

**TUOKIO 7**

**MASTURBOINTI, SEKSIKUVASTOT,  
SEKSUAALINEN HYVINVOINTI**

# SEKSUAALINEN HALU VAIHTELEE ELÄMÄNTILANTEIDEN MUKAAN JA YKSILÖSTÄ TOISEEN

Millaisia myyttejä liittyy sukupuoliin  
ja seksuaaliseen haluun?



# SEKSUAALISTA HALUA VÄHENTÄVÄT TAI POISTAVAT AINAKIN

- Seksi ei kiinnosta eikä herätä halua
- Muut asiat kuin seksi kiinnostavat paljon enemmän
- Huono seksuaalinen itsetunto
- Tietyt sairaudet
- Seksuaalisuutta loukanneet kokemukset
- Väsymys
- Stressaava elämänvaihe
- Masennus
- Korostunut mustasukkaisuus
- Oma tai kumppanin uskottomuus
- Erektio-ongelmat
- Kipu seksin aikana
- Suorituspaineeet
- Epätasa-arvoinen kommunikaatio
- Myönteisen yhteisen ajan puute
- Toisen haluttomuus
- Väkivalta ihmissuhteessa
- Alkoholismi
- Arvostuksen ja myönteisen palautteen puute

Lähde: mm. Kontula, Osmo ja Sandberg, Tarja. 2012. Halut jäissä?  
Naisten seksuaalisen halun puute. Väestöliitto.

# KIPUA SEKSISSÄ VOIVAT TUNTEA SEKÄ MIEHET, NAISET ETTÄ MUUN SUKUPUOLISET

Jos kokee kipua seksissä, on tärkeää pysäyttää tilanne ja kertoa asiasta kumppanille. Yhdessä voitte miettiä, miten seksistä saisi nautinnollista ja kivutonta.

Kipua voi kokea seksin aikana tai sen jälkeen.

Jos kipu mietityttää ja huolettaa, on hyvä kääntyä asiassa lääkärin puoleen ja varmistua, mistä voi olla kysymys.

Kipu voi poistua yhdyntäasentoa vaihtamalla, muuntamalla kosketuksen voimakkuutta, ottamalla liukasteen käyttöön, vaihtamalla kondomin lateksittomaan (lateksiallergia), harrastamalla seksiä, joka tuottaa kiihotusta ja seksuaalista mielihyvää, seksistä yhdessä keskustelemalla ja toiveita yhteensovittamalla, omien rajojen asettamisella sille, mitä ei halua seksissä tapahtuvan.

# EREKTIO-ONGELMAT OVAT MELKO TAVALLISIA

On melko tavallista, että erektio lopahtaa kesken seksin tai ettei erektio-  
ta kehity, vaikka haluaisikin seksiä kovasti tai kumppani himottaisi paljon.  
Nuorten ja nuorten aikuisten tavallisimpia syitä erektiottomuuteen ovat  
jännitys, suorituspaineeet, vahva päihtymys. On myös mahdollista, että sek-  
suaalinen halu lopahtaa kesken. Tilanteissa tarvitaan kumppanusten välistä  
ymmärrystä ja seksiin liittyvistä asioista keskustelua.

A close-up, slightly blurred background of a lavender field. The purple flowers are in various stages of bloom, and the green stems are visible. The overall tone is soft and natural.

**HUOM!**

**JOS KUMPPANISI ON ALLERGINEN  
JOLLEKIN, MITÄ OLET KÄSITELLYT,  
HÄN SAATTAÄ SAADA SIITÄ REAKTION  
SEKSISSÄ, MIKÄLI ET OLE PESSYT KÄSIÄSI.**

# MASTURBOINTI

- Terveellistä seksiä yksin.
- Opettaa paljon omasta kehosta, siitä, mistä nauttii ja mikä tuntuu hyvältä
- Rentouttaa
- Tarjoaa seksuaalista mielihyvää ja nautintoa.
- Masturboida voi ainakin käsiä käyttäen, seksivälineiden avulla ja erilaisia turvallisia välineitä hyödyntäen (esim. suihku, tyyny).
- Masturboinnista käytetään monia eri nimityksiä.
- Ei tuota yhtä pitkäkestoista nautintoa seksin jälkeen useimmille kuin mitä kumppanin kanssa harras tettu seksi tarjoaa.
- Joskus masturbointi voi olla pahoinvoinnin oire (pakko masturboida, hallitsee arkea), tällöin on hyvä hakeutua avun piiriin.

# MASTURBOINTI

Pienistä lapsista monet ”unnuttavat” eli koskettelevat itseään ja kehoaan rauhoittuakseen sekä mielihyvää saadakseen.

Tämä kuuluu normaaliin lapsen kasvuun ja kehitykseen – erot ovat yksilöllisiä.

Lapsi oppii samalla sopivuussääntöjä ja hyviä tapoja, rajoja. Näitä tulisi asettaa lämmöllä ja arvostaen. Ei lasta syyllistäen tai häpeäkokemuksia tuottaen.