää

tai lämmittää.

Viileä väline tuntuu erilaiselta

kuin lämmin.

5. LIUKUVOITEET, KONDOMIT JA SUUSEKSISUOJAT

Tässä luvussa kerrotaan,
mikä on kondomi
ja miten sitä käytetään.

Luvussa kerrotaan myös
erilaisista liukuvoiteista
ja miksi liukuvoidetta kannattaa käyttää.

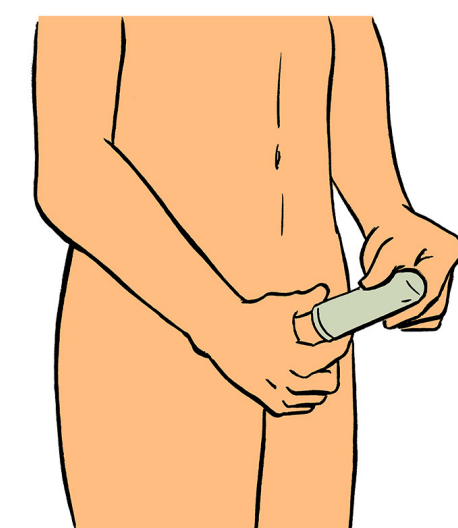
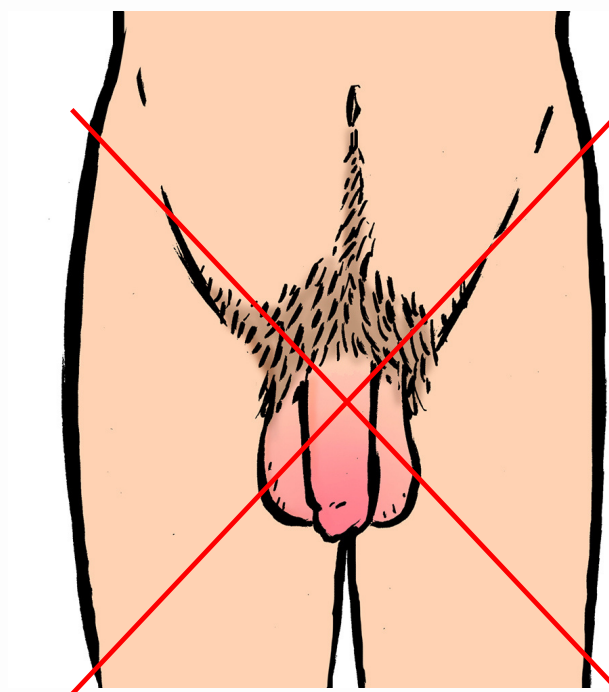
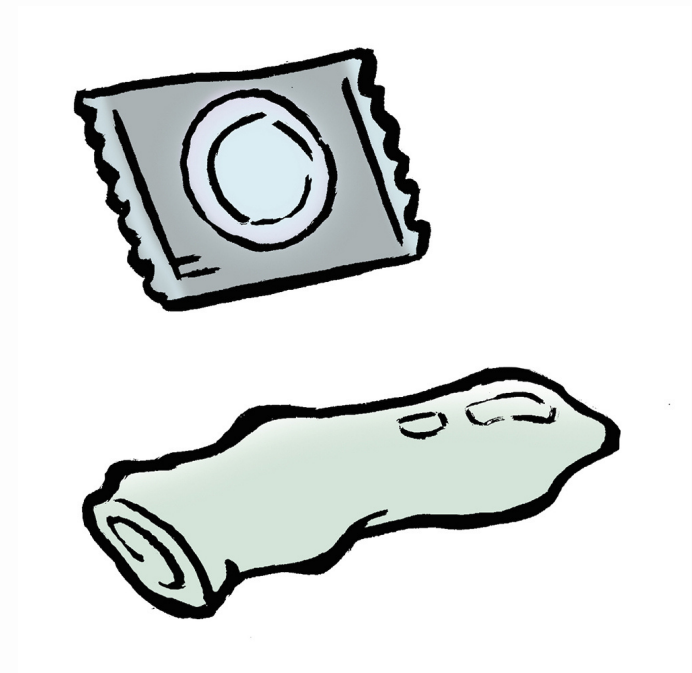
Lisäksi kerrotaan suuseksisuojusta
ja sen käytöstä.

KONDOMIT

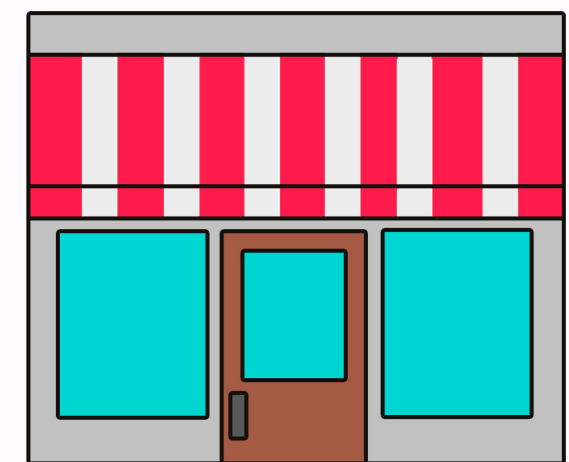
Kondomi on suoja,
joka vedetään peniksen
tai seksivälineen päälle.
Kondomi suojaa raskaudelta
ja seksitaudilta.

Kondomin kanssa voi käyttää liukuvoidetta.
Kannattaa aina tarkistaa,
millainen liukuvoide sopii kondomin kanssa.
Jos kondomi on esimerkiksi valmistettu lateksista,
sen kanssa täytyy käyttää vesipohjaista liukuvoidetta.

Kondomia täytyy käsitellä varovasti,
jotta se ei mene rikki.
Kondomi voi mennä rikki myös,
jos se on vanha.
Kondomit kannattaa säilyttää
kuivassa ja pimeässä paikassa.



Kondomeja voi ostaa tavallisista kaupoista ja seksuaaliterveyskaupoista. Kondomeja on eri kokoisia. On tärkeää valita oikean kokoinen kondomi, jolloin se suojaa parhaiten. Lisäksi oikean kokoinen kondomi tekee seksistä miellyttävää itselle ja kumppanille.



On myös tärkeää valita kondomi, jonka materiaali sopii itselle ja kumppanille. Esimerkiksi kondomit, joissa ei ole lateksia, sopivat kumiallergiselle.

Seksivälineen päälle täytyy vetää kondomi, jos useampi ihminen käyttää samaa välinettä.

Kondomi täytyy vaihtaa aina uuteen, kun seksivälineen käyttäjä vaihtuu. Kondomi täytyy vaihtaa myös silloin, kun välinettä käytetään vuorotellen sekä emättimessä että peräaukossa.

On tärkeää käyttää kondomia seksivälineen päällä, koska silloin seksitaudit eivät siirry ihmisestä toiseen.



LIUKUVOITEET

Liukuvoiteen tarkoitus on suojata vulvan eli pimpin, peniksen ja peräaukon limakalvoja. Liukuvoide tekee limakalvot liukkaiksi, jolloin seksi on miellyttävämpää.

Liukuvoidetta kannattaa käyttää
erityisesti silloin,
jos yhdyntä kestää kauan.
Liukuvoidetta kannattaa käyttää myös,
jos limakalvot ovat kuivat.

Jos limakalvot ovat kuivat,
niissä voi tuntua kipua yhdynnän
tai kosketteluun aikana.
Jos kipua tuntuu usein,
kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin.

Milloin liukuvoidetta voi käyttää?

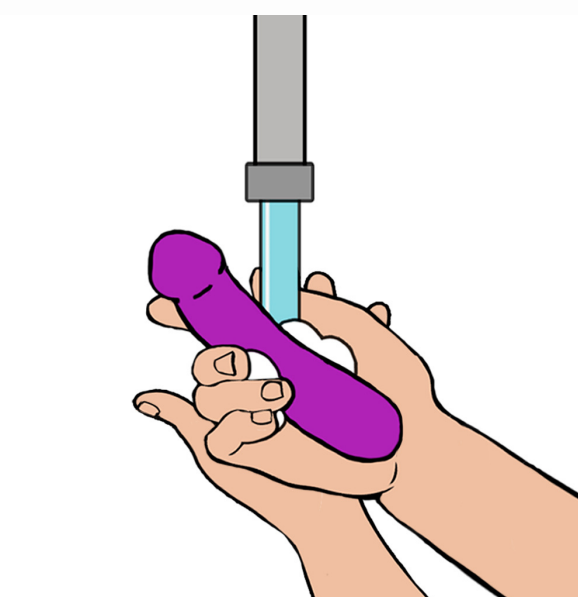
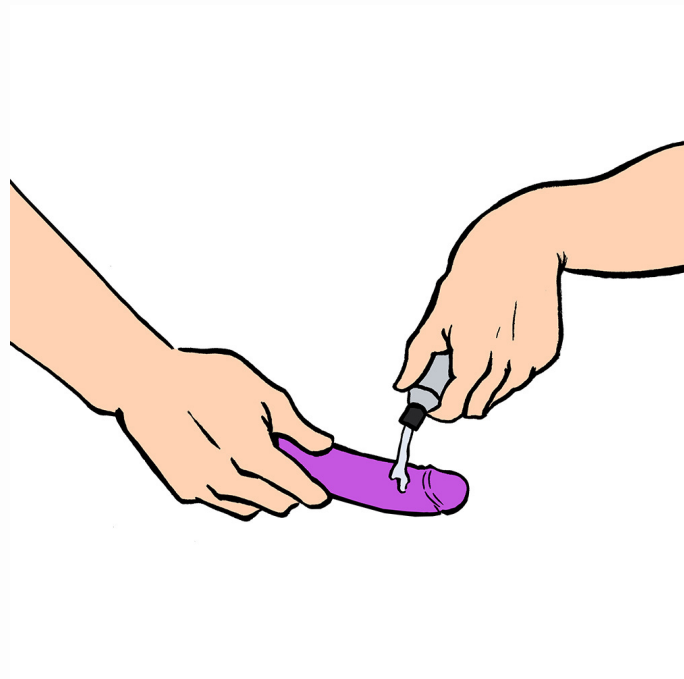
Liukuvoidetta voi käyttää
aina seksin aikana.

Erityisesti anaaliseksi on hyvä käyttää liukuvoidetta.
Anaaliseksi peräaukkoon työnnetään
esimerkiksi sormi, penis
tai seksiväline.

Koska peräaukon alue ei ole kostea,
liukuvoide tekee peräaukon kosteaksi.
Tällöin anaaliseksi on miellyttävämpää.

Liukuvoide kannattaa pestä pois heti seksin jälkeen.

Liukuvoide kannattaa pestä pois
iholta ja seksivälineistä
heti seksin jälkeen.
Silloin liukuvoide ei ärsytä ihoa
tai se ei kuivu välineen pintaan.



Liukuvoide valitaan käyttötarkoituksen mukaan

Liukuvoiteita on erilaisia.

Niitä valmistetaan vesi-,
silikoni- ja öljypohjaisina.

Jotkut liukuvoiteet ovat näiden sekoituksia.

Eri liukuvoiteita voi käyttää eri tarkoituksiin.

Siksi on tärkeää valita oikeanlainen liukuvoide.

Jos liukuvoidetta käytetään seksivälineen kanssa,
on hyvä ottaa huomioon myös välineen pintamateriaali.

On tärkeää käyttää

välineen pintamateriaalille sopivaa liukuvoidetta.

Silloin välinettä voi käyttää turvallisesti
ja sen käyttöikä pitenee.

Liukuvoide voi myös tuoksua

tai maistua hyvältä.

Kannattaa tarkistaa aina ennen käyttöä,
että liukuvoiteen sisältämät aineet
sopivat kaikille,
jotka osallistuvat seksiin.

Jotkut liukuvoiteet sisältävät aineita,
jotka puuduttavat tai lämmittävät kehoa.

Puuduttava liukuvoide voi
esimerkiksi pidentää nautintoa.

Puuduttavaa liukuvoidetta
ei saa kuitenkaan käyttää ainoana hoitona
ilman lääkärin lupaa.

Vesipohjainen liukuvoide

Vesipohjainen liukuvoide haihtuu pois
limakalvolta seksin ja koskettelun aikana.

Siksi sitä voi joutua välillä lisäämään.

Esimerkiksi makuliukuvoide on
vesipohjainen liukuvoide.

Vesipohjaista liukuvoidetta voi käyttää kondomin
ja kaikkien seksivälineiden kanssa.
Se sopii myös suuseksiin.

Vesipohjainen liukuvoide on helppo
huuhdella pois iholta
ja välineestä.

Vesipohjaiset liukuvoiteet
voivat joskus ärsyttää ihoa.
Niissä voi olla myös aineita,
jota aiheuttavat joillekin allergiaa.

Silikonipohjainen liukuvoide

Silikonipohjainen liukuvoide pysyy iholla
ja limakalvoilla pitkään.

Sitä ei tarvitse lisätä seksin
tai koskettelun aikana.

Silikonipohjainen liukuvoide
on turvallinen myös silloin,
jos käyttäjällä on allergioita.

Silikonipohjaista liukuvoidetta voi käyttää kondomin
ja useimpien seksivälineiden kanssa.
Sitä voi käyttää myös vedessä.

Öljypohjainen liukuvoide

Öljypohjainen liukuvoide pysyy iholla kauan.

Se pitää limakalvot
ja seksivälineen liukkaana pitkään.

Öljypohjaista liukuvoidetta
voi olla vaikea pestä pois.
Siksi se voi tahrata vaatteita tai lakanoita.

Öljypohjaisia liukuvoiteita ei voi käyttää

- lateksikondomin
- kumituotteiden
- muovituotteiden
- silikonituotteiden kanssa.

Öljypohjaisia liukuvoiteita voi käyttää hieronnassa ja hyväilyssä.

SUUSEKSISUOJAT

Suuseksisuoja on liina, joka laitetaan emättimen tai peräaukon päälle ennen kuin suuseksi aloitetaan.

Suuseksisuoja suojaa seksitaudeilta ja bakteereilta.

Seksitaudit

ja bakteerit voivat tarttua, kun limakalvot koskettavat toisiaan.

Limakalvoa on suussa, peräaukossa, emättimessä ja peniksessä.

Suuseksisuojan kanssa kannattaa käyttää vesipohjaista liukuvoidetta.

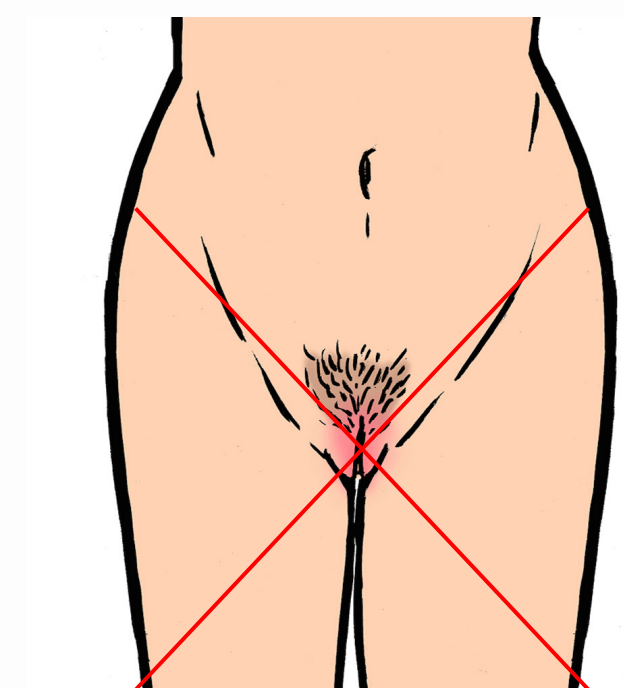
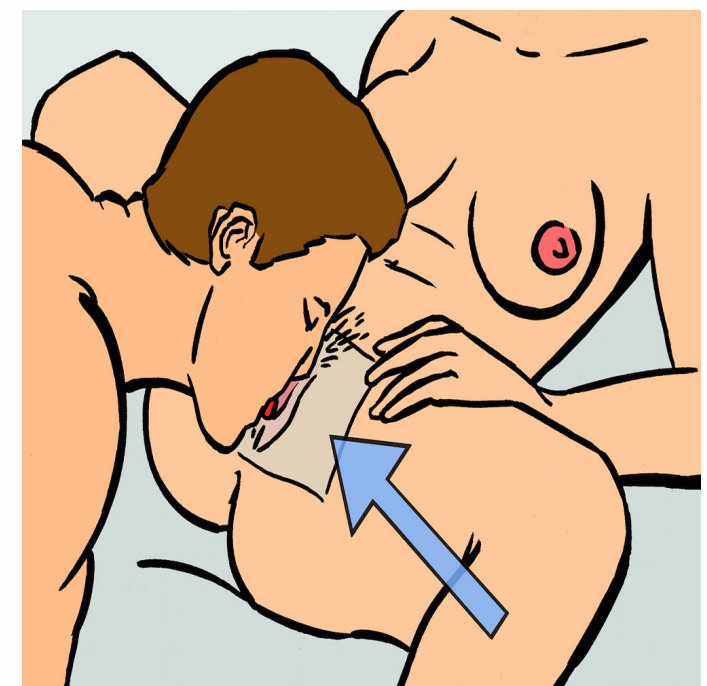
Liukuvoidetta laitetaan sukuelinten ja suuseksisuojan väliin.

Näin suoja pysyy paremmin paikoillaan.

Suuseksisuojia voi ostaa apteekista tai seksuaaliterveyskaupoista.

Suuseksisuojan voi tehdä myös itse.

1. Leikkaa ensin uudesta kondomista kärki pois.
2. Halkaise kondomi eli leikkaa sen pitkä sivu auki.
3. Nyt itsetehty suuseksisuoja on valmis.



6. DILDOT

Tässä luvussa kerrotaan
mitä ovat dildot,
ja miten niitä voi käyttää.

Luvussa kerrotaan myös,
miten dildon voi kiinnittää kehoon,
jos dildoa ei pysty pitämään kädessä.

DILDOJA ON MONIA ERILAISIA

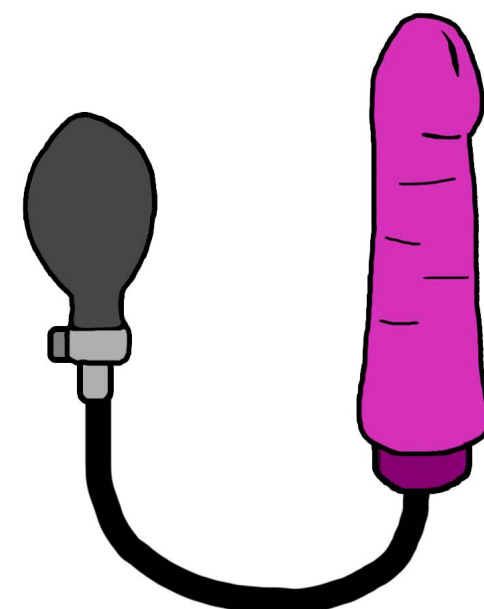
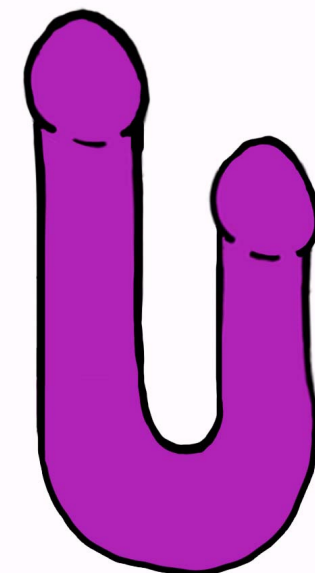
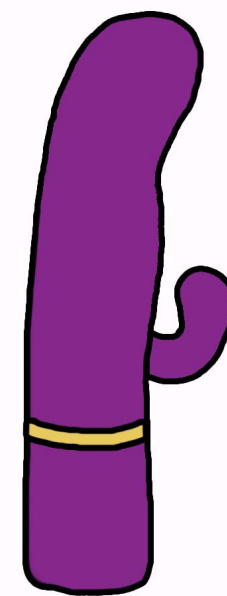
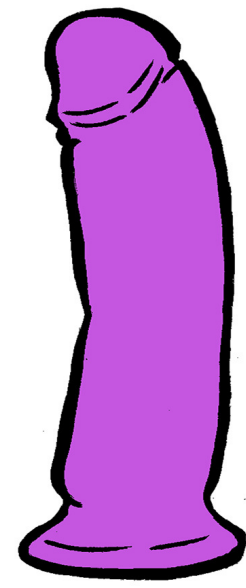
Dildot ovat seksivälineitä,
jotka voivat näyttää penikseltä.
Jotkut dildot ovat luodin muotoisia.

Dildoja on erikokoisia,
eripituisia ja eripaksuisia.
Niiden pinta voi olla
sileä tai juomuinen.

Joissain dildoissa on kaksi haaraa.
Toisen haaran voi työntää
esimerkiksi emättimeen
ja toisen haaran peräaukkoon yhtä aikaa.

On myös olemassa dildoja,
joihin voi pumpata ilmaa sisään.
Mitä enemmän dildoon pumppaa ilmaa,
sitä paksumpi siitä tulee.
Tällainen dildo on erityisen hyvä silloin,
jos käyttäjä haluaa venyttää lantiopohjan lihaksia.

Lasiset ja metalliset dildot
kestävät viilentämistä ja lämmittämistä.
Jos ihmisellä on kipua emättimessä,
viileä tai lämmin dildo
voi helpottaa seksistä nauttimista.



Dildoja voi käyttää monessa eri tilanteessa. Dildoja voi käyttää yksin ja yhdessä. Niitä voi työntää esimerkiksi emättimeen ja peräaukkoon.

Dildoilla voi kiihottaa klitoriksen, emättimen, peräaukon ja välilihan aluetta. Niillä voi kiihottaa myös penistä.

Dildojen kanssa täytyy käyttää aina liukuvoidetta.

Erilaiset kiinnitysvälineet helpottavat dildon käyttöä.

Dildon pituus tai imukuppikiinnitys voivat helpottaa sen käyttöä.

Jos käyttäjän on vaikea ylettyä omaan jalkoväliin, silloin voi olla helpompi käyttää pitkää dildoa.

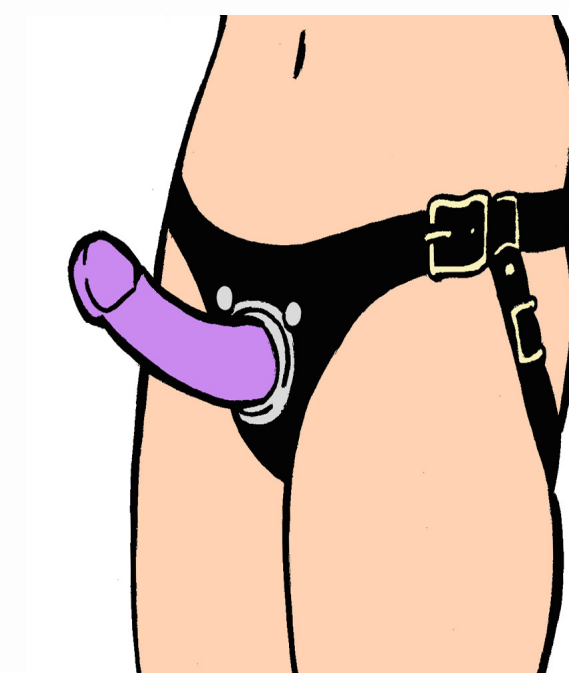
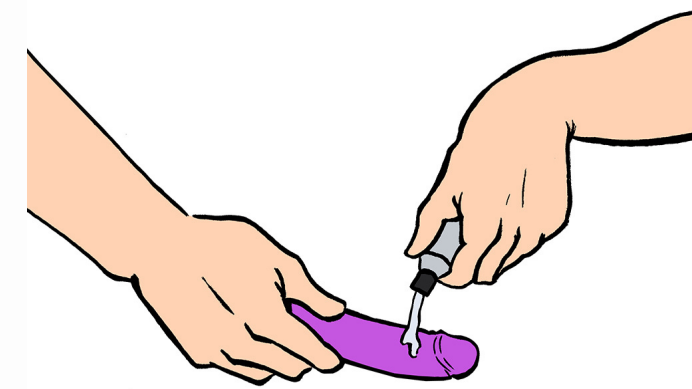
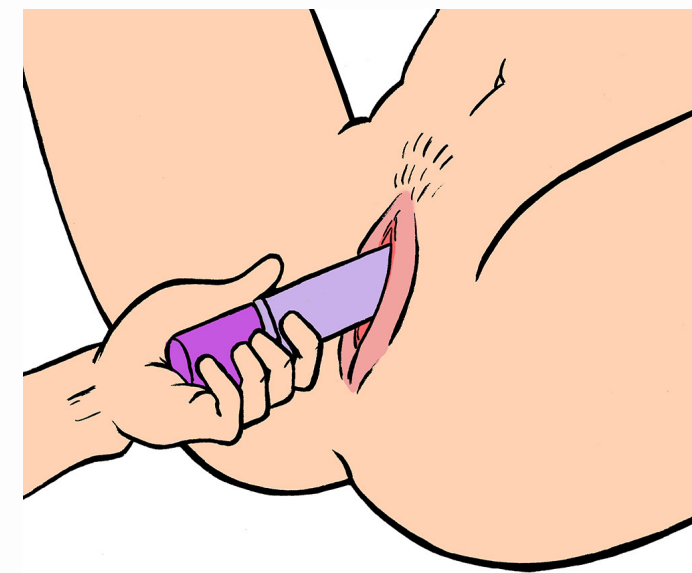
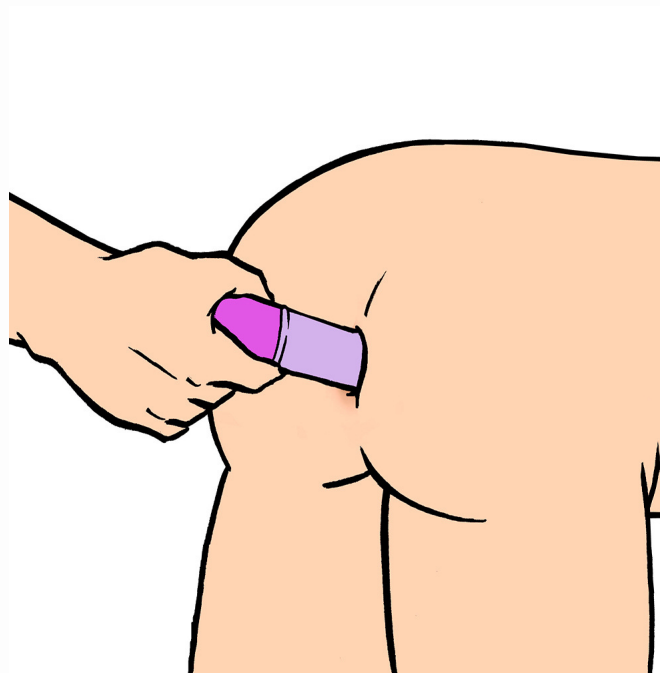
Jos dildosta on vaikea pitää kiinni, silloin voi käyttää dildoa, jossa on imukuppi.

Dildon voi kiinnittää imukupilla tuoliin, seinään tai lattiaan.

Myös vyödildo helpottaa dildon käyttöä silloin, jos dildoa on vaikea pitää kädessä.

Vyödildo kiinnitetään vyötärölle.

Sitä käytetään seksissä kumppanin tai kumppaneiden kanssa.



Dildoja voi kiinnittää
käteen, leukaan,
otsaan tai reiteen.
Myös monitoimiremmejä voi muuttaa niin,
että niihin voi kiinnittää seksivälineen.

Mitä kannattaa miettiä, ennen kuin ostaa dildon

Ennen kuin ostaa dildon,
kannattaa miettiä,
mihin tarkoitukseen sitä haluaa käyttää.

Kannattaa miettiä myös
käyttäjän mahdolliset rajoitteet
ja allergiat.

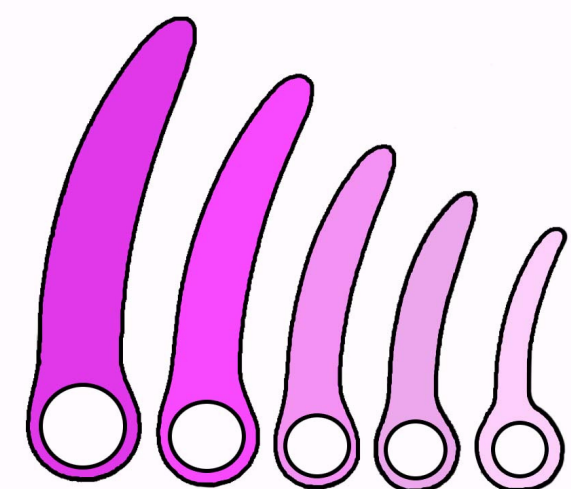
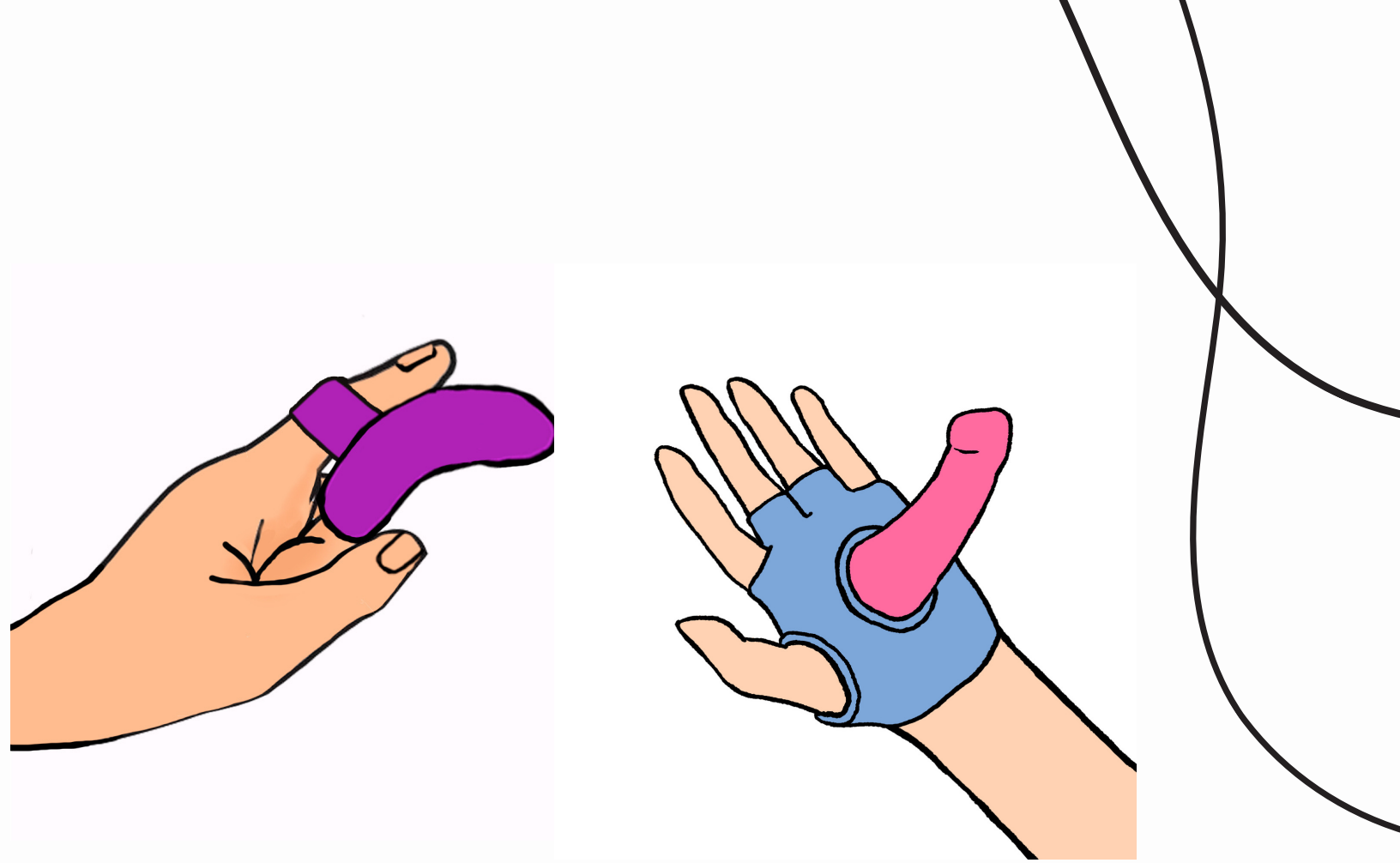
Kannattaa valita sellainen dildo,
jota on mukava käyttää.

Dilatointi eli emättimen tai virtsaputken aukon laajentaminen

Dilatoinnilla tarkoitetaan sitä,
että dilatointisauvalla
tai dilatointipuikolla suurennetaan
emättimen tai virtsaputken aukkoa.

Dilatoinnilla voi myös hoitaa sellaista emätintä,
jonka lääkäri on tehnyt leikkauksessa.
Emätin voidaan tehdä ihmiselle,
joka on syntynyt ilman sitä.
Emätin voidaan tehdä myös silloin,
jos ihminen haluaa korjata sukupuolta
miehestä naiseksi.

Keskustele aina ensin lääkärin kanssa
sinulle sopivista hoitomuodoista.



Dilatoinnissa käytetään liukuvoidetta

Dilatointia voi tehdä yksin

tai kumppanin kanssa.

Dilatointi tehdään dilatointisauvalla,

dilatointipuikolla tai sormilla.

On tärkeää laittaa paljon liukuvoidetta sauvaan,
puikkoon tai sormiin.

Silloin dilatointi ei tee kipeää.

Dilatointi aloitetaan niin,

että sopivan kokoinen puikko

tai sauva työnnetään emättimeen

tai virtsarakkoon.

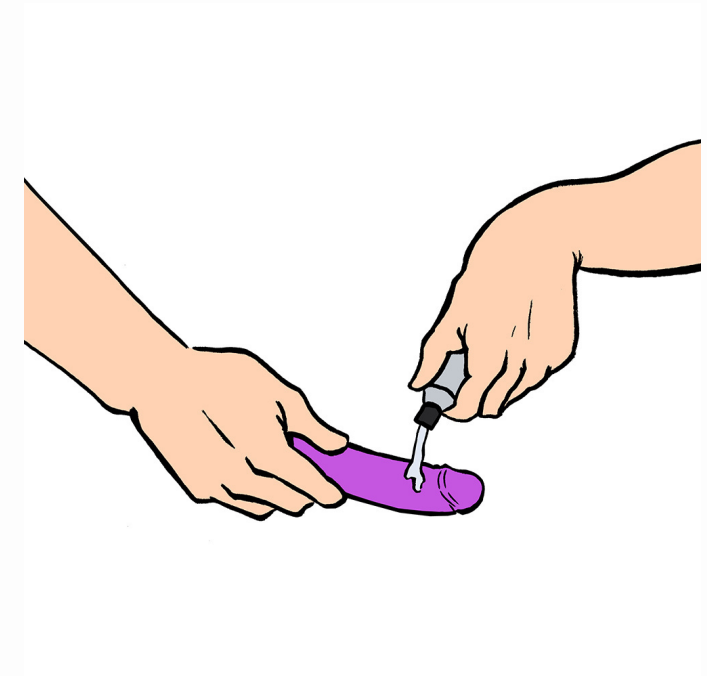
Tämän jälkeen sauva tai puikko vaihdetaan

vähitellen suurempaan.

Sauvoja ja puikkoja on eri muotoisia.

Oikea muoto valitaan hoidon tarpeen

tai lääkärin ohjeen mukaan.



7. VIBRAATTORI ELI DILDO, JOKA VÄRISEE

Tässä luvussa kerrotaan vibraattoreista
eli dildoista,
jotka värisevät.

Vibraattorin sisällä on patterit
tai akku, jota voi ladata.

Vibraattori värisee pattereiden
tai akun avulla.

VIBRAATTORIT

Vibraattoreita on erikokoisia
ja erimuotoisia.

Ne voivat näyttää penikseltä.

Jotkut vibraattorit voivat olla
luodin muotoisia.

Vibraattoreita voi käyttää erilaisissa tilanteissa.

Niillä voi esimerkiksi kiihottaa rintoja,

klitorista, penistä

ja peräaukkoa.

Niillä voi myös vähentää kipua ennen seksiä

tai hieroa lihaksia ilman seksiä.

Jos vibraattori on vesitiivis,

sitä voi käyttää suihkussa tai kylvyssä.

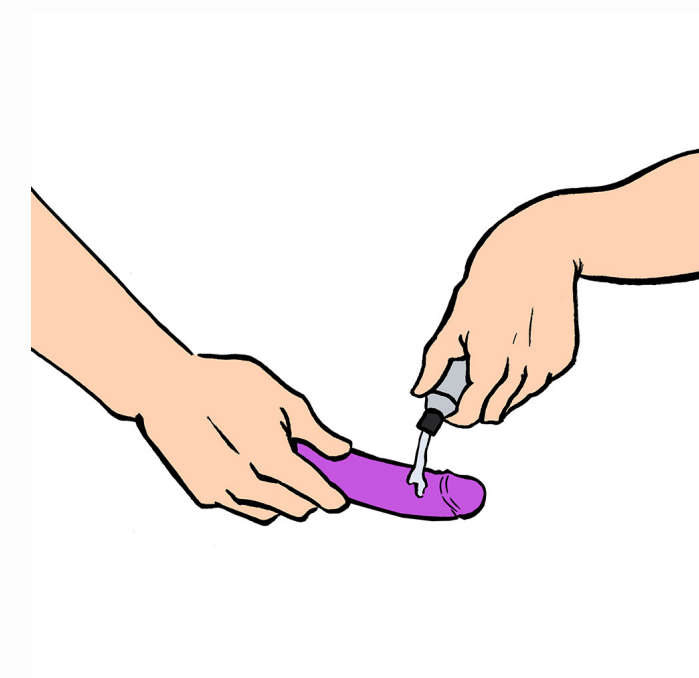
Vibraattorissa voi olla myös kaukosäädin

tai kännykkäsovellus.

Silloin käyttäjän ei tarvitse koskea vibraattoriin,

jos hän haluaa säätää sen tehoa.

Vibraattorin kanssa täytyy käyttää aina liukuvoidetta.



Vibraattorin voi kiinnittää monella eri tavalla.

Vibraattoria voi käyttää,
vaikka käyttäjän käsissä ei ole paljon voimaa.
Vibraattoria voi käyttää myös silloin,
jos käyttäjän on hankala ylettyä omaan jalkoväliin.

Sormivibraattori kiinnitetään sormeen.
Silloin vibraattorista ei tarvitse pitää kiinni,
kun hyväilee itseään tai kumppania.

Perhosvibraattori laitetaan klitoriksen päälle.
Se kiinnitetään nauhoilla lantion
ja reisien ympärille.

Peniksen päälle voi laittaa lisävibraattorin.

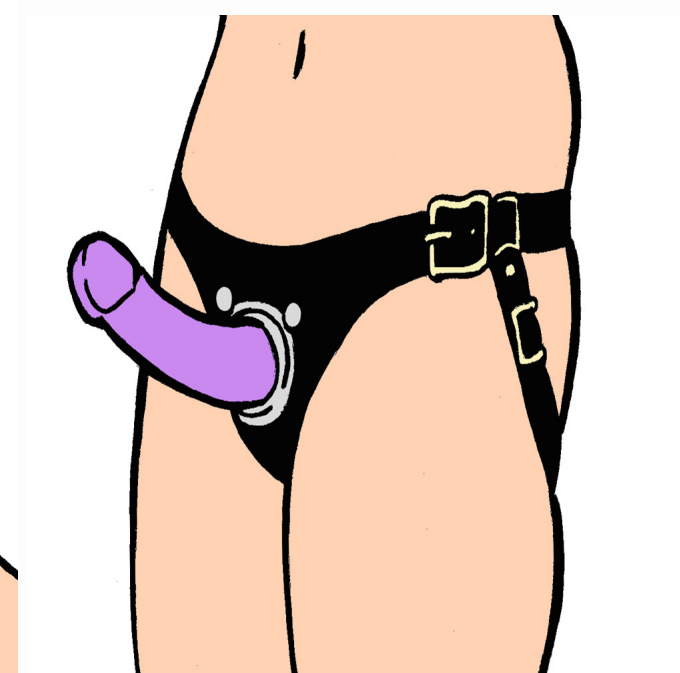
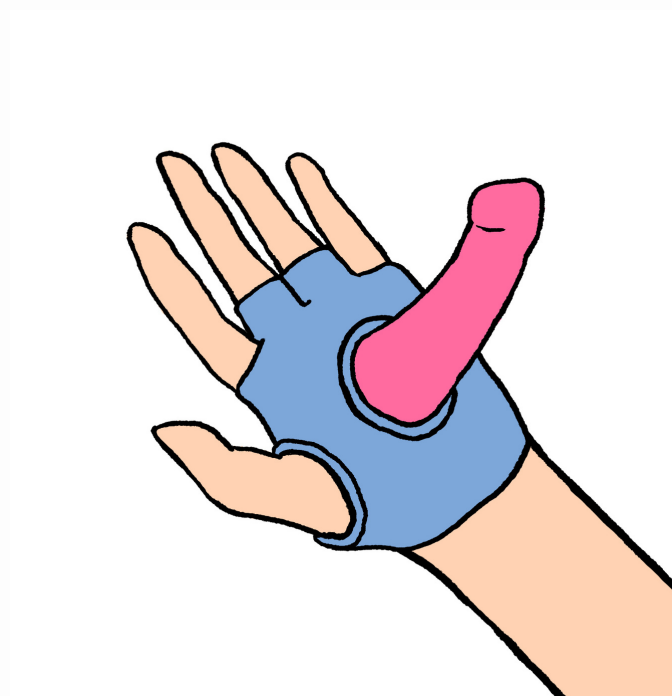
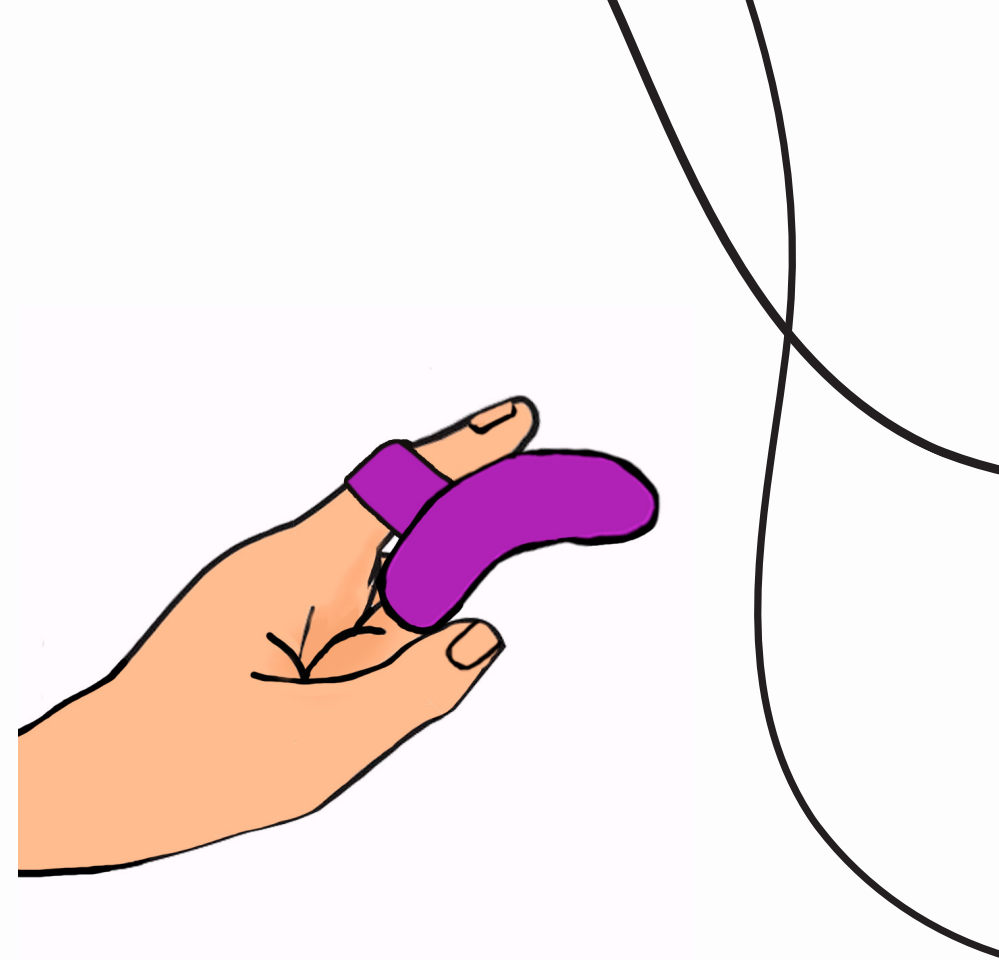
Kumppanin kanssa voi käyttää myös vibraattoria,
joka kiihottaa molempia yhdynnän aikana.

Suuseksissä voidaan käyttää vibraattoreita,
jotka laitetaan kiinni poskeen.

Mitä kannattaa miettiä, ennen kuin ostaa vibraattorin

Ennen kuin ostaa vibraattorin,
kannattaa miettiä mihin sitä käyttää.
Kannattaa miettiä myös
minkä muotoisen vibraattorin haluaa,
ja miten vibraattorin värinän nopeutta voi säätää.

On tärkeää valita sellainen vibraattori,
josta voi pitää hyvin kiinni.
Jos vibraattorista on hankala pitää kiinni,
kannattaa valita vibraattori,
jonka voi kiinnittää esimerkiksi käteen
tai vyötärölle.



On tärkeää,
että vibraattoria on mahdollisimman helppo käyttää.
Siksi kannattaa testata sen paino
ja painikkeet ennen ostamista.
Kannattaa testata myös vibraattorin latausjohdon kiinnittäminen
ja irrottaminen.
Jos vibraattorissa on patterit,
kokeile myös niiden vaihtamista

8. SEKSIVÄLINEET, JOTKA KIIHOTTAVAT PERÄAUKON ALUETTA

Tässä luvussa kerrotaan peräaukon
ja peräsuolen alueen kiihottamisesta.

Aluetta voi kiihottaa
sormilla, suulla, peniksellä
tai seksivälineillä.

Tätä kutsutaan anaaliseksi.

Luvussa on myös tietoa niistä seksivälineistä,
jotka sopivat anaaliseksiin.

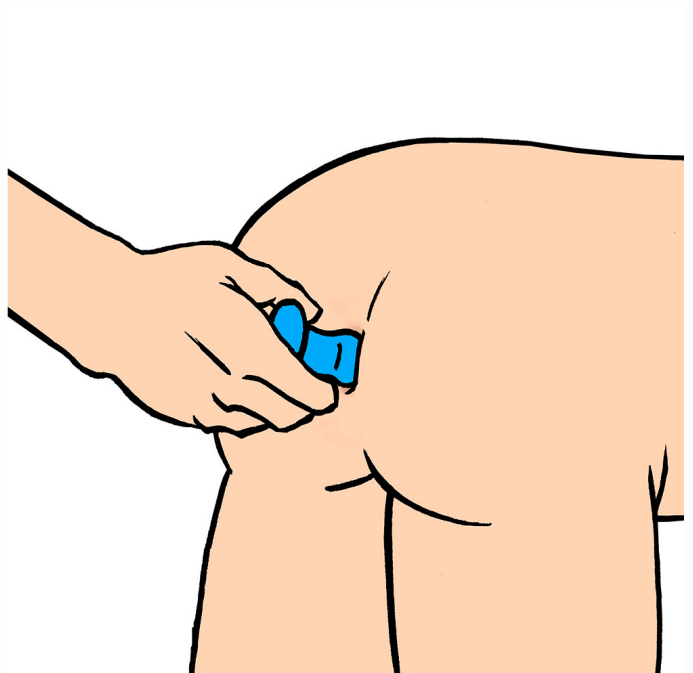
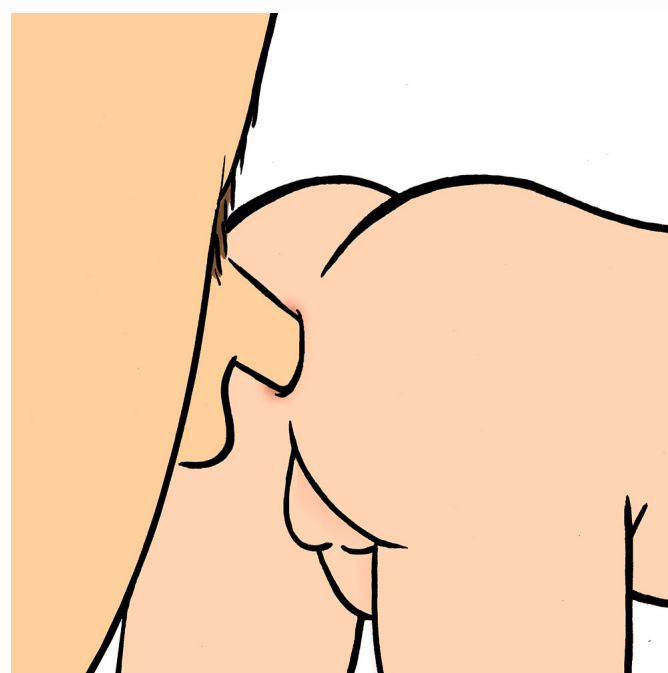
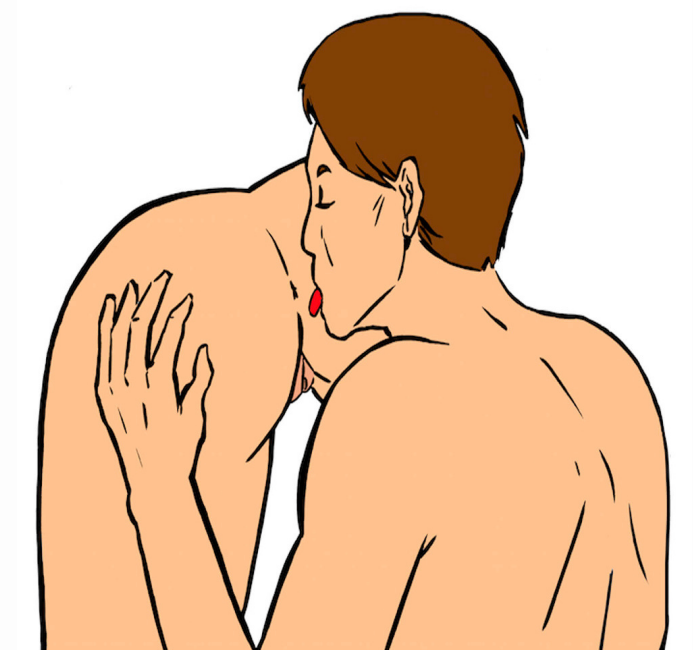
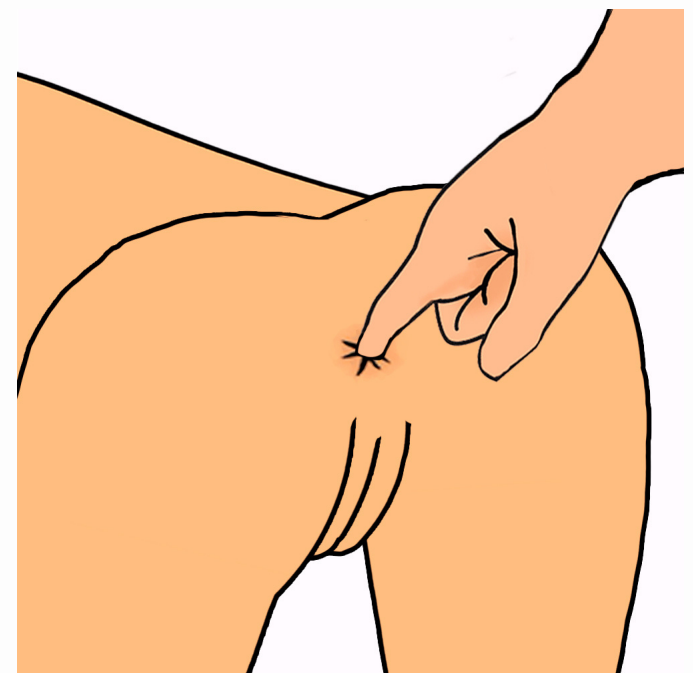
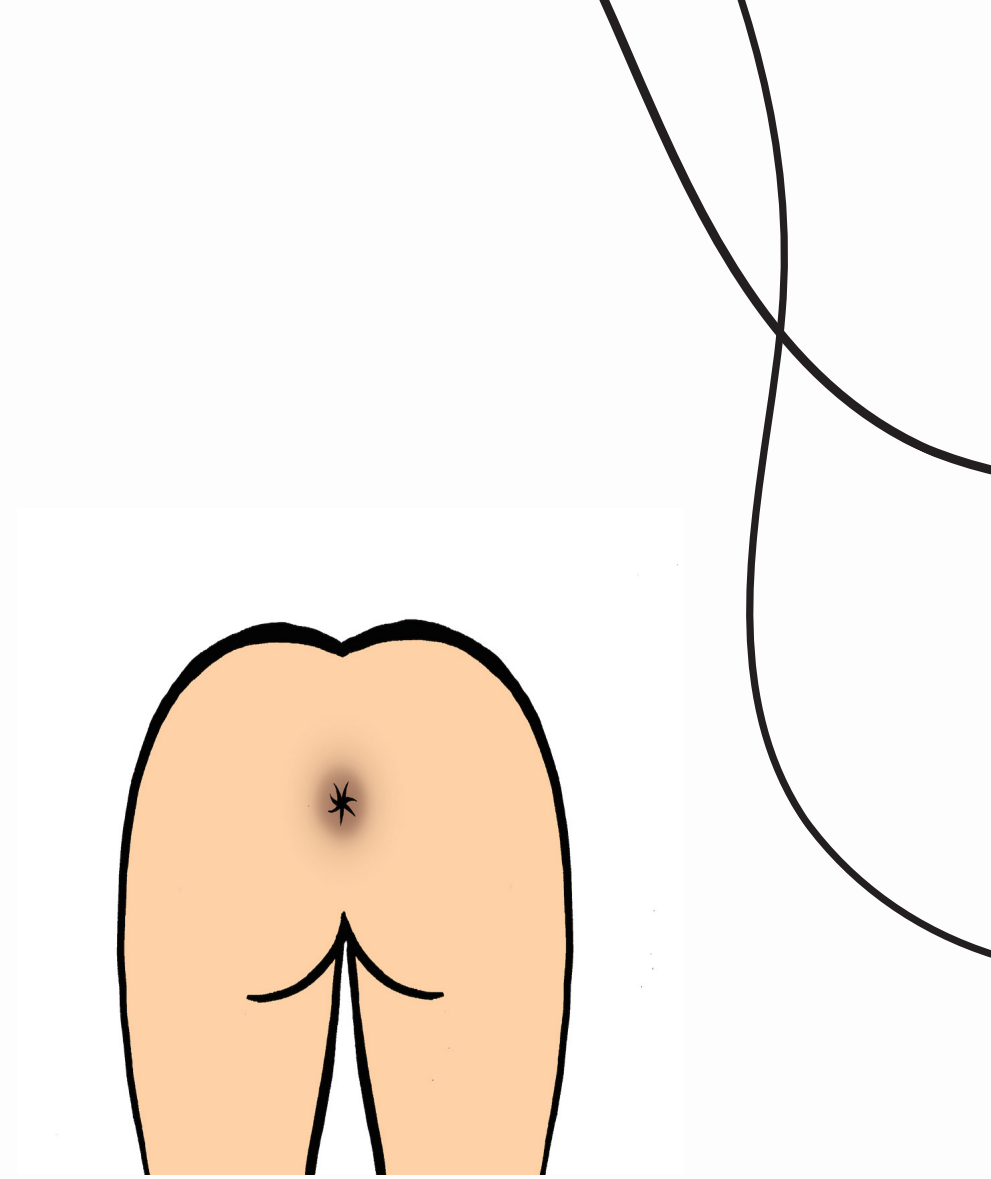
Anaaliseksissä on tärkeää,
että peräaukon sulkijalihakset ovat rentoina.
Silloin anaaliseksistä voi nauttia paremmin.

Sulkijalihaksia voi rentouttaa ennen anaaliseksiä.
Lihaksia voi rentouttaa esimerkiksi niin,
että hieroo välilihaa tai
työntää sormia hitaasti peräaukkoon.

Anaaliseksissä kannattaa käyttää liukuvoidetta.
Koska peräaukon alue ei ole kostea,
liukuvoide tekee peräaukon kosteaksi.
Tällöin anaaliseksi on miellyttävämpää.

ANAALISEKSI

Anaaliseksissä peräaukkoon työnnetään
sormi, penis
tai seksiväline.
Anaaliseksiä on myös
peräaukon hyväily tai
nuoleminen.



Anaaliseksi on yleensä miellyttävämpää ulostamisen jälkeen.

Anaaliseksistä voi nauttia yksin tai yhdessä kumppanin tai kumppaneiden kanssa.

Omaan peräaukon alueeseen kannattaa tutustua ennen kuin aloittaa anaaliseksi.

Kannattaa tutustua omaan peräaukon alueeseen rauhassa, ennen kuin aloittaa anaaliseksi.

Kun keho on tuttu, se auttaa rentoutumaan paremmin anaaliseksi aikana.

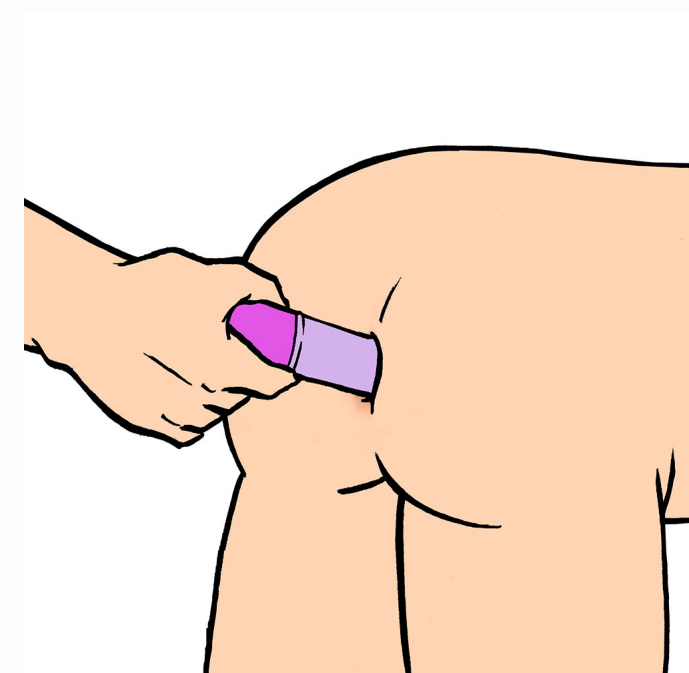
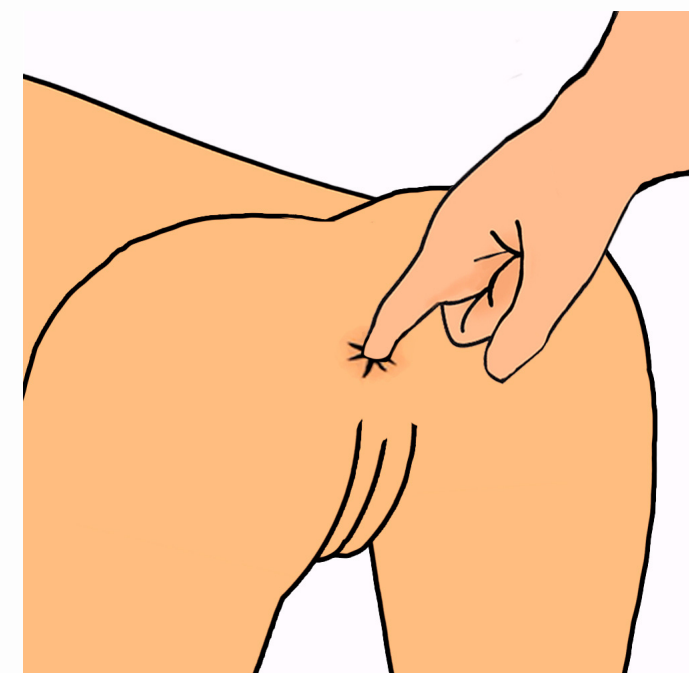
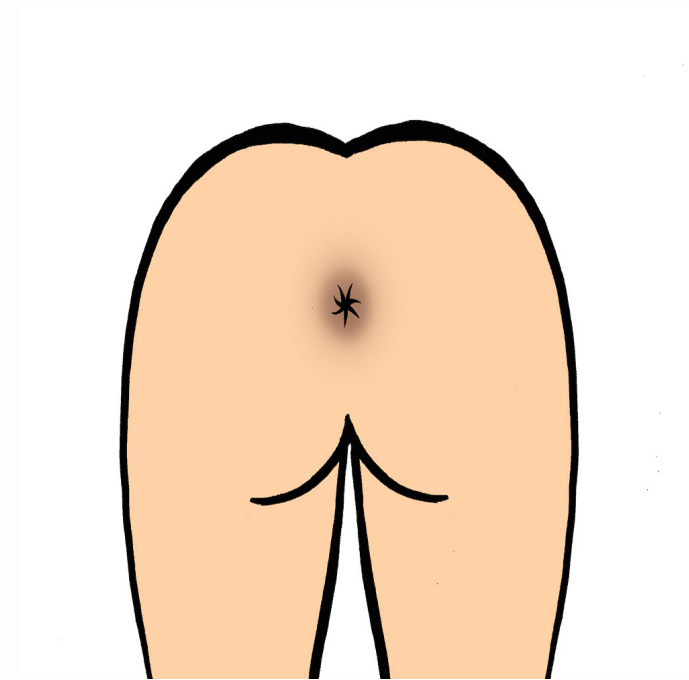
Omaan peräaukon alueeseen voi tutustua esimerkiksi käsipeilin, liukuvoiteen ja sormien avulla. Liukuvoidetta täytyy käyttää paljon.

Tutustumista voi jatkaa myöhemmin erikokoisilla seksivälineillä.

Tutustumista voi jatkaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

On tärkeää löytää omalle keholle sopiva asento. Sopiva asento voi lisätä nautintoa, jonka anaaliseksistä saa.

Anaaliseksi onnistuu parhaiten silloin, kun ei ole kiirettä, ja mieli on rentoutunut.



Seksivälineet, jotka sopivat anaaliseksiin

Anaaliseksiin tarkoitetut seksivälineet sopivat kaikille sukupuolille.

Anaaliseksissä saa käyttää vain sellaista seksivälinettä, jonka toisessa päässä on leveä osa.

Kun väline työnnetään peräaukkoon, leveä osa ei mahdu aukkoon.

Se jää peräaukon ulkopuolelle.

Tällöin väline ei mene vahingossa peräaukosta sisälle peräsuoleen.

Seksiväline ei saa mennä peräsuoleen, koska sitä on erittäin vaikea ottaa peräsuolesta pois.

Puhtaus on erityisen tärkeää anaaliseksissä.

Jos anaaliseksissä käytetään seksivälineitä, niiden päälle täytyy vetää kondomi.

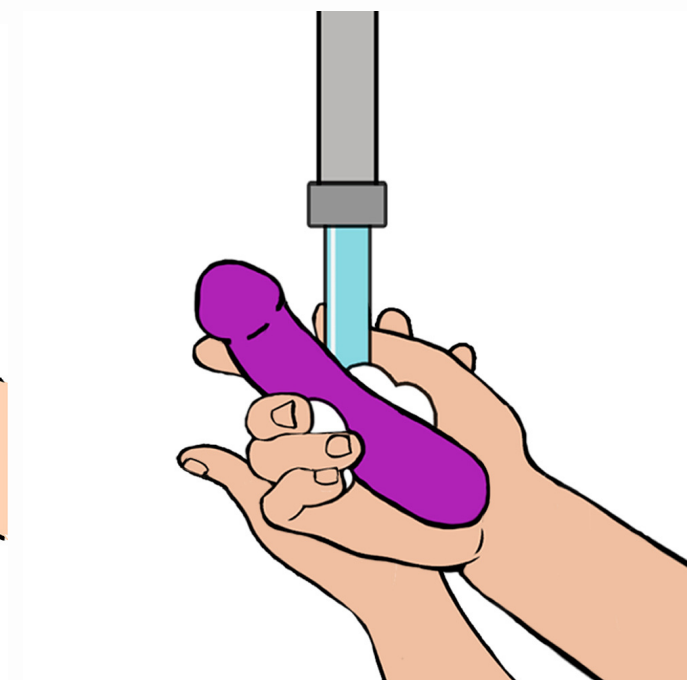
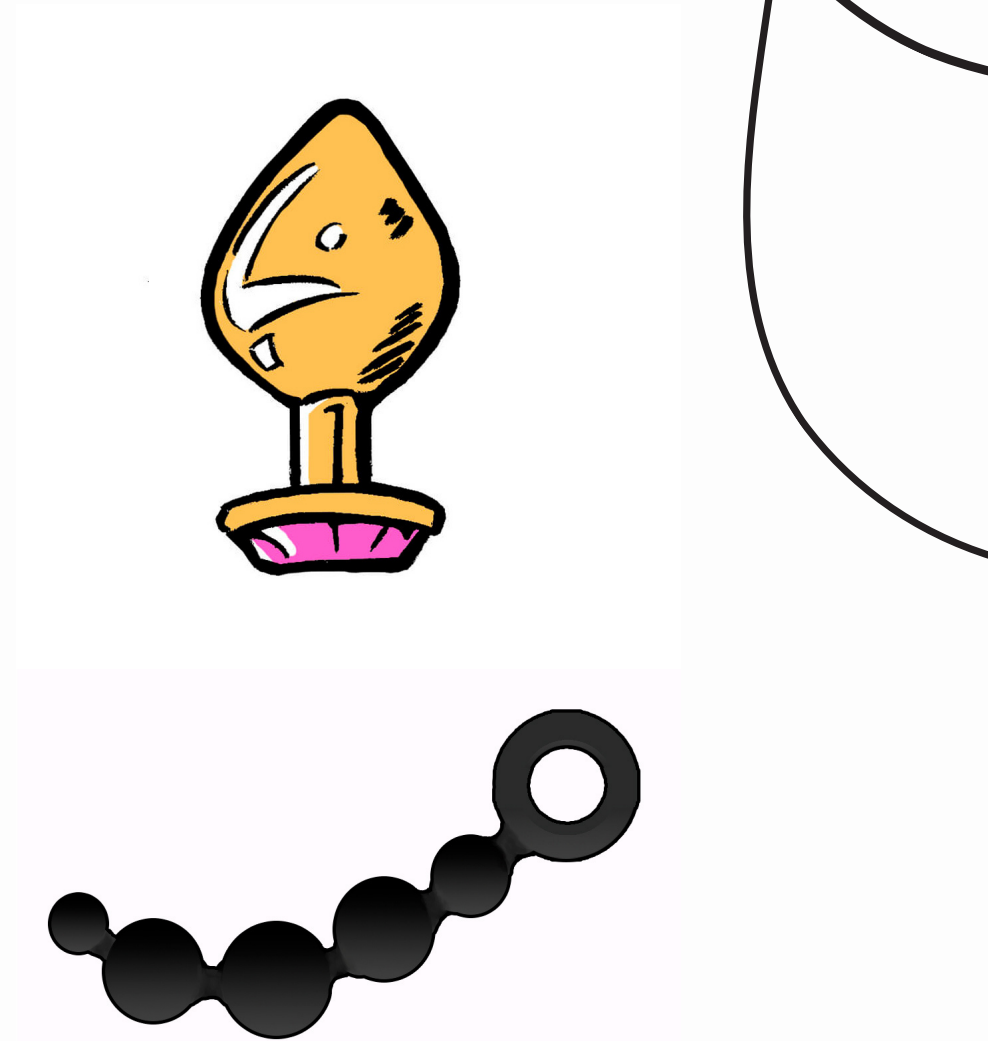
Kondomi täytyy vaihtaa aina uuteen, kun seksivälineen käyttäjä vaihtuu.

Kondomi täytyy vaihtaa myös silloin, kun välinettä käytetään vuorotellen sekä emättimessä että peräaukossa.

Jos anaaliseksissä käytetään sormia tai penistä, niitä ei saa viedä emättimen alueelle, ennen kuin ne on pesty huolellisesti.

Peräaukon bakteerit ovat erilaisia kuin emättimen bakteerit.

Jos peräaukon bakteerit pääsevät emättimeen, emätin voi tulehtua.



ANUSTAPPI

Anustappi on seksiväline,
jolla voidaan hyväillä peräaukon aluetta.
Se voidaan myös työntää peräaukkoon,
jolloin anustappi antaa seksuaalista mielihyvää.
Anustapilla voidaan myös rentouttaa
peräaukon lihasta ennen anaaliyhdyntää.

Anustappeja on erikokoisia.
Pienet anustapit sopivat heille,
jotka kokeilevat anustappia ensimmäistä kertaa.
Suurempien anustappien käyttöä
kannattaa opetella vähitellen.

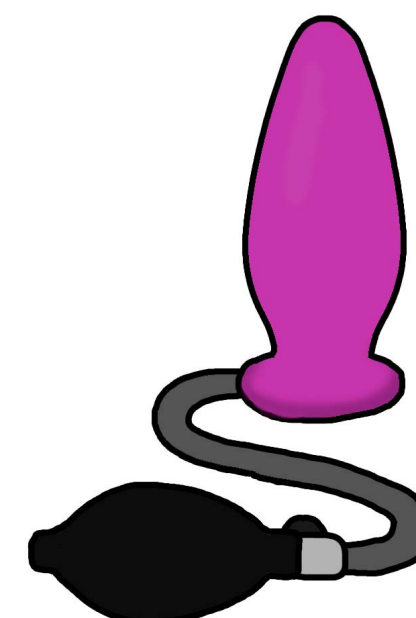
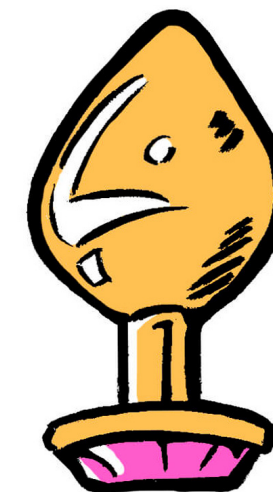
Anustappeja valmistetaan
monista eri materiaaleista.
Joissain anustapeissa on sisällä vibraattori,
jolloin anustappi värisee.
Tällaista anustappia voi ohjata kaukosäätimellä.

Joihinkin anustappeihin voi pumpata ilmaa sisään.
Mitä enemmän anustappiin pumppaa ilmaa,
sitä paksumpi siitä tulee.
Joissain anustapeissa on mukana penisrengas,
joka tukee ja voimistaa erektiota.

ETURAUHASKIIHOTIN

Eturauhaskiihotin on tarkoitettu ihmisille,
joilla on penis.
Se työnnetään peräaukkoon,
jolloin se hieroo eturauhasta.
Hierominen antaa seksuaalista mielihyvää.

Eturauhaskiihottimia on erimuotoisia
ja erikokoisia.
Joissain eturauhaskiihottimissa on vibraattori,
jolloin eturauhaskiihotin värisee.



9. TEKOEMÄTTIMET JA TEKOPERÄAUKOT

Tässä luvussa kerrotaan tekoemättimestä
ja tekoperäaukosta.

Niitä voi käyttää itsetyydytykseen
tai yhdessä kumppanin kanssa.

Jotkut tekoemättimet
ja tekoperäaukot näyttävät aidolta emättimeltä
ja peräaukolta.

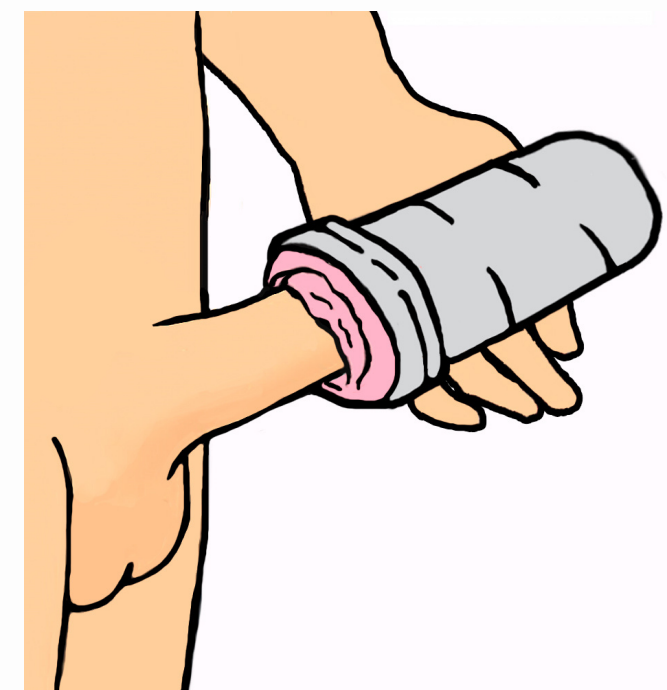
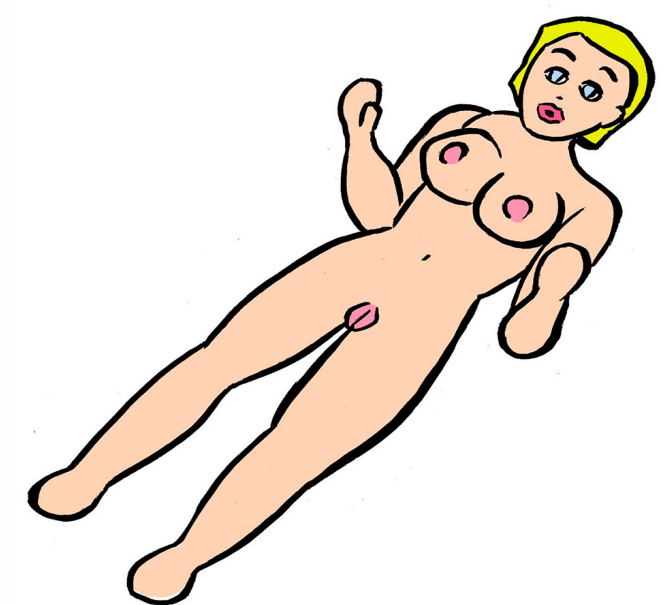
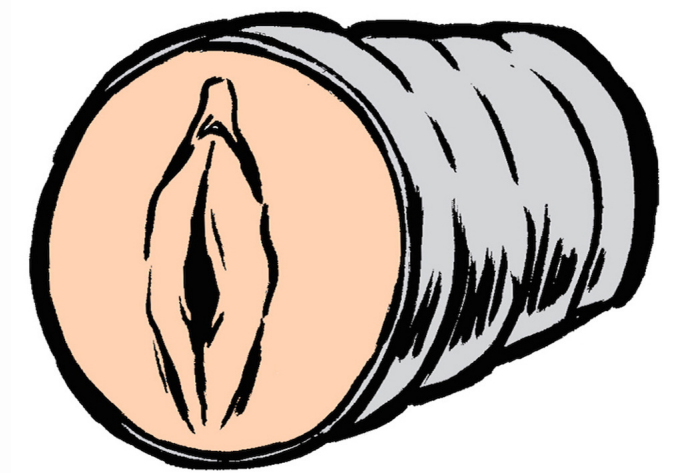
Toiset taas eivät näytä niiltä ollenkaan.

Tekoemättimet ja tekoperäaukot
on tehty yleensä
pehmeästä materiaalista.
Niitä on olemassa erikokoisia
ja eri muotoisia.

Joissain tekoemättimissä
ja tekoperäaukoissa on moottorit.
Jotkut myös imevät penistä,
ja jotkut puristavat sitä.

Ennen kuin hankkii tekoemättimen
tai tekoperäaukon,
kannattaa miettiä,
millaista apua niistä voi saada.

Jos niissä ei ole moottoria,
silloin niiden käytössä tarvitaan omaa aktiivisuutta.
Lisäksi tarvitaan lihasten käyttöä
ja lihasten hallintaa.



Jos tekoemättimessä
tai tekoperäaukossa on moottori,
silloin seksi vaatii vähemmän
omaa aktiivisuutta.
Tällaiset seksivälineet sopivat hyvin myös
avusteiseen seksiin
eli tilanteeseen,
jossa avustaja auttaa seksissä.

10. EREKTION TUKIVÄLINEET

Tässä luvussa kerrotaan penisrenkaasta,
tyhjiöpumpusta
ja penistuesta.

Ne ovat tukivälineitä,
joilla voi parantaa erektiota
eli peniksen jäykistymistä.

PENISRENGAS

Penisrengas on pieni rengas.
Sen tarkoitus on voimistaa
ja ylläpitää peniksen erektiota pidempään.

Penisrengas laitetaan peniksen juureen.
Se hidastaa veren virtaamista pois peniksestä.
Silloin erektio pysyy pidempään.

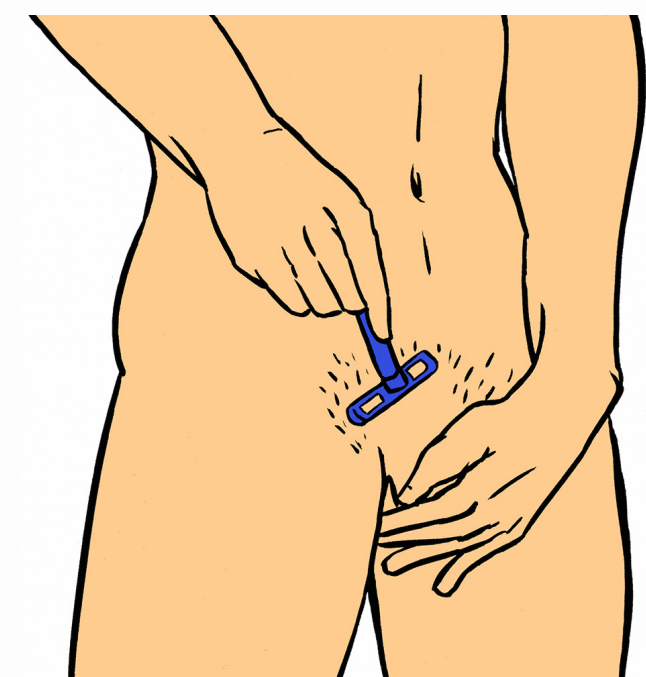
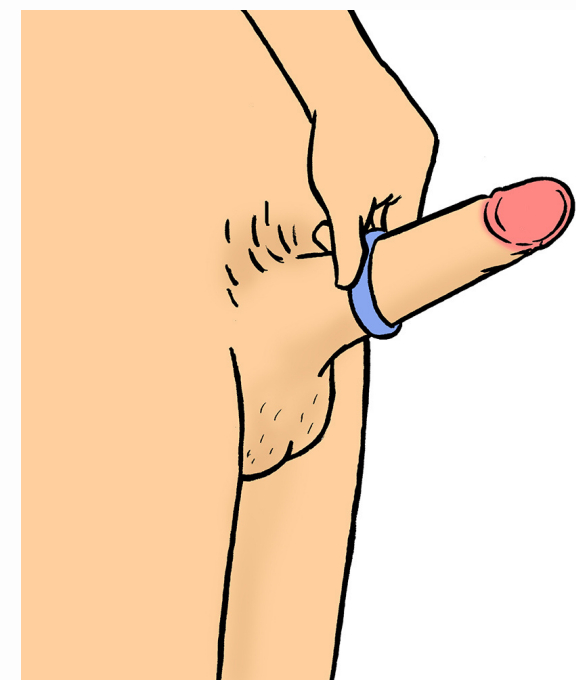
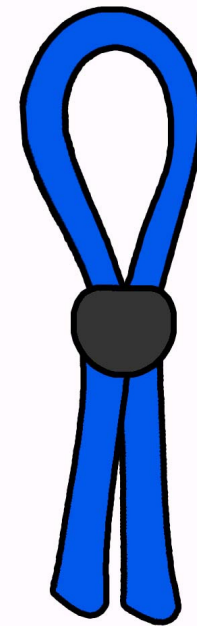
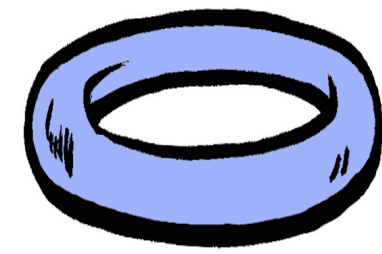
Penisrenkaita on erikokoisia
ja eri paksuisia.
Niitä tehdään eri materiaaleista,
kuten silikonista ja metallista.

Joissain penisrenkaissa on erilaisia ulokkeita
ja jotkut värisevät.

Joitain penisrenkaita voi myös kiristää.

Ennen kuin käyttää penisrengasta,
kannattaa poistaa karvat
peniksen ja kivesten ympäriltä.
Silloin karvat eivät jää penisrenkaan väliin.

Penisrenkaita ei saa kiristää liian kireälle.
Kannattaa kokeilla varovasti,
mikä on itselle sopia kireys.



Joillain penisrenkailla saa puristusta
sekä penikseen juureen
että kivesten juureen tai ympärille.
Tällaista penisrengasta kutsutaan
yhdistelmärenkaaksi.

Yhdistelmärengas pysyy hyvin paikoillaan.
Lisäksi se antaa erilaista seksuaalista mielihyvää
kuin muut penisrenkaat.

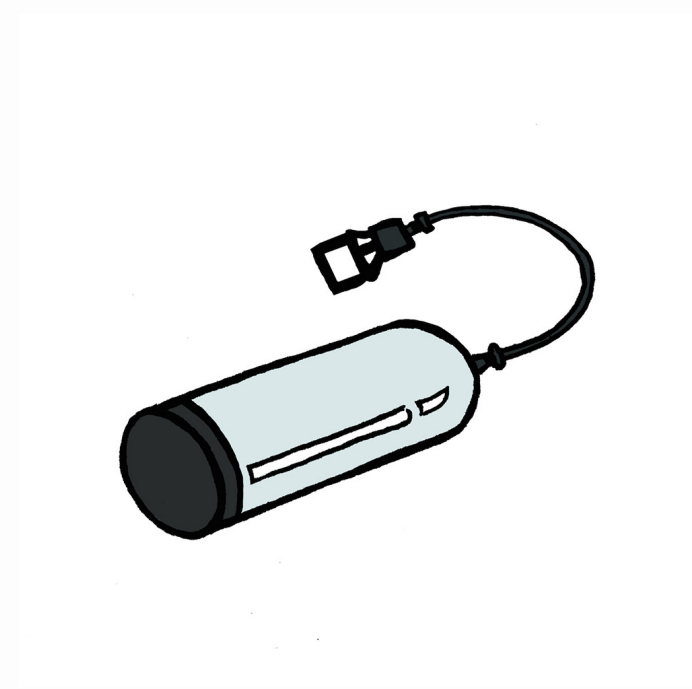
TYHJIÖPUMPPU

Penisrenkaan kanssa voi käyttää tyhjiöpumppua
eli penispumppua.

Penisrengas kannattaa laittaa peniksen juureen
ennen tyhjiöpumpun käyttöä.

Tyhjiöpumpulla parannetaan peniksen jäykistymistä.
Pumpussa on putki,
johon penis laitetaan.
Putkeen pumpataan painetta,
joka pumppaa verta penikseen.
Lopputuloksena on peniksen jäykistyminen.

Tyhjiöpumppuja on erilaisia.
Joitain pumpataan käsin,
jolloin käyttäjän täytyy pystyä käyttämään käsiään hyvin.
Joissain pumpuissa on moottori.
Silloin laite toimii,
kun painetaan nappia.
Joissain tyhjiöpumpuissa on myös vibraattori
eli se värisee.



PENISTUKI

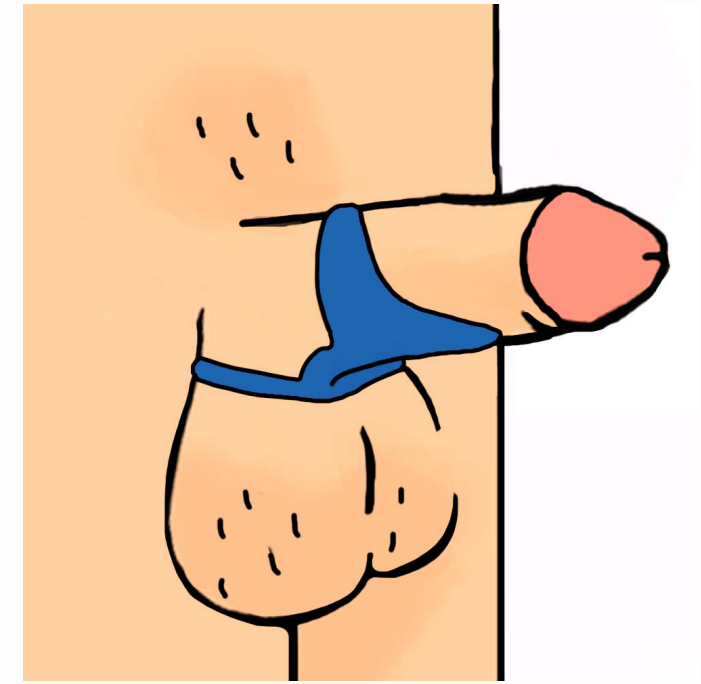
Penistuki on väline,
joka tukee penistä
tai sen jäykistymistä.

Penistuki antaa penikselle paksuutta
ja mittaa.
Se antaa myös tukea,
jos jäykistyminen
tai jäykistymisen ylläpito on hankalaa.

Penistukia on erilaisia.
Jotkut niistä puetaan peniksen päälle
kuten sukka.
Penistuki voi olla pehmeä
tai muhkea ja kova.
Joitain penistukia voi myös leikata
sopivan mittaisiksi.

Jotkut penistuet ovat peniksen varresta
ja päästä avoimia.
Silloin peniksen herkkä tuntoaisti
toimii normaalisti.

Penistuen käyttö ei estä luonnollista kiihottumista
ja jäykistymistä.
Penistuen kanssa kannattaa käyttää liukuvoidetta.



11. LANTIONPOHJAN TERVEYS

Tässä luvussa kerrotaan lantionpohjan terveydestä ja lihaksista.

Luvussa on myös tietoa harjoituskuulista, joilla voi vahvistaa lantionpohjan lihaksia.

Lantionpohjan terveys on tärkeää kaikille sukupuolille

On tärkeää, että lantionpohjan lihakset ovat hyvässä kunnossa. Silloin myös ryhti on hyvä, ja ihmisen on helppo hallita muun muassa erilaisia asentoja.

Jos lantionpohjan lihakset ovat heikossa kunnossa, silloin ihmisellä saattaa olla ongelmia virtsaamisessa ja ulostamisessa.

Hänellä voi olla myös muun muassa vaikeuksia peniksen jäykistymisessä. Lisäksi heikot lantionpohjan lihakset voivat aiheuttaa kipua emättimen tai peräaukon alueella.

Lantionpohjan ongelmiin voi saada apua fysioterapeutilta. Hän antaa ohjeita harjoitteluun. Lisäksi hän neuvoo millaisia välineitä harjoittelussa voi käyttää.

Yksi hyvä väline on harjoituskuulat.

HARJOITUSKUULAT

Harjoituskuulat ovat pallon muotoisia välineitä. Niitä voi laittaa emättimeen tai peräaukkoon.

Peräaukkoon saa työntää vain sellaisen välineen,
jonka toisessa päässä on leveä osa.

Kun väline työnnetään peräaukkoon,
leveä osa ei mahdu aukkoon.
Se jää peräaukon ulkopuolelle.
Tällöin väline ei mene vahingossa
peräaukosta sisälle peräsuoleen.

Väline ei saa mennä kokonaan peräsuoleen,
koska sitä on erittäin vaikea ottaa peräsuolesta pois.

Harjoituskuulia on eri kokoisia
ja eri painoisia.
Niitä on tehty eri materiaaleista,
kuten muovista, silikonista,
metallista ja lasista.

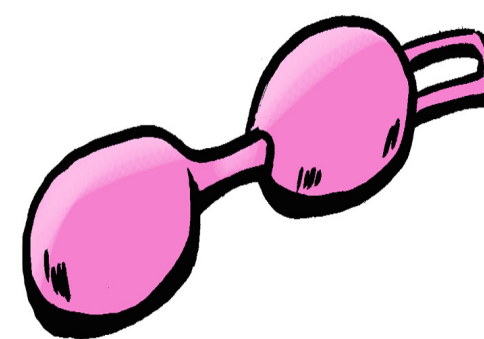
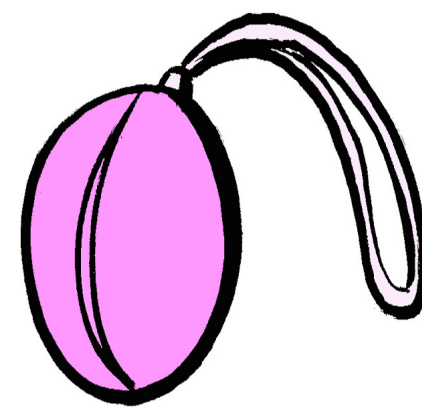
Harjoituskuulat voivat olla yksittäisiä palloja.
Jotkut harjoituskuulat ovat kiinni toisissaan
esimerkiksi narulla.

Harjoituskuulilla harjoittelu

Harjoituskuulilla harjoittelu kannattaa aloittaa
isolla ja kevyellä kuulalla.
Silloin kuulaa on helppo hallita.

Säännöllinen harjoittelu vahvistaa lantionpohjan lihaksia.
Silloin voi vähitellen siirtyä käyttämään
pienempiä
ja painavampia kuulia.

Joskus lantionpohjan lihasten ongelmat voivat johtua siitä,
että lihakset ovat liian kireät.
Siksi on tärkeää rentouttaa lantionpohjan lihakset,
kun harjoittelee.
Jos lihakset eivät ole rentona harjoittelun aikana,
ne kiristyvät lisää.
Tämä voi vain lisätä lantionpohjan ongelmia.



12. SEKSIVÄLINEET, JOISSA ON MOOTTORI ELI PANOKONEET

Tässä luvussa kerrotaan seksivälineistä,
joissa on moottori.
Tällaisia välineitä kutsutaan myös panokoneiksi.

Panokoneeseen kiinnitetään dildo
tai tekoemätin.
Kone liikuttaa dildoa
tai tekoemätintä edestakaisin.
Se siis matkii yhdynnän liikettä.

Panokonetta voi käyttää yksin
tai yhdessä kumppanin kanssa.

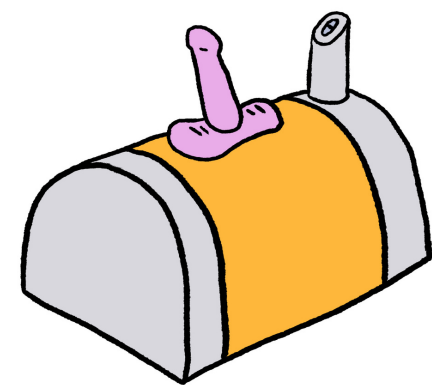
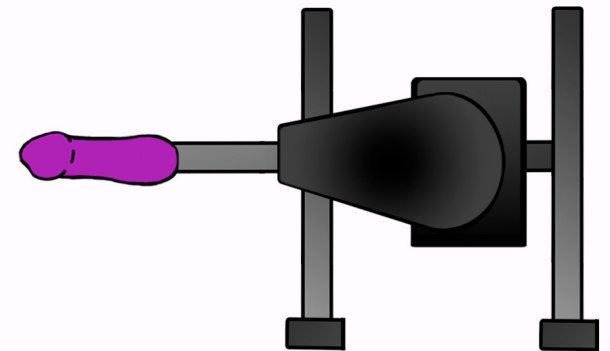
Panokone sopii erityisesti liikuntarajoitteisille

Panokonetta voi käyttää sohvalla,
lattialla tai sängyssä.
Yleensä panokoneet on suunniteltu niin,
että niiden tukijalan voi laittaa sohvan
tai sängyn alle.
Tästä syystä panokoneet sopivat
erityisen hyvin heille,
joilla on liikuntarajoitteita.

Panokonetta voi säätää monella eri tavalla.
Siitä voi säätää välineen kulmaa ja nopeutta
sekä liikkeen syvyyttä.

Joidenkin panokoneiden päällä voi istua
kuin satulassa.
Toiset panokoneet seisovat omilla jaloillaan.

Sellaisia panokoneita,
jotka seisovat omilla jaloillaan
voi säätää useampiin asentoihin
kuin muita panokoneita.



13. VÄLINEET, JOILLA VOI TUKEA ASENTOA SEKSIIN AIKANA

Tässä luvussa kerrotaan välineistä,
joilla voi tukea asentoa seksin aikana.

TUKITYYNYT

Tyynyillä on helppo tukea asentoa seksin aikana.

Tyyny voi olla tavallinen tyyny
tai asentohoitoon tarkoitettu tyyny.

On olemassa myös tyynyjä,
jotka on suunniteltu tukityynyksi seksiin.
Seksiin osallistuvat voivat kokeilla erilaisia asentoja
tukityynyjen avulla.

Joihinkin tukityynyihin saa kiinnitettyä dildon
tai vibraattorin.

Tyynyssä voi olla valmiina aukko,
johon dildon voi työntää.
Näin dildo pysyy paikoillaan.

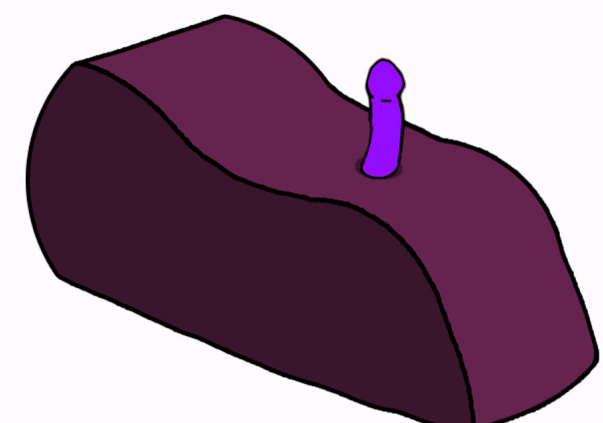
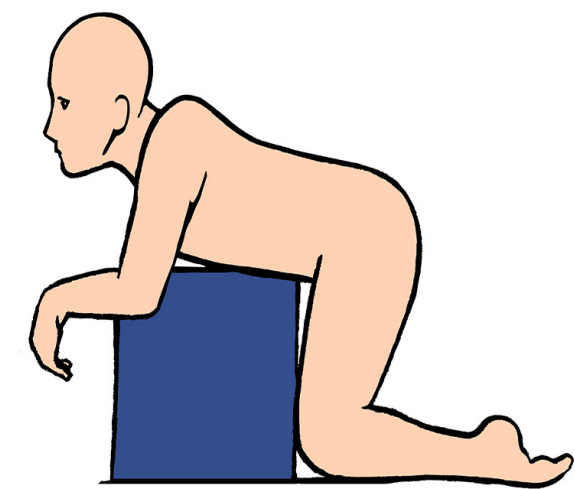
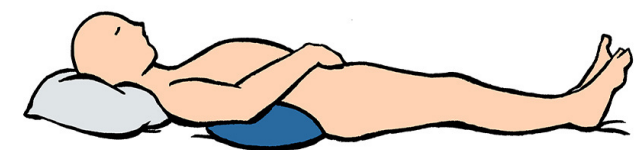
Tukityynyjä voi käyttää myös ilman dildoa
tai vibraattoria.

TUOLIT

Seksiin suunniteltua tuolia
voi käyttää monella eri tavalla.
Käyttäjä voi olla tuolissa mahallaan
tai kontallaan.

Tuolissa voi myös istua.

Tällöin esimerkiksi kumppanin hyväily on helpompaa,
jos nivelissä on kipuja.



Joissain tuoleissa istuinosa on avonainen.

Tämä helpottaa esimerkiksi hyväilyä.

Myös tavallista suihkutuolia voi käyttää seksissä.

Suihkutuoleissa istuinosa voi olla edestä avoin
tai siinä voi olla reikä.

SEKSIKEINUT

Seksikeinun voi kiinnittää kattoon,
tai se voi roikkua omassa telineessään.
Jos seksikeinun kiinnittää kattoon,
täytyy ensin tarkastaa,
miten paljon katto kestää painoa.

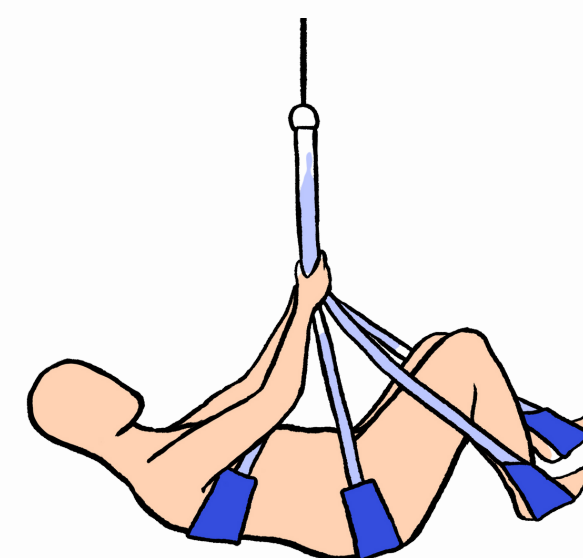
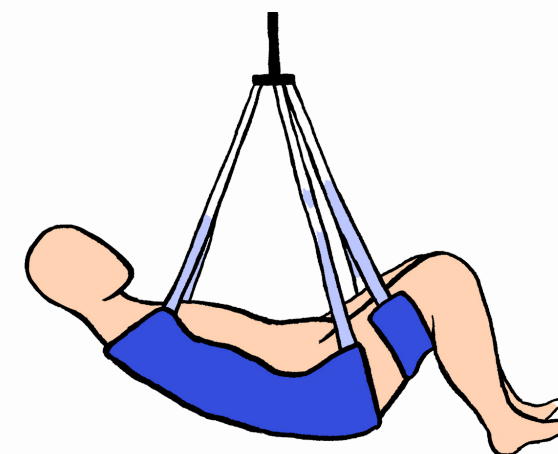
Käyttäjä on yleensä keinussa selällään.
Hän on keinussa remmien varassa
tai liinan päällä.
Liina antaa käyttäjälle laajemman tuen.

Lisää tukea voi saada
esimerkiksi jalkalengeistä
ja käsilenkeistä.
Lenkkien avulla käyttäjä voi olla myös eri asennoissa.

Keinun korkeutta voi myös säätää.
Tällöin erilaiset kehot
pääsevät lähelle toisiaan paremmin.

Esimerkiksi pyörätuolissa oleva kumppani
pääsee lähelle keinussa olevaa kumppania
monella eri tavalla.

Keinu sopii myös niihin tilanteisiin,
joissa halutaan välttyä kumppanin kehon painolta.
Myös suuseksi onnistuu keinussa,
vaikka se ei ehkä muuten onnistu.



REMMIT JA KÖYDET

Remmeillä ja köysillä voidaan sitoa kehoa seksin aikana.

Kehon sitomisesta voi olla apua silloin,

jos lihakset väsyvät muuten.

Sitomisesta voi olla apua myös,

jos käyttäjä haluaa pysyä tietyssä asennossa

tai hallita liikeratoja.

Sitominen voi helpottaa kehon hallintaa

ja tasapainoa.

Lisäksi se voi parantaa turvallisuuden

ja hallinnan tunnetta omaa kehoa kohtaan.

Joskus sitominen voi tuntua epämiellyttävältä,

tai se voi lisätä tahattomia liikkeitä.

On tärkeää kuunnella omia rajojaan.

Sitominen ei sovi kaikille.

Ketään ei saa sitoa ilman hänen lupaansa.

Kumppani täytyy vapauttaa remmeistä

ja köysistä heti,

kun hän sitä toivoo.

Sidontaa täytyy löysätä,

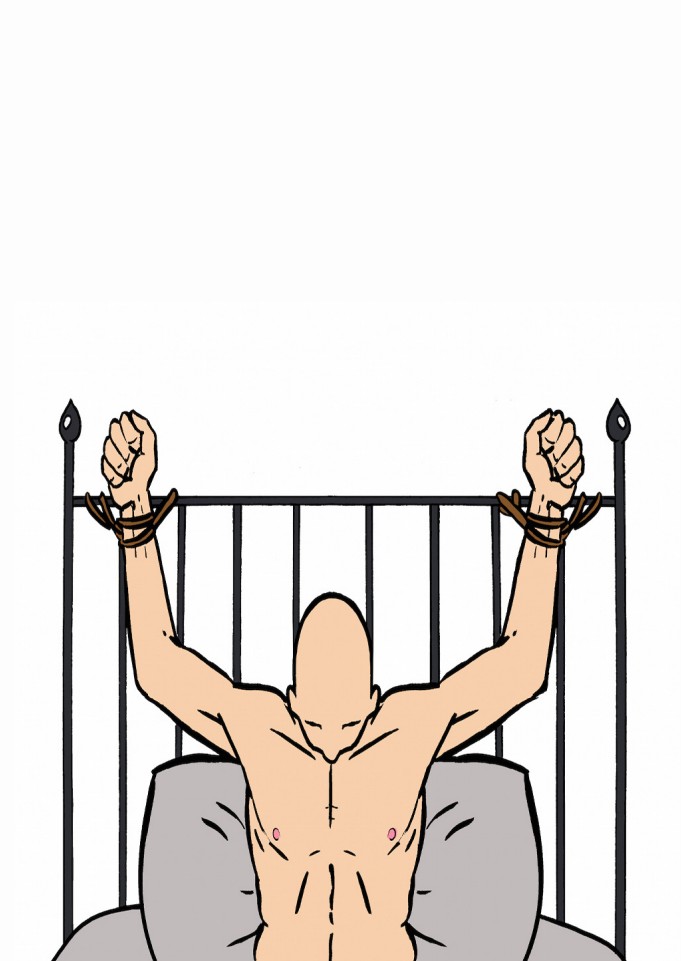
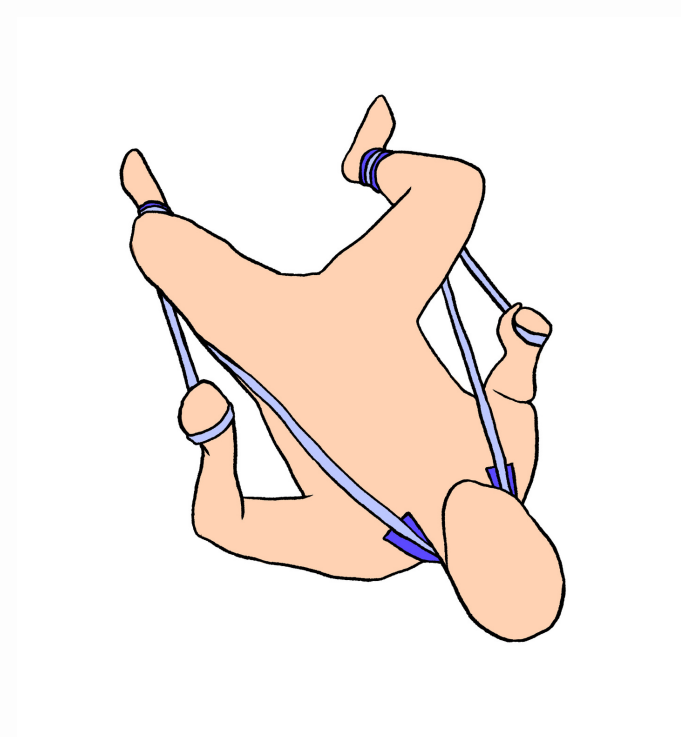
jos sidonnasta tulee ihoon mustelmia,

keho puutuu

tai jos kehossa tuntuu kipua.

Sidonnan voi myös purkaa kokonaan

esimerkiksi turvasaksilla.



Muut välineet, jotka tukevat asentoa

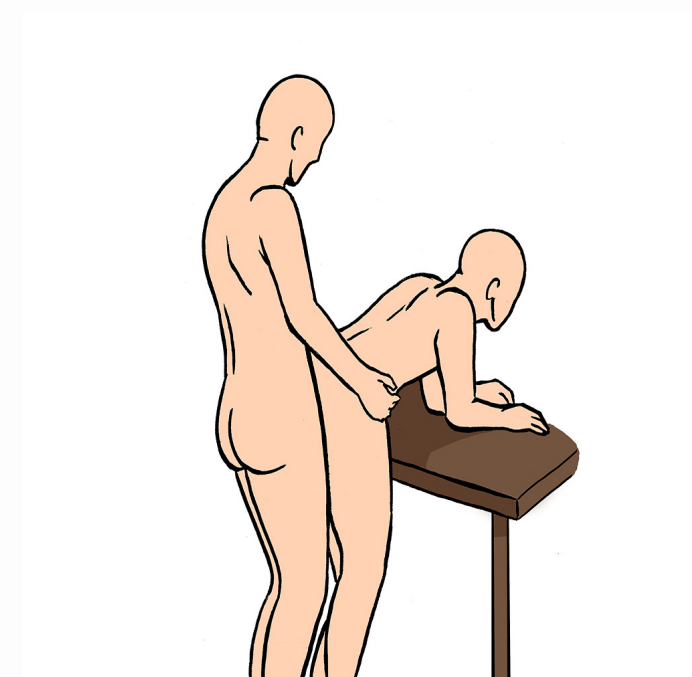
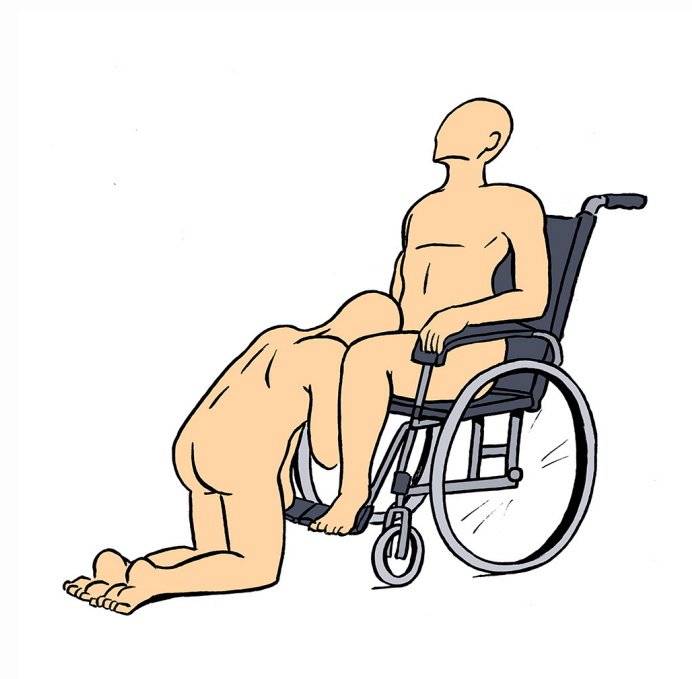
Seksissä voidaan käyttää myös arkielämästä tuttuja apuvälineitä.

Nostolaitetta voidaan käyttää samalla tavalla kuin keinua. Nostolaitteen liinat voivat antaa enemmän tukea käyttäjän selälle ja päähän kuin keinun remmit.

Käyttäjä voidaan siirtää nostolaitteella kumppanin syliin tai sänkyyn. Myös pyörätuolissa oleva pääsee paremmin lähelle kumppaniaan, jos tämä on nostolaitteessa.

Myös kävelypöydät, kävelytelineet ja rollaattorit helpottavat asentoja seksin aikana. Näihin apuvälineisiin on helppo nojata, ja se tekee seisomisesta tukevampaa.

Myös erilaiset siirtovyöt ja nostovyöt helpottavat asentoja seksin aikana. Ne muun muassa auttavat kumppania pysymään paikallaan ja hallitsemaan asentoaan.



14. VÄLINEET, JOTKA LISÄÄVÄT AISTIEN HERKKYYTTÄ

Tässä luvussa kerrotaan,
että joskus seksistä voi nauttia enemmän
kun tuntoaisteja muutetaan.

Keho nauttii seksistä yleensä parhaiten silloin,
kun se on rauhallinen
ja rentoutunut.

**Painon ja paineen tunne
voi auttaa nauttimaan seksistä.**

Joskus ihmisen voi olla vaikea
hahmottaa omaa kehoaan.
Tällöin myös rauhoittuminen
ja rentoutuminen voi olla vaikeaa.
Myös kosketus voi tuntua epämiellyttävältä.

Jotta seksi tuntuu mahdollisimman hyvältä,
on tärkeää,
että ihminen hahmottaa kehonsa.
On myös tärkeää olla rauhallinen
ja rento.

Painopeitto tai painoliivi
voi auttaa rauhoittumaan.
Ne tuntuvat kehossa painon
ja paineen tunteena.

Painon ja paineen tunnetta
voi lisätä myös niin,
että kehoa sidotaan köysillä tai remmeillä.
Sitominen voi lisätä myös aistien herkkyyttä,
mikä lisää seksuaalista nautintoa.

**Kun tuntoaisti on yliherkkä
tai tuntoaisti ei ole joka puolella kehoa.**

Tuntoaisti voi joskus olla yliherkkä.

Tuntoaistissa voi olla myös puutoksia

eli ihmisellä ei ole tuntoa joka puolella kehoa.

Esimerkiksi jotkut sairaudet,

kuten aivoverenkiertohäiriö,

MS-tauti

tai ulkoiset vammat

voivat muuttaa tuntoaistia.

Jos tuntoaisti ei toimi kunnolla

esimerkiksi vulvan

tai peniksen alueella,

silloin myös kevyt kosketus

voi tuntua liian voimakkaalta.

Tämä kaikki vaikuttaa siihen,

miten paljon seksistä voi nauttia.

On tärkeää,

että seksiväline ei tunnu ikävältä silloin,

jos tuntoaisti ei toimi kunnolla.

Siksi välineisiin kannattaa tutustua huolellisesti
ennen kuin niitä hankkii.

Paras tapa tutustua välineisiin

on mennä esimerkiksi seksuaaliterveyskauppaan.

Aisteja voidaan rajoittaa seksin aikana

Aistien rajoittaminen seksin aikana

tarkoittaa sitä,

että jokin aisti

tai aisteja suljetaan pois.

Kumppani voi käyttää esimerkiksi silmälappuja,

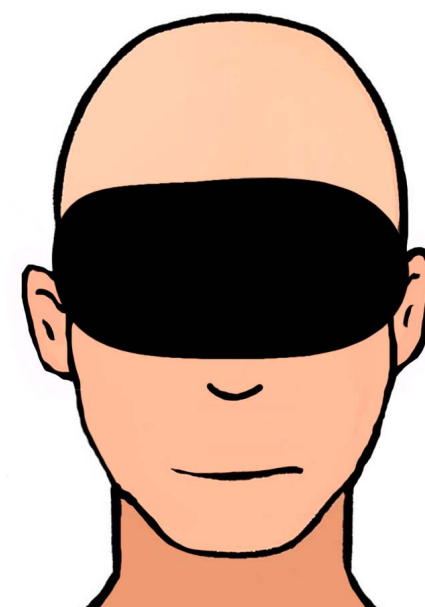
jolloin hän ei näe mitään.

Tai hän voi käyttää korvatulppia,

jolloin hän ei kuule mitään.

Aisteja voidaan rajoittaa myös maskeilla,

naamioilla tai kuulokkeilla.



Ennen kuin aisteja rajoitetaan,
on erittäin tärkeää,
että siitä sovitaan yhdessä kumppanin
tai kumppaneiden kanssa.
Ketään ei saa pakottaa sellaiseen seksiin,
jossa aisteja rajoitetaan.
Ketään ei myöskään saa jättää yksin silloin,
kun hänen aistejaan on rajoitettu.
Yksin jääminen voi pelottaa.

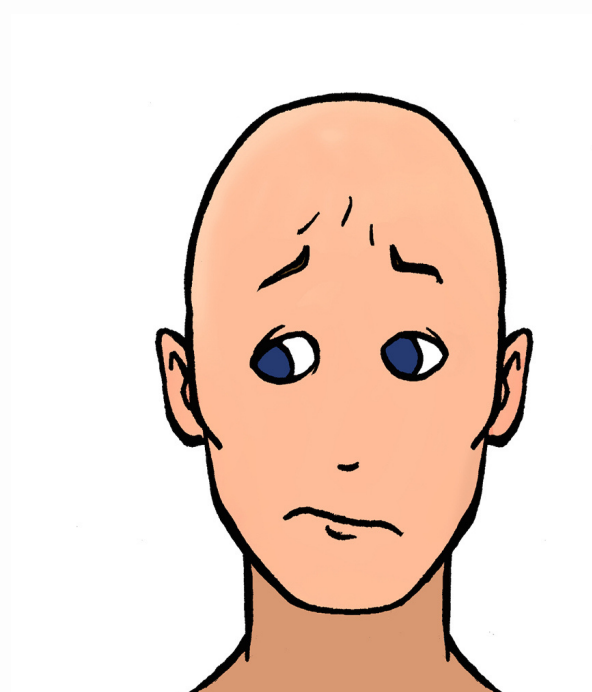
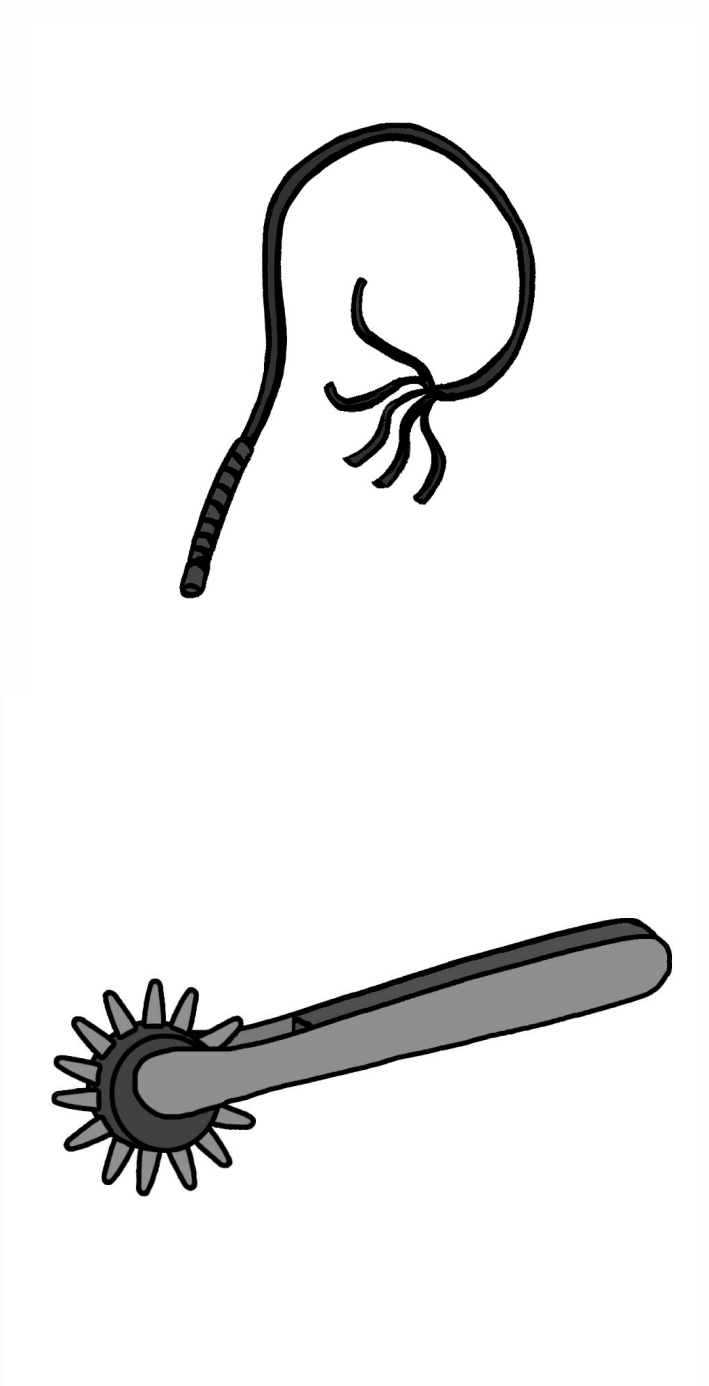
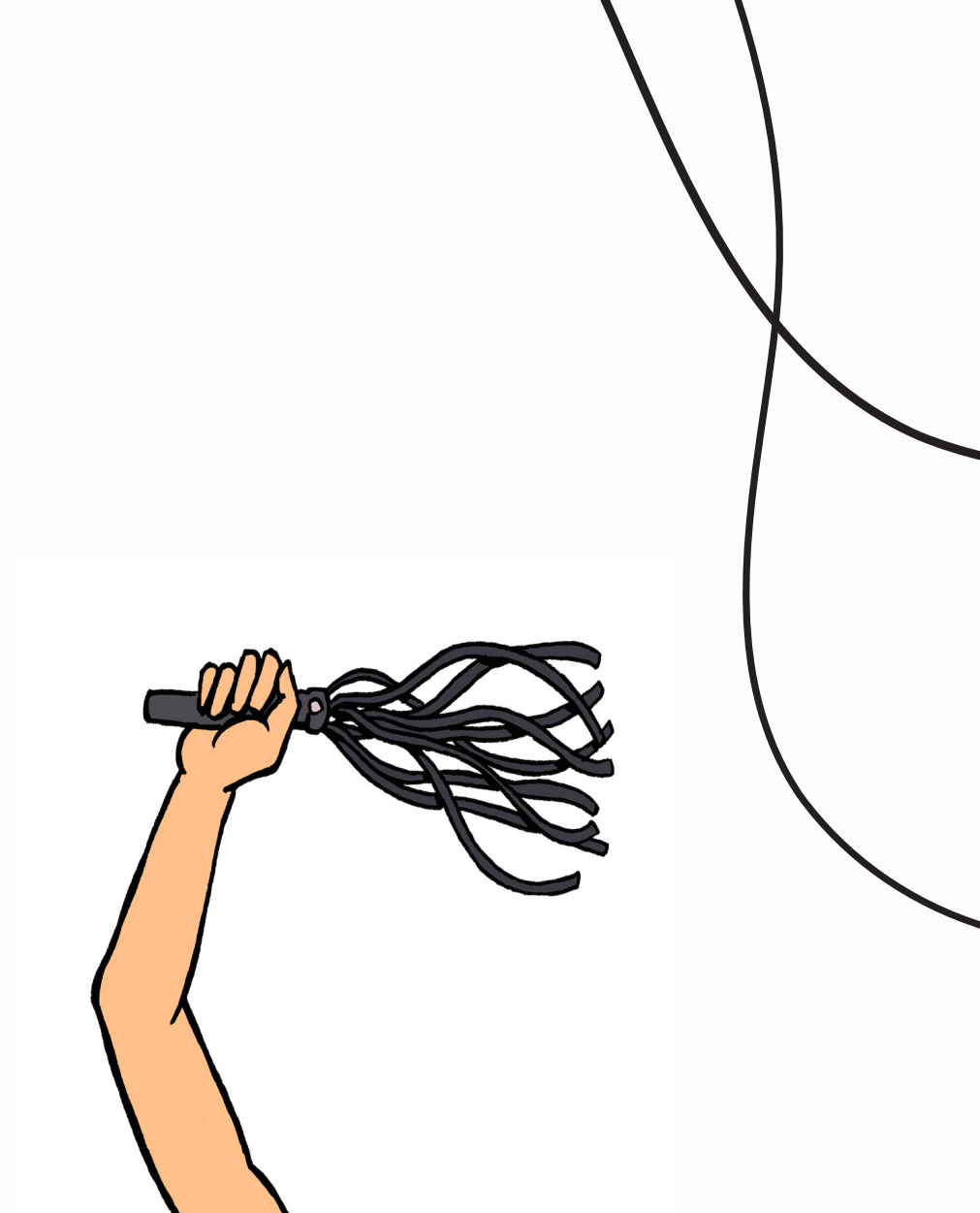
Kipu ja kivusta nauttiminen seksin aikana
Kipu on tunne,
jota jotkut ihmiset haluavat tuntea seksin aikana.
Kipua voi saada aikaan
erilaisilla seksivälineillä,
kuten piiskoilla, ruoskilla
ja raipoilla.

Näitä välineitä voi käyttää monipuolisesti.
Niillä voi kutittaa
tai taputtaa kumppania kevyesti.
Niillä voi myös lyödä kovempaa,
jos kumppani niin haluaa.

Kipua voi saada aikaan myös piikkipyörillä,
jotka on tehty teräksestä.

Myös kynttilöistä,
jotka on tarkoitettu seksiin
eli BDSM-kynttilöistä voi pudottaa sulaa vahaa keholle.
BDSM-kynttilöiden vaha on kuumaa,
mutta se ei polta ihoa.

On tärkeää muistaa,
että ketään ei saa pakottaa sellaiseen seksiin,
joka tekee kipeää.
Jokainen päättää itse,
haluaako hän tuntea kipua seksin aikana
vai ei.



15. MISTÄ SEKSIVÄLINEITÄ VOI OSTAA

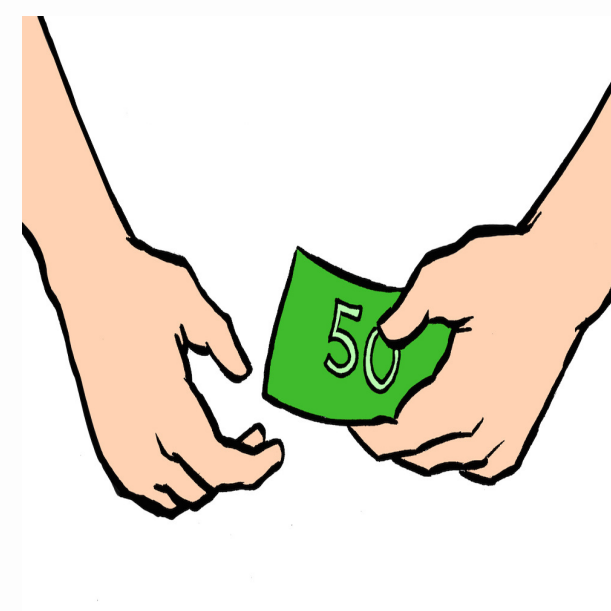
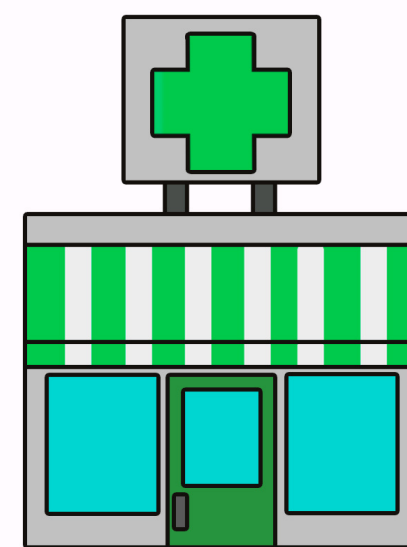
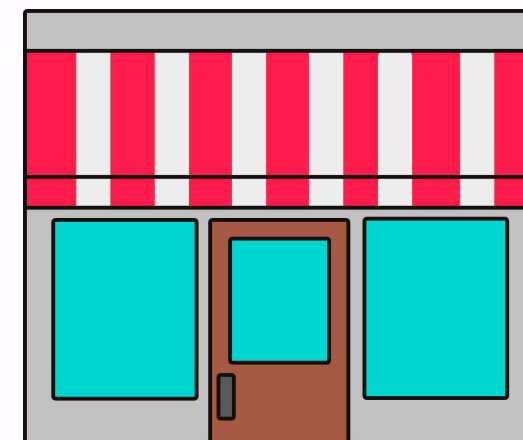
Tässä luvussa kerrotaan,
mistä seksivälineitä voi ostaa.

**Seksivälineitä voi ostaa
esimerkiksi apteekista.**

Seksivälineitä voi ostaa
esimerkiksi apteekista
tai tavaratalosta.
Välineet ovat yleensä
kosmetiikka-
ja hygieniahyllyllä.

Välineitä voi ostaa myös verkkokaupoista
sekä seksuaaliterveyskaupoista.

Koska seksivälineitä
on monia erilaisia,
voi verkkokaupasta tilaaminen tuntua vaikealta.
Siksi kannattaa tutustua välineisiin
esimerkiksi seksuaaliterveyskaupassa.
Kaupassa palvelu on henkilökohtaista,
jolloin on helppoa löytää itselle sopiva väline.



16. LOPPUSANAT

Jokaisella on oikeus seksiin
ja seksuaalisuuteen.

On tärkeää löytää juuri itselle
paras tapa nauttia seksistä
ja seksuaalisuudesta.

On myös tärkeää puhua avoimesti seksiin
ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.
Joskus nämä asiat voivat herättää kysymyksiä
tai jopa ahdistusta.
Silloin kannattaa keskustella
esimerkiksi ystävän, ohjaajan
tai seksuaaliterapeutin kanssa.

Toivottavasti sait tästä oppaasta
iloa omaan seksiin ja seksuaalisuuteen.



WWW.SELKOSEKS.FI

WWW.TERAPIAPERHONEN.COM

