

**Mitä seksi
on?**

Lukijalle

Tämä opas kertoo siitä, mitä seksi on.

Tässä oppaassa käydään läpi asioita, joita on tärkeä tietää ihmisestä ja seksistä ennen seksin aloittamista.

Opas kertoo miten seksiä harjoitetaan turvallisesti.

Oppaassa kerrotaan mitä ovat seksuaaliväkivalta ja suostumus.

Oppaassa kerrotaan erilaisista seksitavoista.

Opasta voi lukea, jos on kiinnostunut seksistä.

Kaikilla on oikeus tietoon seksistä ja seksuaalisuudesta.

Kaikilla on oikeus saada nautintoa ja hyviä kokemuksia seksistä yksin tai yhdessä kumppanin tai kumppanien kanssa.

Kenenkään ei tarvitse suostua seksiin, jos ei halua.

Seksi on jokaisen oma asia ja kaikki eivät halua sitä.

Ihmisen sukuelimet

Ihmisten sukuelimet jaetaan ulkoisiin ja sisäisiin sukuelimiin.

Ulkoisia sukuelimiä ovat

- penis
- kivespussit
- 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.

Penis

Peniksellä on monta nimeä, esimerkiksi pippeli ja muna.

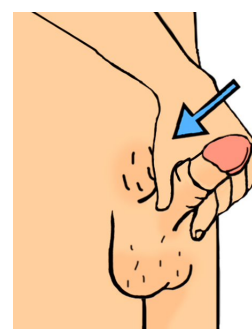
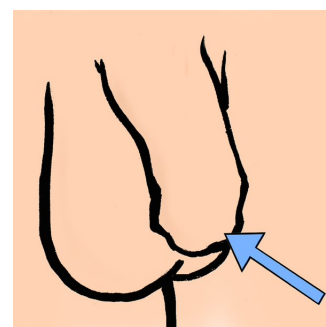
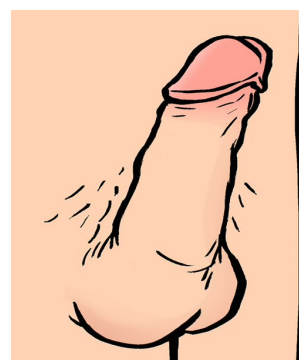
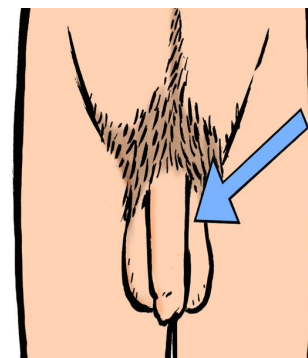
Peniksessä on varsi, jonka sisällä ovat siemenjohdin, virtsaputki ja paisuvaiskudos.

Kun penis jäykistyy, sitä kutsutaan erektioksi. Samalla se voi kasvaa ja suoristua.

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. Esinahkaa voi vetää taaksepäin niin, että terska paljastuu.

Esinahka suojelee penistä hankaukselta, kuivumiselta ja tulehduksilta.



**Penis voi olla eri muotoinen,
kokoinen
ja pituinen eri ihmisillä.**

**Jokaisen penis on omanlaisensa ja
hyvä juuri sellaisena, kuin se on.**

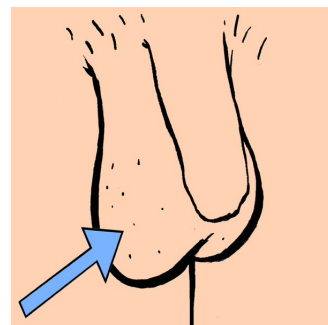
Kivekset

Peniksen alla ovat kivespussit, joiden sisällä ovat kivekset.

Kivekset ovat eri kokoisia ja muotoisia eri ihmisillä.

Kiveksiä on kaksi.

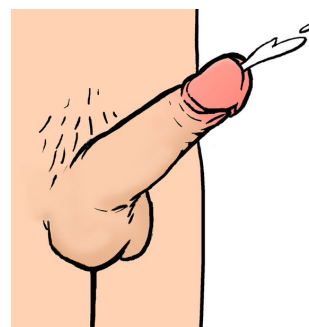
Siittiöt syntyvät kiveksissä.



Sperma eli siemenneste sisältää siittiöitä.

Sperma voi olla valkoista,
läpinäkyvää tai kellertävää.

Sperma voi olla ohutta, tahmeaa ja
kokkareista.



Kun ihminen saa **siemensyöksyn**,
peniksen päästä valuu siemennestettä eli
spermaa.

Siemensyöksy voi tulla seksin aikana.

Yleensä se tulee orgasmin kanssa
samaan aikaan.

Siemensyöksy voi tulla myös nukkuessa.

Vulva

Vulvaan kuuluvat

- pienet häpyhuulet
- isot häpyhuulet
- klitoris
- virtsaputken suu
- emättimen aukko ja eteinen

Kun ihminen kiihottuu, vulva turpoaa ja emätin kostuu.

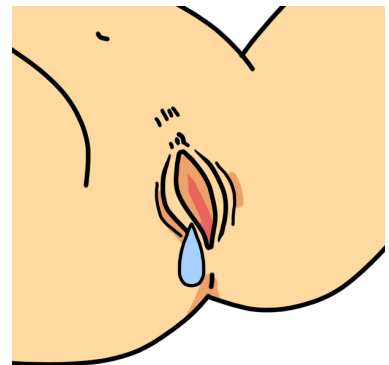
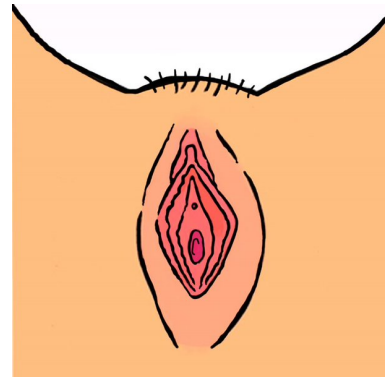
Virtsaputken suusta tulee virtsa eli pissa.

Emättimestä tulee kuukautisveri.

Myös vauva syntyy emättimen kautta alatiesynnytyksessä.

Vulva voi olla eri muotoinen ja näköinen eri ihmisillä.

Jokaisen vulva on omanlaisensa ja hyvä juuri sellaisena, kuin se on.

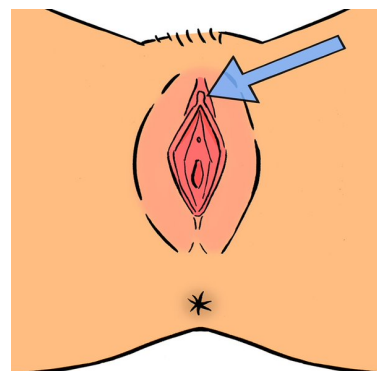


Klitoris

Klitoris on elin,
josta suurin osa on kehon sisällä.
Silmillä voi nähdä vain klitoriksen pään.

Klitoriksen pää on erityisen herkkä
kosketukselle.

Klitoriksen tehtävä on tuottaa mielihyvää.
Siksi sen silittäminen tai hierominen voi
tuntua erityisen hyvältä.



Vagina eli emätin

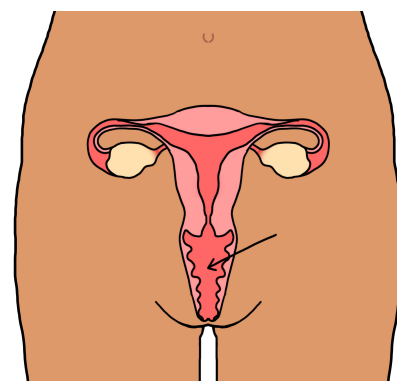
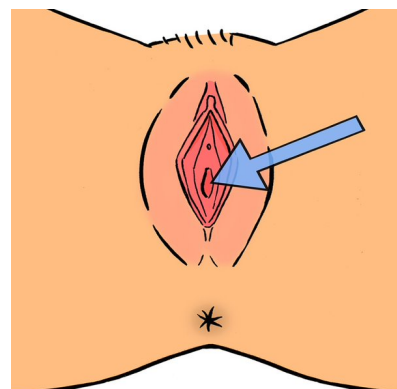
Vagina on toiselta nimeltään emätin.
Se on noin 10 senttimetriä pitkä lihasputki,
joka on kehon sisällä.

Emättimen sisäpinta on limakalvoa.

Emätin on eri kokoinen
ja eri muotoinen eri ihmisillä.
Se kuitenkin toimii kaikilla samalla tavalla.

Emätin venyy yhdynnän ja synnytyksen
aikana, mutta palautuu venytyksestä.
Emätin laajenee ja kostuu, kun ihminen
kiihottuu.

Emättimeen voi työntää sormet, peniksen
tai seksivälineen.

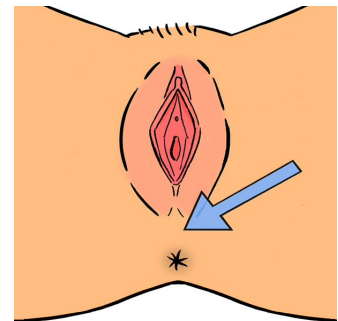
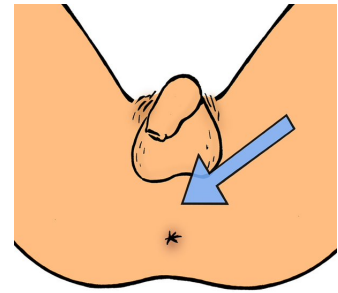


Väliliha

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

Välilihan alue on erityisen herkkä kosketukselle.

Välilihan aluetta voi kosketella, jos se tuntuu hyvältä.



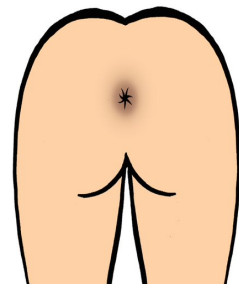
Anus eli peräaukko

Anus on toiselta nimeltään peräaukko. Se on ruuansulatuselimistön loppu. Peräaukosta tulee uloste ulos.

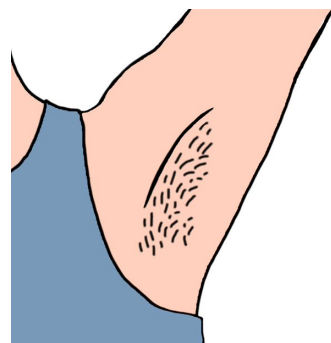
Peräaukon koskettelu voi olla hyvin nautinnollista. Peräaukkoon voi työntää peniksen, sormen tai sinne tarkoitetun seksivälineen.

Peräaukkoon ei saa työntää mitään sellaista, mikä voi luiskahtaa peräsuoleen kokonaan sisälle!

Jos peräaukkoon työnnetään jotain, pitää käyttää aina liukuvoidetta.

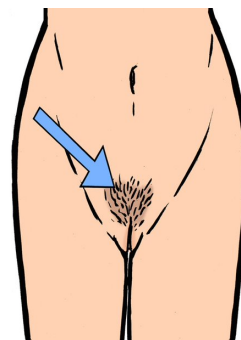
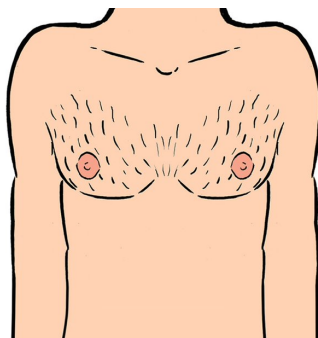
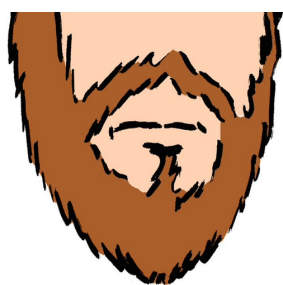
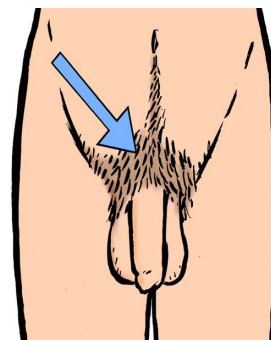


Kehossa voi olla karvoitusta.
Karvoitusta on kainaloissa, sukuelinten
alueella, säärissä, käsissä ja kasvoissa.



Myös rintakehässä ja selässä voi olla
karvoitusta.

Jotkut haluavat poistaa karvoituksen,
mutta se ei ole pakollista.



Ihmisten kehoja on monia erilaisia.

Kaikki kehot ovat kauniita ja hyviä.

**Sinä olet hyvä juuri sellaisena
kuin olet!**



Keskusteleminen ja suostumus

Keskustelemalla voi kysyä toiselta ihmiseltä suostumusta.

Suostumus tarkoittaa sitä, että ihminen haluaa tehdä jotain aivan varmasti.



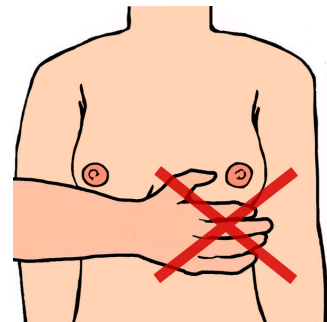
Jokainen päättää itse, millaista seksiä tai kosketusta hän haluaa ja mistä asioista hän nauttii.



Kaikki ihmiset eivät halua kosketusta, seksiä tai seksuaalista nautintoa.

Ketään ei saa pakottaa seksiin.

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



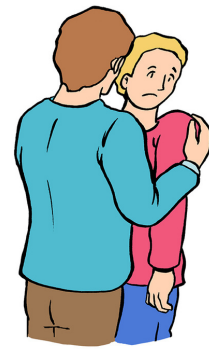
Vaikka ensin olisi suostunut seksiin, mielen voi muuttaa.

Toiminnan ja seksin voi aina keskeyttää, jos ei halua sitä.

Suostumuksen kysyminen toiselta on tärkeää.

Seksuaaliväkivalta

Seksuaaliväkivalta tarkoittaa sitä, että toista ihmistä häiritään tai satutetaan seksuaalisesti.



Seksuaaliväkivalta on aina rikos.

Seksuaaliväkivaltaa on esimerkiksi

- ihmisen pakottaminen tai painostaminen seksiin
- ihmisen nimittely ja seksin ehdottelu
- koskettelu tai lähentely silloin, kun toinen ei halua sitä
- seksuaalisuuteen liittyvän tiedon kieltäminen ihmiseltä
- Internetissä tai puhelimella alastonkuvien lähettäminen ilman vastaanottajan suostumusta



Jos sinuun kohdistuu seksuaaliväkivaltaa, sinun pitää saada apua ja tukea.

Seksuaaliväkivallasta kannattaa kertoa mahdollisimman nopeasti luotettavalle aikuiselle.

Poliisille voi soittaa ja ilmoittaa seksuaaliväkivallasta.

Suojaikäraja on Suomen rikoslaissa määritetty sääntö.

Suojaikäraja on 16.

16-vuoden suojaikäraja tarkoittaa, että yli 18-vuotias ei saa tehdä alle 16-vuotiaalle ihmiselle seksuaalisia tekoja.

18-vuotias tai vanhempi ihminen ei myöskään saa olla yhdynnässä alle 16-vuotiaan kanssa.

Laki suojelee alle 16-vuotiasta selvästi häntä vanhemmalta ihmiseltä.

Jos teet suostumuksen kanssa seksuaalisia tekoja itseäsi vähän vanhemman tai nuoremman ihmisen kanssa, et silloin riko suojaikäraja-lakia.

Jos olet epävarma, kysy luotettavalta aikuiselta neuvoa.

Mitä seksi on?

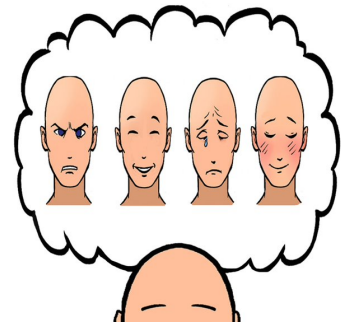
Seksi on toimintaa,
joka tuottaa seksuaalista nautintoa.
Seksiä voi harrastaa yksin,
kumppanin tai useiden kumppaneiden kanssa.

Seksuaalista nautintoa voi saada esimerkiksi:

- seksifantasioista eli haaveista, jotka liittyvät seksiin
- kiihottavista asioista juttelemalla
- lukemalla eroottisia tarinoita



Seksi voi tuottaa monia ihania tunteita.
Seksi voi olla esimerkiksi jännittävää
tai hauskaa.



Seksin ei tulisi koskaan olla pelottavaa tai
surullista.

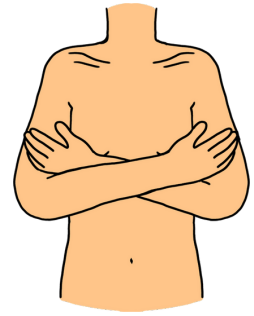
On tärkeää, että seksi on mukavaa sinulle ja
kumppanillesi.

Seksin saa aina keskeyttää tai lopettaa
kesken toiminnan.

Seksi tarvitsee harjoittelua.
Ei voi olettaa tai tietää seksistä,
ennen kuin tutustuu siihen.

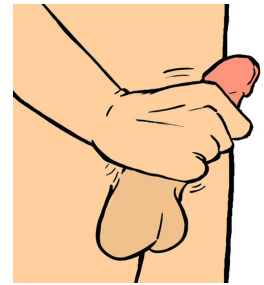
Itsetyydytys

Itsetyydytystä sanotaan myös sooloseksiksi, runkkaamiseksi tai masturboimiseksi.



Itsetyydytys on esimerkiksi:

- sukuelinten ja kehon hyväilyä
- seksivälineen käyttämistä
- kiihottavien asioiden lukemista tai katselua



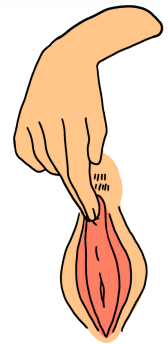
Itsetyydytykselle on hyvä varata aikaa ja rauhallinen paikka, jossa voit olla yksin.

Esimerkiksi oma huone tai wc.



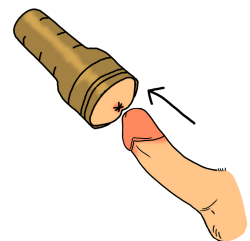
Kädet ja sukuelimet kannattaa pestä ennen ja jälkeen itsetyydytyksen.

Myös seksivälineet pitää pestä käytön jälkeen.



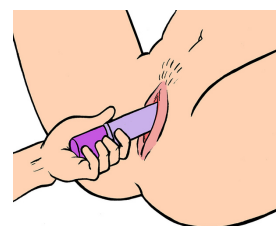
Itsetyydytys on hyvä tapa tutusta omaan kehoon ja siihen, mistä tykkää.

Ennen seksiä toisen kanssa on hyvä kokeilla itsetyydytystä.



Itsetyydytys on sallittua kaikille.

Kaikilla on oikeus nauttia omasta kehostaan.



Seksi toisen ihmisen kanssa

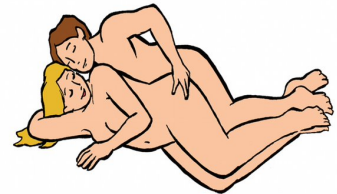
Seksiä voi tehdä yhden kumppanin tai useiden kumppaneiden kanssa.

Toisen ihmisen kanssa pitää ensin keskustella, millaista seksiä haluaa ja millaista ei.

Seksi on yksityisasia.

Sitä ei saa harjoittaa julkisella paikalla.

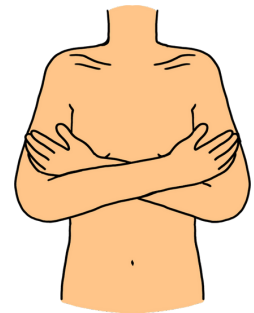
Seksin saa aina keskeyttää ja lopettaa.



Ketään ei saa painostaa tai pakottaa seksiin.

Seksi toisen ihmisen kanssa voi olla

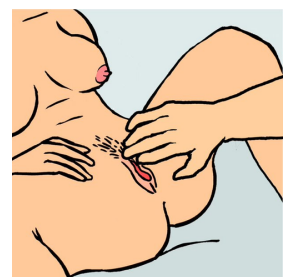
- kehojen hyväilyä
- käsiseksiä
- suuseksiä
- yhdyntää
- anaaliseksiä



Kehojen hyväilyä eli koskettelua

voi tehdä vapaasti, mikä tuntuu hyvältä.

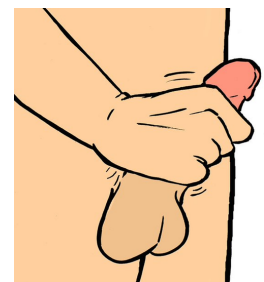
Sitä voi tehdä vaatteet päällä tai alasti.



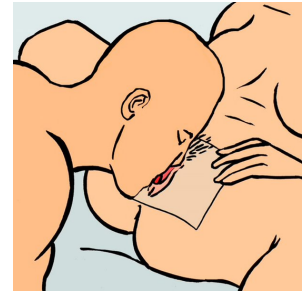
Käsiseksi tarkoittaa sukuelinten ja

kehon hyväilyä käsillä tai sormilla.

Kädet ja sukuelimet kannattaa pestä ennen ja jälkeen käsiseksiin.

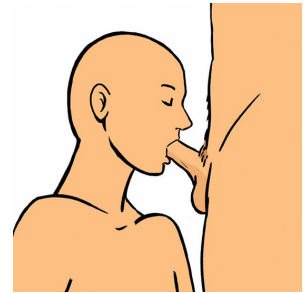


Suuseksi on esimerkiksi peniksen tai vulvan hyväilyä suulla ja kielellä.

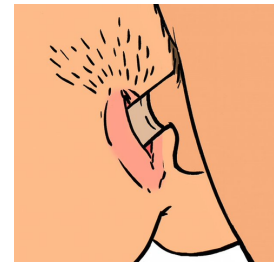


Suuseksiä kutsutaan myös oraaliseksiksi tai suihinotoksi.

Suuseksissä vulvan ja peräaukon voi suojata suuseksisuojusta.
Peniksen voi suojata kondomilla.
Seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä.



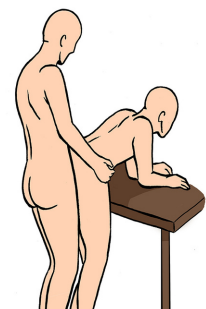
Yhdyntä tarkoittaa sitä, että toiseen ihmiseen yhdytään peniksellä tai seksivälineellä.
Esimerkiksi peniksen tai seksivälineen voi työntää emättimeen tai peräaukkoon.



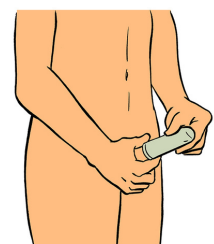
Yhdyntässä voi olla eri asennoissa ja asentoja voi vaihtaa yhdyntän aikana.
Paras yhdyntäasento löytyy kokeilemalla ja harjoittelemalla.



Nainen voi tulla raskaaksi penis-emätinyhdyntässä.
Myös seksitaudit voivat tarttua yhdyntässä.



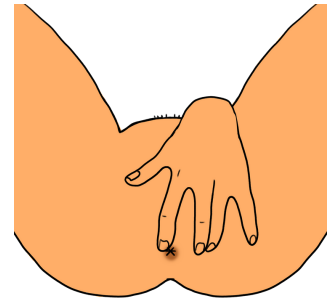
Kondomi suojaa raskaudelta ja seksitaudeilta.
Kondomi on tärkeä varsinkin uusien ihmisten kanssa!



Anaaliseksi eli peppuseksi.

Anaaliseksissä peräaukkoon työnnetään sormi, penis tai seksiväline.

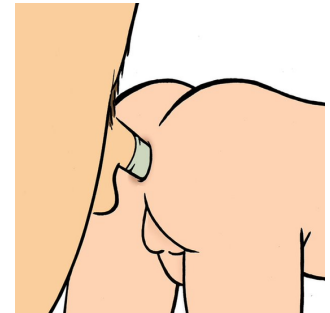
Anaaliseksiä on myös peräaukon hyväily ja nuoleminen.



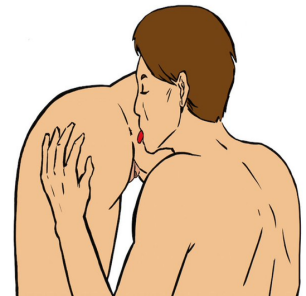
Peräaukkoon saa laittaa vain peräaukkoa varten tarkoitetun seksivälineen.

Peräaukkoon tarkoitetussa seksivälineessä on leveä kantaosa.

Leveä kantaosa estää seksivälinettä menemästä peräsuoleen kokonaan.



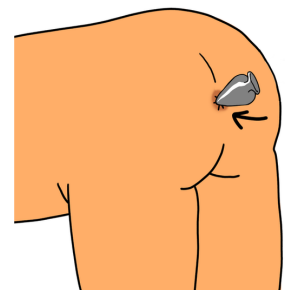
Anaaliseksi onnistuu parhaiten, kun on rentoutunut.



Ennen anaaliseksiä kannattaa ulostaa.

Anaaliseksissä täytyy käyttää liukuvoidetta.

Myös peseytyminen on tärkeää anaaliseksiin jälkeen.



Anaaliseksissä peniksen tai seksivälineen päälle kannattaa laittaa kondomi.

Kondomi suojaa peräaukon limakalvoa.

Anaaliseksissä on hyvä edetä rauhallisesti.

Peräaukkoon ei saa tunkea väkisin sormia, seksivälinettä tai penistä.

Jos anaaliseksi sattuu, lopeta ja odota hetki.

Jos haluat, yritä uudestaan.



Ehkäisy ja turvallinen seksi

Ehkäisy on tärkeä osa seksiä.

Ehkäisyn avulla voi estää seksitauteja ja raskaaksi tulemista.

Ehkäisykeinoja ovat esimerkiksi:

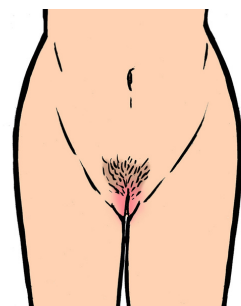
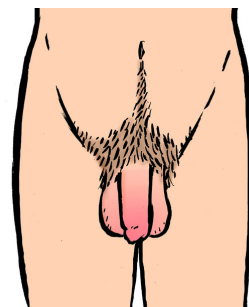
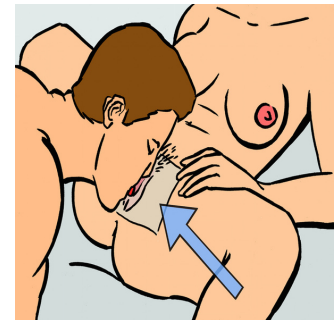
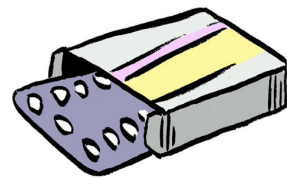
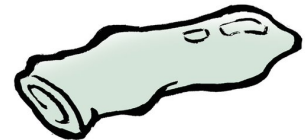
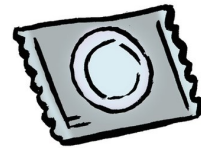
- kondomi
- suuseksisuoja
- hormonaalinen ehkäisy kuten ehkäisypillerit tai kierukka

Lisää tietoa ehkäisystä voi kysyä terveyskeskuksesta tai koulun terveydenhoitajalta.

Seksitaudit tarkoittavat tauteja, jotka voivat tarttua seksin aikana. Taudit voivat tarttua peniksen, emättimen, peräaukon ja suun limakalvoilta. Tautien ehkäisemiseksi voi käyttää kondomia tai suuseksisuojaa. Jos epäilet seksitautitartuntaa, voit käydä seksitautitesteissä.

Jotta seksi on turvallista, on tärkeää että haluaa seksiä ja on turvallinen olo.

Ketään ei saa pakottaa tekemään mitään, mitä hän ei halua.



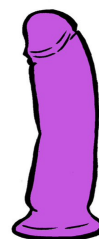
Seksivälineet ja niiden käyttäminen

Seksiväline tarkoittaa välinettä, jota voi käyttää seksin aikana. Seksivälineitä ovat esimerkiksi dildo, vibraattori, anustappi ja penisrengas.



Seksivälineitä on todella monia. Ennen seksivälineen ostamista kannattaa rauhassa tutustua valikoimaan.

Seksivälineille ei ole ikärajaa.

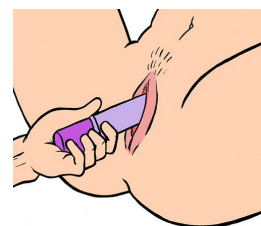


Seksuaaliterapeutti tai seksivälinekaupassa työskentelevä henkilökunta voi auttaa sinua löytämään itsellesi sopivan välineen. Seksuaaliterapeutilta voi kysyä ohjeita seksivälineen käyttöön.



Seksivälinettä voi käyttää itse yksin tai kumppanin kanssa.

Seksivälineen kanssa on tärkeä käyttää sopivaa liukuvoidetta.



Eri kehonosiin, kuten peräaukkoon, on suunniteltu omat välineet.

Varmista, että väline on sopiva siihen kehonosaan, mihin haluat sitä käyttää.



Käytä vain turvallisia ja oikeita seksivälineitä.

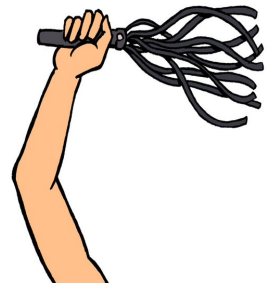
Kotoa löytyvät tavalliset tavarat eivät ole turvallisia.

Seksin eri tavat

Seksin tapoja on todella monta.

Seksiin voi kuulua

- sitomista naruilla tai köysillä
- kivun tuottamista esimerkiksi lyömällä tai piiskaamalla
- roolileikkejä
- pukeutumista
- pornon katsomista



Jotkut ihmiset pitävät kivusta ja alistamisesta.

Ilman lupaa ja suostumusta ei saa lyödä, piiskata tai alistaa ketään ihmistä.

Roolileikit ja pukeutuminen voivat olla osa seksiä.

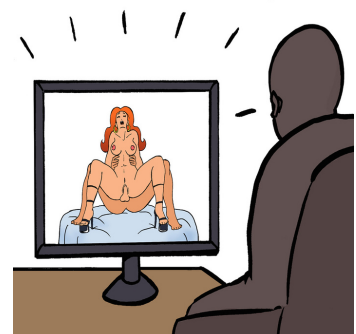
Tietyt asut tai asusteet voivat olla ihmiselle kiihottavia.

Tällaisia voivat olla erilaiset kengät tai uniformut.



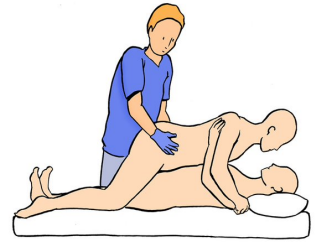
Seksiin voi kuulua myös pornon katsominen televisiosta, tietokoneelta tai kännykästä.

Pornoa voi katsoa yksin tai kumppanin kanssa.



Avusteinen seksi

Avusteinen seksi tarkoittaa seksiä, jossa avustaja auttaa seksissä. Avustaja ei ole itse mukana seksissä.



Avustaja voi auttaa esimerkiksi:

- riisumaan vaatteet
- pääsemään oikeaan asentoon tai liikkumaan
- ojentamalla seksivälineen
- laittamalla liukuvoidetta

Avustajan kanssa pitää keskustella ennen seksiä. Keskustelemalla voi suunnitella, miten avustaja auttaa.



Vaikka avustaja ei ole mukana seksissä, avustajalta pitää kysyä suostumus.

Avustajaa ei saa pakottaa tai painostaa avustamaan.

Mistä voi pyytää apua?

Mikäli tarvitset apua seksiin tai seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä, on olemassa ammattilaisia.

Seksuaalineuvoja tai seksuaaliterapeutti voivat auttaa.

Myös terveydenhuollon ammattilaiset kuten hoitajat voivat auttaa.

Voit soittaa tutulle hoitajalle tai kysyä luotettavalta aikuiselta.

Myös seksuaaliterapeutille tai seksuaalineuvojalle voi varata ajan.

Kaikilla on oikeus tietoon seksistä ja seksuaalisuudesta.

Lisää tietoa

Nauti seksistä -opas

www.selkoseks.fi/materiaalit

Internet ja porno -opas

TULOSSA SYKSYLLÄ 2023!

Seksivälineiden verkkokauppa

www.amorin.fi/tuotteet

Seksuaalineuvonta ja -terapia

www.terapiaperhonen.com

Lisätietoa

luotettavilta nettisivuilta

esimerkiksi:

- www.selkoseks.fi
- www.verneri.fi

SelkoSeks[®]



www.selkoseks.fi