

Toim. Joonas Kekkonen ja Miguel Reyes

*”Miten pystyy hurmaamaan  
tytön sydämen?”*

*”Onko normaalia jos  
siemenestettä viis litraa?”*

# PAKKO KYSYÄ

- Ohjeita seksiin, kasvuun ja seurusteluun  
Poikien Puhelimesta

*”Onko pornon katsominen ja  
runkkailu pettämistä?”*

*”Minkälainen auto  
pitäs hommata  
että saapi naisia kyytiin!?”*

*MUT JÄTETTIIN,  
MITEN TÄSTÄ VOIS  
ENÄÄ JATKAA MITÄÄN?*

*”Miten kertoa kavereille  
homoudesta?”*



Väestöliitto

# Poikien Puhelin

0800-94884

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

Joka arkipäivä kello 13-18 • Puhelu on maksuton.



”Olenko homo jos alkoi  
seisomaan suihkussa lii-  
kuntatunnin jälkeen?”

”Mitä jos jöpöttää tunnilla?”

Mistä löytäisi mukavan  
naisen? Tuntuu että  
kaikki ovat jotenkin pin-  
nallisia ja pettävät.

Minkä painoiset on seksikkäimpiä?

# Pakko kysyä

– Ohjeita seksiin, kasvuun ja seurusteluun  
Poikien Puhelimesta

Toim. Joonas Kekkonen ja Miguel Reyes

**Kustantaja:**

Väestöliitto ry.

Kalevankatu 16 B, PL 849, 00101 Helsinki

Puh. (09) 228 050

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

**Kirjoittajat:** Joonas Kekkonen, Miguel Reyes, Jussi Pekkola,  
Mika Lehtonen, Antti Lahtinen

**Aineiston esikäsittely ja jäsenitys:** Anu Pakkanen

© Tekijät ja Väestöliitto

**ISBN** 978-952-226-184-7

**ISBN** 978-952-226-185-4

**Kannen kuva:** Shutterstock

**Kuvitus:** Kalle-Matti Waris

**Taitto:** Taittotalo PrintOne  
Helsinki 2016

# Sisältö

<b>Miksi ja kenelle tämä opas syntyi? .....</b>	<b>5</b>
<b>Murrosikä ja kehon kehitys .....</b>	<b>7</b>
Mitä murrosiässä tapahtuu .....	8
Penis, heppi, mulkku, kulli, taikavarpu, rakkauden suurlähettiläs.....	15
Esinahka ja terska.....	23
Kivekset .....	28
Vehkeet ja kroppa hoidetaan ja pestään .....	30
<b>Seksi .....</b>	<b>33</b>
Erilaisia seksihaluja ja mieltymyksiä .....	42
Itsetyydytys, runkkaaminen, käteen vetäminen, masturbointi.....	44
Porno .....	49
Seksin rajat .....	51
Naiset ja seksi .....	53
Tekniikat, eri tapoja nussia .....	59
Suorituspainheet: panettaa muttei seiso .....	63
Seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöt .....	69
Seksitaudit .....	76
<b>Ihmissuhteet ja seurustelu .....</b>	<b>79</b>
Miten pääsen suhteeseen?.....	80
Miten olla suhteessa .....	88
Eroaminen .....	95
Mitä apua eri tahot tarjoavat? .....	99



# Miksi ja kenelle tämä opas syntyi?

Tämä kirja käsittelee seksiä.

Sen lisäksi käsittelemme kasvamista ja ihmissuhteita, erityisesti seurustelua. Hienommin sanottuna puhumme tasa-arvosta, itsensä ja toisten hyväksymisestä, paikan löytämisestä yhteiskunnassa ja kriiseistä selviämisestä.

Mutta oikeasti tarkoituksena olisi, että lukija saisi itselleen onnellisemman ja nautinnollisemman elämän. Se voi olla parempaa seksiä, mutkattomampia ihmissuhteita, luvallisempaa runkkausta tai huolettomuutta omasta kehityksestä.

Emme kerro tässä kirjassa kaikkea edes niistä asioista, joita käsittelemme. Mitäpä sitä toistamaan, koulussa opetetaan perusasiat. Kerromme sen, mitä pojat meiltä kyselevät toistuvasti.

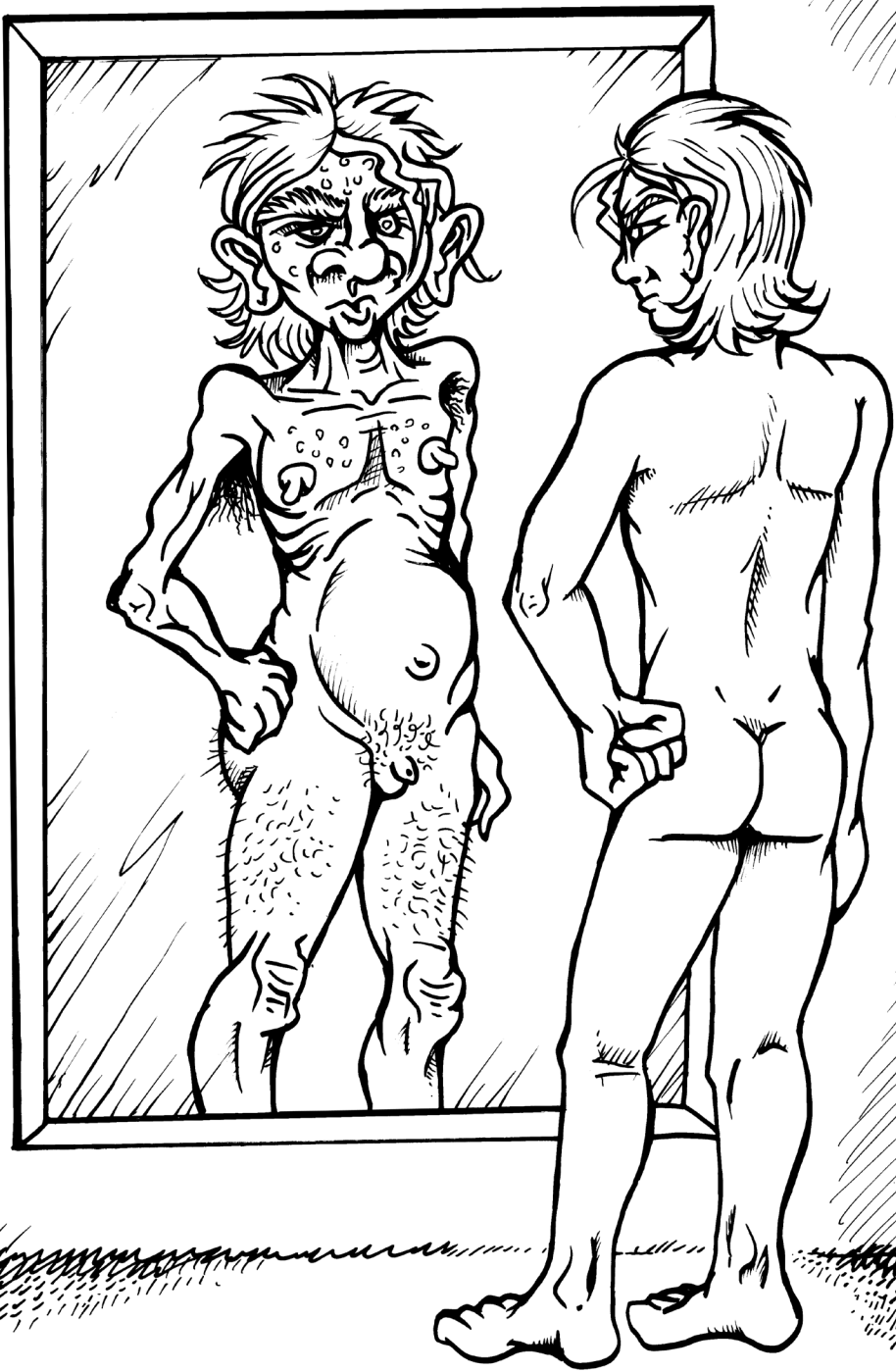
Voi olla, ettei näistä asioista puhuta koulussa tai perheissä. Tai niistä puhutaan liian myöhään, joten pojat hankkivat tiedot jo aiemmin.

Mistä lieneekään kyse, niin näihin tässä nyt vastataan - poikien kysyminä, heidän kielellään.

Kiitos ja hyvää matkaa!

Joonas Kekkonen ja Miguel Reyes

*Erityiskiitos Stina Fågelille, joka edesauttoi kirjan valmistumista suuresti sekä Anu Pakkaselle aineiston esikäsitteystä.*





# Murrosikä ja kehon kehitys

Murrosikä on nopean muutoksen aikaa. Keho kasvaa, aivot kehittyvät, mieli myllertää ja seksuaalinen kiinnostus alkaa.

Eihän se helppoa aina ole. Opetellessa tulee kompastelua. Vanhempien kanssa käydään neuvotteluja yhteisistä pelisäännöistä, ja kavereiden kanssa opetellaan hösläämään. Seurusteluosuhteissa opetellaan toisen kanssa olemista aivan uudella tavalla. Pulmia tulee ja niistä selvitään, pulmat kuuluvat ihmisen kehitykseen.

Kaikille tämä kehitysvaihe jossain vaiheessa tulee, keskimäärin noin kahdeksannella luokalla eli 13–14 vuotiaana. Osittain murrosiän ajankohdan määrittävät geenit, osittain ympäristötekijät. Pojille murrosikä alkaa kivesten kasvulla, jonka jälkeen seuraavat muut muutokset, kuten nopea pituuskasvu, lihasmassan kasvaminen, karvoituksen lisääntyminen ja aivojen muuttuminen vähitellen aikuisen aivoiksi.

Murrosiässä henkinen kehitys jatkuu yksilölliseen tahtiin fyysisten muutosten jälkeenkin. Murrosiässä joutuu totuttelemaan muuttuvaan kehoon, omiin uusiin tunteisiin ja ajatuksiin sekä kaiken tämän keskellä opettelemaan ihmisiksi elämistä. Tietoja opitaan valtavasti, mutta samaan aikaan myös opitaan aistimaan tilanteita ja tilannetaju paranee.

Murrosiässä tulee lyhyessä ajassa paljon muutoksia. Kaikki kehittyvät eri aikaan. Erilaisuuden tunne voi olla valtava. Keskity hyvään, keskity niihin huikeisiin ja hienoihin hetkiin, joita elämässäsi koet ja anna muutosten tapahtua omia aikojaan.

# Mitä murrosiässä tapahtuu



## Milloin murrosikäni alkaa?

Kun kiveksesi alkavat kasvaa ja erittää mieshormonia eli testosteronia. Tavallisesti tämä tapahtuu 12-14 vuoden iässä.

## Milloin murrosikäni loppuu?

Ruumiillinen kasvu jatkuu tavallisesti 16-18 ikävuoteen asti. Aivojen muutokset jatkuvat ohimo- ja otsalohkossa pidempään, suunnilleen 25 ikävuoteen saakka.

## Periytyykö karvaisuus ja muukin murrosikäkehitys?

Kyllä! Vanhemmilta saadut perintötekijät vaikuttavat siihen, kuinka pitkäksi kasvaa, kehon karvoituksen määrään sekä siihen, milloin murrosikä alkaa.

## Poikien murrosikä

- Poikien murrosikä alkaa kivesten kasvulla, jolloin mieshormonien tuotanto lisääntyy. Kasvavat kivekset alkavat tuottaa siittiöitä ja osan siemennesteestä.
- Kun kivekset alkavat tuottaa siittiöitä, siemensyöksyt voivat alkaa, ja jos siittiöitä pääsee hedelmöittämään naisen munasolun, pojasta tai miehestä saattaa tulla isä.
- Pituuskasvu nopeutuu murrosiässä. Murrosiässä pituuskasvu voi tulla nopeina kasvupyrähdyksinä.
- Murrosiässä mieshormonien suuri määrä aiheuttaa nopeaa lihaskasvua. treenaamisesta saa enemmän hyötyä, ja siitä palautuu nopeammin murrosiän aikana.
- Iho rasvoittuu, finnejä tulee ja hiukset rasvoittuvat, tässä on yksilökohtaisia eroja. Murrosiässä suihkussa käymisen ja muunkin hygienian merkitys korostuu.
- Murrosiässä karvoja alkaa kasvaa joihinkin osiin kehoa: peniksen ympärille, kainaloihin, jalkoihin, rintaan, leukaan, joillekin selkäänkin. Jälleen yksilöllistä.
- Murrosiässä aataminomena kehittyä ja kurkunpää sekä äänihuulet kasvavat. Miesten ääni madaltuu, mutta ei kerralla, VAAN heilahdellen hallitsemattomasti mörinästä kimitykseen. Ei huolta, ääni tasaantuu VÄHITELLEN.
- Murrosiässä aivot kehittävät hermoratojaan ja kasvavat kyvykkäämmiksi. nokkeluus lisääntyy. Tämä on väsyttävää puuhaa.
- Hormonitoiminta voi vaikuttaa mielialojen vaihteluun. Se ei oikeuta käyttäytymään typerästi. Tiedosta, että kyse on osittain hormoneista, äläkä pura kaikkea pahaa oloasi ympäristösi.

**Meneekö sisarusten murrosikä aina samalla tavalla? Voiko vanhemmista sisaruksista päätellä jotain omaan murrosikään?**

Todellakin. Useimmiten sisarusten murrosikä menee jokseenkin samalla tavalla. Ei aina, mutta yleensä.

**Olen 168 senttiä ja kohta 17, milloin pituuskasvu alkaa?**

On jo alkanut! Pituuskasvu voi jatkua 20-vuotiaaksi. Meitä on erikokoisia ihmisiä ja kaikki mahtuvat mukaan.

**Onko tämä totta, kun kuulin että yöunet voivat vaikuttaa murrosiän kehittymiseen (esim. pituus- ja peniskasvuun ja karvoitukseen)?**

Riittävä nukkuminen kannattaa aina! Unen määrä vaikuttaa hormonitasoihisi ja vireystilaasi. Nämä voivat vaikuttaa pituuskasvuusi ja ruumiinrakenteeseesi. Karvoituksen ja peniksen osalta asiasta ei ole tutkittua tietoa.

**Mietin että riittävätkö omat uneni (arkisin 8 h, viikonloppusin 10h) kasvuuni ja kehitykseeni?**

Ihan kohtuullinen unimäärä. Pidä siitä kiinni. Alakoululainen, nopeassa kasvuvaiheessa oleva tai vähänkään urheilevat tarvitsee unta enemmän.

**Missä vaiheessa aataminomena kasvaa?**

Murrosiässä äänenmurroksen aikoihin. Yleensä yläkoulun aikana. Toisille kasvaa näkyvä aataminomena, toisilla se ei näy senkään jälkeen, kun se on kasvanut.

**Missä vaiheessa parrankasvun ja äänenmurroksen pitäisi alkaa?**

Nämä eivät välttämättä liity toisiinsa mitenkään, mutta järjestykselläkin asiolla on. Äänenmurros alkaa noin 13–16 vuotiaana ja parrankasvu myöhemmin.

### **Mitä ovat kasvukivut?**

Erityisesti nopeiden kasvupyrähdysten aikana voi tulla kipuja esim. jalkoihin, käsiin ja selkään. Yleensä kyse on siitä, että kehon eri osien kasvu ei tapahdu samanaikaisesti, esim. jalassa luut kasvavat nopeasti, mutta lihasten kasvu ei suju yhtä nopeasti, ja ne joutuvat venymään.

### **Mitä kasvukivuille voi tehdä?**

Hieronta, kylmähoito ja venyttely yleensä auttavat. Jos ne eivät auta, käytä tulehduskipulääkkeitä. Jos et kivun takia saa nukkua, mene lääkäriin.

### **Mitä ne märät unet ovat?**

Märäksi uneksi kutsutaan sitä, että mies saa unen aikana siemensyöksyn.

### **Miten usein märkiä unia tulee?**

Voi olla vaihteita, että märkiä unia tulee usein yöaikaan. Osa ei saa niitä milloinkaan. On ok, jos niitä tulee ja on ok, jos niitä ei tule.

### **Onko haittaa jos näkee usein märkiä unia?**

Ei, pikemminkin päinvastoin. Siemensyöksyjen saaminen on mukavaa. Tai no, housut ja lakanathan siinä kastuvat ja pyykkiä tulee seuraavalle päivälle.

### **Lähteekö sienneste pois vaatteista pesukoneessa?**

Kyllä. Yleensä tuoreena pelkällä kylmällä vedellä pesemälläkin, jos pesukonetta ei ole käytössä.

### **Millä voisoin vähentää märkiä unia?**

Seksin, esimerkiksi itsetyydytyksen, aikana saadut siemensyöksyt vähentävät märkiä unia.

**Olen 19 eikä minulla ole mitään merkkejä murrosiästä. Karvoitusta ei ole tullut eikä penis on pysynyt pienenä. Onko mitään tehtävänä?**

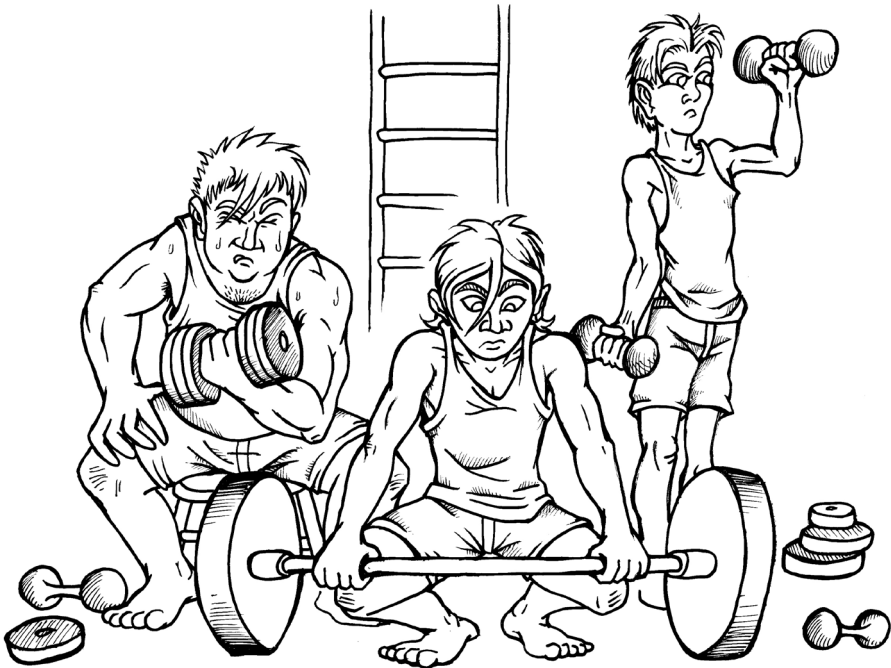
Karvoituksen määrä ja peniksen koko ovat yksilöllisiä asioita, joihin perintötekijät vaikuttavat. Jos on huolestunut asiasta tai mitään muutoksia ei ole tapahtunut 16 ikävuoteen mennessä, kannattaa mennä lääkäriin. Lääkäri voi tarvittaessa käynnistää murrosiän hormonihoidolla.

**Vaikuttaako urheilu peniksen kasvuun?**

Ei.

**Kannattaako kuitenkin urheilla?**

Todellakin. Jos urheilut näytät paremmalta, sinulla on vähemmän kipuja, nukut paremmin ja aivosikin pysyvät paremmin kunnossa.



## Tyttöjen murrosikä

- Tyttöjen murrosikä Alkaa keskimäärin vuotta aiemmin kuin pojilla, 11–13-vuotiaana.
- Munasarjat, jotka sijaitsevat lantion sisällä, alkavat tuottaa naishormoneja. Silloin kuukautiset voivat alkaa. Tämä tarkoittaa sitä, että tytön on mahdollista tulla raskaaksi.
- Kuukautisten aikana kohdun limakalvo uudistuu ja vanha limakalvo sekä hieman verta valuu pois kuukautisvuotona. Kuukautisvuoto kestää keskimäärin 5 päivää. Kuukautiset tulevat noin kerran kuukaudessa ja voivat olla kivuliaat.
- Kuukautisia ei tule, jos nainen on raskaana. n. 45–55-vuotiaana kuukautiset loppuvat kokonaan.
- Murrosiässä tyttöjen rinnat kasvavat ja lantio levenee.
- Äänenmurros ei ole tytöillä yhtä raju kuin pojilla. Ääni muuttuu jonkin verran.
- Tyttöjen häpy- ja kainalokarvat alkavat kasvaa murrosiässä.
- Pituuskasvupyrähdys tulee tytöillä aiemmin kuin pojilla, joten tytöt ovat usein pidempiä kuin pojat alakoulun loppupuolella.
- Murrosiässä tyttöjenkin iho rasvoittuu ja heille tulee finnejä. tämä on yksilöllistä.
- Murrosiässä aivot muuttuvat nopeasti. Tällöin myös mielialat voivat heilahdella. sitä voi olla vaikea hallita, mutta se ei oikeuta käyttäytymään typerästi.

**Äänenmurrokseni ei ole alkanut ja häpeän sitä. Olen puhunut kavereille tiedostamattakin matalammalla äänellä jo vuoden ajan ja olen alkanut pelätä että voiko se vaurioittaa äänihuulia tai estää äänenmurroksen tulemisen tai jotenkin vioittaa ääntäni?**

Äänen muuttaminen ei vahingoita äänihuuliasi tai estä äänen kehittymistä. Äänen tietoinen muuttaminen on kuitenkin turhaa, joten sinun kannattaa puhua omalla äänelläsi.

**Mitä finnit ovat?**

Finni on tulehtunut talirauhanen. Murrosiässä iho rasvoittuu ja finnejä voi tulla mihin vain iholle, kuten kasvoihin, selkään tai peniksen iholle.

**Miten finnit saa pois?**

Pese naamasi säännöllisesti. Muutama finni on ok, vaikka ne ovat häiritseviä. Jos finnejä on paljon ja ne ovat kivuliaita, kannattaa mennä lääkäriin. Finnien hoitoon on kehitetty hyviä lääkkeitä.

Mitä teetkin, älä räjäyttele finnejä likaisin käsin. Siitä hommas-  
ta saattaa jäädä naamaan pysyviä arpia.

**Voiko finnejä olla vaikei ole murrosikä?**

Voi olla. Aikuisillekin tulee finnejä, vaikka murrosikä olisi jo ohi.

**Olen 14 v. poika ja 190 cm pitkä ja painan n.71 kg. Onko tämä paino-pituussuhde normaali?**

On.



# Penis, heppi, mulkku, kulli, taikavarpu, rakkauden suurlähettäjä



## **Minkä kokoinen on normaali penis?**

Penis on normaali, jos sillä saa erektion ja kykenee virtsaamaan. Se ei ole koosta kiinni.

## **Mutta minkä kokoisia penikset ovat keskimäärin?**

Kun penis ei ole erektiossa, valtaosalla aikuisista miehistä peniksen pituus on 6 – 9 cm. Erektiossa olevan peniksen pituus vaihtelee eri miehillä, ollen tavallisesti 9 – 17 cm. Penistä voidaan mitata myös hyvin eri tavoin, mikä on syytä ottaa huomioon penisten mittoja vertaillessa. Suuri osa mittaajista huijaa mitattaessa väittäen penistään suuremmaksi kuin se on.

## **Minkä kokoisesta peniksestä naiset tykkäävät?**

Aivan kuin muissakin asioissa, ihmiset pitävät erilaisista asioista. Sen minkä kokoisesta peniksestä naiset pitävät, vaihtelee suuresti.

## **Miten pitkä on maailman pisin penis?**

Ei ole mitään rekisteriä maailman suurimmista peniksistä. Legendat kertovat, että maailman suurin penis olisi lepotilassa 24 senttimetriä pitkä ja erektiossa 34 senttimetriä.

## **Minkä kokoinen on normaali penis?**

Penis on normaali, jos sillä saa erektion ja kykenee virtsaamaan. Se ei ole koosta kiinni.

### **Mutta minkä kokoisia penikset ovat keskimäärin?**

Kun penis ei ole erektiossa, valtaosalla aikuisista miehistä peniksen pituus on 6 – 9 cm. Erektiossa olevan peniksen pituus vaihtelee eri miehillä, ollen tavallisesti 9 – 17 cm. Penistä voidaan mitata myös hyvin eri tavoin, mikä on syytä ottaa huomioon penisten mittoja vertaillessa. Suuri osa mittaajista huijaa mitattaessa väittäen penistään suuremmaksi kuin se on.

### **Minkä kokoisesta peniksestä naiset tykkäävät?**

Aivan kuin muissakin asioissa, ihmiset pitävät erilaisista asioista. Sen minkä kokoisesta peniksestä naiset pitävät, vaihtelee suuresti.

### **Miten pitkä on maailman pisin penis?**

Ei ole mitään rekisteriä maailman suurimmista peniksistä. Legendat kertovat, että maailman suurin penis olisi lepotilassa 24 senttimetriä pitkä ja erektiossa 34 senttimetriä.

### **Voiko penis olla liian suuri?**

Penis ei voi olla liian suuri, mutta siitä voi olla haittaa. Yhdynnässä suuri penis voi aiheuttaa kipua kumppanille. Virtsaimiseen ei peniksen koolla ole vaikutusta. Jos penis on kovin iso, voi olla hankalaa löytää sopivia seksikumppaneita, kondomeja tai housuja. Itsetyydytykseen kaiken kokoiset penikset ovat hyviä.

### **Miten pieni penis voi toimia?**

Peniksen koolla ei ole mitään tekemistä sen toimintakyvyn kanssa. Kaiken kokoiset penikset toimivat lähestulkoon samalla tavalla ja tuottavat omistajalleen nautintoa. Se, miten koko vaikuttaa kumppaniin, on kumppanin asia, jos halut eivät kohtaa, kyse voi olla ongelmasta. On tärkeää kuitenkin muistaa, että seksikumppanin voi tyydyttää ilman penistäkin.

### **Missä iässä penis kasvaa?**

Penis kasvaa yleensä lopulliseen mittaansa murrosiän kahden, kolmen ensimmäisen vuoden aikana.

### **Onks munassa luita?**

Ei.

### **Entä lihaksia?**

Ei.

### **No mitä se sitten on?!**

Paisuvaiskudosta, verisuonia, virtsaputkea ja ihoa.

### **Mitä erektiossa tapahtuu?**

Kansankielellä "nyt seisoo tai mopo keulii". Erektiossa peniksen sisällä olevat kolme erillistä paisuvaista täyttyvät verellä, jolloin penis jäykistyy. Penis myös pitenee, paksuntuu ja kovenee jonkin verran.

### **Mitä jos ei seiso vaikka haluaisi panna?**

Kaikille miehille näin tapahtuu joskus. Nuorella kyse on yleensä siitä, että hän kokee tilanteen jollain tapaa jännittävänä. Seksi jännittää liikaa, nautintoon ei pysty keskittymään ja erektio lerpahtaa. Lerpahduksen tullessa kannattaa muistaa, että erektio kyllä yleensä tulee uudelleen, kun jännitys hieman hellittää ja pystyy rentoutumaan paremmin. Tai sitten olet liian kännissä. Älä ole.

### **Miten erektion saa laskemaan?**

Erektio menee kyllä pois itsestään. Jos kuitenkin on välttämätöntä saada erektio laskemaan, jääkylmä suihku auttaa. Jos suihkua ei ole käsillä, auttaa jonkun vähemmän kiihottavan asian miettiminen. Myös kyykkyasentoon meneminen saattaa auttaa.

### **Miksi nukkuessa seisoo?**

Yölliset erektiot takaavat peniksen ja sen verenkierron kunnossa pysymisen. Miehellä tulee 5-10 erektiota yön aikana. Ne kestävät minuuteista kymmeneen minuutteihin. Toisinaan viimeinen niistä osuu heräämisen aikoihin, ja tätä kutsutaan aamuerektioksi.

## Mikä erektion saa aikaan?

Erektio tulee, kun lantionpohjan lihakset rentoutuvat riittävästi, aivoista alkaa virrata kehoon tiettyjä hormoneja ja penikseen pääsee virtaamaan veri. Kun veri pakkautuu paisuvasiin, laskimot painuvat kasaan, jolloin veren poispääsy peniksestä estyy.

Yleensä erektio tulee kun kokee jotain kiihottavaa. Kiihottava kokemus voi olla kosketus tai se, että näkee tai ajattelee jotain kiihottavaa. Erektio voi tulla myös ilman mitään sen kummempaa syytä. Erektio ei siksi aina tarkoita että haluaisi tai ajattelisi seksiä.

## Mitä jos jöpöttää tunnilla?

Se, että tunnilla jöpöttää on hyvin tavallista. Yritä ajatella jotain aivan muuta. Harvemmin kukaan pulpetin alle katselee tai näkee, vaikka luulet niin. Kyllä se siitä laskee.

## Kannattaako käyttää erektiohäiriölääkkeitä varmuuden vuoksi?

Ei. Erektiohäiriölääkkeitä tulee käyttää vain silloin, jos erektion kanssa on usein ongelmia ja silloinkin vain lääkärin määräyksestä.

## Voiko erektiohäiriölääkkeitä saada ilman reseptiä?

Ei laillisesti. Verkossa myytävät reseptittömät tuotteet voivat olla mitä sattuu. Internetissä myytävien "erektiolääkkeiden" on todettu pitävän sisällään mm: lattiavahaa, pölyä, betonia, teollisuusmaalia. Suuri osa niistä ei sisällä lainkaan niitä vaikuttavia aineita, joita oikeissa erektiohäiriölääkkeissä on.

"mitä jos biologiassa tulee sellasia seksijuttuja ja alkaa fantasiaimaan ja sit alkaa seisomaan ja sit pyydetään tonne luokan eteen, mitä ku kerran lähti fantasiat liikkeelle ja piti palautta koe ja aloin tekee läksyjuttu ja oli tukala tilanne ja ei lakannu millään"

### **Mitä jos seisoo viisi tuntia putkeen ja vehkeisiin sattuu?**

Lääkärissä käynti on tarpeellinen aina, jos erektio on kivulias tai se kestää erittäin pitkään. Tuntikausia kestäneessä erektiossa on riski kudოსvaurioon tai jopa kuolioon, koska peniksen verenkierrossa ei silloin ole riittävästi happea. Näin pitkät erektiot ovat erittäin harvinaisia ja johtuvat yleensä erittäin harvinaisista sairauksista.

### **Mitä tehdä jos erektioita tulee liikaa ja ihan joka paikassa?**

Erektioiden tulemiseen ei aina voi vaikuttaa. Voi toki yrittää ajatella jotain muuta ja olla kuin mitään erektiota ei olisikaan. Harvoin ihmiset kulkevat kaupungilla tuijotellen toistensa jalkoväliä. Hallitsemattomat erektiot vähenevät yleensä iän karttuessa. Käytä housuja joissa erektiosta on mahdollisimman vähän haittaa.

### **Onko normaalia että kovassa kusihädässä alkaa seisomaan?**

Erektio voi tulla myös kovan virtsahädän aikana. Virtsaaminen erektion aikana on vaikeampaa, mutta mahdollista. Se voi kuitenkin vaatia jonkin verran virtsasuihkun parempaa tähtäämistä. Kannattaa pitää mielessä, ettei väännä penistä liian kovakouraisesti.

## Peniksen koko

- Suurimmalla osalla miehistä (90 %) penis on erektiossa 9–17 senttimetrin mittainen. Paksuudet vaihtelevat yhtä paljon.
- ilman penistäkin mies voi tuottaa naiselle nautintoa ja orgasmin, esim. suuseksillä.
- Peniksen kokoa ei pysty muokkaamaan pillereillä, pumpuilla tai venyttimillä. Myynnissä olevilla pillereillä ei ole osoitettu olevan tehoa, vaikka mainostajat niin väittävätkin (huijaavat ihmisiltä rahaa).
- Penis pumpulla ei voi myöskään kasvattaa penistä. Pumppu saa aikaan hetkellisen turvotuksen, muttei lisää pysyvästi peniksen pituutta tai leveyttä.
- Peniksen voimallinen venyttäminen aiheuttaa penikseen kudosvaurioita, kipua ja heikentyneen erektion. Venyttimillä voi kovalla työskentelyllä saada pidemmän, ohuemman, kivuliaan ja toimimattoman peniksen.
- Kirurgin tekemä peniksen suurennus voi haitata peniksen tuntoa ja toimivuutta pysyvästi. Suurin osa leikkauksissa käyneistä on tyytymättömiä niiden lopputuloksiin.

### **Miten saa pidennettyä omaa penistään?**

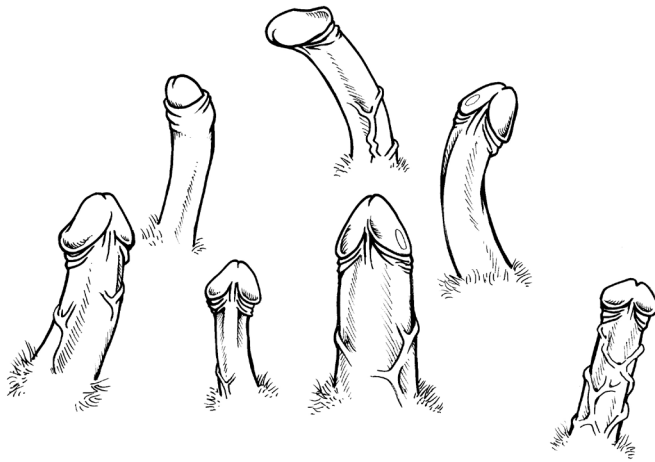
Ei mitenkään. Penis ei kasva treenaamalla niin kuin lihakset eikä millään hormoneilla. Verkossa myydään pidennykseen kaikenlaisia tuotteita, mutta ne eivät aiheuta pysyvää kasvua.

### **Kuinka tarkasti rennon peniksen koko kertoo erektiossa olevan koon**

Erittäin huonosti. Lepotilassa olevasta peniksestä ei voi päätellä minkä kokoinen se on erektiossa. Lämpö saa lepotilassa olevan peniksen hieman pidemmäksi, koska verta virtaa peniksessä tällöin enemmän. Toisaalta kylmyys pienentää penistä.

### **Voiko peniksen koon arvata muiden ruumiinosien koosta?**

Ei voi. Arvailu on siis turhaa.



### **Penikseni on kaareva vasemmalle, onko syytä huoleen?**

Penis on harvoin täysin suora ja symmetrinen. Se voi kaartua tai olla kaartumatta mihin suuntaan vain. Jos penikseni on aina ollut kaareva, ei syytä huoleen ole. Mikäli huomaat peniksen alkavan kaareutua enemmän kuin aikaisemmin, kannattaa penis käydä tutkituttamassa urologilla.

### **Entäs jos penikseni on siis TODELLA käyrä, mitä sitten?**

Jos peniksen käyryys muuttuu nopeasti, noin puolessa vuodessa, on hyvä mennä lääkäriin. Silloin kyse on todennäköisesti sidekudossairaudesta nimeltä Peyronien tauti, jossa paisuvalkudokseen tulee kovettumaa, joka käyristää penistä. Tämä kovettuma voidaan hoitaa kirurgisesti siinä vaiheessa kun käyristyminen on pysähtynyt.

Jos penis on aina ollut käyrä, ei sille tarvitse tehdä mitään.

### **Onko normaalia että penis on eri kohdista eri paksuinen?**

On normaalia.

### **Voiko jokin vaikuttaa niin ettei penis kasvakaan murrosiässä?**

Mikään toiminta, itsetyydytys tai sen puute ei vaikuta peniksen kasvuun. Jotkin sairaudet voivat vaikuttaa murrosiän kehitykseen ja näin myös peniksen kehitykseen. Syy on useimmiten mieshormonin eli testosteronin vajeessa. Tämä on kuitenkin korjattavissa.

## **Toimivatko penispumput kun niitä mainostetaan peniksen suurentimina?**

Eivät toimi. Penis pumpu suurentaa penistä hetkellisesti alipaineen avulla. Alipaine aiheuttaa peniksessä kudosten ja veren purkaumia. Syntyy ikään kuin mustelma, joka tekee peniksestä hieman suuremman hetkeksi. Paisuvaiskudosten kokoon penis pumpulla ei pysty vaikuttamaan, joten pysyvä vaikutusta peniksen kokoon ei saada aikaiseksi. Turvotus laskee muutamassa tunnissa, mutta alipaineen aiheuttamat mustelmat voivat jäädä pidemmäksi aikaa.

## **Entäs pillerit, venyttimet, harjoitukset tai mikään?**

Mikään pilleri ei kasvata penistä. Venyttimet saattavat aiheuttaa pysyviä hermo- ja kudovaurioita, joista voi seurata erektio-ongelmia.

## **Mikä on mikropenis?**

Mikropenis on erektiossa alle 7 senttimetrin mittainen, muuten tavallinen penis. Tämä on harvinainen tila, joka huomataan useimmiten jo synnytyssairaalassa.

## **Saako peniksen leikattua suuremmaksi?**

Penikseen voidaan kirurgisesti asentaa implantti tai useampi. Tällöin saadaan hieman lisää paksuutta. Pituutta on lähes mahdoton saada lisää, mutta ei-erektiossa oleva penis saadaan näyttämään pidemmältä katkomalla kirurgisesti peniksen juuren yläpuolella olevat kiinnikkeet. Toimenpiteisiin liittyy suuria riskejä, jolloin todennäköisyys toimintakyvyn ja tunnon heikkenemiseen on suuri.

## **Pientääkö energiajuomien tai Mountain Dew'n juominen peniksen kokoa?**

Ei. Tämä on urbaanilegenda.



# Esinahka ja terska



## Mitä hyötyä esinahasta on?

Esinahassa on paljon tuntohermoja ja sen koskettelu saattaa tuntua hyvältä. Lisäksi se toimii suojana peniksen kärjelle, terskalle. Ilmankin esinahkaa tulee toki toimeen. Jos esinahkaa ei ole, terskan pinta paksuuntuu, eikä se ole niin tuntoherkkä.

## Minkä ikäisenä esinahka alkaa liikkua kunnolla edestakaisin?

Esinahka liukuu useimmilla terskan taakse viimeistään murrosiässä, kun penis on kasvanut täyteen mittaansa. Mikäli näin ei ole 16. ikävuoteen mennessä, kannattaa keskustella asiasta lääkärin kanssa.



### **Mistä on kyse jos esinahka ei irtoa terskasta?**

Pojan syntyessä esinahka on yleensä kiinni terskan pinnassa. Kasvaessa ja viimeistään murrosiässä ne irtoavat toisistaan niin, että esinahan saa vedettyä terskan taakse. Mikäli näin ei käy, ei kiinnikkeitä saa kovakouraisesti irrotella. Varomaton irrottelu voi aiheuttaa arpeutumista, josta voi seurata peniksen tunnon heikkenemistä. Kiinnikkeet ovat eri asia kuin ahdas esinahka. Jos asia mietityttää, lääkäriin!

### **Onko normaalia että saan vedettyä esinahan melkein kokonaan taakse kun se on "lepotilassa", mutten yhtään kun se on erektiossa?**

On normaalia. Joillain pojilla ja miehillä esinahka on kireä. Penis on yleensä erektiossa kookkaampi kuin lepotilassa. Tällöin esinahka kiristää enemmän. Jos kireä esinahka aiheuttaa haittaa tai kipuja, pitää mennä lääkäriin.

### **Onko se siis tuppikulli?**

Ei. Tuppikullilla tarkoitetaan penistä, jossa esinahka peittää terskan kokonaan, myös erektiossa.

### **Mitä jos esinahan vetää taakse ja se ei pääsekään takaisin sieltä, mitäs sitten?**

Jos siitä ei ole haittaa, ei hätää. Jos esinahka jää taakse jumiin kiristäen terskaa, aiheuttaen turpoamista tai kipua kannattaa mennä lääkäriin. Voi myös yrittää palauttaa esinahan terskan päälle käsin samalla suihkuttaen peniksen päälle kylmää vettä. Kylmä supistaa verisuonia, jolloin erektio häviää ja penis pienee ja esinahka on helpompi palauttaa eteen.

### **Voiko kireä esinahka olla syynä erektio-ongelmiini?**

Tämä on mahdollista. Mikäli kireä esinahka tuottaa kipua, voi alkaa pelätä erektion tuloa, jolloin pelko kivusta aiheuttaa erektio-ongelman.

### **Voiko yhdyntää harrastaa kireällä esinahalla?**

Voi, jos se ei tuota kipua. Jos esinahka aiheuttaa kipua tai huolta, kannattaa käydä lääkärissä urologilla, joka tutkii esinahan tilanteen.

### **Voiko esinahkaa venyttää kotikonstein?**

Voi ja kannattaakin. Pitää vain muistaa, että kipua ja repeämiä ei saisi tulla. Käytä apuna mitä tahansa itsellesi sopivaa perusvoidetta.

### **Mikä on ympärileikkaus?**

Esinahasta leikataan osa pois. Joskus poistetaan koko esinahka, joskus vain osa esinahkaa.

### **Miksi ympärileikkauksia tehdään?**

Ympärileikkauksia tehdään joko lääketieteellisestä syystä tai kulttuurisista sekä uskonnollisista syistä. Lääketieteellinen syy voi olla vaikkapa kireä esinahka ja toistuvat tulehdukset esinahassa tai terskassa.

### **Kuka tekee ympärileikkauksia?**

Ympärileikkauksia saa tehdä vain laillistettu lääkäri. Tämä koskee myös uskonnollisista tai kulttuurillisista syistä tehtyjä leikkauksia.

### **Mitä hyötyjä ja haittoja ympärileikkauksesta on?**

Kireän esinahan hoidossa siitä on osoitettu olevan hyötyä. Muita terveydellisiä hyötyjä esinahan poistamiseen ei ole osoitettu. Kaikkiin kirurgisiin leikkauksiin liittyy aina riskejä. Leikkaus voi epäonnistua tai haava saattaa tulehtua.

### **Mikä on valkojäkälä?**

Valkojäkälä on harvinainen sidekudossairaus, joka kuivattaa ja kiristää ihoa ja limakalvoja. Se ilmaantuu valkeina läiskinä peniksen tai emättimen limakalvoille sekä iholle ja peräaukon seutuville. Usein läiskät kutisevat tai kirvelevät runsaasti. Sairaus ei tartu mutta vaatii aina lääkärissä käynnin.

### **Esinahkani repesi yhdynnän aikana, kuinka sen voisi välttää?**

Ensinnäkin käyt lääkärissä. Kudoksiin voi jäädä arpikudosta, lääkäri voi minimoida vaurioita. Toiseksi seuraavalla kerralla käsitelkää penistäsi lempeämmin. Liukasteen käyttö voi tuoda helpotusta tilanteeseen.

### **Esinahkani alle tulee tulehduksia pari kertaa vuodessa, miten sen saisi loppumaan?**

Tulehdus esinahan alla johtuu yleisimmin heikosta hygieniasta. Penis on pestävä vähintään kerran päivässä. Mikäli esinahkaa ei saa vedettyä terskan yli, ei penistä saa kunnolla pestyä. Tällöin asia kannattaa aina tarkistuttaa lääkärillä.

### **Mikä terska on?**

Terska on peniksen kärkeä. Terska on useimmilla miehillä kehon tuntoherkin osa. Sen koskettelu oikealla tavalla tuottaa miehille yleensä suurta nautintoa. Vääränlainen kosketus saattaa aiheuttaa suurta kipua.

### **Miten terskan tuntoherkkyttä saisi vähennettyä seksin aikana?**

Säännöllinen itsetyydytys ja terskan koskettelu voi vähentää terskan herkkyttä. Kondomin käyttö saattaa auttaa asiaa.

**Seksin aikana terska "turtuu" eikä seksi tunnu niin paljoa, mitä teen?**

Seksin aikana niin terskan kuin muidenkin paikkojen tunte-mukset vaihtelevat yhden seksikerran aikanakin. Tämä on normaalia seksissä, eikä siitä kannata huolestua. Jos taas on tullut harrastettua seksiä todella paljon ja terska alkaa olla tunnoton, on aika pitää taukoa seksistä.

**Kaikki kosketus sattuu terskaani, onko se normaalia?**

Ei ole. Mene lääkäriin.

**Olen huomannu että kun runkkaan niin frenulumiin tulee joskus pistävä kipu. Onko se joku vamma?**

Frenulum eli terskan alla oleva ihopoimu (samanlainen löytyy myös kielen alta) voi olla tulehtunut tai niin kireä, että se tuottaa kipua. Kipu saattaa johtua myös liian voimallisesta esinahan taaksepäin vetämisestä. Tällöin pitää penistä käsitellä hellemin. Jos kivut jatkuvat, mene lääkäriin.

**Tunsin kipua seksin aikana ja huomasin että vuosin verta. Frenulumini oli revennyt. Jääkö siihen parantuessa pysyvä arpi?**

Voi olla. Välttämättä arpi ei haittaa. Se saattaa kiristää frenulumia, mikä voi olla ongelma ja tuottaa esim. kipua. Mikäli kipu kestää kauan tai verenvuoto ei lakkaa, mene lääkäriin.

# Kivekset



## Mitä on kivespussissa?

Miehillä on kivespussissa kivekset.

## Mitä kivekset tekee?

Niiden tehtävä on tuottaa mieshormonia eli testosteronia ja siittiöitä. Testosteroni saa murrosiässä aikaan kasvun ja kehityksen mieheksi.

## Kannattaako käyttää alasuojaa kamppailulajeissa?

Kyllä! Kivekset ovat erittäin kipuherkät. Niihin kohdistuneet iskut, potkut ja lyönnit ovat erittäin kivuliaita ja tästä syystä niitä pitää suojata.

## Milloin kivekset laskeutuvat?

Kivekset laskeutuvat ensimmäisen ikävuoden aikana. Jos olet esim. yläasteella ja kivekset eivät ole laskeutuneet mene lääkäriin!

## Minkä kokoisia kivekset ovat?

Kivekset, vasen ja oikea, ovat yleensä hieman eri kokoisia ja eri korkeudella. Ennen murrosikää kivesten pituus on 1-2 senttiä. Murrosiässä kivekset kasvavat keskimäärin 3-5 sentin pituiseksi. Jos toinen kives yhtäkkiä kasvaa toista huomattavasti suuremmaksi, kannattaa käydä lääkärissä.

## Mitä patit kiveksissäni ovat?

Kiveksissä ei kuuluisi tuntua mitään ylimääräisiä patteja. Terve kives tuntuu sormilla tunnustellen kovalta kuoritulta kananmunalta. Kivesten lisäksi kivespussista on tunnusteltavissa lisäkivekset, ne ovat pehmeämpiä ja niissä voi tuntua patteja.

### **Miten paljon verisuonia kiveksissä kuuluu olla?**

Riittävän paljon, että kivesten verenkierto pysyy hyvänä. Toisilla ihmisillä verisuonet ovat paremmin nähtävissä kuin toisilla. Samoin lämpötila ja liikunta vaikuttavat siihen kuinka selvästi verisuonet näkyvät.

### **Entäs jos kives menee rikki?**

Silloin kannattaa mennä kiireellä lääkäriin!

### **Toinen kivekseni roikkuu alempana kuin toinen, onko se vaarallista?**

Ei ole vaarallista. On aivan tavallista että kivekset roikkuvat eri korkeudella. Mikäli kivekset olisivat aina samalla korkeudella, voisi se alkaa haitata niiden osuessa koko ajan toisiinsa.

### **Mitä jos siemensyöksyn jälkeen kivekseni ovat arat?**

Arkuus kiveksissä siemensyöksyn jälkeen on yleistä ja useimmiten harmitonta. Mikäli tämä jatkuu pitkään tai tulee suurta kipua, kannattaa käydä tarkistuttamassa tilanne lääkärillä.

### **Kiveksessäni on ollut useita päiviä kipuja ja sinne on noussut mustelma, mitä teen?**

Mene lääkäriin!

### **Mikä lääkäri tietää parhaiten kives- ja penisjutuista?**

Urologi.

### **Onko normaalia että kives on peniksen tyvessä kiinni, vähän kireällä?**

Usein kiihottuessa tai esimerkiksi kylmällä ilmalla, säikähtäessä ja pelokkaana kives nousee lähelle peniksen tyveä. Tämä tapahtuu siksi, että keho suojaa miehen arimmat ja yhdet tärkeimmistä kehonosista "vetämällä" ne turvaan. Jos kives ei laskeudu ollenkaan, on hyvä käydä lääkärissä.

## **Miten estää kivesten ja peniksen hankautumista vaatteisiin?**

Älä käytä vaatteita? Jos täytyy, pue löysemmät vaatteet, jotka eivät hankaa.

## **Mikä on vesikives?**

Sairaus, jossa kivespussiin kertyy ylimääräistä nestettä. Jos kivespussissa tuntuu ylimääräisiä patteja tai turvotusta, on järkevintä mennä lääkäriin.

# Vehkeet ja kroppa hoidetaan ja pestään



## **Tarvitseeko käydä suihkussa vaikei hiki haise vielä niin pahasti kuin muilla?**

Tarvitsee. Usein on niin, että omaa hikeään ei haista niin hyvin kuin muiden hikeä. Hiki alkaa murrosiässä haista voimakkaammin. Lisäksi iho pysyy parempana, kun se on puhdas.

## **Minua hävettää mennä suihkuun koulussa, kun vehkeeni on niin pieni. Mitä teen?**

Mene suihkuun. Peniksen koko ei ole asia, minkä perusteella kannattaa jättää käymättä suihkussa. Penis näyttää pienemmältä katsoessa sitä ylhäältä verrattuna siihen että katsoo sitä sivulta. Näet toisten vehkeet sivulta eli nenäyttävät isommilta kuin omasi.

## **Millaisella pesuaineella penis kannattaa pestä?**

Usein vesipesu riittää. Saippuan pitäisi olla hajusteetonta ja mieto. Liian voimakkaat saippuat voivat kuivattaa penistä ja aiheuttaa kutinaa.





**Hävettää käydä liikuntatunnin jälkeen suihkussa kun muilla on jo kehittyneet ja karvoja on pusikkona. Mitä tehdä?**

Murrosiässä kehitytään eri aikaan, eikä kukaan voi siihen mitenkään vaikuttaa. Joillekin tulee karvoja ennen kuin toisille, se on yksilöllistä. Keskity peseytymiseen, älä vertaa itseäsi muihin.

**Penikseni kutiaa yhdynnän jälkeen, mikä auttaisi?**

Yhdynnän jälkeen penis kannattaa pestä lämpimällä vedellä.

**Olenko homo jos alkoi seisomaan suihkussa liikuntatunnin jälkeen?**

Et välttämättä. Erektiosta ei voi päätellä seksuaalista suuntautumista.

**Miksi jotkut ajavat karvojaan?**

Joidenkin mielestä se näyttää paremmalta. Joskus esim. tulehtuneen ihon hoitaminen on helpompaa, kun ei ole karvoja.

### **Mitä hyötyä on ajamisesta?**

Mitään varsinaista hyötyä karvojen ajamisesta ei ole. Mikäli itse pitää tätä hyvänä ajatuksena ja pitää itsestään vähemmän karvaisena, antaa mennä.

### **Jos ajan karvat kasvavatko ne uudestaan ja kuinka pitkiksi?**

Kyllä kasvavat. Karvat kasvavat takaisin suurin piirtein samanmittaisiksi kuin ennen ajamista. Ensin tulee lyhyt kutittava säntki ja sen jälkeen pikkuhiljaa pidentyvä karvoitus.

### **Olen huolestunut mahakarvoista, mahani on aika karvainen ja olen miettinyt poistaa ne suihkussa käytettävillä ihokarvanpoistovoiteilla. Halusinkin kysyä että soveltuuko ne miehille ja esim rinnoille sekä mahalle karvojen poistamiseen?**

Ei ole mitään ihonhoitotuotetta, joka ei soveltuisi miehelle. Koikeilemalla löydät omalle ihollesi sopivan tuotteen.

### **Mitä ne "bikininirajat" tarkoittavat?**

Bikininirajalla tarkoitetaan aluetta minkä bikinit peittävät. Tätä käsitettä käytetään karvojen ajemisesta eli voidaan poistaa tai poistattaa karvat jotka jäävät tämän "rajan" ulkopuolella. Tällöin käytetään nimitystä bikininiraja.

### **Miten selkäkarvansa saa ajettua?**

Yksin hankalasti. Se voi olla jopa mahdotonta. Tässä kohtaa tarvitaan ystävää, tyttöystävää, poikaystävää tai jatkovartta partahöylään.

# SEKSI

Seksiä tehdään monella eri tavalla. Sen tarkoituksena on nautinto ja hyvä olo. Joskus seksin tarkoituksena on myös lapsen tekeminen.



### **Miten voi opetella seksiä?**

Seksiä opetellaan ja siitä nautitaan yleensä aluksi yksin. Sitä kutsutaan monella nimellä: Itsetyydytys, runkkaaminen, masturbointi (voit seksiä itse lisää nimityksiä).

### **Mitä siinä runkkauksessa oppii?**

Itsetyydytyksellä opetellaan sitä, mistä itse nauttii. Kun löydät oman juttusi niin hyvä. Itsetyydytys on ok ja hyvä asia niin yksin kuin parisuhteenkin aikana. Sen määrä on täysin yksilöllistä.

### **Milloin kannattaa alkaa seksiin muiden kanssa?**

Silloin kun kohtaa ihmisen, jonka kanssa voi sopia, että molemmat haluavat nyt seksiä, voi seksiä harrastaa yhdessä. Puhukaa siitä, mitä haluatte tehdä ja mitä ei haluta tehdä.

### **Voiko mies elää ilman seksiä koko elämänsä?**

Kyllä. Mutta lähes kaikille seksi kuitenkin on tärkeä asia, joka tuo elämään iloa ja nautintoa.

## Perusasioita seksistä

- Seksi on hauskaa ja iloinen asia.
- Seksin tarkoitus on nautinto.
- Eri ihmiset kiihottuvat eri jutuista - etsi itsellesi partneri, jonka kanssa voit toteuttaa mieltymyksiäsi.
- Seksissä voi kokeilla monia asioita, kunhan kaikki mukana olevat antavat niihin suostumuksensa.
- Seksi käy hyötyliikunnasta!
- Seksi lisää ihmisten onnellisuutta, suojaa sydänsairauksilta ja masennukselta sekä pidentää elinikää.
- Seksin on tarkoitus tuntua hyvältä. Kyseessä on luonnon juoni, jotta ihmiset lisääntyisivät.
- Älä hätäile, ei ole pakko lisääntyä. jos haluat seksiä, mutta et lisääntyä, käytä kondomia.
- Kuppa ei näy päältä – kondomi suojaa siltäkin.
- Seksiä harrastetaan, koska se tuntuu hyvältä. Tämän lisäksi se voi olla myös mukavaa, läheistä, suhdetta ylläpitävää, innostavaa, urheilullista ja ties kuinka montaa muuta asiaa.
- Seksin täytyy perustua vapaaehtoisuuteen – tarkista kysymällä!

### Mikä on parasta seksiä?

Se mikä tuntuu hyvältä ja saa aikaan hyvää oloa ja nautintoa. Kokeilemalla eri asioita kulloisenkin partnerin kanssa saa selville, mikä kyseisessä seksisuhteessa toimii parhaiten.

### Moi, olen 13-vuotias. Voisinko harrastaa seksiä? Olen suunnitellut sitä kuukauden verran tyttöystäväni kanssa?

Kuulostaa hyvältä, että pystytte asiasta puhumaan ja suunnittelemaan. Perusasiat kuntoon; tarkistakaa, että molemmat haluatte seksiä, koette olevanne siihen valmiit, olette liki samanikäisiä ja olette hoitaneet ehkäisyasiat kuntoon.

”Onko seksi hienoa? Oon fritsuiässä, niitä on mukava tehdä ku on työllä hyvät tissit ja persoona!”

### **Mikä on eka kerta?**

Usein ekalla kerralla tarkoitetaan ensimmäistä yhdyntää. Ensimmäinen seksikerta toisen kanssa voi olla myös kädellä hyväilyä tai suuseksiä.

### **Tarkoittaa neitsyyden ja poikuuden menettäminen samaa?**

Kyllä, nykyään. Joskus entisaikaan ajateltiin, että neitsyyden voi menettää vain emätinyhdyntäessä.

## **TIETOLAATIKKO**

### **Yksityisyys**

- Jokaisella on oikeus yksityisyyteen. myös seksiasioissa. Sinun ei tarvitse kertoa kokemuksistasi muille.
- On loukkaavaa tivata toiselta hänen seksuaalisuudestaan.
- Jos on harrastanut seksiä jonkun toisen kanssa, siitä on epäkohteliasta kertoa muille.
- Entisten suhteidesi seksikokemukset eivät kuulu muille, edes nykyiselle kumppanillesi
- Seksin harrastaminen tai itsetyydytys julkisella paikalla on kiellettyä ja johtaa kiinni jäädessä sakkoihin.
- On myös vaara, että joku ulkopuolinen kuvaa sekstaamisen ja laittaa sen nettiin.
- Älä koskaan kuvaa seksiä ilman kaikkien siihen osallistuvien lupaa.
- Alle 18-vuotiaan seksiä esittävä kuva- tai videomateriaali on lapsipornoa. Jo sen hallussapito on rangaistavaa.

### Milloin eka kerta on hyvä suorittaa?

Ei kannata suorittaa. Kun olet valmis ja sinulla on seksikump-pani joka haluaa sitä sinun kanssasi. Suurin osa suomalais-  
pojista on yhdynnässä toisen kanssa ensimmäistä kertaa noin  
17-18-vuotiaana.

**Olen seurustellut 6 kk tyttöystäväni kanssa. Muutamana iltana pussailtu tosi paljon ja nyt myöhemmin oon kosketeltu rintoja yms. kuitenkin rintaliivien kanssa, enkä mitään rintoja henki-  
lökohtaisempaa. Olen miettinyt että pitäisikö vielä odottaa  
muutama kuukausi tai vuosi? Tai tehdä jotain muuta kuin yhdyntää tai suuseksiä?**

Puhukaa yhdessä siitä, mitä haluatte ja tehkää niitä asioita joita kummatkin haluavat. Muistakaa käyttää ehkäisyä yhdynnässä.

### Mitä ekalla kerralla pitäisi tehdä?

Sitä mikä tuntuu kummastakin hyvältä.



## **Uuden seksikumppanin kanssa homma ei toimi kuten edellisen kanssa. Mitä teen?**

Uuden kumppanin kanssa pitää hommat opetella uudestaan. Kerro mistä itse pidät ja kuuntele, mistä hän pitää.

## **Kauanko eka kerta kestää?**

Ei voi tietää. Seksiä ei mitata kellolla.

## **Kauanko yhdyntä keskimäärin kestää?**

Keskimäärin yhdyntä kestää kahdesta seitsemään minuuttiin. Aika voi vaihdella samalla henkilöllä paljonkin eri kerroilla. Yhdynnän kesto ei kerro kuinka hyvää seksielämä on.

## **Kauanko yhdynnän pitäisi kestää?**

Ei voi määrittää. Tavoitteena yleensä on nautinto. Jotkut voivat nauttia lyhyistä yhdynnöistä, jotkut taas pitkistä. Joku ei nauti yhdynnästä ollenkaan vaan jostain muusta.

## **Miten saa parhaiten sanottua ettei halua vielä?**

Sanot suoraan "ei, en ole vielä valmis". Pojankaan ei tarvitse aina haluta seksiä. Kannattaa yrittää olla rehellinen ja kohtelias sanomisissaan.

## **Seksikumppanini ehdotti, että tekisimme seksissä muutakin kuin yhdyntää, mutta en ole varma haluanko. Mitä teen?**

Joskus seksissä kannattaa tehdä asioita tuottaakseen toiselle nautintoa, vaikka se kiihottaisi itseä. Kummankin tarpeet on tärkeä huomioida. Jos joku on sinulle täysin vastentahtoista, kerro ettei halua sitä tehdä.



**Tyttöystäväni ei saa orgasmia pannessamme. Onko peniksessäni vikaa vai tavassani panna? Hän haluaisi, että annan hänelle suuseksiä. En oikein haluaisi. Mitä teen?**

Monet naiset eivät saa orgasmia yhdynnässä, eikä siinä ole kyse peniksestä tai panotavasta. Useat naiset tarvitsevat orgasmiin klitoriksen koskettamista esim. suulla, kielellä tai sormella. Myös seksivälineitä voi käyttää. Kysy mikä hänelle tuottaa nautintoa.

## TIETOLAATIKKO

### Seksin perusvirheitä

- Hygienian unohtaminen.
- Kondomin ja/tai muun ehkäisyn pois jättäminen, jos ei halua isäksi tai seksitautia.
- Ei kerrota mistä seksissä nauttii ja kiihottuu.
- Odottaa, että seksiin tulee täydellinen hetki, joskus voi aloittaa ja huomata, että kivaa on...
- ...toisaalta, seksin harrastaminen, vaikka ei halua seksiä, aina ei tarvitse haluta.
- Oletus, että samat asiat olisivat aina toiselle ja itselle kiihottavia.
- Huomion kiinnittäminen virheisiin ja epäonnistumisiin.
- Huumorin ja leikin unohtaminen.

# ORGASMI

- Orgasmi on voimakas seksuaalisen nautinnon tunne.
- Orgasmi tulee tavallisesti seksin aikana sukupuolielinten hyväilyn, hieromisen tai yhdynnän aikana.
- Orgasmin voi saada seksissä yksin tai tois(t)en kanssa.
- Sekä miehet että naiset voivat saada orgasmin. Kaikki eivät kuitenkaan saa orgasmia. toiset saavat orgasmin helposti, toisilla sen saaminen on vaikeampaa.
- Miehellä orgasmiin liittyy lähes aina siemensyöksy. peniksen päästä virtsaputkesta tulee siemennestettä, spermaa.
- lisäksi miehillä orgasmia seuraa seksuaalisen halun väheneminen joksikin aikaa. Eli erektiota ei tule aivan heti. mutta ei haittaa, toiselle voi silloinkin tuottaa nautintoa muilla tavoin, vaikkapa suulla, kädellä tai seksivälineellä.
- Naiset voivat saada useita orgasmeja lyhyessäkin ajassa. Onnekkait ovat he. kaikki eivät silti halua toista orgasmia heti.
- Elämän ensimmäiset orgasmit saadaan yleensä yksin itsetyydytyksen avulla.
- Jos haluaa tuottaa jollekulle toiselle orgasmin, kannattaa kysyä häneltä, miten hän tällä kertaa haluaa nauttia seksistä. Joskus orgasmia ei tule, vaikka kuinka haluaisi tai yrittäisi. se ei ole kenenkään vika. joskus vain on niin.

### Mikä on orgasmi?

Seksissä tapahtuva erittäin suuri mielihyvän tunne, johon liittyy monenlaisia kehon reaktioita.

## **Onko normaalia jos siemenestettä viisi litraa? Voiko tulla litraa?**

No ei voi tulla litraa eikä viittä. Suurimmilla valailla tulee tuon verran. Ihmisellä siennestettä tulee kerralla pari teelusikallisia, 2-6 millilitraa kerrallaan. Ei siis tarvitse pelätä nestehukkaan kuolemista, vaikka siemensyöksy pääsisikin yllättämään.

## **Miten tuotan toiselle orgasmin?**

Kysy häneltä. Seksi toisen kanssa on opettelua, kokeilua, kyselyä ja havainnointia. Yleensä sukupuolielimiä on hyväiltävä tavalla tai toisella.

## **Mitä seksifantasia tarkoittaa?**

Sillä tarkoitetaan haaveilua kiihottavilla ajatuksilla ja asioilla. Fantasiat ovat seksielämälle tärkeitä ja voimaa antavia. Osaa fantasioista ei koskaan pysty tai kannata toteuttaa. Omia fantasioita ei tarvitse kertoa kenellekään toiselle. Älä kerro fantasioitasi toiselle, jos ne voivat olla hänelle loukkaavia tai epämiellyttäviä.

## **10 v. poika tässä. Mitä jos itsetyydytyksessä vaikka tuntuu hyvältä ei tapahdu mitään?**

Jos tuntuu hyvältä, se riittää. Jossain vaiheessa, kun oppii sen, mikä tuntuu itsestä erittäin hyvältä, tulee ehkä orgasmi. Pääasia, että nauttii itsetyydytyksestä.

## **Olen 16v. Onko vaarallista jos tuntuu orgasmi mutta ei tule mitään ulos?**

Ei ole vaarallista, mutta epätavallista. Suurimmalla osalla orgasmin yhteydessä tulee siemensyöksy. Jos et ole koskaan saanut siemensyöksyä orgasmin aikana, mene lääkäriin. Kannattaa keskustella lääkärin kanssa myös siinä tapauksessa, jos aiemmin siemensyöksy on tullut, mutta ei tule enää.

## Olen 18 vuotta ja minulla ei tule siemennestettä, orgasmin mielestäni tunnen kyllä. Mitä tehdä?

Jos sinulla on penis ja kivekset, etkä saa siemensyöksyä orgasmin aikana, mene lääkäriin, urologille. Jokin sairaus tai lääkitys voi aiheuttaa ongelmia virtsaputken sulkijamekanismeissa, ja se voi aiheuttaa siemensyöksyn ohjautumisen virtsarakkoon, jolloin siemennestettä ei tule ulos. Tai kyse voi olla jostain muusta. Lääkäriin!

## Erilaisia seksihaluja ja mieltymyksiä



**Tyttöstäväni ei halua toteuttaa kaikkia "hullu-tuksiani". Voisin toteuttaa niitä toisen kanssa, ilman mitään tunteita tietysti. Olisiko se hyvä ajatus parisuhteemme kannalta?**

Seksi toisen kanssa on ok, mikäli teillä on tyttöstäväsi kanssa vapaa suhde eli olette tehneet yhteisen sopimuksen asiasta. Muuten pettäminen tai salainen suhde on harvemmin parisuhteen kannalta hyvä juttu.

## Kiihotun naisten vaatteisiin pukeutumisesta, onko se ok?

Jos se sinusta tuntuu hyvältä, on se ok.

**Poikaystäväni kiihottuu valkoisista sukista, sadevaatteista ja tuhansista muista pienistä kiinnostuksista. Hänestä nämä ovat luonnollisia mutta minusta tuntuu että välitän poikakaveristani vähemmän fetissien takia.**

Sinun ei tarvitse pitää samoista asioista, mikäli et niin tunne. Kannattaa avoimesti jutella asiasta ja suhteen jatkosta. Jos ette löydä yhdessä molempia seksissä kiinnostavia asioita riittävästi, voi olla hankala jatkaa suhdetta. Jos koette, että tarvitsette apua keskusteluun, menkää yhdessä poikaystäväsi kanssa seksuaali-neuvontaan tai -terapiaan.

## Seksin rajat eli mikä on ok ja mikä ei

- Jokainen saa valita itse miten seksielämänsä toteuttaa.
- Kenenkään ei tarvitse tehdä mitään, mitä itse ei halua. Mistä vain voi kieltäytyä missä tahansa seksin vaiheessa.
- Kenenkään toisen rajoja ei voi arvata eikä olettaa. Vain kysymällä voi tietää. Jos sinulla on joku idea, mitä seksissä haluaisit tehdä, kerro se toiselle. Älä ala tehdä vaan kysy ja kuuntele mitä toinen haluaa.
- Kukaan ei halua seksiä aina eikä kaikkien kanssa tai kaikilla tavoilla.
- Kerro toiselle omat rajasi. Kerro mistä pidät seksissä ja mistä et pidä sekä mistä kiihotut ja mistä et kiihotu.
- Kokeiluja voi tehdä. Jos joku asia tuntuu pahalta, väärältä tai sattuu liikaa, älkää jatkako sitä vaan tehkää jotain muuta.
- Seksi on yksityisasia. Harrastakaa seksiä siis vain paikoissa, joissa se ei häiritse muita.
- Suomessa suojaikäraja on 16 vuotta. 16-vuotiaat ja sitä vanhemmat voivat harrastaa seksiä keskenään vapaasti. He eivät saa harrastaa seksiä alle 16-vuotiaan kanssa. Suojaikärajan alle jäävät saavat harrastaa seksiä iältään ja kehitysasteeltaan suunnilleen saman ikäisten kanssa.
- Prostituutiota eli seksipalvelujen myymistä saavat Suomessa harjoittaa vain täysi-ikäiset eli 18 vuotta täyttäneet. He eivät saa myydä seksipalveluja alle 16-vuotiaille. Parittaminen eli toisen ihmisen myyminen seksiin on rikos.

# Itsetyydytys, runkkaaminen, käteen vetäminen, masturbointi



Minkä ikäisenä saa itsetyydyttää?

Ikärajaa ei ole. Sitä kannattaa tehdä silloin, kun se tuntuu itseltä hyvältä ja hetki on sopiva. Suurin osa aloittaa murrosiässä.



# Runkkailu, itsetyydytys, masturbointi, perusasiat

- Runkkaa omassa rauhassa, muita häiritsemättä.
- Itsetyydytyksen pitäisi olla hauskaa ja nautinnollista.
- Melkein kaikki itsetyydyttävät, mutta ei se mikään velvollisuus ole.
- Runkkaaminen on hyvä tapa saada nautintoa, rentoutua ja tutustua siihen, mikä itselle tuottaa nautintoa.
- Varaa aikaa ja nauti rauhassa. Toki joskus homman voi hoitaa pikaisesti.
- On hyvä käyttää omia mielikuvia ja fantasioita masturboinnin apuna.
- Ei ole oikeaa tai väärää tapaa itsetyydyttää, kunhan se tuntuu sinusta hyvältä. Ei kuitenkaan kannata vahingoittaa itseään.
- Itsetyydytyksessä voi käyttää liukuvoidetta tai rasvaa.
- Siivoa jälkesi. sperma lähtee kankaista pesukoneessa, pinnoilta saippualla ja kylmällä vedellä.
- Jos runkkaa liikaa, sukupuolielimet voivat kipeytyä ja iho mennä vereslihalle. Tällöin kannattaa pestä penis säännöllisesti vedellä, laittaa rasvaa kipeisiin kohtiin ja pitää muutama päivä taukoa runkkaamisesta.

## Onko tavallista runkata?

On hyvin tavallista ja yleistä. Suurin osa ihmisistä ainakin kokeilee itsetyydytystä. Toiset itsetyydyttävät paljon ja usein, toiset vähemmän.

## Jotkut vetää käteen. Onko se hyödyllistä?

On. Itsetyydytys tuntuu hyvältä. Säännölliset siemensyöksyt vähentävät hieman joidenkin syöpien todennäköisyyksiä. Voi siinä oppia tuntemaan myös sitä, mistä nauttii ja mistä ei.

### **Onko itsetyydytyksestä jotain haittaa?**

Ei ole, jos ei tee sitä niin paljon, että tulee hiertymiä, tenniskyy-närpää ja muut hommat jäävät tekemättä.

### **Onko vaarallista jos alkaa masturboimaan kun on virtsahätä?**

Ei ole vaarallista. Tietenkin itsetyydytys voi olla miellyttäväm-pää jos käy ensin vessassa.

### **Millä eri tavoilla mies voi itsetyydyttää?**

Yleisin tapa miehillä on hyväillä penistä kädellä tai jollain esineellä. Tämän lisäksi penistä voi tunkea ties mihin vaarat-tomiin paikkoihin, kuten vaikkapa tekovaginaan tai tekoa-nukseen, kondomiin, tyynyyn tai pehmonallen kainaloon. Jos käytät jotain välineitä tai tavaroita, käytä vain omiasi ja muista pestä ne heti käytön jälkeen. Jotkut pitävät oman peräreikänsä koskettelusta eri tavoilla, sormella tai vaikkapa dildolla.

### **Onko vaarallista jos välittömästi masturboinnin jälkeen virtsa tulee hetken ulos vaikeasti?**

Ei ole. Toisinaan virtsaaminen voi olla hankalaa itsetyydytyk-sen jälkeen. Peniksesi palautuu rasituksesta kyllä.



## Yleisiä seksi- ja itsetyydytysvälineitä

- Dildo on tekopenis. sitä käytetään itsetyydytyksessä laittamalla se vaginaan tai peräaukkoon. Usein dildot ovat muodoltaan peniksen mallisia, mutta muitakin muotoja löytyy. Peräaukkoon laitettavassa dildossa tulee olla levennys juuressa, jottei se pääse luiskahtamaan peräsuolen sisälle kokonaan. Dildot tehdään useimmiten kumista, mutta muita materiaaleja kuten metallit, kivi, lasi tai puu voidaan käyttää dildon valmistuksessa.
- Vibraattori on värisevä laite, jolla voi tuottaa nautintoa. Joskus dildossa, keinovaginassa tai -anuksessa on vibraattori-ominaisuus. osa naisista käyttää vibraattoria klitoris-organin saamiseksi.
- Keinovaginat ja -anukset ovat miehille suunnattuja itsetyydytysvälineitä. Niitä käytetään laittamalla penis niiden sisään. Erilaisia materiaali- ja mallivaihtoehtoja on paljon.
- Anustappi on peräaukon alueen kihottamiseen tarkoitettu väline, jossa voi olla vibraattori. Anustapin juuressa on levennys, joka estää sen luiskahtamisen kokonaan peräaukkoon, sulkijalihasten taakse.
- Erilaisia seksinukkeja, -eläimiä ja esineitä voidaan käyttää seksin harrastamiseen. erilaisia tuotteita on valtavasti, niin laadultaan kuin materiaaleiltaan. Osa on suunnattu lähinnä huumorikäyttöön, eivätkä ne sovellu säännöllisesti käytettäviksi seksileluiksi.
- Penisrenkas puristaa penistä sen juuressa erektion aikana. Rengas sulkee veren pois pääsystä peniksestä. tällöin erektio voi olla kovempi ja kestää pidempään. suosittelemme joustavia penisrenkaita, sillä ne on helpompi poistaa peniksen päältä. penisrenkaan jäädessä jumiin ovat vaarana suuret kudosauriot peniksessä.
- Liukuvoiteet ja öljyt helpottavat seksiä, jos penis tai vagina eivät eritä tarpeeksi liukastetta. Liukuvoiteiden käyttö ei aiheuta mitään haittoja. Anaaliseksi liukuvoiteiden runsas käyttö on välttämätöntä. Kondomien kanssa toimivat vain vesipohjaiset liukuvoiteet, öljypohjaiset haurastuttavat kondomia ja se voi rikkoutua.

### **Voiko alaikänen ostaa seksileluja? Oon kattellut verkkokaupoista tekopilluja!**

Seksileluissa ei ole ikärajaa. Niitä myyvissä liikkeissä voi kyllä olla.

### **Paljon dildot maksaa?**

Hinnat vaihtelevat paristakymppistä satasiin.

### **Voiko dildo jäädä perseeseen kiinni?**

Kyllä voi. Kaikissa dildoissa ei ole perässä levennystä. Sulkijalihasten ohi työnnettyinä ne voivat jäädä jumiin sulkijalihaksen taakse.

### **Miten saa peräaukon sisään menneen dildon pois?**

Voit yrittää kakata sen ulos. Jos dildo luiskahtaa peräsuoleen kokonaan, on edessä yleensä sairaalakeikka. Lääkärit eivät tule tekemään tilanteestasi mitään numeroa.

### **Onko penisrenkaasta haittaa tai vaaraa?**

Käytön jälkeen penis voi tuntua aralta tai kipeältä. Jos on käyttänyt rengasta liian kauan tai liikaa puristavaa rengasta, voi olla, että kipuja on pidempäänkin. Tuntikausia jatkuvaa käyttöä ei suositella, koska veren pitää päästä kuljettamaan penikseen riittävästi happea.

# Porno



## Onko laillista kattoa pornoa?

Pornoa saa katsoa alaikäisenäkin. Pornolehtiä ei myydä alle 15-vuotiaille eikä elokuvia alle 18-vuotiaille.

## TIETOLAATIKKO

### Porno

- Onko laillista kattoa pornoa? - Pornoa saa katsoa alaikäisenäkin. Pornolehtiä ei myydä alle 15-vuotiaille eikä elokuvia alle 18-vuotiaille.
- Porno ei itsessään ole paha tai hyvä asia. Se on runkkumateriaalia, tehty kiihottamaan ja kiinnostamaan.
- Pornoa katsonut tietää millaisesta pornosta itse pitää. Ei kannata katsoa omasta mielestä epämiellyttävää pornoa.
- Koska porno on viihdettä, siinä liioitellaan asioita ja jätetään asioita näytämättä. Koska filmissä aika on rajallinen eikä keskustelu ole pornovideoissa kiinnostavaa, panemiseen siirrytään nopeasti, näyttämättä valmisteluita joita seksiin tarvitaan.
- Pornon liioiteltuihin käytäntöihin kuuluvat muun muassa ylisuuret penikset, silikonirinnat sekä karvojen säännönmukainen ajelu. myös ääntely kovalla äänellä on tyypillistä.
- Kun itse päättää mitä pornoa ja kuinka paljon sitä käyttää, on homma ok. Mikäli et pysty säätelemään pornon katsomiseen käyttämäsi aikaa tai katsot pornoa, mikä ei mielestäsi ole ok, on sinulla suuri ongelma. porno ohjaa tekemisiäsi ja käyttää sinua, jolloin kannattaa sen käyttöä rajata. jos rajaaminen ei onnistu, hae apua.
- On hyvä kyetä runkkaamaan myös omien kiihottavien ajatusten avulla, ilman pornoa.
- Pornosta voi löytää uusia, kiinnostavia asioita. Kaikkia pornossa nähtyjä kiinnostavia asioita ei välttämättä voi tai kannata toteuttaa omassa seksielämässään. Harkitse, mitä ja miten ehdotat seksikumppaneillesi.

”Ku halutaan kattoa pornoa mut työt ei haluu!”

### **Saadaanko me tehdä pornoa, ollaan 14?**

Ei saa. Pornoa saa tehdä vasta 18-vuotiaana. Jos alaikäisten seksiä kuvaa, on lopputuloksena lapsi-pornoa. Sen tekeminen, levittäminen ja jopa hallusapito on laitonta.

### **Voiko pornoon jäädä koukkuun?**

Voi. Suurimmalle osalle näin ei käy, mutta jos alkaa tuntua, että pornon katsominen on hallitsematonta, kannattaa haakea apua asiaan.

### **Tyttöystäväni inhoaa pornon katsomistani ja syyttää ongelmiamme siitä. Mitä voin tehdä?**

Yleensä pornon katsominen on yksityisasia. Kannattaa keskustella tyttöystäväsi kanssa siitä, miten suhtaudutte pornon katsomiseen. Voit yrittää selvittää, mikä asiassa häntä vaivaa ja sopia, miten pornon katsomisen suhteen toimitte. Samallakannattaa keskustella ongelmistanne ja onko niin, että ne johtuvat pornosta vai jostain muusta.

”Mitä mieltä oot pornotöistä? Eikö pornotähti ookaan suosittu? Saaks naiset poviensa kans enemmän rahaa”

”Ku sellasella asialla ku ois yks ongelma mistä pitäs päästä eroon. Ku oon pornoriippuvainen. Ni kutosesta silloin tällön nähny kuvia. Ja yläaste aikana lissäänty. Päivittäin huono omatunto. Aina ku yrittäny ni tulee semmonen pakko ei pysty olla käymättä.”

### **Onko pornon katsominen ja runkkailu pettämistä?**

Ei.

### **”Onks normaalia että tekee koko ajan mieli pornoa. Tekee mieli koko ajan. Ei voi jättää kattomatta.”**

Täytyykö seurustelukumppanille kertoa mitä pornoa katsoo? Ei täydy. Pornon katsominen ja itsetyydytys ovat yksityisasiota.

## **Kannattaako katsoa pornoa yhdessä?**

Riippuu täysin ihmisistä. Jos molemmat haluavat katsoa, sitten se on ok. Jos katsotte pornoa, katsokaa sellaista pornoa, josta kumpikin pitää. Toisten mielestä tietty porno voi olla hyvinkin kiihottavaa, toisten mielestä vastenmielistä. Sama pätee kyllä kaikkiin leffavalintoihin, ottakaa toisenne huomioon.

# Seksin rajat



## **Mikä on suojaikäraja?**

Suojaikäraja on Suomen lain mukaan 16 vuotta. Se tarkoittaa sitä, että 16 vuotta täyttänyt tai sitä vanhempi henkilö ei saa olla seksuaalisissa tekemisissä kenenkään alle 16-vuotiaan kanssa. Tämä pätee, vaikka alle 16 vuotias haluaisikin olla yli 16-vuotiaan kanssa. Seurustella saa ja kädestäkin saa pitää kiinni, mutta esim. suutelu ylittää jo sallitun rajan. Mikäli henkilöiden välillä on iästä tai rooleista johtuva valtasuhde (aikuinen valmentaja-alaikäinen valmennettava, opettaja-oppilas) suojaikäraja on 18 vuotta.

## **Saako lähettää tyttöystävän alastonkuvia kavereille?**

Et saa. Tyttöystävän kuvat, videot, ääninauhat tai mitkään muutkaan eivät muille kuulu. Lisäksi jos kukaan esiintyjistä on alaikäinen, on kyse taas lapsipornosta ja se on laitonta.

## **Entä jos tyttöystävä jätti ja vituttaa, saako silloin?**

Ei silloinkaan. Sitä sanotaan kostopornoksi, eikä se ole yhtään enemmän okei. Siitä ei koidu kenellekään mitään hyvää ja voit joutua itsekin ongelmiin.

### **Saanko lähettää kuvia munastani ku se ois hauskaa?**

Älä lähetä yhtään kellekään kuvia vehkeistäsi. Jos täysi-ikäisenä haluat lähettää seksikumppanillesi jotain tämmöistä, niin silloin sitten, mutta ei missään nimessä alaikäisenä eikä varsinkaan tuntemattomille. Eikä kavereillekaan.

### **Otettiin ku Timo sammuu niin videota siitä porkkana perseessä ja laitettiin nettiin, onko hyvä?**

Ei ole hyvä. On rikos. Porkkanan laittaminen toisen peräsuoleen tämän sammuttua on seksuaalista väkivaltaa. Sammuneen kuvaaminen pornomielessä on sekin laitonta. Ja jos Timo on alaikäinen, ovat kaikki nämä vielä lapsen kohdistettuna vakavia rikoksia. Eli ei ollut hyvä, oli rikollista.

### **Mikä on raiskaus?**

Raiskaus on väkivaltarikos. Raiskaus on sitä, että tekee toiselle seksuaalisia tekoja ilman hänen suostumustaan.

### **Aika noloa jokaiseen seksijuttuun pyytää lupaa, kirjallisestiko se pitäisi aina pyytää?**

Ei nyt ihan. Joskus lupa annetaan esimerkiksi sanattomasti, mutta ihan selvyuden vuoksi parempi olisi tietysti sopia ihan sanallisesti, mitä olette tekemässä.

”Miten voi estää raiskauksen? Mikä on raiskaus? Voiko naiset raiskata? Mitä jos mut on raiskattu?”

# Naiset ja seksi

## Kun pojilla seisoo niin mitä tytöillä tapahtuu kun ne kiihottuu?

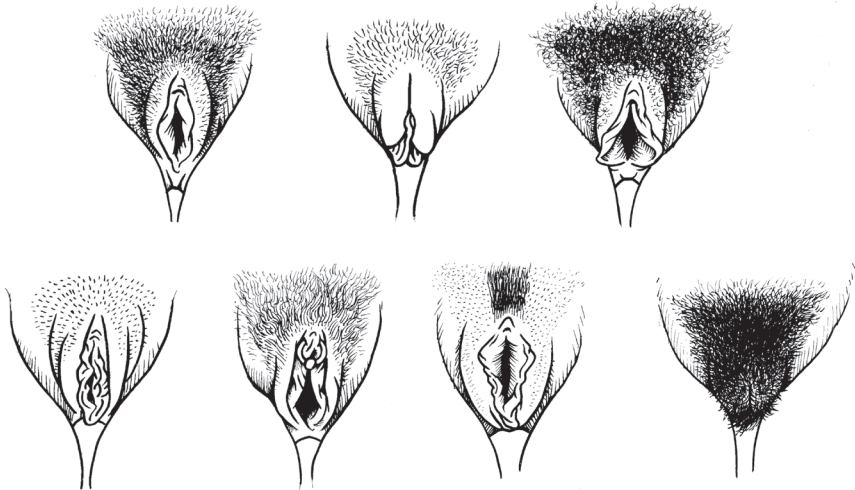
Sydän lyö tiheämmin, hengitys tihentyy, nännit saattavat kovettua ja verta virtaa enemmän sukuelinten alueelle. Vagina kostuu, laajenee ja pitenee, isot häpyhuulet erkanevat toisistaan ja kohoavat sivulle emättimen aukon edestä. Pienet häpyhuulet paksuuntuvat ja klitorikseen eli häpykieleen pakkautuu verta. Voi myös olla, että halu seksiin herää.

## Montako reikää naisilla on alapäässä?

Kolme. Emättimen aukko, virtsa-aukko ja peräaukko.



"Monta reikää on naisella. Mie haluan panna kaikkia kolmee. Pitääkö mun panna emättimeen."



## Naisen sukupuolielimet

- Emättimen rakenne on putkimainen, sen syvyys on 6–12 cm. Emätin on äärimmäisen joustava ja venyvä. Tämä mahdollistaa seksin ja jopa lapsen synnyttämisen. Kun emättimessä ei ole mitään, sen seinämät ovat vastakkain.
- Emättimen ulkopuolella ovat naisen ulkoiset sukuelimet: pienet häpyhuulet, isot häpyhuulet, sekä klitoris. Emättimen pohjassa on kohdun napukka. Itse kohtu sijaitsee emättimen takana.
- Emättimen ympärillä on paljon lihaksia, joita kutsutaan lantionpohjan lihaksiksi. Myös klitoriksen sisäiset osat sijaitsevat emättimen lähistöllä.
- Emättimen herkimät alueet ovat Klitoris, emättimen suuaukko ja 3–5 cm vaginasta sisäänpäin. Näiden alueiden koskettelussa kannattaa edetä hitaasti ja varovasti.
- Emättimen syvemmät osat ovat vähemmän tuntoherkkiä. kovin syvälle ei naisen nautinnon takia tarvitse päästä.
- Emättimen seinämät ovat limakalvoa, joka kostuu naisen kiihottuessa. Kostumisen määrä ja paksuus vaihtelee kuukautiskierron sekä naisen rentoutumisen ja kiihottumisen mukaan.
- Naisen kyky kokea seksuaalista nautintoa sukupuolielinten koskettamisesta on yksilöllistä.

### Mistä tietää että nainen on valmis seksiin?

Kysymällä ja kuuntelemalla vastaus.

### Mistä kohdista pitää naista rämplätä jotta se kiihottaisi?

Nainen itse osaa kertoa parhaiten, mikä hänelle on kiihottavinta. Naisen rinnat ja jalkoväli ovat kosketukselle erityisen herkkiä paikkoja. Naisen sukupuolielinten ulkoiset osat, kuten klitoriksen pää ovat kaikkein herkimät alueet. Niihin ei kannata mennä koskettelemaan heti ensimmäisenä. Monille hierominen tai muu hellyys on kiihottavaa, kannattaa kokeilla niitä alkuun.





## Faktoja rinnoista

- Rinnat ovat pääosin rasvakudosta.
- Tytön ja naisen rasvaprosentti vaikuttaa osaltaan rintojen kokoon. Yleensä on niin, että mitä enemmän rasvaa, sitä suuremmat rinnat.
- Miesten rinnat ovat merkittävästi pienikokoisemmat ja vähemmän tuntoherkät kuin naisilla.
- Naisten rinnat kykenevät tuottamaan maitoa.
- Useimmat naiset saavat rintojensa koskettamisesta seksuaalista nautintoa.
- Rinnat voivat olla erittäin arat kosketukselle, joten jos saat luvan koskea, aloita varovasti, ole hellä. pyydettyessä ole rajumpi.
- Huomioi, että Rinnat voivat olla erityisen herkäät murrosiässä, kuukautisten yhteydessä, sekä raskauden ja imetyksen aikana!
- Älä ikinä vertaile naisten rintoja heille heidän seurassaan, siitä ei hyvää seuraa.
- Naisten vasen ja oikea rinta ovat keskenään hieman erikokoiset ja muotoiset.
- Naisten ja tyttöjen rinnat muuttavat kokoaan ja muotoaan koko elämän ajan. myös kuukautiskierron vaihe ja rasvaprosentti vaikuttavat. Samoin rintoihin vaikuttaa se, miten paljon niillä on imetetty vauvoja.
- Monien huomio kiinnittyy rintoihin – tuijottaminen on silti epäkohteliasta.

### **Mistä tietää että nainen saa orgasmin?**

Todennäköisesti vain siitä, jos hän kertoo. Naisen eleistä, olemuksesta ja ilmeistä voi myös yrittää päätellä nauttiiko hän. Ulkoisten merkkien perusteella ei voi kuitenkaan olla varma asiasta.

## Miten panen niin että naiseni saa orgasmin?

Osa naisista ei saa orgasmia yhdynnässä. Silloin kannattaa seksissä tehdä jotain muuta. Nautintoa voi tuottaa vaikkapa suulla tai kädellä tai kummallakin. Voi olla hauskaakin selvittää yhdessä hänen kanssaan, mitkä jutut tuottavat eniten nautintoa. Kysy naiselta mitä hän haluaa!

## Mikä on g-piste?

G-pisteestä ollaan montaa mieltä. sen olemassaoloa on kyseenalaistettu ja sijainnista kiistellään. Jotkut naiset ovat tutkimuksissa kertoneet g-pisteen sijaitsevan emättimen aukon sisällä, sen etureunassa 2–3 senttimetrin syvyydessä. Jotkut taas väittävät, että on useita eri pisteitä. Tärkeintä on kommunikoida ja kokeilla seksikumppanin kanssa, jotta saatte tietää, mitkä kohdat hän kokee nautinnollisimmiksi.

”Miten g-pisteen voi löytää? Missä se klitoris on? Pitääkö sitä pyöritellä?”

## Moi miten nainen tulee raskaaksi?

Nainen tulee raskaaksi kun siittiöitä päätyy hänen emättimeensä, ja joku niistä onnistuu hedelmöittämään munasolun. Tavallisesti tämä tapahtuu yhdynnän jälkeen, jos miehen siittiöitä pääsee emättimeen. Siittiöitä voidaan viedä kohtuun myös keinohedelmöityksellä. Vielä haastavampi tapa on tehdä ns. koeputkihedelmöitys, jolloin yksi siittiö laitetaan munasoluun, minkä jälkeen munasolu siirretään kohtuun. Nämä tapahtuvat laboratoriossa.

## Kauan naisen raskaus kestää?

Tavallisesti raskaus kestää noin 9 kuukautta.

## Mikä on ultra?

Ultraäänikuvauksessa voidaan tarkastella laitteella ihmisen sisällä olevia asioita, vaikkapa sikiön kehittymistä.

## Voiko mies tulla raskaaksi?

Miehen kehoon syntynyt ei voi tulla raskaaksi. Vain ihminen, jolla on toimivat kohtu ja munasarjat, voi tulla raskaaksi. Näitä ei osata keinotekoisesti rakentaa.

Mikäli transmiehellä (miehellä, joka on syntynyt naisen kehoon) on edelleen toimiva kohtu voi hän periaatteessa tulla raskaaksi ja synnyttää. Joissain maissa tämä on mahdollista ja tapahtuu. Suomessa voimassa olevan lainsäädännön mukaan (2016) sukupuolen korjaus edellyttää lisääntymiskyvyttömyyttä, tarpeen vaatiessa sterilisointia. Suomessa edes mieheksi sukupuolensa vaihtaneet eivät siis voi tulla raskaaksi.

”Oon 16 v. ja mun tyttöystävä on paksuna. Menin panee likkaa ilman kondomia enkä halua vielä isäksi...”

### Mistä tietää käyttääkö tyttö pillereitä?

Ei sitä mistään näe. Kysyä voi, mutta aina ei vastaus pidä paikkaansa.

### Mikä on abortti?

Abortti tarkoittaa raskauden keskeytystä. Abortti tehdään aina sairaalassa. Yleensä raskaus keskeytetään sitä varten kehitetyillä lääkkeillä. Joskus voidaan joutua tekemään kaavinta.

## Mun muija on raskaana. Ite en haluis pitää sitä. Voinko saada sen tekemään abortin?

Et. Voit kertoa oman mielipiteesi, mutta raskaana oleva päättää aina. Teidän kannattaa yhdessä mennä keskustelemaan asiasta jonkun aikuisen, tässä asiassa luotettavan henkilön kanssa. Joka tapauksessa, mene ainakin neuvolaan mukaan tueksi. Myös sinun voi olla hyvä jutella jonkun kanssa, soita vaikka Poikien Puhelimeen.

## Tyttöystävä on raskaana. Se haluaa tehdä abortin, minä haluan pitää lapsen. Mitä teen?

Kerro hänelle mielipiteesi. Et kuitenkaan voi päättää asiasta, nainen päättää itse omasta raskaudestaan.

# Tekniikat, eri tapoja nussia



## **Miten suuseksiä tehdään?**

Suuseksissä tuotetaan suulla nautintoa seksikumppanille. Tavallisesti se tarkoittaa sukupuolielimien hyväilyä suulla.

## **Onko suuseksiä ällöä tehdä?**

Toiset tykkää, toiset ei. Mikäli se ällöttää, ei sitä tarvitse tehdä. Ennen suuseksiä kannattaa pestä sukupuolielimet.

## **Miltä suuseksi maistuu?**

Maku vaihtelee muun muassa ruokavalion, terveydentilan, henkilökohtaisen hygienian ja henkilön ominaishajun mukaan.

## **Onko suuseksi aina nautinnollista?**

Jos siitä tykkää ja sitä tehdään suuseksin saajan mielestä oikealla tavalla. Jos se ei tunnu nautinnolliselta, tehkää jotain toisin tai tehkää jotain muuta.

## **Mikä on 69?**

Sillä tarkoitetaan seksiasentoa, jossa kaksi ihmistä antaa toisilleen samanaikaisesti suuseksiä. Se on myös suomalainen rockyhtye (69 eyes) ja numeroa 70 edeltävä numero.

# Suuseksin ABC

- Kenenkään ei ole pakko haluta antaa suuseksiä.
- Kenenkään ei ole pakko haluta vastaanottaa suuseksiä.
- Muista hygienia. Peseydy ennen suuseksiä. Samaa voi edellyttää myös kumppanilta.
- Käytä satunnaisissa suhteissa suuseksissä kondomia seksitautien estämiseksi.
- Opettele tarkkailemaan toisen kehon reaktioita eli mikä tuottaa nautintoa ja mikä ei. kysy, jos et saa selvää.
- Aloita suuseksi hellästi ja kuulostele mikä tuottaa kumppanille nautintoa.
- Jos et tiedä mitä toinen haluaa ja mistä hän nauttii, kysy siitä häneltä. Kysy millaisesta kosketuksesta kumppanisi nauttii.
- Kun sinulle annetaan suuseksiä, Älä työnnä penistäsi syvälle suuhun väkisin – kaikki eivät ole miekannielijöitä. Suuseksiä antava päättää tästä asiasta.
- Kaikki eivät välttämättä laukea suuseksissä. Jos näin on, älkää hätäilkö vaan tehkää jotain muuta.
- Jos laukeat suuseksissä, kysy kumppanilta mihin hän haluaa sinun laukeavan. Yllättävä suuhun laukeaminen voi olla epämiellyttävää.

### Tarttuvatko seksitaudit suuseksissä?

Kyllä, useat seksitaudit voivat tarttua suuseksissäkin. Ainoa tapa varmistaa ettei tartuntaa saa, on käyttää kondomia tai suuseksisuoja.

### Miten pannaan?

Ilolla, tunteella ja nauttien. Siinä asennossa ja sillä tahdilla, mikä tuntuu kummastakin hyvältä. Niin tehdään hieno ja täyteläinen seksihetki!

### **Mihin reikään mies panee naista?**

Siihen reikään, mihin nainen haluaa tulla pannuksi, jos mihinkään. Peniksen laittaminen emätinaukkoon on yleisin tapa. Jos nainen haluaa ottaa peniksen suuhunsa, sitä kutsutaan suuseksiksi. Yhdyntää peräaukkoon kutsutaan anaaliseksi. Naisen virtsa-aukko on niin pieni että sinne ei penis mahdu.

### **Mikä on emätinyhdyntä?**

Se tarkoittaa peniksen laittamista emättimen sisälle. Asentoja ja eri variaatioita on pilvin pimein.

### **Saako tyttöjen sinne vaginaan pissata?**

Ei kannata lähteä lupaa kysymättä koettamaan. Kyseessä on harvinainen haave, jonka toteuttamiseen voi olla vaikea löytää kumppania. Jos päätätte toteuttaa sen, tehkää tämä jossakin missä virtsa ei sotke paikkoja.

### **Mikä on paras seksiasento?**

Sellainen, mikä tuottaa eniten nautintoa ja hyvää oloa. Jokainen joutuu itse löytämään parhaimman seksiasennon.

### **Mitä on käsiseksi?**

Siinä tuotetaan kädellä toiselle seksuaalista nautintoa. Se ei siis tarkoita seksiä kahden käden välillä.

### **Kestääkö yhdyntä yhtä kauan kuin runkkaaminen?**

Se on yksilöllistä, se voi kestää kauemmin tai vähemmän aikaa. Yhdyntä kestävät tutkimusten mukaan keskimäärin 2-7 minuuttia. Runkkaamista voi olla helpompi säädellä, jolloin sen saa kestämään pidempään.

### **Sattuuko yhdyntä?**

Sen ei pitäisi sattua. Jos se sattuu, niin jokin on pielessä. Voi vaihtaa asentoa, käyttää liukastetta, vaihtaa tapaa harrastaa seksiä tai jos mikään ei auta, kannattaa käydä lääkärissä.

## **Yhdynnässä laukeaminen ei tunnu yhtä hyvältä kuin itsetyydytyksessä. Olenko runkannut tunnon itseltäni?**

Et välttämättä ole runkannut tuntoa pois itseltäsi. Yhdyntä ei tunnu samalta kuin itsetyydytys. Yhdyntään kuuluu toinen ihminen, toisen ihmisen iho ja läheisyys. Itsekseen tehtynä asiat voivat tuntua erilaiselta kuin toisen kanssa. Molempia tarvitaan. Toisen kanssa rakastellessa tavoitteena ei tarvitse olla laukeaminen yhdynnän aikana. Laueta voit myös muilla tavoilla, esimerkiksi käsin tai suuseksissä.

## **Kuuluuko seksin aikana kiljua?**

Toinen pitää ääntä ja toinen on aivan hiljaa. Ajatus kiljumisesta seksin aikana tulee todennäköisesti pornosta. Kiljuminen voi olla kiihottavaa tai sitten kiusallista, seksikumppani voi ihmetellä melua. Vanhemmat tai naapurit voivat kuulla enemmän seksielämästäne kuin haluaisitte tai he haluavat.

## **Miten saan pojan kiihottumaan?**

Puhukaa, opetelkaa koskettamaan toisianne ja tuntemaan mistä pidätte. Kysy suoraan mikä hänelle tuottaa nautintoa.

## **Miten sanoa yhdelle että en halua panna sitä vaikka se haluais mua?**

Kannattaa kertoa, ettet halua seksiä hänen kanssaan. Tietysti tämä kannattaa sanoa mahdollisimman kohteliaalla tavalla ja niin ettei muita ole kuulemassa. Ei aina ja kaikkien kanssa tarvitse haluta seksiä.

## **Mitä on ryhmäseksi?**

Ryhmäseksi on seksiä jota harrastaa kerralla kolme tai useampi henkilö.

## **Mä oon kattellut semmosia kun on ollut 3 miestä ja yksi nainen miten jos ne tulee ne miehet ni tuleeeko monta lasta. Mistä tietää kuka on ollut isä?**

Jos nainen tulee raskaaksi, vain yksi on isä. Isyydesti on ainoa keino saada selville, kuka on isä.



# Suorituspaineet: panettaa muttei seiso



**Minulla on esileikin aikana erektio mutta seksin aikana sitä on vaikea pitää yllä. Mitä sille voisi tehdä?**

Tämmöinen "lerpahtelu" on täysin normaalia ja yleistä. Niin käy jokaiselle miehelle joskus. Mikäli erektio heikkenee seksin ja yhdynnän aikana, on syynä useimmiten pelot ja suorituspaineet. Pelätä voi vaikka seksitautia tai raskautta tai että joku tulee häiritsemään. Suorituspaine voi olla vaikka se, että epäilee omia seksitaitojaan. Kannattaa myös kokeilla erilaisia tapoja harrastaa seksiä. Voi olla, että nautitte jostain muusta enemmän kuin siitä, mitä juuri lerpahduksen aikana teitte.

**Moneen otteeseen en ole kyennyt seksiin tyttöystäväni kanssa ja erektioni on melko heikko. Tällä hetkellä minulla on seksipelko, pelkään etten kykene siihen mutta haluan kyetä. En saa mielenrauhaa ajatuksilta enkä saa unta.**

Mikäli johonkin seksiin liittyvään asiaan muodostuu pelko, se vaikuttaa myös seksiin keskittymiseen ja haluun. Koska asia vaikuttaa unen määrään, kehottaisin varaamaan ajan seksuaalineuvontaan/terapiaan. Joskus on vaikea tietää kumpi tuli ensin, mielenrauhan järkkäminen ja uniongelmat vai ongelmat seksissä. Unen määrällä ja laadulla on selkeä vaikutus kehon toimintoihin ja myös seksihaluihin.

"Mikä on ku ei seiso.  
Tässä on kuule se hetki  
nyt just käsillä."

## Erektio

- Erektiossa peniksen paisuvaset täyttyvät verellä. verta pois vievät suonet (laskimot) pienenevät, jolloin veri ei pääse pois paisuvasista. tämä saa peniksen jäykistymään.verenpaine aiheuttaa seisokin.
- Unen aikana tulee useita erektioita. Kun erektio osuu samaan aikaan heräämisen kanssa, puhutaan aamuerektiosta.
- Erektiosta nauttiminen tarvitsee yleensä kiihottumista, mutta erektio voi tulla vaikka tilanne ei olisikaan mitenkään seksiin viittaava. Erektio menee ohi itsestään.
- Kaikilletapahtuu joskus erektion häipyminen eli lerpahdus seksin aikana. Lerpahdus on yleensä väliaikaista.
- Kylmässä on vaikea ylläpitää erektiota. Tästä syystä pakkasseksiä on vaikea saada toimimaan ja erektion saa laantumaan suihkuttamalla penistä jääkylmällä vedellä.
- Erektion heikkeneminen seksin aikana on tavallista. Asentoa vaihtaessa tai kondomia laittaessa peniksen päälle erektio voi heiketä. Erektio tulee uudelleen, kun taas voi keskittyä kiihottavaan hetkeen.
- Siemensyöksyn ja orgasmin jälkeen menee hetki ennen kuin on mahdollista saada ja säilyttää erektio pidempään. iän myötä tämä aika Usein pitenee.

## Erektio-ongelmat

- Aina ei seiso. kaikki pojat ja miehet ovat jossain vaiheessa elämäänsä niin väsyneitä, stressaantuneita tai kiireisiä, että on normaalia, jos erektio lerpauttaa. Jos tätä tapahtuu silloin tällöin, ei kyse ole erektiohäiriöstä.
- Alkoholi ja lähes kaikki pähteet heikentävät aisteja, myös tuntoaistia ja voivat näin hankaloittaa myös erektiota.
- Tämä voi tapahtua myös satunnaisen tai tuntemattoman kumppanin kanssa tai vaikka vain asentoa vaihtaessa.
- Erektiohäiriöstä puhutaan silloin, kun erektiota ei tule juuri koskaan tai seksi ei heikon erektion vuoksi ole tyydyttävää.
- Jos erektio itsetyydytyksen aikana säilyy, mutta kumppanin kanssa ei, on kyse jostain muusta kuin erektiohäiriöstä.
- Suurin osa nuorten miesten erektio-ongelmista johtuu suorituspaineista, pelosta ja uudenlaisesta tilanteesta. myös hetki tai paikka voi olla huono.
- Ongelmana voi kokea myös liian usein tai väärässä tilanteessa tulevan erektion. Usein erektio kuitenkin laskee hetken päästä itsekseen, eikä sille tarvitse tehdä mitään.
- Jos erektiossa on usein ongelmia, kannattaa käydä lääkärissä puhumassa asiasta. lääkärissä kysytään muutama kysymys ja saatetaan ottaa virtsa- ja verikokeet. näin saadaan selville, voivatko erektioon vaikuttaa muut terveyteen liittyvät seikat. erektiohäiriö voi olla myös merkki jostain perussairaudesta.
- Erektiohäiriöön on olemassa lääkkeitä. Lääkäri voi määrätä tällaisen lääkkeen, mutta näitä lääkkeitä käyttävät pääosin vanhat miehet.
- Älä tilaa netistä tai ota keneltäkään mitään tuotetta, minkä sanotaan auttavan erektiota. suurin osa niistä on toimimattomia väärennöksiä, jotkut jopa vaarallisia. Vain apteekista saatavat valmisteet ovat tutkittuja, turvallisia ja toimivia.

**Olin erään naisen kanssa ja minulla ei aina seisonut. Hän suuttui eikä halua enää tavata. Onko tämä aina tällaista? Ajatus ahdistaa minua.**

Ei. Suurin osa seksikumppaneista ei suutu satunnaisista lerpahduksista, vaikka se heitä harmittaisikin. Lerpahduksia sattuu kaikille ajoittain, eikä niissä ole mitään epänormaalia. Kaikki tytöt eivät ikävä kyllä tätä tiedä. Rohkeasti vaan kohti uusia seikkailuja!

**Tehdäänkö anaaliseksiä niin kuin pornossa?**

Ei. Pornossa ei näytetä anaaliseksiä vaatimia valmisteluja. Pornotuotannoissa ennen kuvausten alkua näyttelijät käyvät ulostamassa, huuhtelevat suolensa suurella määrällä vettä ja käyttävät suuria määriä liukuvoidetta. Näyttelijät ovat harjoitelleet peräaukon sulkijalihasten rentouttamista. Pornossa ei aina käytetä kondomia, vaikka anaaliseksiä sitä tulee käyttää aina.

## Anaaliseksi ABC

- Kenenkään ei ole pakko suostua anaaliseksiin. Kaikki eivät nauti siitä.
- Anaalivyödyntä edellyttää erityistaluttamusta, kuuntelemista ja herkkyyttä.
- Huolehtikaa hygieniasta, pesu ja peräsuolen tyhjennys ennen aktia.
- Käyttäkää kondomia. Anaalivyödynnässä niin penis kuin peräsuoli ja -aukko vahingoittuvat helposti. Myös seksitaudit tarttuvat anaaliseksissä helposti.
- Liukastakaa peräaukko reilusti vesipohjaisella liukuvoiteella ennen yhdyntää ja sen aikana. Yleensä kannattaa laittaa liukastetta myös peräaukkoon työnnettävän peniksen tai seksivälineen päälle.
- On tärkeää, että henkilö, jonka anukseen jotain laitetaan, on halukas siihen ja riittävän rentoutunut.
- Kannattaa aloittaa anaaliseksi joka kerta jollain penistä pienemmällä, esim. sormella. Näin anaaliseksiin saaja ehtii totuttua ja samalla saadaan liukastetta anukseen.
- Toimikaa hitaasti ja varovasti, ainakin alussa.
- Mitään, mikä on ollut peräaukossa, ei saa enää laittaa enne pesemistä tai kondomin vaihtoa muihin kehon aukkoihin. tulehdusvaara!
- Sitten vain nauttimaan!

### Aiheuttaako anaaliseksi kipua?

Voi aiheuttaa, jos siitä ei kiihotu tai sitä tekee väärin. Mikäli sulki lihaksen eivät ole riittävän rentoutuneet, anaaliseksiin tuottaa kipua. Tämän lisäksi peräsuoli ei kostu kiihottuessa. Jos liukastusvoidetta ei käytetä riittävästi – eli PALJON – anaaliseksiin voi olla kivuliasta kummallekin osapuolelle. Liian raju anaaliseksiin saattaa aiheuttaa peräsuoleen repeämiä tai sulki lihaksiin venähdysten.

## **Onko se kivaa?**

On, jos kumpikin osapuoli kokee sen kiihottavaksi ja nautinnolliseksi. Anaaliseksi pitää keskustella seksikumppanin kanssa etukäteen. Anaaliseksi vaatii paljon valmisteluja ja suurta luottamusta.

## **Tuleeko penis kakkaiseksi anaaliseksi?**

Kyllä, paitsi jos käytät kondomia. Kondomi ehkäisee myös seksitautien tarttumisen. Huolehdi hygieniasta. Kannattaa käydä ulostamassa ennen anaaliseksiä ja pestä peräaukko. Vaikka suolihuuhtelu olisi tehty, on peräsuolella aina erittäin runsaasti bakteereja.

## **Onko anaaliseksi homojen hommaa?**

Se on niin homojen kuin muidenkin hommaa. Anaaliseksi on niiden hommaa, jotka sitä haluavat tehdä.

## **Miten saisin seurustelukumppanini kiinnostumaan anaaliseksiä?**

Et välttämättä mitenkään. Asiasta voi puhua, mutta toista ei voi muuttaa. Samat asiat eivät aina kiinnosta ja kiihota molempia. Painostaminen on väärin.

## **Mitä on nyrkkinainti?**

Nyrkkinainti eli fistaus eli fisting on käden laittamista emättiimeen tai peräaukkoon. Tällainen seksi kysyy valtavasti liukuvoidetta, luottamusta, kuuntelemista, varovaisuutta ja kärsivällisyyttä, eikä ole todellakaan kaikkien juttu. Ennen kuin pyydät ketään anaalinyrkkinaimaan itseäsi, koeta laittaa peräaukkoonsi jotain pienempää kuten vaikkapa sormen. Ja rutkasti liukuvoidetta.

# Seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöt



## Mitä ovat heterot?

Seksuaalinen himo ja romanttinen rakkaus kohdistuvat suurimmalla osalla ihmisistä vastakkaiseen sukupuoleen. Heitä kutsutaan heteroseksuaaleiksi.

## Mitä ovat homoseksuaalit?

Joillakin himo ja rakkaus kohdistuvat samaan sukupuoleen kuin mitä itse on. Heitä kutsutaan homoseksuaaleiksi.

## Keitä ovat lesbot?

Lesbot ovat naisia, joiden himo ja rakkaus kohdistuu muihin naisiin. Puhekielessä naispuolisia homoseksuaaleja kutsutaan useimmiten lesboiksi.

## Mitä ovat biseksuaalit?!

Osalla ihmistä sukupuolella ei ole merkitystä vaan he himoitsevat ja rakastuvat ihmiseen, joka itsestä vaikuttaa mielenkiintoiselta. Heitä kutsutaan biseksuaaleiksi.

## Milloin tietää onko hetero?!

Jollekin voi oma seksuaalinen suuntautumisensa olla selvää aina, pienestä pitäen. Osa tietää sen vasta paljon myöhemmin.

## Keitä ovat transihmiset?

Transsukupuoliset kokevat oman sukupuolensa eri tavalla kuin miten sen on joku määritellyt. Esimerkiksi syntymässä tytöksi määritelty voi kokea olevansa poika.

## Ovatko transut homoja?

Transukupuoliset eivät ole seksuaalinen vähemmistö, vaan sukupuolinen. Se, että joku on trans, ei kerro hänen seksuaalisista haluistaan mitään.

## Keitä ovat aseksuaalit?

Aseksuaali ei ole kiinnostunut seksistä. Aseksuaali voi kuitenkin haluta seurustella jonkun kanssa. Seurustelu ei siis aina tarkoita sitä, että haluaisi seksiä seurustelukumppaninsa kanssa.

## TIETOLAATIKKO

### Omituisia käsityksiä homoista

- Seksuaalista suuntautumista ei voi päättää tai muuttaa. Noin joka kahdeskymmenes on muita kuin heteroja eli mm. homo- tai biseksuaaleja (näin myös Ruotsissa). Jokainen määrittelee itsensä haluamallaan tavalla, eikä muiden tarvitse siihen puuttua.
- Aikanaan homoutta pidettiin sairautena ja ongelmana, jopa rikollisena toimintana. nykyään, kun tietoa on enemmän, näistä ajatuksista on luovuttu. hyvä niin. Homoseksii on ollut Suomessa laillista vuodesta 1971, homo-seksuaalisuuden sairausluokitus poistettiin 1981 ja homot saavat mennä naimisiin vuodesta 2017 lähtien.
- Kaikki homot eivät harrasta anaaliseksiä. Suuseksi ja käsiseksi ovat erittäin yleisiä seksitapa homojen keskuudessa.
- Homot seurustelevat ja harrastavat seksiä useimmiten siksi, koska kokevat kumppaninsa rakastettavaksi, haluttavaksi ja luotettavaksi.
- Homoja on kaikenlaisia. homoutta ei voi kuulla äänestä, nähdä silmistä, ei myöskään huomata vaatteista tai hiuksista.
- Vaikka kaverisi olisi homo, ei hän välttämättä halua seksiä kanssasi
- Yksittäiset seksikokeilut eivät tee jostakusta homoa
- Kaikki homot eivät kerro seksuaalisesta suuntautumisestaan julkisesti. Se on aivan ok.



## Omituisia käsityksiä heteroista

- Seksuaalista suuntautumista ei voi päättää tai muuttaa. Reilut 90% väestöstä on heteroja. Jokainen määrittelee itsensä haluamallaan tavalla, eikä muiden tarvitse siihen puuttua.
- Aikanaan heteroseksiiä pidettiin sairautena ja ongelmana, jopa rikollisena toimintana. nykyään, kun tietoa on enemmän, näistä ajatuksista on luovuttu. hyvä niin. Heteroseksii on ollut Suomessa avioliiton ulkopuolellakin laillista vuodesta 1926. Vielä 1600-luvulla avioliittokäsityksiä rikkovasta heteroseksistä saattoi saada kuolemantuomion tai valtavat sakot.
- Kaikki heterot eivät harrasta emätinyhdyntää. Esimerkiksi Suuseksi, anaaliseksi ja käsiseksi ovat erittäin yleisiä seksin harrastamisen tapoja heteroiden keskuudessa
- Heterot seurustelevat ja harrastavat seksiä useimmiten siksi, että kokevat kumppaninsa rakastettavaksi, haluttavaksi ja luotettavaksi.
- Heteroja on kaikenlaisia. Heteroutta ei voi kuulla äänestä, nähdä silmistä, ei myöskään huomata vaatteista tai hiuksista.
- Vaikka kaverisi olisi hetero, ei hän välttämättä halua seksiä kanssasi.
- Yksittäiset seksikokeilut eivät tee jostakusta heteroa
- Kaikki heterot eivät kerro seksuaalisesta suuntautumisestaan julkisesti. Se on aivan ok.

### **Tekeekö se minusta homon tai bi:n jos olen kerran harjoitellut pojan kanssa seksiä?**

Ei tee. Se, että on harrastanut seksiä samaa sukupuolta olevan kanssa, ei vielä määritä suuntautumista. Kokeiluja saman sukupuolen edustajan kanssa on monilla.

” Voiko mies tuntea vetoa miehiin, mikä on hetero? ”

## Mistä tietää onko kaveri homo?

Siitä, jos hän kertoo olevansa homo. Toisen homoutta ei voi päätellä varmuudella mistään. Kaveri kyllä kertoo, jos haluaa kertoa. Keskity muihin asioihin kuin kaverisi suuntautumiseen ja jatka elämääsi

## Voinko kysyä kaverilta onko hän homo?

Kysyminen suoraan on useimmiten epäkohteliasta.

## Miten helvetissä näihin kaikkiin erilaisuuksiin nyt pitäis suhtautua?

Yleensä moninaisuuteen törmätessä on paras, että hyväksyt muiden jutut, jos niistä ei ole haittaa. Vaikka itsellesi toisten seksielämä olisi kuinka kummallinen, ei se ole sinulta pois. Jokainen tulkoon onnelliseksi omalla tavallaan. Ei kannata keskittyä ajattelemaan muiden seksielämää sen pidemmälle. Keskity omaasi ja tee siitä kumppaniesi kanssa mahdollisimman nautinnollista!

”Pitäis kertoa mun ystäville. Et mä kertoisin mun seksuaalisesta suuntautumisesta...”

”Ja nyt kun miettii niin on ollut viitteitä lapsesta asti ja tuntuu et oon homo. Ymmärrät varmaan tän ristiriitaisuuden: mun mielestä homous on väärin”

## Olen 14-vuotias homo ja asun pikkupaikkakunnalla. Miten löydän itselleni seuraa homoista?

Se on vaikeaa, sinun iässäsi ehkä vaikeampaa kuin koskaan myöhemmin. Tilanne helpottaa iän kanssa, kun voi esimerkiksi vaihtaa paikkakuntaa ja käyttää verkon seuranhakupalveluita. Jos olet valmis itse kertomaan homoudestasi, on sinut helpompi löytää seuraa. Aina ei ole kuitenkaan järkevää sinun iässäsi kertoa homoudesta julkisesti.

### **Mistä tietää oman suuntautumisensa?**

Siitä, keneen ihastut ja kenestä kiihotut. Olet ainoa, joka sen voi varmuudella tietää ja määritellä. Ajan myötä tämä yleensä selviää jokaiselle.

### **Katson suihin kussa toisten miesten kehoja ja vehkeitäkin, vertaan itseäni niihin. Onkohan seksuaalinen suuntautumiseni miehiin?**

Katsominen ei ole merkki homoudesta, kiihottuminen ja ihastuminen on. Se, että haluaa vertailla itseään muihin on hyvin yleistä. On kuitenkin syytä muistaa, että suihin kussa harvemmin tuijotellaan toisten sukuelimiä. Se on epäkohteliasta ja mahdollisesti tuijotettavalle hyvinkin vaivaannuttavaa.

### **Miten seksuaalista suuntautumista saa muutettua?**

Ei mitenkään. Seksuaalinen suuntautuminen on kuin ihonväri tai peniksen pituus - sitä ei tarvitse eikä voi muuttaa.

### **Kuinka parantua homoudesta?**

Homous ei ole sairaus vaan seksuaalinen suuntautuminen samalla lailla kuin heterouskin. Ei sitä tarvitse kenenkään muuttaa. Homoja on yritetty "parantaa" monissa maissa ympäri maailman. Yritykset ovat epäonnistuneet ja monet "parantajatahot" ovat pyytäneet anteeksi aiheuttamaansa kärsimystä.

"Kaveri on kuses muhun, se on homo, ite oon bi. Se ei älyy, että en haluu panna sitä..."

### **Miten voi ihastua mieheen?**

Ihastuminen on tunne. Sitä joko on tai ei ole. Eri ihmiset ihastuvat eri jutuista ja kiinnittävät niihin huomionsa.

### **Miten ne homot harrastavat seksiä?**

Toivon mukaan suurella tunteella ja intohimolla. Joskus se on sählystä, kuten heteroillakin. Ei voi tietää tarkalleen, koska ihmiset ovat erilaisia. Mutta tutkimusten mukaan yleisin homojen harrastama seksin muoto on suuseksi, toiseksi yleisin käsin kiihottaminen. Näiden jälkeen yleisin on anaaliseksi.

## **Miten homoilla voi olla lapsia?**

Homomiehet voivat luovuttaa siittiöitään tai harrastaa seksiä naisen kanssa. Monilla homomiehillä on lapsia aiemmista suhteistaan naisen kanssa. Homonaiset tulevat raskaaksi samalla tavalla kuin heteronaisetkin. Mahdollisuuksia ovat myös keinohedelmöitys ja adoptio.

## **Voinko tulla heteroksi, haluaisin tavallisen elämän, lapsia, perheen, hyvän työn.**

Tavallista elämää ei voi määritellä. Mitä teetkin älä ryhdy parisuhteeseen, joka perustuu valheeseen. Heteroksi tai homoksi ei voi ryhtyä. Suuntautumisensa kanssa on hyvä opetella elämään ja toimimaan. Hyviä töitä pääsevät tekemään kaikki suuntautumisesta riippumatta.

## **Onko homo jos on nähnyt unia miehistä?**

Unista ei välttämättä voi tai kannata päätellä seksuaalista suuntautumistaan.

## **Kannattaako kertoa kavereille että on homo?**

Ei välttämättä. Toki olisi oikein, jos voisit kertoa kaikille. Mieti, ovatko kaverisi ihmisiä, joille voit asiat kertoa ilman että siitä tulee vaikeuksia. Kerro vain ihmisille, joihin voit luottaa. Jos kerrot homoudestasi, sinun ei tarvitse kertoa siitä kaikille kavereillesi yhtä aikaa.

## **Milloin kannattaa tulla kaapista? Minusta olisi tärkeä kertoa, mutta äitini ei kyllä varmaankaan hyväksyisi.**

Voit tulla kaapista eri henkilöille eri aikaan. Voi olla, että äitisi hyväksyy asian, mutta tunnet varmasti itse äitisi parhaiten. Mieti, minkälaisia vaikeuksia äidillesi kertominen voisi aiheuttaa sinulle. Jos äitisi reaktio voi vaikeuttaa opintojasi tai asumistasi kotona, älä kerro hänelle vielä.

### **Olen 13 ja ihastunut yhteen toiseen poikaan, mutta en ole varma onko hän homo. Mitä pitäisi tehdä?**

Sinun kannattaa yrittää tutustua häneen. Jos alkaa vaikuttaa siltä, että hän on kiinnostunut sinusta, voi olla, että hän on homo. Sitten voit ehkä uskaltautua kertoa omista tunteistasi häntä kohtaan. Jos taas vaikuttaa, että hän on kiinnostunut tytöistä, on sinun asennoiduttava siihen, että olette kavereita.

### **Tuleeko homoksi jos miettii homosekssiä?**

Ei tule. Pelkät ajatukset eivät muokkaa suuntautumista. Jos taas mietit vain homosekssiä kiihottuaksesi, olet homo.

### **Olen kiinnostunut yhdestä työstä mutta se on ehkä lesbo, miten sen saisi kiinnostumaan miehistä?**

Et välttämättä mitenkään. Jos hän on kiinnostunut vain naisista, niin hän ei kiinnostu miehistä. Jos haluat asiaan varmuuden, niin kerro kiinnostuksestasi ja pyydä häntä vaikka treffeille. Valmistaudu kuitenkin torjutuksi tulemiseen, muista että pakit voivat johtua myös muusta kuin hänen lesboudestaan ja pysy kohteliaana.

”Onko lesbous seksuaalinen vähemmistö? Onko liikennesäännöt homoille, lesboille vai heteroille. Jos homot ja lesbot yhdistettäisiin, olisi paljon enemmän kuin heteroita.”

### **Kaverien kesken puhutaan homoista törkeästi ja vähättelevästi. En ole homo itse, mutta jos sanon tuosta niin minua luullaan homoksi. Miten sanoisin siitä ilman että joudun kiusaetuksi?**

Todennäköisesti kaikki eivät porukassa suhtaudu homoihin törkeästi ja vähättelevästi. Yhteiseen haukkumiseen on vain lähdetty mukaan, eikä siitä uskalleta sanoa. Joskus porukan puheen muuttaminen vaatii rohkeutta vain yhdeltä, muut lähtevät siihen sitten mukaan. Jossain rauhallisessa tilanteessa kannattaa kysyä, mitä varten homohommista koko ajan jauhetaan ja miksei homojen anneta vain olla?

## **Keitä ne ovat ne sukupuoliottomat?!**

Niitä, jotka eivät koe olevansa kumpaakaan sukupuolta.

## **Mitä ovat CIS-sukupuoliset?!**

Sillä tarkoitetaan sitä suurinta osaa ihmisistä, jotka eivät kuulu sukupuolivähemmistöihin. He kokevat olevansa sitä sukupuolta, jota biologisesti ja syntymässä määritellysti ovat.

# Seksitaudit

## **Mitä on seksitaudit?**

Seksitaudit ovat tauteja, jotka voivat tarttua seksissä ihmisestä toiseen, jos toisella sellainen on. Seksitaudit tarttuvat limakalvokontaktissa. Limakalvoja ihmisellä on mm. suussa, sukupuolielimessä ja peräaukossa. Suomessa yleisimmät sukupuolitaudit ovat klamydia, kondylooma ja herpes. Muita ovat kuppa, tippuri ja HIV.



## **Mitä eroa on sukupuolitaudilla ja seksitaudilla?**

Ei mitään. Ne tarkoittavat samaa asiaa. Seksitauti on modernimpi ilmaisu.

## **Mistä tietää onko saanut taudin?**

Käymällä testeissä. Taudit voivat olla täysin oireettomia.

## **Mikä on AIDS?**

AIDS on HI-viruksen aiheuttama tila, jossa ihmisen immuunijärjestelmä pettää. Tämä tarkoittaa, ettei keho pysty puolustautumaan sairauksilta. AIDSia sairastava kuolee siis muihin tauteihin, joita keho ei voi vastustaa.

### **Miten HIV leviää?**

HIV leviää suojaamattoman seksin harrastamisen tai veri-kontaktin yhteydessä, esimerkiksi likaisten huumeruiskujen välityksellä.

### **Miten voi estää, ettei saa HIViä?**

Seksissä kondomin käyttämisellä.

### **Jos on hiv tuleeko aina Aids?**

Ei. Jos henkilö saa HIV-tartunnan, hän ei nykyään yleensä saa AIDSia, koska hyvällä lääkityksellä se pystytään estämään. Lääkitystä joutuu käyttämään lopun elämäänsä.

### **Miten hiivatulehduksen tunnistaa?**

Tyypillisiä oireita miehillä on punoittava ihottuma peniksessä. Kutina voi olla voimakasta. Muita oireita voivat olla pienet rakkulat tai haavaumat peniksessä, varsinkin terskassa ja virtsan muuttuminen paksummaksi ja väriltään vaaleammaksi.

### **Miten hiivatulehdus hoidetaan?**

Hiivatulehdus hoidetaan lääkärin määräämillä lääkkeillä. Hiivatulehduksen saa yleensä suojaamattomassa yhdynnässä, jos seksikumppanilla on hiivatulehdus. Tartunnan voi estää käyttämällä kondomia.

### **Kuulin kaverilta klamydiasta, mikä se on ja miten hoidetaan pois?**

Kyseessä on joko pohjalaanen punkbändi tai erittäin yleinen seksitauti. Seksitauti on bakteeripohjainen ja sitä hoidetaan lääkärin määräämillä lääkkeillä. Punkrockia ei saa ihmisestä pois, sen kanssa täytyy vain oppia elämään.

**Ollaan mietitty jos jätetään kortsut tyttöystävän kanssa pois ja se ottais pillereitä. Mulla on ollut aiempia kumppaneita mistä tiedän onko mulla tauti?**

Käykää molemmat testeissä, niin sen jälkeen tiedätte varmasti.

### **Mitä on kortsut?**

Kondomit ovat ehkäisyvälineitä, joilla ehkäistään seksitauteja ja raskauden alkamista. Kondomi asetetaan peniksen päälle, jotta yhdynnässä limakalvot eivät kosketa toisiaan eivätkä siittiöt pääse emättimeen. Kondomilla mies pystyy päättämään siitä, milloin haluaa isäksi.

### **Mistä kortsuja saa, oon 13?**

Kortsuja voi ostaa kaupoista, kioskeista, huoltoasemilta ja apteekkeista. Niihin ei ole ikärajaa, vaan ne ovat vapaasti kaikkien ostettavissa.

### **Miten seksitaudin tarttumisen estää?**

Kondomi on ainoa keino suojautua seksitaudilta. Kondomi estää limakalvojen koskemisen toisiinsa jolloin tauti ei pääse tarttumaan ihmisestä toiseen.



# Ihmissuhteet ja seurustelu

”Miten pystyy hurmaamaan tytön sydämen?”



Seurustelu. Toisen ihmisen kanssa oleminen, välittäminen, tutustuminen, kosketus, seksi, luottamus. Yhdessä oleminen.

Seurustelusta kiinnostutaan yleensä selvästi ennen kuin siihen on mahdollisuus. Pojat alkavat kiinnostua seurustelusta alakoulun lopulla tai yläkoulun aikana, mutta seurustelusuhteisiin päädytään yleensä vasta myöhemmin.

Mitä seurustelulta sitten tahdotaan? Joku tahtoo seurustelusta pelkkää panoa, toinen etsii sydämensä valittua, kolmas saattaa haluta kokeilla vetovoimaansa kumppanin iskemisen saralla. Nämä ovat kaikki hyviä syitä seurustella, kunhan seurustelukumppanikin saa seurustelusta sitä mitä haluaa.

Seurustelu on ajoittain vaikeaa puuhaa. Varsinkin nuorena tämä on ymmärrettävää - muuttuvien tunteiden kanssa pärjäämistä ja toisen kanssa olemista sekä läheisyyttä joutuu opettelemaan.

Harva selviää seurustelusuhteista ilman kolhuja, ja vain harvoilla ensimmäinen seurustelusuhde kestää pitkään. Riippumatta seurustelusuhteiden pituudesta ne ovat elämässä erittäin suuria ja tärkeitä kokemuksia.

## Miten pääsen suhteeseen?

### Miten saan naiset kiinnostumaan itsestäni?

Mitään takuuvarmaa kikkaa, jolla kaikki naiset kiinnostuisivat sinusta ei ole. On asioita, joita voi tehdä ja ottaa huomioon. Hymy tarttuu ja tuntuu hyvältä ja löyhkä haittaa. Täytyy myös uskaltautua jossain vaiheessa puhumaan kiinnostaville naisille. Naisten kanssa keskustelemisen oppii vain keskustelemalla. Käytä siis tilaisuudet hyväksesi! Jututa tuntemattomia naisia heitä kiinnostavista aiheista, ihan ilman päämäärää, seurustelusta tai seksistä. Näin tutustut naiseen ja opit puhumaan heille. Se, ettet heti tähtää seksiin tai seurusteluun mahdollistaa luontevamman, paineita vailla olevan kohtaamisen, jonka naisetkin usein kokevat miellyttävämmäksi ja kiinnostavammaksi. Tällä annat naiselle mahdollisuuden kiinnostua sinusta.



### Miten löydän seurustelukumppanin?

Mene sellaisiin paikkoihin, jossa on sinua kiinnostavia ihmisiä. Tee asioita, joista sinulle tulee hyvä olo ja joista voit olla ylpeä. Se

näkyy ulospäin. Anna itsestäsi luotettava kuva ja OLE luotettava.

Omasta hygieniasta ja ulkonäöstä kannattaa huolehtia sen verran, että ne eivät ainakaan karkota mahdollisesti kiinnostuvia henkilöitä. Ystävällinen ja toiset huomioiva käytös toimii seurustelukumppania etsiessä paremmin kuin vihamielinen jurotus.

### **Oon 13v, voinko hakee deittipalveluista seuraa?**

Et, olet ikävä kyllä liian nuori. Verkon deittipalveluissa ikäraja on tavallisesti 18 vuotta.

### **Hei, olen 14 v. homopoika, mistä ihmeestä sitä seuraa löytää?!**

#### **Asun pienellä paikkakunnalla.**

Iässäsi seuran löytäminen on pikkupaikkakuntien homoille erityisen vaikeaa. Neljätoista-vuotiaat seurustelevat muutenkin vielä harvoin, minkä lisäksi kaikki eivät tiedä iässäsi seksuaalista suuntautumistaan tai halua sitä muille kertoa. Myöhemmin seuran löytäminen helpottuu.

Kaikki tilaisuudet, joissa voit tutustua oman ikäisiisi poikiin, kannattaa hyödyntää. Jos tunteet paljon poikia, heidän joukossaan on todennäköimin sinusta kiinnostuvia homopoikiakin.

Muut homot löytävät seuraasi helpommin, jos tietävät sinun olevan homo. Homoudesta kertomisessa on kuitenkin omat riskinsä, joita kannattaa punnita.

” Miten pystyy hurmaamaan tytön sydämen? ” Ei ole ongelma oikeastaan mut oon ollut kiinnostunut meidän luokkalaisesta työstä. Oon ajatellut et miltä tuntuis olla ihastunut ja kun ajattelen että olenko ihastunut vai vaan kun oon aina halunnut tietää millasta on ollut ihas- tunut niin en nyt oikein tiedä olenko ihastunut vai en... Mua huolettaa et onko tässä kyse tunteista vai hormooni- toiminnasta.”

### **Mistä löytäisi mukavan naisen? Tuntuu että kaikki ovat**

## **jotenkin pinnallisia ja pettävät, ainakin kavereilleni käy näin.**

Vaikka kaveripiiriissäsi onkin tällaisia kokemuksia, ei se tarkoita, että kaikki naiset ovat pinnallisia ja pettävät. Sinun kannattaa tutustua uusiin ihmisiin laajentamalla tuttavapiiriäsi. Mene uusiin paikkoihin, joissa ajattelisit olevan muitakin kuin pinnallisia naisia. Olemalla avoin ja aktiivinen tutustut todennäköisemmin uusiin ihmisiin ja joukosta saattaa löytyä joku luotettava nainen.

## **Minkä painoiset on seksikkäimpiä?**

Mielipidekysymys. Jokaiselle vartalotyypille löytyy ihmisiä, joiden mielestä heidän muotonsa ovat seksikkäimpiä. Kaiken kokoiset, näköiset ja painoiset ihmiset kiinnostavat seksuaalisesti jotakuta. Kannattaa etsiä kumppani, jonka kanssa mieltymykset menevät yksiin.

## **Olen tavattoman ihastunut yhteen tyttöön, olen ollut jo vuoden ajan. Miten saisin hänet huomaamaan itseni?**

Ole kohtelias, hymyile ja ennen kaikkea MENE JUTTELEMAAN HÄNELLE. Tällöin hän huomaa että olet olemassa. Mitään kummempia taikatemppeja ei tarvitse tehdä. Tai siis, jos osaat jonkin maagisen taikatempun niin eikun koettamaan! Mikä tahansa, millä erottuu hyvällä tavalla joukosta on eduksi.

## **Jos on rakastunut yhteen tyttöön mutta ei siitä tuu mitään, ni pääseekö ohi siitä tunteesta? Tai että voisko nopeuttaa sitä tunteen ohi menoa?**

Tärkeää on myöntää itselle tosiasiat. Jos ei onnistu, niin ei onnistu. Tee itsellesi selväksi, ettei suhteesta tule mitään ja katse on käännettävä eteenpäin. Silloin tunteesta irti pääseminen alkaa. Tunne ei ehkä katoa kokonaan, mutta se laimenee ajan myötä. Tunnetta ei kannata ruokkia, eikä haaveisiin jäädä jumiin. Keskity muihin asioihin, vaikka se voi tuntua vaikealta. Uusien ihmisten ja asioiden kohtaaminen voi auttaa sinua päästämään irti.

## **Pitävätkö naiset oikeasti rentuista?**

Jotkut pitävät. Toiset ei voi sietää renttuja. Vaikka nainen olisi-kin aluksi tykästynyt renttuun, saattaa mieli pidemmän seurustelun aikana muuttua. Toki renttukin voi muuttaa käytöstään. Luotettavuus on erityisesti pitkissä parisuhteissa tärkeää.

### **Pitäisikö itsekin olla vähän sika? Onko se ok?**

Sikamainen käytös ei yleensä kannata kovin pitkälle. Sillä voi ehkä saada huomiota, mutta toisaalta myös osa ihmisistä välttää sikamaisesti käyttäytyvää. Yleensä toista kunnioittava, huomioiva ja luottamusta herättävä käytös viestii kyseessä olevan luotettava ja kunnollinen kumppani, jonka kanssa seurustelusuhte voisi toimiakin. Jos toiveessa on pidempiaikainen tuttavuus, ei ehkä kannata olla sika.

### **Miten iskisin luokallani olevan tytön johon olen lätkässä? Olen ujo ja pelkään että muut alkavat kiusata minua.**

Jos haluat, niin mene juttelemaan ja tutustu tyttöön. Iskemisyritykset kannattaa tehdä niin, etteivät mahdolliset kiusaajat ole paikalla. Olisiko mahdollista tavata hänet jossakin koulun ulkopuolella tai vaikkapa aloittaa keskustelut internetissä? Toiset saattavat alkaa kiusaamaan tai kiusoittelemaan koska ovat kateellisia. Mieti, haluatko enemmän tutustua tyttöön vai pelkäätkö enemmän sitä, että tulet kiusatuksi.



# Vinkejä seurustelukumppanin saamiseen

- Jää näkymättömäksi, jos et tee mitään etkä mene minnekään. Sinusta ei voi kiinnostua, jos sinua ei tunne. Kukaan ei tule hakemaan sinua kotoasi.
- Mieti mistä olet kiinnostunut ja mikä sinua viehättää.
- Mene sinne missä on sinua kiinnostavia ihmisiä. Seurustelukumppanin voi löytää mistä vain, tanssiharrastuksesta, baarista, lukupiiristä ja luontokerhosta. jokaiseen näistä hakeutuu omanlaistaan väkeä.
- Puhu ihmisille. puhuminen on taito, sitä voi oppia. Puhumalla ja kuuntelemalla opit lukemaan tilanteita ja ymmärtämään ihmisiä.
- Älä jää jumiin yhteen henkilöön. Jos joku tekee selväksi, ettei ole kiinnostunut sinusta, usko häntä ja etsi seuraa muualta.
- Jos jututat 100 kiinnostavaa ihmistä vuodessa, joku heistä todennäköisesti kiinnostuu sinusta.
- Muista peseytyä. Pese hampaat. Laita deodoranttia ja puhtaat vaatteet. Ole siisti.
- Ole kiinnostunut toisesta. Kuuntele, kysy lisää, älä puhu päälle. Älä heitä hölmöä läppää, ennen kuin olet varma millaisesta huumorista toinen pitää.
- Hymyile vaikka väkisin. Todennäköisesti teet vaikutuksen enemmän hymyilemällä kuin yrmyilemällä.
- Katso silmiin kun puhut.

## Onko varatun iskeminen ok?

Pettämistä ja toisen kumppanin iskemistä ei yleisesti pidetä mitenkään hyvänä asiana. Jos kyseessä on kaveriporukkasii jonkun jäsenen kumppani, se voi vaikuttaa ystävyys-suhteisiin.

## Miten saan varatun naisen kiinnostumaan itsestäni?

Mitään keinoa, millä saa toisen automaattisesti kiinnostumaan itsestä, ei ole olemassa. Varattuihin naisiin toimivat samat kei-

not kuin muihinkin naisiin: tutustuminen, ystävällisyys, huumorintaju, yhteiset kiinnostuksen kohteet ja jaetut kokemukset. Todennäköisyydet varattujen naisten kanssa ovat kuitenkin huonommat kuin sinkkunaisten kanssa. Varattu saattaa olla päättänyt, ettei petä kumppaniaan. Yleensä parisuhteessa ei harrasteta seksiä muiden kanssa, jollei ole sovittu toisin.

### **Olen nyt rakastanut pari vuotta samaa tyttöä ja kerroin tunteistani vuosi sitten. Hän on kuitenkin varattu. Koko asia masentaa, mutta mitä tunteilleen voi?**

Pettymyksestä pääsee ylitse ajan kanssa. Asioiden tekeminen ja ajan täyttäminen jollain muulla, mieleisellä tekemisellä helpottaa.

Vaikka et saanut vuosi sitten vastakaikua tunteillesi, olet ilmeisesti jatkanut senkin jälkeen hänestä haaveilua. Se ei ole kannattavaa. Tunteet laimenevat, jos et lietso niitä. Jos mahdollista, yritä olla mahdollisimman vähän tekemisissä hänen kanssaan ja yritä haaveilla jostakin toisesta.

Tilanne on surullinen, mutta tämä todellisuus sinun on kohdattava. Mikäli olo ei helpotu ja tunnet olevasi masentunut, hae apua ammattilaiselta.

### **Minkälainen auto pitäis hommata että saapi naisia kyytiin!?**

Suurimmalle osalle naisista tällä ei ole väliä. Ne joille on, tuntuvat pitävän massasta eroavista kulkupeleistä. Suosittelemme joko isoa traktoria tai kovalle säätäjämiehelle vanhempaa Alfa Romeo -sedania, niitä voi aina väittää urheiluautoiksi kun laittaa spoilerin taakse.

### **Miten sais ton tyttöystävän mustasukkaisuuden loppumaan? En oo mitään tehny, pettäny tai mitään.**

Et välttämättä mitenkään, mutta mustasukkaisen on mahdollista muuttaa omaa käytöstään. Jos hän epäilee sinua jatkuvasti, kyttää tai rajoittaa menemisiäsi, on se väärin. Pitää sopia siitä, mitä saa tehdä ja mitä ei. Sen jälkeen pidetään sopimuksista kiinni. Mustasukkaisuus ei välttämättä katoa mihinkään, mutta teot ratkaisevat. Mustasukkaisuus on asia, joka tyttöystäväsi on

käsiteltävä, ehkä jopa ammattilaisen kanssa. Omalla käytökselläsi et voi sitä poistaa. Joku saattaa olla siinä väärässä käsityksessä, että toimimalla mustasukkaisesti osoittaa toiselle tykkäämistään. Tämä on kuitenkin huono tapa saada luottamusta aikaan. Voit kertoa tyttöystävällesi rauhallisella hetkellä, että et aio sietää hänen mustasukkaista käytöstään enempää. Jos se ei löpu, on hänen mentävä juttelemaan asiasta jollekin. Jos sekkään ei auta, kannattaa sinun miettiä haluatko jatkaa suhdetta pidempään.

”Mä nään sen silleen että riitelyt on saatava loppuun ja luottamus pelaisi ja saisi viettää omaa elämäänsä. Oisin todella ilonen jos näin olis...”

## TIETOLAATIKKO

### Hyviä keinoja ylläpitää suhdetta.

- Tehkää asioita yhdessä. keksikää yhteinen harrastus tai kiinnostuksen kohde.
- Antakaa toisillenne omaa aikaa. Tee asioita, joista itse nautit äläkä hylkää kavereitasi.
- Et voi muuttaa toista, älä yritä.
- Sopikaa parisuhteen pelisäännöistä älkääkä rikkoko niitä.
- Vältä valehtelua. Älä petä kumppaniasi.
- Parisuhteessa on tarpeen tehdä myönnytyksiä. Hyvässä suhteessa kumpikin tekee kompromisseja vähäpätöisissä asioissa.
- Nauttikaa läheisyydestä, halauksista, suudelmista ja seksistä.
- Opettele huomaamaan ja kuvailemaan tunteitasi.
- Kerro erityisesti hyvistä tunteistasi. kehu enemmän kuin valitat.
- Älä kerro kaikkea pahaa ja satuttavaa, mitä mieleesi tulee, ota toisen tunteet huomioon. Erityisesti ei kannata lähteä kritisoimaan toisen ulkomuotoa, älynlahjoja tai kykyjä rakastajana.





### **Saako lukea toisen kännykkää jos epäilee toista pettämisestä?**

Ei saa. Kirjesalaisuus koskee niin kännykän sisältöjä kuin muutakin viestintää. Tämän lisäksi - haluatko oikeasti olla tyyppi, joka vainoharhaisena kyttää seurustelukumppaniaan? Jos et kykene luottamaan, kannattaa miettiä, oletko oikeassa seurustelusuhteessa ollenkaan.

### **Oon ylioppilas, hyvät arvosanat koulussa ja pärjään. En vaan menesty tyttöjen kanssa ku oon niin ujo. Mä en oo hyvä tyrkkytään itteeni. Pitäskö mun olla jo hemmetin kokenut? Kyllä kai useimmat on kokeneempia kun minä?**

Kokemuksesta ei olisi haittaa, se antaa itseluottamusta. Eniten tarvitset kokemusta tyttöjen jututtamisesta. Aloita vähemmillä

suorituspainella, jututa vaikka joka päivä jotain uutta tyttöä. Opettele puhumaan arkisista asioista, kysymään heidän harrastuksistaan, kuuntelemaan, olemaan vain läsnä. Kun opit olemaan läsnä tähtäämättä minkäänlaiseen menestykseen, opit rennommaksi tyttöjen kanssa. Rentous ja itsevarmuutesi saavat todennäköisesti heidät kiinnostumaan sinusta. Suuri osa on seurustellut lukion tai ammattikoulun loppuun mennessä, mutta eivät läheskään kaikki.

### **Terve, mun ihastus lähtee asumaan Ruotsiin ja mitä tekisin? Mä en ymmärrä miksi kaikki tyttöjutut on vaikeita.**

Jos ihastuksesi on juuri lähdössä Ruotsiin asumaan, voit joko kertoa tunteistasi tai jättää kertomatta. Jos et kerro hänelle mitään, saatat kaivata häntä pitkään. Mutta siitäkin selviää. Jos kerrot tunteistasi ja hänellä on niitä myös sinua kohtaan, voitte olla yhteydessä ja koettaa olla etäsuhteessa. Ne ovat haastavia, mutta jotkut niissäkin onnistuvat. Tyttöjuttujen vaikeuteen ei ole mitään taikakeinoja. Onnea matkaan!

## Miten olla suhteessa

### **Voiko täydellistä onnea saavuttaa ikinä?**

Ei. Kaikki ei ole koskaan hyvin, aina on jokin kivi kengässä. Mutta onnelliseksi voi kyllä tulla siitä huolimatta. Keskity siihen, mikä on hyvin älä siihen, mikä on huonosti.



### **Onko verkkoseksi peittämistä?**

Voi olla. Jos teet seksuaalisia tekoja toisen ihmisen kanssa, edes verkon välityksellä, se yleensä katsotaan peittämiseksi.

### **Voiko seurustelu onnistua ikäerosta huolimatta?**

Voi. On olemassa aikuisia pariskuntia, joilla on suurikin ikäero. Nuorena seurustelukumppanit löytyvät kuitenkin yleensä suunnilleen saman ikäisistä. Lapsia suojaa Suomessa suojaikä-

raja, 16 vuotta. Vaikka suojaikäraja ei kiellä seurustelua, niin yleensä suunnilleen saman ikäiset ovat kiinnostuneet samoista asioista, toisin kuin huomattavan eri-ikäiset. Aikuisena tilanne tasoittuu.

**Tyttöystäväni ei halua seksiä, mutta minä haluaisin jo. Pitäkö vaihtaa tyttöystävää vai mitä?**

Ehkä. Jokainen tekee itse päätöksen suhteen lopettamisesta tai sen jatkamisesta. Joskus seksittömyys on syy päättää suhde. Kannattaa kuitenkin jutella tyttöystävän kanssa, onko kyse siitä, että hän ei ole vielä valmis seksiin kenenkään kanssa, vai eikö hän halua sitä sinun kanssasi. Hänellä on oikeus päättää omasta seksistään. Voi olla, että tilanne muuttuu tai sitten ei. Sinun on itse mietittävä jäätkö suhteeseen vaiko et. Mitä teetkin, älä hoputta tai painosta tyttöystävääsi seksiin.

**Naisystäväni tuntuu vetäytyvän suojamuurien taakse ja pyyntöni suuremmasta läheisyydestä tuntuvat olevan myrkkysuhteellemme. Voinko tehdä jotain vai onko ainoa mahdollisuus tulla rakastetuksi jättää kyseinen tapaus?**

Et voi muuttaa toista ihmistä tai hänen halujaan. Kerro hänelle, että kaipaavat enemmän läheisyyttä ja että suojamuurit vaivaavat mieltäsi. Jotkut saavat tällaisessa apua pariterapiasta. Mikäli asiat eivät etene harkitse suhteen lopettamista.

**Seurustelukumppanini ei tee aloitetta seksiin ja olen väsynyt tähän. Tunnen itseni ei-haluttavaksi. Asioista on vaikea keskustellakaan, hän ei osaa puhua tunteistaan.**

Suhteessa on tärkeää kertoa mitä haluaa ja mitä ei halua. Jos johonkin asiaan on pettynyt tai väsynyt, siitäkin pitää kertoa. Joskus tällaisessa tilanteessa auttaa, kun kertoo konkreettisia asioita, esimerkiksi miten itse haluaisi toisen osoittavan seksuaalista haluaan, ei pelkästään, että haluaisi toisen osoittavan haluaan.

### **Seurustelukumppanini ei suostu puhumaan seksistä. Miten seksielämämme voi kehittyä näin?**

Kaikille seksistä puhuminen ei ole helppoa, mutta perusasiat pitää sopia. Seksielämäne ei voi kehittyä ilman, että molemmat kertovat toiveistaan ja haluistaan, toisaalta myös rajoistaan eli siitä, mitä seksissä ei halua. Jos ette saa tilannetta ratkaistua keskenänne puhumalla, voitte mennä seksuaali-neuvontaan tai -terapiaan.

Jos puhuminen ei onnistu, ettekä muutenkaan saa neuvoteltua seksielämästänne, kannattaa miettiä haluatko olla tässä suhteessa.

### **Mitä jos puoliso haluaisi lasta mutta minä en halua? Ainakaan hänen kanssaan, vielä.**

Tämä on asia, mistä pitää keskustella avoimesti. Asia on oleellinen suhteenne jatkon kannalta. On tärkeää mahdollisimman ajoissa kertoa oma kantansa lasten hankkimiseen. Sen jälkeen molemmat tahoillaan miettivät suhteen jatkoa.

### **Panin tytön kanssa joka on kaverini, mitä nyt?**

Hyvä jos teillä oli hauskaa. Puhu tytön kanssa. Puhukaa siitä, onko teillä samanlainen käsitys väleistänne. Oletteko kaveriteita, vai onko toiveita esimerkiksi seurustelusta. Voi olla, että toisella on erilainen käsitys kuin toisella. Selvittäkää miten asiat ovat.

### **Minulla on vuotta vanhempi tyttöystävä. Hän haluaa rakastella kanssani ja minäkin haluan häntä mutten uskalla enempää kuin halata ja suudella. Kuinka saan pelot pois?**

Voi olla niin, että tässä vaiheessa halaaminen ja suuteleminen ovat sinulle riittävää läheisyyttä. Se on ok ja sinulla on siihen oikeus. Kerro peloistasi kumppanillesi. Voi olla, että se mitä pelkää, osoittautuukin turhaksi. Usein seksiä kohtaan on turhia odotuksia ja vääriä luuloja. Kun niistä puhutaan, asia helpottaa. Sitten kun tuntuu, että haluat rakastella hänen kanssaan, kerro se hänelle.

**Miesystäväni on avomielisempi kuin minä. Hänellä on yhden illan juttuja ja hän on sanonut että haluaisi joskus naimisiin ja lapsia naisen kanssa. Olen itse uskollinen ja tunteellinen mies. Miten suojaisin sydäntäni?**

Parisuhteeseen kuuluvat sopimukset. Ette selvästikään toimi suhteessanne samoilla säännöillä. Ei ole reilua, että toinen toimii toista loukkaavalla tavalla. Jos et ole kertonut miesystävällesi omia toiveitasi parisuhteestanne etkä sitä, mikä sinua loukkaa, hän ei saa koskaan niistä tietää. Jos haaveenne eivät kohtaa, ettekä saa sovittua suhteeseenne yhteisiä kummankin noudattamia sääntöjä, on syytä miettiä eroa.

**Tyttöystäväni saa ottaessamme alkoholia itkupotkuraivareita ja käy minuun käsiksikin. Mitä tässä voisi tehdä?**

Yritä saada tyttöystäväsi lopettamaan sekä juominen että väkivalta. Apua niin alkoholiongelmiin kuin väkivaltaankin on saatavilla. Jos tilanne ei muutu, erotkaa.

Kuulostaa siltä, ettei alkoholi sovi tyttöystävällesi, eikä hänen sitä kannattaisi juoda. Joillakin alkoholin juominen laukaisee väkivaltaista käytöstä. Jotkut taas käyttävät humalaa tekosyynä väkivaltaiselle käytökselle. Minikäänlainen väkivaltainen käytös ei ole hyväksyttävää, ei selvin päin eikä humalassa.



**Ongelmani on, etten halua tyttöystävääni. Haluaisin isompi-rintaista. En rohkene kertoa, koska se loukkaisi häntä. Mietin pettämistä kuitenkin. Pitäisikö kertoa? Mutta miten?**

On normaalia ajoittain kokea tyytymättömyyttä kumppaniin ja tuntea himoa muihin. Älä kuitenkaan kerro puolisollesi kaikkia mieleesi pälkähtäviä asioita, varsinkaan, jos jo etukäteen arvaat niiden loukkaavan häntä. Kertomisesta ei välttämättä seuraa mitään hyvää. On erittäin loukkaavaa arvostella toisen rintoja tai kaikkea, mihin ei voi oikeasti vaikuttaa.

Toisinaan hyvät asiat ja niiden määrä voittavat ja pienen häiritsevän asian haluaa jättää huomiotta. Jos näet tämän asian niin suurena, ettet näe suhteella tulevaisuutta, niin on mietittävä eroa. Ja mieti vielä, ovatko pienet rinnat oikeasti syy eroon.

**Haluaisin olla avoin, mutta tyttöystäväni kyselee eksistäni, enkä nyt ihan kaikkea haluaisi kertoa. Pitääkö kertoa kaikki?**

Ei pidä. Asiat entisen seurustelukumppanisi kanssa asiat ovat vain teidän välisenne yksityisasiasia, eivätkä ne kuulu nykyiselle tyttöystävällesi.

**Voiko pettämisen saada anteeksi?**

Voi, mutta ei yleensä kovin helposti. Anteeksi saaminen ei ole itsestäänselvyys, ja kaikki eivät anna pettämistä anteeksi. Pettäminen on toista loukkaavaa ja aiheuttaa kriisin suhteessa. Jos kummallakin on halua jatkaa suhdetta ja työskennellä sen eteen että suhde jatkuu, asioista voi päästä ylitse. Pettämisen jälkeen petetyllä on oikeus toipua omaa vauhtiaan, sitä ei pidä yrittää kiirehtiä. Joskus se tuntuu vääryydeltä, kun itse jo haluaisi asian unohtaa, mutta toisen surulle ja vihalle on annettava tilaa. Luottamuksen uudelleen syntyminen vaatii aikaa ja tekoja.

**Missä tilanteissa saa pettää?**

Ei missään tilanteessa. Yleensä oletuksena on, ettei muiden kanssa harrasteta seksiä. Jos pari on sopinut keskenään, että on ok harrastaa seksiä myös muiden kanssa, ei kyse ole pettämisestä.

## Pitääkö pettäminen antaa anteeksi? Miten voisi?

Mitään pakkoa ihmisellä ei ole antaa anteeksi. Aina siihen ei edes pysty. Jos kokee itsensä syvästi loukatuksi, voi olla mahdollista antaa toiselle anteeksi. Luottamus täytyy rakentaa uudelleen. Kun aikaa kuluu, voi luottamus kumppaniin rakentua. Keskustelut kumppanin kanssa ja mahdollinen ammatti-  
auttajatahon tarjoama apu voivat mahdollistaa lopulta sen, että asian antaa anteeksi.

### TIETOLAATIKKO

## Älä siedä suhteessa näitä:

- Fyysinen väkivalta – mm. läpsiminen, lyöminen, kuristaminen, raapiminen, sylkeminen, tukistaminen, esineiden rikkominen tai heitteleminen
- Henkinen väkivalta - vähättely, haukkuminen, itsemurhalla uhkailu, lahjojen vaatiminen, jatkuva tarkkailu ja yksityisyyden rikkominen (esim. kännykän tai sähköpostin tutkiminen)
- Valehtelu
- Kavereiden tapaamisen ja harrastusten kieltäminen
- Uusien sääntöjen tekeminen yksin
- Kiristäminen seksillä, sen määrällä tai laadulla
- Ehkäisystä kieltäytyminen tai siitä valehteleminen
- Pettäminen
- Yhteisten pelisääntöjen jatkuva rikkominen
- Sairaallinen mustasukkaisuus eli mustasukkaisena tehdyt typerät teot kuten jatkuva tarkkailu, yksityisyyden loukkaukset, väkivalta, tavallisen elämän rajoittaminen

### **Niin miten riidoissa, miten sen saisi, ettei satuttaisi toista?**

Yleensä riidellessä puhutaan asioista, joista ollaan eri mieltä. Joskus riitojen aiheet ovat sellaisia, että niistä puhuminen satuttaa riitelijöitä. Älä kuitenkaan tarkoituksella satuta toista, vaikka se voi tuntua tunnekuohussa houkuttelevalta. Älä riko mitään, älä satuta ketään.

### **Seurustelukumppanin kanssa tuli riita. Se sano et viikon kuluttua voi päättää et antaako anteeksi. Mitä teen?**

Joskus on hyvä ottaa riidoissa rauhoittumisaika, mutta viikko kuulostaa pitkältä ajalta. Yleensä olisi hyvä riidellä riidat heti kerralla, sopia jatkosta ja antaa tilanteen rauhoittua. Odottamalla liian pitkään riita voi pitkittyä ja pahentua.

Toisaalta, nyt et voi tehdä oikein mitään muuta kuin kertoa, että sinusta tämä aika tuntuu kohtuuttoman pitkältä. Sitten kun olette sopineet asian, jos suhteenne vielä jatkuu, voit kertoa, että jatkossa et enää hyväksy näin pitkää aikaa. Kannattaa myös kertoa, että haluat selvittää riidat heti tai ainakin pienemmän rauhoittumisajan kuluttua.

” Tyttöystävä lähetti viestin, et on kuullu jonkun ihmeellistä juttua, et rakastatko mua. Ni lähetin vaan et **TODELLAKIN!** ”

### **Mun tyttöystävällä on itsetunto ollu paskana, se ei kuvittele itteensä kauniina. En osaa sanoa mitään kun se kertoo noista. Hokee että mitä sä näät mun kasvoissa hyvää tai pituudessa? Se tyttö riittää sellasena ku on, haluan nähdä aidon kauneuden. Miten voin saada sitä ymmärtämään että se kelpaa mulle tollasena ku se on?**

Kerro juuri nuo sanat! Älä ryhdy liioittelemaan tai valehtelemaan, kehu vain niistä asioista, joita pidät totena. Sitten pidät niistä kiinni, vaikka tyttöystävä kuinka vähättelisi ja koettaisi horjuttaa väitteitäs. Ehkä hän uskoo sinua, ehkä ei. Ihmisen minäkuva on vaikea muuttaa. Olet kuitenkin yrittänyt kertoa omat tunteesi ja sen, miten sinä näet hänet. Muuta et voi ja sekin on jo paljon!



# Eroaminen

**Miten saan tyttöystäväni takaisin? Jätin hänet kun haaveilin muista ja ahdistuin.**

Et välttämättä mitenkään. Ota yhteyttä kes- kustelee hänen kanssaan. Voit pyytää anteeksi ja kertoa, että nyt olet varma halustasi jatkaa hänen kanssaan. Voi olla että hän suostuu jat- kamaan seurustelua tai sitten ei. Mikäli ei, jatka elämääsi.



**Tyttöystävä jätti, miten tästä vois enää jatkaa mitään?**

Hetken aikaa tuntuu varmasti pahalta ja surulliselta. Kun suhde menee poikki yllättäen, se tuntuu. Niin kuuluukin olla. On suruaika. Kun on tullut jätetyksi saattaa suututtaa, tuntua epä- toivoiselta, tuntee itsensä petetyksi. Voi tuntua, ettei kehenkään voi luottaa tai mistään ei voi tulla mitään.

Mutta pitää muistaa, että tuo tunne menee ohi. Se ei ole jäänyt päälle noin suurena ke- nellekään loputtomiksi ajoiksi. Tällaisessa tilanteessa on parasta pakottautua tekemään arkisia asioita. Tee siis asioita ihan vain hämätäksesi itseäsi. Kohtaa kavereita, urheile, pe- laa pelejä, kirjoita runoja, pidä leffamaraton! Keksi joku juttu, mikä sinulle on luontevinta ja helpottaa. Nuku paljon ja muista, että asiat paranevat tästä vähitellen.

Jos ei helpota mielestäsi tarpeeksi nopeasti, mene juttelemaan asiasta jollekin, johon luostat. Vanhemmat, eno, tati, mukava naapuri. Tai joku ammattiauttaja, opettaja, terveydenhoitaja, kriisityöntekijä. Tai soita Poikien Puhelimeen!

”Mun tyttöystävä jätti mut. Tänään! Et tuota. Ettei halua mun kaa. Emmä pystynyt. Lähin vaa pois itkien. Oon niin heikko. Eihän jätkät itke. Niin!”

## Miten erota suhteesta

- Ole varma että haluat erota. mieti asiaa riittävän kauan. Suhteen päättämiseen ei koskaan voi olla niin kiire, etteikö voisi nukkua yön yli ja miettiä asiaa vielä hetken lisää.
- Älä uhkaile kumppaniasi erolla saadaksesi hänet muuttumaan tai muuttamaan käytöstään.
- Jos aiot uuteen ihmissuhteeseen, lopeta edellinen suhde ennen uuden aloittamista.
- Jos olet aikeissa lopettaa suhteen, kerro asiasta rehellisesti ja suoraan. Älä pidä toista suhteessa, jossa et itse ole tosissasi.
- Kerro omista tunteistasi, älä toisen teoista tai siitä, millainen hän on. Älä hauku toista, siitä ei koidu mitään hyvää.
- Kerro seurustelun lopettamisesta kasvokkain kahden kesken, rauhallisessa paikassa. Tällöin molemmat voivat vapaasti surra ja näyttää tunteensa, muiden ihmisten häiritsemättä.
- Eroaminen julkisella paikalla voi olla viisasta, jos on pelkoa väkivallasta. Tilanteesta pääsee helpommin pois ja mahdolliselle väkivallalle on todistajat.
- Jos toinen ryhtyy erottaessa uhkailemaan itsemurhalla tai muilla tavoin, älä anna sen vaikuttaa toimiisi. Jokainen vastaa omista toimistaan ja teoistaan. Uhkailusta ja väkivallasta kannattaa ilmoittaa poliisille, sekä omille että uhkailijan läheisille.
- Eron jälkeen sinun ei tarvitse olla entisen seurustelukumppanisi kaveri, jos ette sitä molemmat halua.

### Mitä ongelmia tulee jos palaa yhteen exän kanssa?

#### Tai harrastaa seksiä vain?

Mahdoton sanoa mitä ongelmia tulee, vai tuleeko ollenkaan. Teidän kannattaa keskustella ja selvittää onko niin, että haluatte palata yhteen ja seurustella, vai harrastatteko vain seksiä. Keskustelemalla asioista niin että kummankin toiveet ja näkemykset tulevat huomioiduksi ja kuulluksi voi välttyä mahdollisilta ongelmilta.



**Seurustelusuhteeni meni poikki ja olen yrittänyt itsemurhaa kahdesti. En haluaisi olla homoseksuaali, se tuottaa minulle vain tuskaa.**

Itsemurhayritykset ovat huono tapa selvittää todella rankkaa tilannetta. On mahdollista toimia toisinkin, vaikka tuntuu pahalta. Hae ulkopuolista apua, esimerkiksi kriisiapua ja ehkä myöhemmin seksuaaliterapiaa. Homoseksuaalisuus on asia jota ei voi eikä tarvitse muuttaa. Olet hyvä sellaisena kuin olet, nyt vain on vaikeaa. Ja pettymyksiä sattuu seurusteluissa kaikille, riippumatta suuntautumisesta.

”Jotkut puhuu gigolosta, mikä se on?  
Sehän on sama ku huora”

**Olin katkerassa parisuhteessa ja sen jälkeen naisten tapailu ei ole tuntunut hyvältä idealta. Seksuaaliset halut ovat korkealla mutta seksin aikana pelottavat tunteet tappavat seksuaaliset tunteet. Vaikka emotionaalisesti olen erittäin kiinnostunut nykyisestä naisestani.**

Edelliset suhteet ovat osa elämäsi aina. Jossain vaiheessa suru ja pelot vähenevät. Jos juttelet niistä jonkun kanssa, se voi helpottaa. Jos juttelet nykyisessä suhteessasi peloistasi, voit saada kumppanisi ymmärtämään tilannettasi ja voi olla, että hän myös osaa auttaa sinua. Jotkut asiat on kuitenkin hyvä käsitellä yksin mutta esim. jonkun ammattilaisen kanssa. Seksuaalisuuteen liittyvät pelot on hyvä käydä läpi esim. seksuaaliterapiassa.

**Kaverini exä käy häneen useasti käsiksi kaupungilla. Lyö ja huutaa. Mitä me voisimme näissä tilanteissa tehdä? Kaveri vain ottaa turpaansa.**

Kannattaa välttää exän tapaamista kaupungilla, mahdollisuuksien mukaan. Jos mahdollista, lähtekää kaikki tilanteesta pois ja ottakaa kaveri mukaan. Jos tilanteesta ei pääse pakoon, exän pitäminen paikallaan lyöntien ja vahingoittamisen estämiseksi on sallittua. On kuitenkin oltava varovainen, ettei itse syyllisty väkivaltaan.

Väkivalta on rikos. Siitä pitää ilmoittaa poliisille. Usein jo se, että kertoo väkivaltaiselle aikovansa tehdä rikosilmoituksen, ehkäisee väkivallan jatkumista ja toistumista. Miten väkivaltatilanteessa käykin, ilmoittakaa tapahtuneesta poliisille. Silloin teidän näkemyksenne tapahtuneesta on poliisin tiedossa. Siitä voi olla hyötyä mahdollisessa oikeudenkäynnissä.

# Mitä apua eri tahot tarjoavat?

## **Andrologi**

Lääkäri, joka on erikoistunut miehillä esiintyviin sukupuolielinten ongelmiin ja sairauksiin. Suomessa harvinaisempia kuin urologit.

## **Fysioterapeutti**

Liikkumisen, toimintakyvyn ja kuntoutuksen ammattilainen. Jumppauttaa ihmisiä, neuvoo ja ohjaa.

## **Poliisi**

Ratkoo rikoksia, huolehtii turvallisuudesta ja jahtaa rosvoja. Jos joudut laittomuuden kohteeksi, ota yhteys poliisiin.

## **Personal trainer**

Opettaa urheilemaan ilman, että rikkoo itsensä.

## **Poikien Puhelin 0800-94884**

Auttaa, neuvoo, kuuntelee tyhmintäkin huumoria. Ammattilaiset vastaavat, luottamuksellisesti ja ilmaiseksi.

## **Pornokaupan pitäjä**

Tietää olennaisen kortsuista, liukuvoiteista, välineistä ja vimpaimista. Ja myy niitä.

## **Seksuaalineuvoja**

Ammattilainen, jonka kanssa voi käydä luottamuksellisia keskusteluja liittyen seksuaalisuuteen. Neuvonnassa käsitellään yhdessä asiakkaan kanssa seksuaalisuuteen liittyviä ajatuksia, ongelmia ja pulmia. Niihin pyritään löytämään ongelmiin uusia näkökulmia ja ratkaisuja.

## **Seksuaaliterapeutti**

Sama kuin seksuaalineuvoja, mutta terapiaprosessi on pidempi ja ongelmat yleensä syvempiä. Tämä on jo yleensä ongelmien hoitoa. Näitä voivat olla esimerkiksi toiminnalliset seksuaalihäiriöt tai orgasmihäiriöt. Haluttomuus on myös yleinen hoitoon hakeutumisen syy. Pakonomainen tai itseä ahdistava seksuaalisen käyttäytymisen muoto vaatii yleensä myös seksuaaliterapiaa.

## **Urologi**

Lääkäri, joka erikoistunut pääasiassa virtsaelinten toimintaan. Jos on pulmaa esinahan, terskan, erektion, kivesten kanssa, niin urologilta saa apua. Terveyskeskusten kautta voi hakeutua urologille, myös yksityisiä toimijoita on olemassa.

Tuleeko homoksi jos  
mieltii homosekssiä?

Onko varatun  
iskeminen ok?

"Miten sanoa yhdelle että  
en halua panna sitä vaikk-  
ka se haluais mua?"

Mitä ovat CIS-sukupuoliset?

RAY TUKEE TOIMINTAAMME

**SUORIIN KYSYMYKSIIN  
SUORIA VASTAUKSIA**

[www.facebook.com/poikienpuhelin](http://www.facebook.com/poikienpuhelin)



Väestöliitto

*"Miten pitkä on maailman  
pisin penis?"*

*"Miten saa  
parhaiten sanottua  
ettei halua vielä?"*

*"Pitääkö  
pettäminen  
antaa anteeksi?"*

Tämä kirja kertoo seksistä. Kasvamisesta. Seurustelusta.  
Tämä kirja opettaa nauttimaan. Eroamaan.  
Hillitsemään itseään. Vapauttamaan itsensä.  
Tämä kirja antaa luvan!

Tämä kirja avartaa ajattelua ja selkeyttää mielen!  
Kirjan luettuaan on viisaampi ja onnellisempi.  
Tästä kirjasta saa suhteellisuudentajua ja mielenrauhaa.

Tämän kirjan lukemalla saa menestystä parisuhteissa  
ja parempaa seksiä! Tämän kirjan luettuaan pystyy  
viisastelemaan triviatiedoilla, joita muilla ei ole!

Kirjan sisällöt ovat nuorilta itseltään tulleita.  
Väestöliiton asiantuntijat ovat Poikien Puhelimessa ja  
verkkopalveluissa puhuneet nuorten kanssa – kirjaan  
on kerätty eräitä yleisimpiä kysymyksiä ja keskustelun-  
aiheita. Kysymykset eivät aina ole kohteliaita tai mukavia,  
mutta ne ovat niitä tietoja, joita nuoret eivät saa tai saavat  
oman kokemuksensa mukaan liian myöhään.

*"Miten panen  
niin että naiseni  
saa orgasmin?"*

*"MÄ EN VAAN ENÄÄ  
HALUA TÄTÄ SUHDETTA?  
MITEN SEN VOI SANOA  
ILMAN ETTÄ SATUTTAA?"*

