

# Mitä seksi on?

# Lukijalle

Tämä opas kertoo siitä,  
mitä seksi on.

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

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

Ihmisen sukuelimet jaetaan ulkoisiin ja sisäisiin sukuelimiin.

Ulkoisia sukuelimiä ovat

- penis
- kivespussit
- klitoris
- häpyhuulet
- emättimen aukko

Sisäisiä sukuelimiä ovat

- kivekset
- siemenjohdin
- munasarjat
- munanjohtimet
- emätin
- kohtu

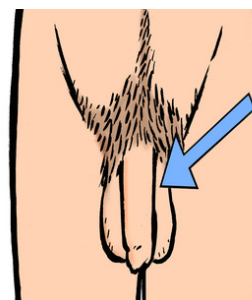
Ihmisen sukupuoli voi olla eri kuin mitkä ovat hänen sukuelimensä.

Kaikilta ihmisiltä ei löydy kaikkia yllä listattuja elimiä.

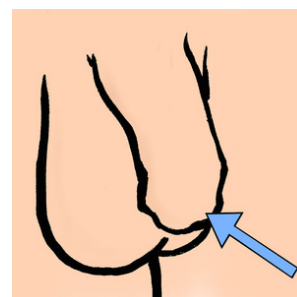
Sukuelimiä kutsutaan myös genitaaleiksi tai intiimialueeksi.

# PENIS

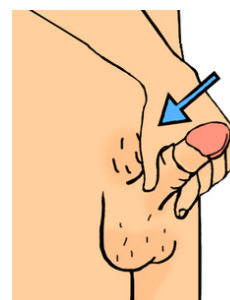
Peniksessä on varsi,  
jonka sisällä ovat siemenjohdin,  
virtsaputki ja paisuvaiskudos.



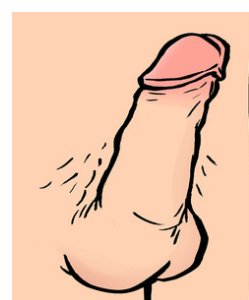
Peniksen päätä kutsutaan terskaksi.  
Terskaa peittää iho,  
jota kutsutaan esinahaksi.  
Esinahkaa voi vetää taaksepäin niin,  
että terska paljastuu.



Esinahka suojelee penistä hankaukselta,  
kuivumiselta ja tulehduksilta.



Peniksen päässä on virtsaputken suu,  
josta tulee virtsa eli pissa  
sekä sperma eli siemenneste.



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

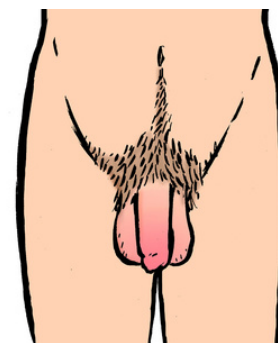
Peniksellä on monta nimeä,  
esimerkiksi pippeli ja muna.

Esinahan sisäpinnalla ja terskassa on paljon rauhasia.

Rauhasista tulee nestettä, joka tuntuu talilta.

Talin tarkoituksena on pitää peniksen iho kosteana.

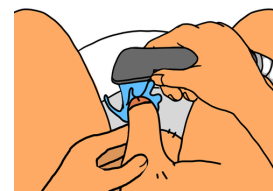
Jos talia kertyy esinahan alle liikaa, se voi aiheuttaa infektion eli tulehduksen.



Siksi on tärkeää muistaa pestä penis huolellisesti. Pesun yhteydessä pitää vetää esinahkaa taakse päin.

Silloin terska on helppo puhdistaa.

Peniksen pesussa ei tarvitse käyttää pesuainetta.



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

**Jokaisen penis on omanlaisensa ja hyvä juuri sellaisena kuin se on!**

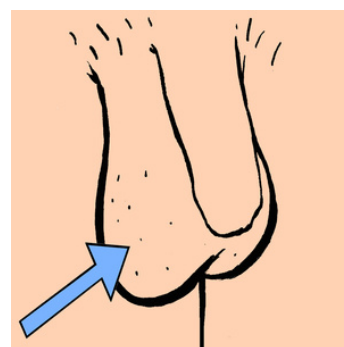
## Kivekset

Peniksen alla ovat kivespussit, joiden sisällä ovat kivekset.

Kiveksiä on kaksi.

Siittiöt syntyvät kiveksissä.

Kivekset ovat eri kokoisia ja muotoisia eri ihmisillä.

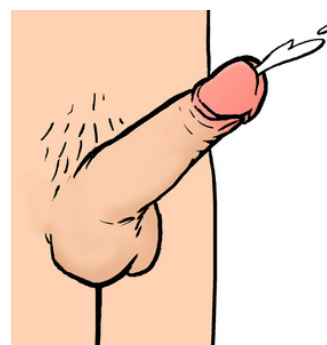


Kivekset

**Sperma** eli siemenneste sisältää siittiöitä.

Sperma voi olla valkoista, läpinäkyvää tai kellertävää.

Sperma voi olla ohutta, tahmeaa ja kokkareista.



Siemensyöksy

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

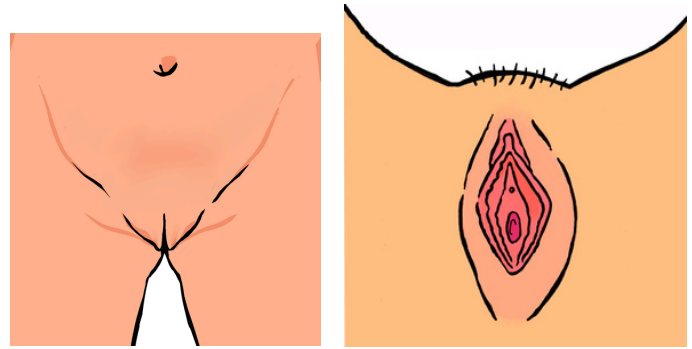
Siemensyöksy voi tulla seksin tai orgasmin aikana.

Siemensyöksy voi tulla myös nukkuessa.

# Vulva

Vulvaan kuuluvat

- sisemmät häpyhuulet
- ulommat häpyhuulet
- klitoris
- virtsaputken suu
- emättimen aukko ja eteinen



Kun ihminen kiihottuu, vulva turpoaa ja emätin kostuu.

Virtsaputken suusta tulee virtsa eli pissa.

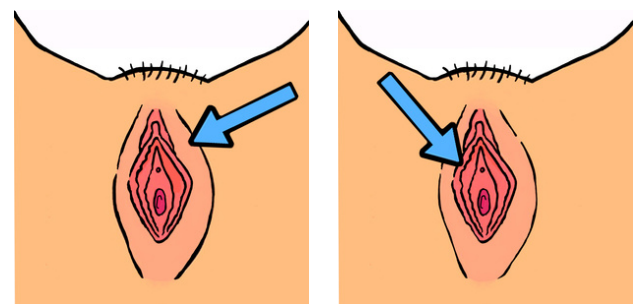
Emättimestä tulee kuukautisveri.

Myös vauva syntyy emättimen kautta alatiesynnytyksessä.

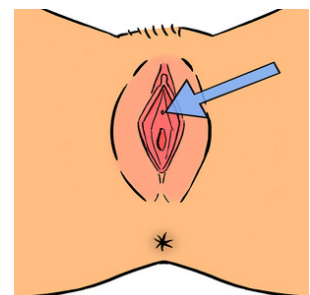
Vulvaa kutsutaan myös pimpiksi.

**Vulva voi olla eri muotoinen ja näköinen eri ihmisillä.**

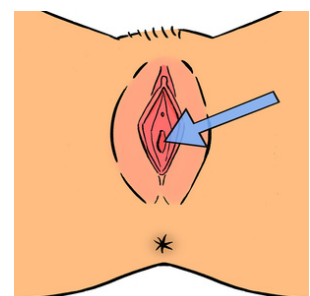
**Jokaisen vulva on omanlaisensa ja hyvä juuri sellaisena, kuin se on.**



Ulommat ja sisemmät häpyhuulet



Virtsaputken suu



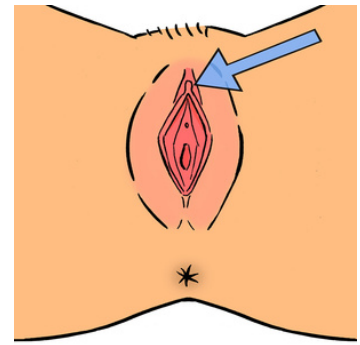
Emätin

## **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.



Klitoris

## **Vagina eli emätin**

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

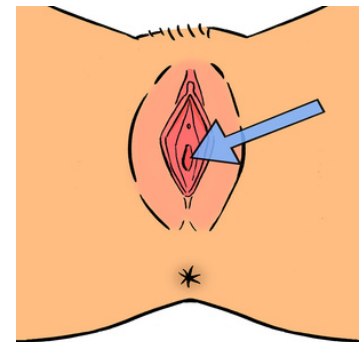
Emättimen sisäpinta on limakalvoa.

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

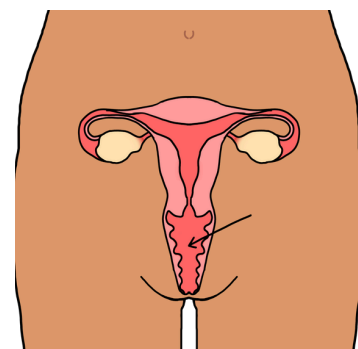
Emätin venyy yhdynnän ja synnytyksen  
aikana,  
mutta palautuu venytyksestä.

Emätin laajenee ja kostuu,  
kun ihminen kiihottuu.

Emättimeen voi työntää sormet, peniksen  
tai seksivälineen.



Emätin



Emätin

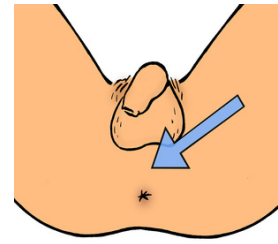


## Väliliha

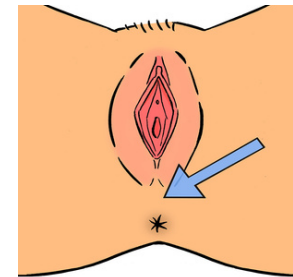
Väliliha on alue, joka jää peräaukon ja kivespussien tai peräaukon ja vulvan väliin.

Välilihan alue on erityisen herkkä kosketukselle.

Välilihan aluetta voi kosketella, jos se tuntuu hyvältä.



Väliliha



Väliliha

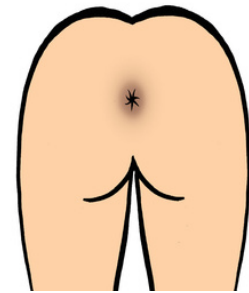
## Anus eli peräaukko

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

Peräaukon koskettelu voi tuntua hyvältä. Peräaukkoon voi työntää peniksen, sormen tai sinne tarkoitetun seksivälineen.

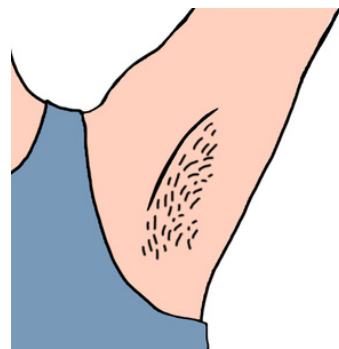
Peräaukkoon ei saa työntää mitään sellaista, mikä voi luiskahtaa peräsuoleen kokonaan sisälle!

Jos peräaukkoon työnnetään jotain, pitää käyttää aina liukuvoidetta.

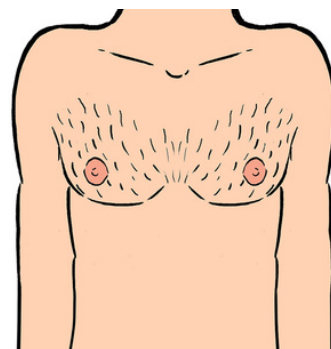


Peräaukko

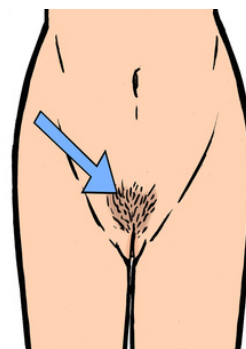
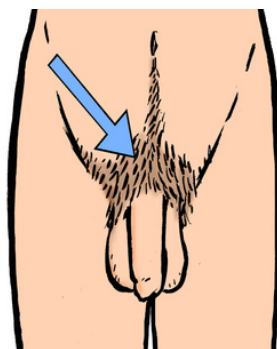
Kehossa voi olla karvoitusta.  
Karvoitusta on kainaloissa, sukuelinten  
alueella, säärissä, käsissä ja kasvoissa.



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!**



# 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.

# 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.

# Kiihottuminen

Kiihottuminen tarkoittaa tunnetta kehossa ja ajatuksissa.

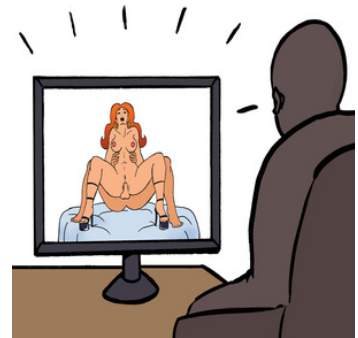
Kiihottumisen tunne voi syntyä esimerkiksi ajatuksista, ihmisistä, kuvista, kosketuksesta tai vaikka tuoksusta.

Sydän alkaa lyödä nopeammin.  
Veri alkaa kierrä kehossa nopeammin ja sen tuntee kuumotuksena ja kihelmöintinä erityisesti sukuelimissä ja rinnoissa.

Penis kasvaa ja jäykistyy eli tulee erektio.  
Emätin kostuu ja klitoris ja häpyhuulet paisuvat.

Kun kiihottuu, ei välttämättä tarvitse tehdä mitään.

Kiihottumisesta voi seurata seksiä yksin tai yhdessä.  
Kiihottuminen voi myös mennä ohi.  
Halutessaan kiihottumisen voi keskeyttää ajattelemalla arkisia asioita.



# Orgasmi

Orgasmi tarkoittaa seksuaalista mielihyvää, joka tuntuu kehossa ja mielessä.



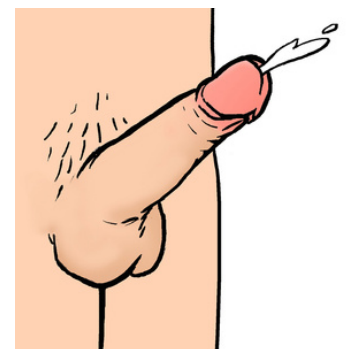
Orgasmin voi saada monilla eri tavoilla. Sen voi saada seksuaalisen kiihottumisen tai seksin aikana.



Jokainen kokee orgasmin omalla tavallaan. Orgasmi ei aina tunnu samanlaiselta. Joskus orgasmi voi tuntua voimakkaalta ja joskus taas laimeammalta.

Orgasmin aikana sydän lyö nopeammin ja hengitys kiihtyy. Lihakset supistelevat eli jännittyvät ja rentoutuvat vuorotellen.

Orgasmin aikana voi tulla siemensyöksy.



Orgasmin jälkeen olo voi olla kehossa rentoutunut, väsynyt tai energinen. Olo voi olla myös tunteellinen.

# 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.

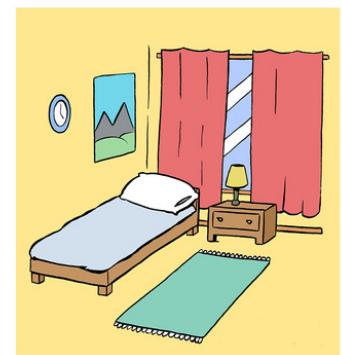
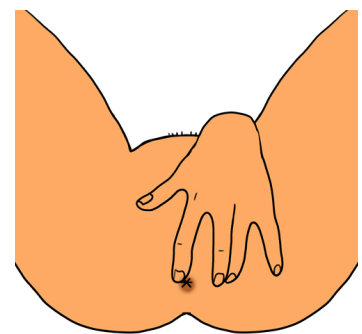
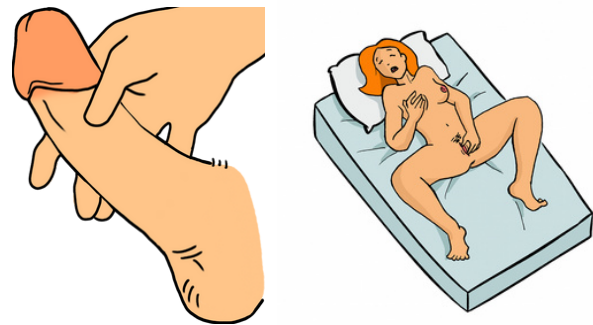
Myös seksivälineet pitää pestä käytön jälkeen.

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

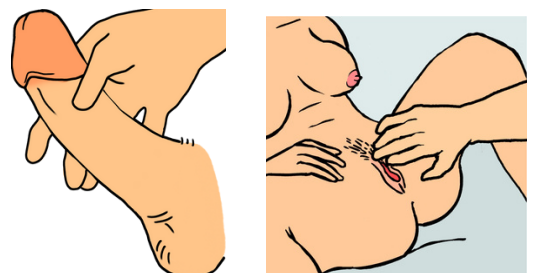
- kehojen hyväilyä
- käsiseksiä
- suuseksiä
- yhdyntää
- anaaliseksiä

### **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.

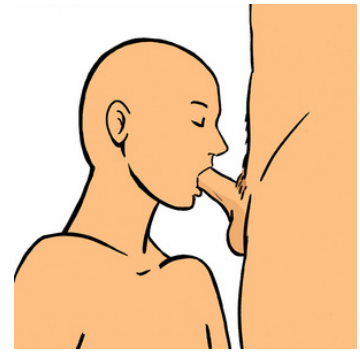




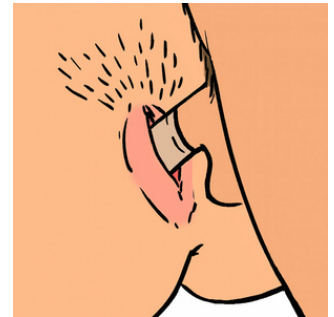
**Suuseksi** on esimerkiksi peniksen tai vulvan hyväilyä suulla ja kielellä.

Suuseksiä kutsutaan myös oraaliseksiksi tai suihinotoksi.

Suuseksissä vulvan ja peräaukon voi suojata suuseksisuojaalla. 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.



Yhdyntä voi olla eri asennoissa ja asentoja voi vaihtaa yhdynnän aikana. Paras yhdyntäasento löytyy kokeilemalla ja harjoittelemalla.

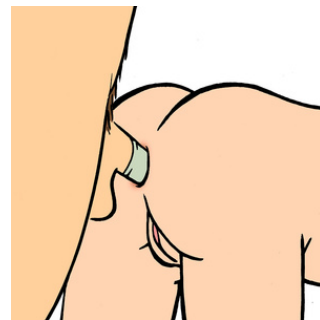
Nainen voi tulla raskaaksi penis-emätinyhdyntäessä. Myös seksitaudit voivat tarttua yhdynnässä.

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

## **Anaaliseksi eli peppuseksi.**

Anaaliseksissä peräaukkoon työnnetään sormi, penis tai seksiväline.

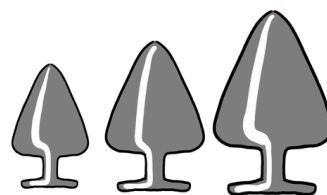
Anaaliseksiä on myös peräaukon hyväily ja nuoleminen.



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:

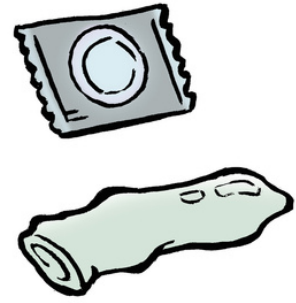
- kondomi
- suuseksisuoja
- hormonaalinen ehkäisy kuten ehkäisypillerit tai kierukka

Lisää tietoa ehkäisystä voi kysyä  
terveyskeskuksesta tai  
koulun terveydenhoitajalta.

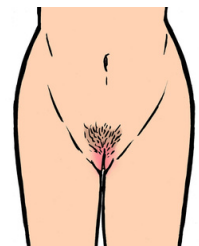
Seksitaudit tarkoittavat tauteja,  
jotka voivat tarttua seksin aikana.  
Taudit voivat tarttua peniksen, emättimen,  
peräaukon ja suun limakalvoilta.  
Tautien ehkäisemiseksi voi käyttää  
kondomia tai suuseksisuojaa.  
Jos epäilet seksitautitartuntaa,  
voit käydä seksitautitesteissä.

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

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

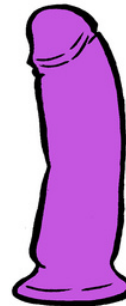


Kondomi



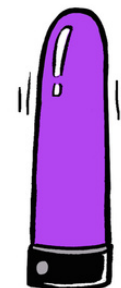
# Seksivälineet ja niiden käyttäminen

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



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.

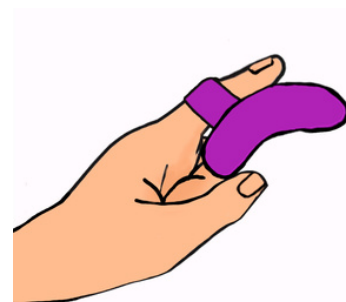


Seksivälinettä voi käyttää itse yksin tai kumppanin kanssa.

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.

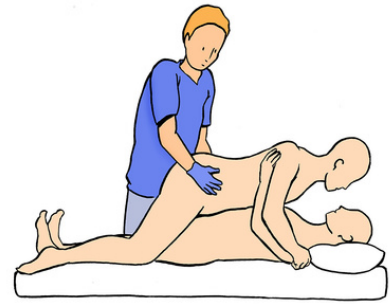


Käytä vain turvallisia ja oikeita seksivälineitä.

Kotoa löytyvät tavalliset tavarat eivät ole turvallisia.

# 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.

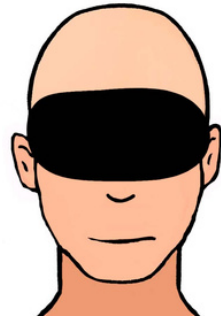
Avustajaa ei saa pakottaa tai painostaa avustamaan.

# Muut seksitavat

Seksin tapoja on todella monta.

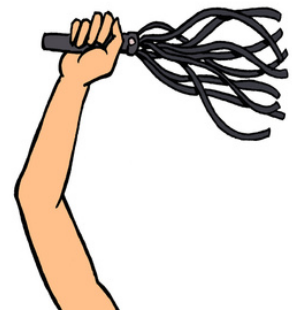
Seksiin voi kuulua

- 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.

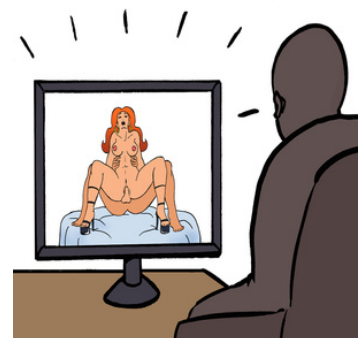
Tietyt asut tai asusteet voivat olla ihmiselle kiihottavia.

Tällaisia voivat olla erilaiset kengät tai uniformut.



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

Pornoa voi katsoa yksin tai kumppanin kanssa.



# 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**

Tästä oppaasta löydät tarkempaa tietoa seksivälineistä.  
Löydät sen Selkoseksin nettisivuilta.

## **Internet ja porno -opas**

Tästä oppaasta löydät lisää tietoa internetistä ja pornosta.  
Löydät sen Selkoseksin nettisivuilta.

## **Seksivälineiden verkkokauppa**

[www.amorin.fi](http://www.amorin.fi)

## **Seksuaalineuvonta ja -terapia**

[www.selkoseks.fi](http://www.selkoseks.fi)

Lisätietoa

luotettavilta nettisivuilta

esimerkiksi:

- [www.selkoseks.fi](http://www.selkoseks.fi)
- [www.verneri.fi](http://www.verneri.fi)

**SelkoSeks**<sup>®</sup>

