

A minimalist line art illustration of a person's profile, facing right. The drawing is composed of simple black lines on a white background. The person's head is tilted slightly upwards, and their hand is visible at the bottom right, with fingers slightly curled. The overall style is clean and modern.

MAHDOLLISUUS NAUTINTOON

Opas seksin ja nautinnon välineisiin

KEKKONEN HENNA
VIINANEN MARJO
MANNINEN TIINA
KEVÄTNIEMI FANNI
FORSSTRÖM JOUNI
RIIKONEN RAILA

SISÄLLYSLUETTELO

1. Kirjoittajat	2
2. Johdanto	3
3. Pintamateriaalit	5
4. Intiimituotteet	6
5. Dildot ja sauvat	8
6. Vibraattorit	10
7. Anuksen alueen stimulointi	11
8. Masturbaattorit	13
9. Erektion tukeminen	14
10. Lantionpohja	16
11. Moottoroidut seksivälineet	17
12. Asennon tukeminen	18
13. Stimulaation lisääminen	20
14. Välineiden hankinta	22
15. Loppusanat	24
16. Kiitokset ja yhteistyökumppanit	24

1. KIRJOITTAJAT



Henna Kekkonen
Terapiaperhonen Oy
SelkoSeksin perustaja
Erytistason seksuaaliterapeutti NACS
Toimintaterapeutti YAMK
Puh. 050 344 78 64
henna.kekkonen@terapiaperhonen.com
Instagram ja Facebook
@terapiaperhonen @selkoseks
Vastaanotto Mikkelin / Savonlinna /
Etävastaanotto



Marjo Viinanen
Terapia- ja työnohjauspalvelut Marjo Viinanen
Erytistason seksuaaliterapeutti NACS
Toimintaterapeutti
Työnohjaaja STORY
Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
Puh. 040 645 26 96
terapiapalvelutmarjoviinanen@gmail.com
Facebook @terapiapalvelutmarjoviinanen
Vastaanotto Helsinki / Etävastaanotto



Tiina Manninen
Lempimieli Hyvinvointipalvelut
Auktorisoitu seksuaalineuvoja SSS
Psykofyysinen fysioterapeutti
lempimieli palvelut@gmail.com
Instagram @lempimieli
Facebook @LempimieliHyvinvointipalvelut
Vastaanotto Helsinki / Etävastaanotto



Fanni Kevätmiemi
SelkoSeksin perustaja
Seksuaaliterapeutti
Lähihoitaja
Kättilöopiskelija
Puh. 045 783 14441
fanni@selkoseks.fi
Instagram ja Facebook @selkoseks



Jouni Forsström
Aikuseksi Oy
Seksuaalineuvoja
Seksityön tekijä
BDSM -ammattilainen
Puh. 0400 87 33 88
jouni@aikuseksi.com



Raila Riikonen
Ilon Kipinä
Seksuaalikasvattaja
Puh. 0440 639 863
raila@ilonkipina.fi
Instagram ja Facebook @ilonkipina
Vastaanotto
Helsinki / Etävastaanotto

2. JOHDANTO

Jokaisella on oikeus oman näköiseen seksuaalisuuteen ja nautintoon. Maailman seksuaaliterveysjärjestö the World Association for Sexual Health (WAS) on laatinut seksuaalioikeuksien julistuksen, joka perustuu yleismaailmallisiin ihmisoikeuksiin ja tieteelliseen tietoon ihmisen seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä. Seksuaalioikeudet ovat seksuaalisuutta koskevia ihmisoikeuksia, joissa julistetaan jokaisen oikeus tasa-arvoon, turvallisuuteen, itsemääräämisoikeuteen ja yksityisyyteen sekä seksuaalisuutta koskevaan tietoon ja ilmaisiin vapauteen.

Seksuaalinen nautinto voi olla keskeinen ja merkityksellinen osa ihmisen kokonaishyvinvointia, ja se tulisi huomioida myönteisesti ja laaja-alaisesti elämän eri vaiheissa. Seksuaalisella nautinnolla tarkoitetaan ruumiillista ja henkistä mielihyvää ja iloa, joita saadaan yhdessä tai yksin toteutetusta eroottisesta toiminnasta sekä ajatuksista, fantasioista ja aistimuksista. Seksuaalinen nautinto ja mielihyvä näyttäytyvät jokaisen elämässä yksilöllisesti ja niiden merkitys voi muuttua ja vaihdella elämän aikana. Kaikkien elämään seksuaalinen nautinto ja seksi eivät kuulu, ja tätä tulee kunnioittaa. Jokaisella on oikeus tutustua ja päättää, mitä oman näköinen seksuaalisuus, seksi tai seksittömyys tarkoittaa ja millaisista asioista itse nauttii.

Seksin ja nautinnon välineet voivat olla tärkeässä roolissa ihmisen oman näköisen nautinnon ja seksin toteuttamisessa. Seksivälineellä tai -lélulla tarkoitetaan välineitä, joita käytetään ilon ja nautinnon vuoksi. Välineillä voi monipuolistaa, syventää ja mahdollistaa omaa ja yhteistä nautintoa kumppanin tai kumppaneiden kanssa. Välineet voivat olla myös apuna ja mahdollistajana seksiin liittyvissä haasteissa tai seksin toteuttamisen tukena.

SEKSUAALISUUDEN MONET ERI ULOTTUVUUDET

Seksuaalisuus on laaja käsite, joka tarkoittaa jokaiselle eri asioita. Usein voidaan sanoa, että seksuaalisuus on sitä, mitä olemme: erottamaton osa ihmisyyttämme koko elämämme ajan. Siinä ilmenee suhteemme itseemme ja muihin ihmisiin. Seksi on osa seksuaalisuutta, mielen ja kehon tasolla tapahtuvaa toimintaa, jonka avulla voimme toteuttaa eri tavoin seksuaalisuuttamme yksin tai yhdessä muiden kanssa. Seksuaalisuuden toteuttaminen ja seksi pitävät sisällään paljon enemmän, mitä pystymme tässä oppaassa käsittelemään. Osalle meistä seksi yksin tai yhdessä muiden kanssa ei myöskään tunnu omalta tai tärkeältä, ja sitä tulee kunnioittaa. Jokaisella on oikeus hyvinvoivaan ja omien toiveiden ja tarpeiden mukaiseen seksuaalisuuteen ja kokemukseen itsestä seksuaalisena olentona.

Seksuaalisuus käsittää seksuaalisen suuntautumisen, eli sen, mihin oma seksuaalinen kiinnostus ja halu suuntautuu. Seksuaalinen suuntautuminen voi muuttua tai löytää uusia sävyjä koko elämän ajan. Seksuaalisuuteen katsotaan kuuluvan myös sukupuoli, sukupuoli-identiteetti ja sukupuoleen liittyvät arvot ja roolit. Seksuaalisuudessa ovat läsnä kehollisuus, läheisyys, rakastetuksi tuleminen ja rakastaminen, aistillisuus, seksuaalinen nautinto, erotiikka, mielihyvä ja intiimit suhteet sekä mahdollisesti lisääntyminen. Seksuaalisuus ilmenee arvoissa, asenteissa ja uskomuksissa sekä ajatuksissa, tavoissa ja toiminnassa yksin tai yhdessä muiden kanssa. Seksuaalisuus on perusominaisuus, joka läpileikkaa elämäämme ja identiteettiämme.

Seksuaalisuus voi olla suuri ilon ja hyvinvoinnin lähde, mutta tuottaa myös huolta ja surua. Seksuaalisuuteen vaikuttavat moninaiset asiat elämässä - muutokset elämäntilanteissa, ihmissuhteissa sekä erilaiset sairaudet, onnettomuudet tai vammautuminen. Vaikeudet ja häiriöt seksuaalisuuden alueella ovat tavallisia ja niihin on saatavilla apua.

Hienoa, että olet löytänyt oppaamme äärelle. Opas on tarkoitettu tiedonlähteeksi ja puheeksi oton tueksi niin työntekijöille kuin asiakkaille. Haluamme tällä oppaalla tuoda esiin seksin ja nautinnon monimuotoisuutta, rikkautta ja mahdollisuuksia.

Opas tarjoaa käyttöösi sensitiivistä ja neutraalia materiaalia, jonka tuella voit ottaa seksin ja nautinnon välineisiin liittyviä asioita puheeksi läheisenä, ammattilaisena tai asiakkaana. Toiveenamme on vahvistaa keskustelukulttuuria, jossa jokaisen mahdollisuus oman näköiseen seksiin ja nautintoon toteutuu ja välineistä puhuminen olisi helppoa ja luontevaa.

Oppaassa esittelemme useita yleisimpiä välineitä. Seksin ja nautinnon välineitä voi löytää myös kotoa mielikuvitusta käyttäen, mutta tässä oppaassa keskitymme ostettaviin ja valmiisiin tuotteisiin. Olemme pyrkineet löytämään oppaaseen välineitä, jotka voivat tulla avuksi, kun tarvitset tukea hyvän asennon saavuttamiseksi, etsit vaihtoehtoisia tai uusia tapoja seksin toteuttamiseen tai kaipaat apua erilaisten toiminnallisten haasteiden kanssa. On tärkeää, että voit nauttia seksistä juuri sinulle sopivalla, oman näköisellä tavalla.

Nautintoon tutustuminen voi olla seikkailu ja elämänmittainen matka. Toivomme oppaastamme löytyvän sinulle apua ja iloa tälle matkalle.

Nautinnollisia hetkiä!

Henna, Marjo, Tiina, Fanni, Jouni ja Raila

3. PINTAMATERIAALIT

Välineissä käytetään useita erilaisia pintamateriaaleja ja erilaiset materiaalit mahdollistavat monenlaiset aistimukset ja stimulaation. Materiaalia valitessa on hyvä huomioida ensin mahdolliset allergiat ja herkkyydet, jotta väline ei ärsytä ihoa tai limakalvoja. Vähiten allergisoivia materiaaleja ovat silikonit, lasi ja metalli. Lisätietoja ja yksilöllisiä ohjeita materiaalien sopivuuteen voi tiedustella seksuaaliterveyskaupan myyjältä.

YLEISIMMÄT PINTAMATERIAALIT

SILIKONI on turvallinen ja miellyttävä vaihtoehto, koska se on pehmeää ja hygieenistä. Silikonista valmistetut välineet on helppo pitää puhtaana ja ne sopivat yleensä myös kumiallergisille.

JELLY on pehmeää, kimmoisaa ja joustavaa. Jelly on PVC-muovia, johon on lisätty erilaisia pehmentimiä. Pehmentimet saattavat sisältää pieniä määriä ftalaatteja*. Jellystä valmistettuja välineitä ei suositella kumiallergisille.

KOVAMUOVISTA valmistetut tuotteet ovat jäykkiä, sileitä ja kevyitä. Ne on helppo pitää puhtaina. Kovamuovista valmistettujen välineiden mahdollisesti sisältämä vibraattori voi pintamateriaalin kovuuden vuoksi tuntua liian voimakkaalta.

SYNTEETTISESTÄ KUMISTA JA CYBERSKIN-MATERIAALISTA valmistetut tuotteet jäljittelevät aitoa ihoa ja ovat hyvin pehmeitä. Synteettisestä kumista valmistettujen tuotteiden kanssa sopii vain vesipohjainen liukuvoide. Materiaalien huokoisuuden vuoksi välineiden huolellinen puhdistaminen on tarpeen ja tuotteiden kanssa suositellaan käytettäväksi välinetalkkia, jolla saa pesusta jäävän kosteuden imeytettyä pois.

LATEKSIA eli luonnonkumia käytetään kondomeissa ja asusteissa. Tuotteiden kanssa tulee välttää öljyjen ja öljypohjaisten liukuvoiteiden käyttämistä, sillä ne haurastuttavat materiaalia. Lateksituotteet kannattaa pitää aina erillään toisistaan käyttöiän pidentämiseksi. Lateksista valmistetut tuotteet eivät sovi kumiallergisille.

LASISET välineet ovat kovia ja usein painavia, mutta hygieenisiä ja turvallisia käyttää. Välineet kestävät hyvin lämmönvaihtelua, joten niitä voi viilentää tai lämmittää ennen käyttöä erilaisten aistimusten lisäämiseksi.

METALLISET, esimerkiksi teräksiset, välineet ovat usein kovia, taipumattomia ja pitkäikäisiä. Metallista tehtyjä välineitä voi lasisten tapaan viilentää tai lämmittää.

VÄLINEITÄ VOI PUHDISTAA USEIMMITEN MIEDOLLA SAIPPUALLA JA VEDELLÄ. SEKSUAALITERVEYSKAUPOISSA MYYDÄÄN MYÖS VÄLINEILLE TARKOITETTUJA ANTIBAKTEERISIA PUHDISTUSAINOJA, JOILLA VOI POISTAA HELPOMMIN SILIKONI- TAI ÖLJYPOHJAISEN LIUKUVOITEEN VÄLINEESTÄ. TARKISTA KUITENKIN OMAN VÄLINEESI PUHDISTUSOHJEET AINA TUOTETTA OSTAESSA.

* Ftalaatteja käytetään laajasti muovien, kuten polyvinyylikloridin (PVC), pehmentämiseen. Ftalaatit ovat rasvaliukoisia, minkä vuoksi ne kykenevät läpäisemään ihon. Ftalaatit voivat myös irrota muovista. Osa ftalaateista on nimetty erityistä huolta aiheuttavien aineiden listalle ja niiden käytölle on rajoituksia ja kieltoja EU:n alueella.

4. INTIIMITUOTTEET

LIUKUVOITEET

Liukuvoiteen tarkoitus on tehdä seksistä miellyttävämpää, nautinnollisempaa ja turvallisempaa. Liukuvoidetta suositellaan käytettäväksi seksin aikana ja genitaaleja kosketettaessa. Liukuvoiteet sopivat koko keholle käytettäväksi kaikenlaiseen nautintoon ja seksiin; hyväilyyn, hierontaan, suuseksiin, sormiseksiin, käsiseksiin, sooloseksiin ja yhdyntäseksiin välineiden kanssa tai ilman. Anaaliseksiin liukuvoide on välttämätön, sillä peräaukon alue ei tuota itsestään kosteutta. Kondomia käytettäessä liukuvoide suojaa kondomia rikkoutumiselta.

Liukuvoiteen käyttäminen suojaa kehon herkkiä limakalvoja ja tekee seksistä miellyttävämpää erityisesti silloin, jos genitaalialueen limakalvot ovat kuivat tai yhdyntäseksi kestää pitkään. Genitaalialueen limakalvojen kuivuus on tavallista kaikenikäisillä ihmisillä. Limakalvojen kuivumista voi aiheuttaa synnytys, imetys, vaihdevuodet, lääkitykset tai muut kehon hormonaaliset muutokset. Kuivat limakalvot voivat aiheuttaa kipua yhdynnässä tai genitaaleja kosketettaessa, jonka vuoksi liukuvoiteen käyttäminen on tärkeää genitaalialueen herkän ihon suojaamiseksi. Jos yhdyntä tuottaa kipua, on tärkeää kuunnella omaa kehoaan ja kokeilla toimintatavan muuttamista niin, ettei toiminta tuota epämiellyttäviä tuntemuksia. Yhdyntäkivun syy on aina syytä selvittää.

Liukuvoide kannattaa pestä seksin tai toiminnan jälkeen pois keholta ja välineistä, jotta se ei jäisi ärsyttämään ihoa tai kiinnittyisi seksivälineeseen. Osassa liukuvoiteita on mukana limakalvoja hoitavia ainesosia, jolloin voidetta ei välttämättä tarvitse pestä pois seksin tai toiminnan jälkeen. Tarkistathan aina käyttämäsi tuotteen käyttöohjeet.

VALITSE LIUKUVOIDE KÄYTTÖTARKOITUKSEN MUKAAN

Liukuvoiteen valinnassa on hyvä kiinnittää huomiota sen käyttötarkoitukseen ja sen kanssa käytettävien välineiden pintamateriaaliin. Valitsemalla välineelle sopivan liukuvoiteen varmistaa sen turvallisen käytön ja pidentää sen käyttöikää.

Liukuvoiteita valmistetaan vesi-, silikonipohjaisina tai näiden sekoituksina. Hybridiliukuvoiteella tarkoitetaan tuotetta, joka sisältää vesi- ja silikonipohjaista liukuvoidetta. Liukuvoiteita on saatavilla eri tarkoituksia varten, ja joihinkin tuotteisiin on voitu lisätä erilaisia tuoksuja tai makuja aistimusten monipuolistamiseksi. Tuoksu- ja makuvoiteiden kohdalla on tärkeää tarkistaa, että voiteen sisältämät ainesosat sopivat omalle ja mahdollisen kumppanin tai kumppaneiden kehoille. Voiteet voivat sisältää usein myös sokeria, joka voi altistaa tulehduksille ja ärsyttää ihoa.

Aistimusten ja stimulaation vahvistamiseksi tai vähentämiseksi suunnitellut liukuvoiteet sisältävät erilaisia miedosti puuduttavia tai lämmittäviä ainesosia. Puuduttava liukuvoide pehmentää ja puuduttaa kevyesti kehon aistimuksia, jolloin sitä voidaan käyttää esimerkiksi pitkittämään nautintoa. Puuduttavaa liukuvoidetta ei suositella käytettävän ensisijaisena hoitomuotona ilman lääkärin ohjeistusta.

VESIPOHJAINEN LIUKUVOIDE haihtuu käytön aikana limakalvoilta, jonka vuoksi sitä voi joutua lisäämään seksin aikana. Vesipohjainen liukuvoide käy kaikkien kondomien ja välineiden kanssa ja on helppo huuhdella pois iholta ja välineen päältä. Se sopii hyvin myös suuseksiin. Vesipohjaiset tuotteet voivat sisältää joskus allergisoivia tai limakalvoja ärsyttäviä ainesosia. Makuliukuvoiteet ovat yleensä vesipohjaisia.

SILIKONIPOHJAINEN LIUKUVOIDE pysyy iholla ja limakalvoilla pitkään eikä imeydy ihon läpi, ja on liukuvoiteista vähiten allergisoiva. Voide säilyttää ominaisuutensa myös vedessä, joten se sopii hyvin vedessä tapahtuviin nautinnon hetkiin. Silikoniliukuvoide sopii kondomien ja useimpien seksivälineiden kanssa käytettäväksi. Joissakin lähteissä silikoniliukuvoidetta ei suositella silikonisten välineiden kanssa käytettäväksi, ettei se vahingoittaisi välineen pintaa.



ÖLJYPOHJAINEN LIUKUVOIDE pysyy iholla pitkään ja liukastaa tehokkaasti. Öljypohjainen voide ei peseydy helposti pois, ja sen koostumus saattaa tahrata vaatteita ja lakanoita. Näitä liukuvoiteita ei voi käyttää lateksikondomien kanssa, sillä öljy haurastuttaa lateksia. Öljypohjaisia voiteita ei tule käyttää myöskään kumi-, muovi- tai silikonituotteiden kanssa. Kookos- tai hierontaöljyjä tai öljypohjaisia iholle tarkoitettuja voiteita tai rasvoja ei suositella välineiden tai kondomien kanssa käytettäväksi. Hierontaan ja hyväilyyn ne sopivat mainiosti.

KONDOMIT

Kondomi on peniksen tai välineen päälle vedettävä suoja, jolla pyritään välttämään seksitaudin siirtyminen osapuolelta toiselle suuseksissä, yhdynnässä tai muussa limakalvokontaktissa, ja ehkäistään raskaaksi tulemistä.

Kondomia suositellaan käytettäväksi seksivälineiden kanssa, kun välinettä käyttää useampi osapuoli. Seksitaudit voivat siirtyä osapuolesta toiseen yhteisiä välineitä käytettäessä. Suoja on tärkeää vaihtaa aina jos välinettä käytetään vuorotellen peräaukon ja emättimen alueella tai käyttäjän vaihtuessa.

Kondomin voi rullata dildon, vibraattorin tai kuulien päälle. Kondomin käytön yhteydessä liukuvoide on usein tarpeen. Lateksikondomin kanssa tulee käyttää öljytöntä liukuvoidetta, jotta kondomi ei haurastu käytön aikana. Mikäli kondomi on kovin vanha tai jos sitä käsittelee varomattomasti, se saattaa rikkoutua herkemmin. Myös säilytysolosuhteet saattavat vaikuttaa kondomin kestävyYTEEN.

Kondomeja on saatavilla eri kokoisina ja erilaisilla ominaisuuksilla varusteltuina. Sopivan kokoisien kondomien käyttäminen on tärkeää sen miellyttävän käyttämisen, nautinnon ja suojaavuuden kannalta. Kondomia valitessa on tärkeää kiinnittää huomiota itselle ja kumppanille sopivan materiaalin valintaan. Kumiallergikoille suositellaan lateksittomia kondomeja. Seksuaaliterveyskaupoista voi ostaa kondomeja yksittäispakattuina. Tämä helpottaa itselle sopivan mallin löytämistä. Päivittäistavarakaupoissa kondomit ovat yleensä suuremmissa pakkauksissa ja standardikokoisia.

SUUSEKSISUOJAT

Suuseksisuoja on yleensä lateksista valmistettu liina, joka voidaan asettaa vulvan tai peräaukon alueen suojaksi suuseksissä. Suuseksisuoja suojaa limakalvokosketuksessa siirtyviltä seksitaudeilta ja bakteereilta.

Suuseksisuojan voi helposti tehdä itse kondomista leikkaamalla siitä kärjen pois ja halkaisemalla kondomin pitkittäin. Käytä suuseksisuojan kanssa vesipohjaista liukuvoidetta. Laita liukuvoidetta sukuelinten ja suuseksisuojan väliin, jotta suoja pysyisi paremmin paikoillaan. Suuseksisuoja voi hankkia apteekista ja seksuaaliterveyskaupoista.



5. DILDOT JA SAUVAT

Erilaiset dildot ja sauvat on tarkoitettu rikastuttamaan nautintoa ja seksiä. Dildoja ja sauvoja voi käyttää stimulaation tuottamiseksi koko kehon alueelle. Välineitä voi esimerkiksi käyttää anaali- tai emätinyhdynnässä ja stimuloimaan klitoriksen, vaginan, peräaukon ja välilihan aluetta sekä penistä. Dildo voi olla osana seksiä ja nautintoa niin yksin, kumppanin tai kumppanien kanssa. Dildon käyttöä kannattaa pohtia avoimesti, jos erektio on heikko tai penetraatio ei onnistu peniksen kanssa, ja se on nimenomaan toiveena seksissä.

Dildoja ja sauvoja on saatavilla hyvin monenlaisilla eri ominaisuuksilla ja hankintaa miettiessä voi olla hyvä pohtia välineen käyttötarkoitus, käyttäjän mahdolliset rajoitteet, allergeenit ja käyttömukavuus. Dildoja ja sauvoja on erikokoisia, -pituisia ja -paksuisia. Dildoja on saatavilla myös kaksihaarisina eli niin sanottuina tupladildoina, joissa toisen haaran tarkoituksena on asettaa se samanaikaisesti peräaukkoon tai stimuloida välilihaa. Dildoja on myös pumpattavana, jotta pystyy määrittelemään itse dildon paksuutta ja mahdollisesti pikkuhiljaa venyttämään lihaksistoa, jos lantionpohjassa on kireyttä. Dildon tai sauvan pinta voi olla sileä tai juomuinen. Pintamateriaaleilla voidaan pyrkiä myös luomaan tuntemus mahdollisimman aidosta ihosta. Materiaalin valinnassa kannattaa huomioida sen lämmönsitomiskyky. Esimerkiksi emättimen kiputiloissa voi auttaa lasisen tai metallisen sauvan viilentäminen tai lämmittäminen ennen sen käyttämistä seksissä.

Dildon käyttöä helpottavia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi sen pituus tai imukuppikiinnitys. Pitkää dildoa voi olla helpompi käyttää, mikäli ylettyminen on haastavaa. Dildoa ei ole pakko laittaa kokonaan sisään, joten ei kannata pelätä pitkän dildon hankkimista. Imukupin avulla dildon voi kiinnittää tuoliin, seinään tai lattiaan, jolloin siitä ei tarvitse pitää kiinni.

Dildon kiinnitykseen on erilaisia vaihtoehtoja. Partneriseksissä voi kokeilla vyötärölle kiinnitettävää vyödildoa eli strap-onia. Se mahdollistaa penetraation eri asennoissa ilman, että dildo on koko ajan kädessä, jos dildon kannattelemisen on raskasta tai haasteellista. Myös käsiharness on hyvä apuväline silloin, kun tarttuminen sauvaan tai dildoon ei ole mahdollista. Käsiharness on nimensä mukaisesti käteen puettava käsinemäinen kiinnitysmuoto, johon pystyy kiinnittämään sauvan. Kiinnitetyn välineen voi vaihtaa riisumatta käsinettä pois välillä. Myös leukaan, otsaan ja reiteen kiinnitettäviä harness-välineitä on olemassa.

Apuvälinekaupoista on saatavilla kämmeneen kiinnitettäviä monitoimiremmejä, joihin saa esimerkiksi aterimen kiinnitettynä ruokailua varten. Tämän tapaisia kiinnitysvälineitä voi muokata seksivälineen kiinnittämiseen sopivaksi toimintaterapeutin tai apuvälineteknikon kanssa.

Dildojen ja sauvojen kanssa tulee käyttää tuotteelle soveltuvaa liukuvoidetta.



DILATOINTI

Dilatoinnilla tarkoitetaan emättimen tai virtsaputken aukon laajentamista siihen tarkoitetun dilatointisauvan tai -puikon avulla. Emättimen ja virtsaputken dilatoointia voidaan käyttää muun hoidon tukena erilaisissa kiputiloissa, ahtautumissa ja kuroumissa, joita voivat aiheuttaa esimerkiksi vulvodynia, vaginismi tai gynekologiset ja urologiset syövät. Dilatoointi on myös osa rakennetun emättimen toipumiseen liittyvää hoitoa. Erityisesti virtsaputken dilatoinnissa hyvä hygienia on ensisijaisen tärkeää tulehdusriskin vähentämiseksi. Itselle sopivista hoitomuodoista on hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Dilatoointia voi tehdä yksin tai kumppanin kanssa liukuvoiteella liukastettujen sauvojen, puikkojen tai sormien avulla. Dilatoointi aloitetaan sopivan kokoisesta puikosta ja vähitellen siirrytään kohti suurempaa kokoa. Dilatoointipuikkoja on eri muotoisia, ja puikon malli on hyvä valita käyttötarpeen ja oman kehon mukaan. On tärkeää huomioida riittävä liukuvoiteen käyttäminen. Dilatoinnin ei tule tuottaa kipua, ellei se ole tarkoituksellinen osa nautintoa.



6. VIBRAATTORIT

Vibraattorit eli vibrat ovat erikokoisia, erimuotoisia ja erilaisiin käyttötarkoituksiin tehtyjä väriseviä tuotteita. Toimiakseen vibraattori tarvitsee joko paristot tai ladattavan akun. Joissakin vibraattoreissa on kaukosäädin tai kännykkäsovellus, jolloin tehoa voi säätää koskematta itse vibraattoriin. Osa vibraattoreista on vesitiiviitä, mikä mahdollistaa niiden käytön turvallisesti myös suihkussa tai kylvyssä.

Vibraattori on alun perin kehitetty klitoriksen kiihottamiseen, mutta se sopii kehon muidenkin osien stimuloimiseen. Värinällä stimulointi voi vähentää esimerkiksi lihasspasmeja tai kipua ennen seksin harrastamista. Tehokkaimpia vibraattoreita voi käyttää lihasten hierontaan ilman seksuaalista mielihyvää.

Yksinkertaisin vibraattorimalli on sauvamainen, luodin tai sikarin muotoinen. Osa sauvamalleista jäljittelee penistä, mutta valikoimaa muotojen ja värien suhteen on runsaasti. Vibraattorissa voi olla pääosan lisäksi erikseen klitorista tai anaalia stimuloivia lisäosia. Osa vibraattoreista on suunniteltu erityisesti rintojen stimulointiin. Värisevät käsiineet ovat hyvä mahdollisuus silloin, kun yleinen toimintakyky, käsien motorinen suorituskyky tai puristusvoima on heikentynyt.

Vibraattoreissa on erilaisia kiinnitysmahdollisuuksia. Sormivibraattori kiinnitetään sormeen, jolloin itseä tai kumppania voi hyväillä pitkin kehoa ilman että vibraattorista täytyy pitää kiinni. Peniksen tai strap-on dildon ympärille voi asettaa lisävibraattorin. Perhosvibraattori asetetaan klitoriksen päälle lantion ja reisien ympärille kiinnitettävien nauhojen avulla. Kumppanin kanssa harrastettavaan seksiin suunnitellut vibraattorit stimuloivat molempia yhdynnän aikana. Suuseksissä voidaan käyttää poskeen asetettavia vibraattoreita.

Joissakin vibraattorimalleissa on mukana lämpöä tuottava heating-toiminto, joka lämmittää sauvan sisältä päin. Lämpievät vibraattorit tuovat uutta tunnetta ja voivat vähentää mahdollista kipua. Markkinoilla on myös paineaaltoa apuna käyttävät tuotteet. Tuotteita löytyy myös vibraattorin ja paineaaltostimulaation yhdistelmänä. Näillä laitteilla voi stimuloida esimerkiksi klitorista, nännejä tai peniksen aluetta.

Vibraattoria valittaessa kannattaa kiinnittää huomiota sen säätömahdollisuuksiin, muotoiluun ja käyttötarkoitukseen. Jos käsivoimat tai ulottuminen on hankalaa, on hyvä valita väline, josta saa kunnon otteen tai kiinnitys voidaan tehdä muulla tavalla esimerkiksi käteen tai vyötäisille. On suositeltavaa testata myös vibraattorin paino, painikkeet, latausjohdon laittaminen ja irrottaminen tai pattereiden vaihto, jotta käyttö olisi mahdollisimman helppoa.

Vibraattorin kanssa on hyvä käyttää liukuvoidetta. Myös ihon stimuloiminen on miellyttävämpää, kun laite liukuu iholla sujuvasti. Varmistathan laitteen ja liukuvoiteen yhteensopivuuden ennen käyttöä. Vibraattorin puhdistamiseen liittyviin ohjeisiin kannattaa perehtyä ja noudattaa niitä.



7. ANUKSEN ALUEEN STIMULOINTI

Anaaliseksillä tarkoitetaan peräaukon ja peräsuolen alueen stimulointia sormilla, suulla, välineillä tai sukuelimellä. Anaaliseksistä voi nauttia yksin tai yhdessä. Siitä voi nauttia kuka tahansa sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta.

Anaaliseksiin voi liittyä monenlaisia kielteisiä mielikuvia ja ennakkoluuloja likaisuudesta tai poikkeavuudesta. Yleinen ennakkoluulo voi olla, että anaaliseksi on epämukavaa ja kivuliasta. Kielteiset käsitykset liittyvät usein siihen, ettei seksissä olla edetty riittävän rauhallisesti ja kehon tuntemuksia kuunnellen. Oikein toteutettuna anaaliseksi on kuitenkin kivutonta, miellyttävää ja nautinnollista siitä pitävälle.

HYVÄ TIETÄÄ ENSIN

Anaalikanavalla tarkoitetaan muutaman sentin mittaista limakalvoputkea, joka alkaa heti peräaukon jälkeen ja päättyy ennen peräsuolta. Anaalikanavan ulkoinen alue yhdistyy peräaukkoon ja tällä alueella on eniten mielihyvää tuottavaa tuntohermotusta. Anaalikanavassa on kaksi rengasmaista sulkijalihasta, sisäinen ja ulkoinen sulkijalihas. Ulkoinen sulkijalihas sijaitsee peräaukon suulla, ja sitä on mahdollista jännittää ja rentouttaa tahdonalaisesti. Sisäinen sulkijalihas sijaitsee noin sentin päässä peräaukosta, ja toimii tahdosta riippumatta. Sisäistä sulkijalihasta voi rentouttaa rauhallisesti hengittämällä ja hieromalla peräaukon aluetta liukuvoiteella tai työntämällä kevyesti sormeja tai pientä välinettä peräaukkoon. Sulkijalihasten ja lantion alueen rentouttaminen on kivuttoman, turvallisen ja nautinnollisen anaaliseksin onnistumisen kannalta tärkeää.

Anaaliseksissä on hyvä huomioida suoleen työntyessä, että peräsuoli ei ole muodoltaan suora putki vaan muodostaa S-muotoisen mutkan. Peräsuoli laajenee kiihottumisen aikana ja on laajetessaan noin nyrkin kokoinen. Eturauhanen sijaitsee peniksellisillä anaalin etuseinämässä vatsan puolella ja virtsarakon alapuolella. Eturauhanen on pieni, noin luumun kokoinen rauhanen. Eturauhasen hyväileminen onnistuu peräsuolen tai välilihan kautta, ja voi olla nautinnollista. Välilihan alue sijaitsee kivespussin ja peräaukon välissä.

Anaaliseksiin perehtymisen voi aloittaa ensin omaan peräaukon alueeseen tutustumalla. Voit kokeilla oman kehosi rajoja omassa rauhassa ja tutustua siihen, mistä sinä itse nautit. Omaan kehoon voi tutustua esimerkiksi käsipeilin, liukuvoiteen ja sormien tai välineen avulla. Kaikessa peräaukon alueen stimuloinnissa tulee käyttää runsaasti omalle keholle ja välineille sopivaa liukuvoidetta. Stimulaatiota voi halutessaan lisätä vähitellen sormia lisäämällä, erikokoisilla välineillä tai siirtymällä anaalisyhdyntään. On yksilöllistä, millainen stimulaatio ja paine peräaukon ja anaalikanavan alueella tuntuu miellyttävältä. Omalle keholle sopivien asentojen löytäminen voi lisätä myös anaaliseksistä saatua nautintoa. Anaaliseksi on yleensä miellyttävämpää, jos peräsuoli on ulostamisen myötä tyhjä.

Kuten kaikissa eroottisissa kohtaamisissa ja seksissä, yhteinen suostumus ja kommunikointi on tärkeää myös anaaliseksissä. Nautinnollinen anaaliseksi onnistuu rentoutuneena, kiireettömästi ja kehon tuntemuksia kuunnellen. Anaaliseksissä on tärkeää huomioida hyvä hygienia ja suojata käytettävät välineet tarvittaessa kondomilla. Peräaukon alueella käytettyjä välineitä, sormia tai penistä ei tule viedä emättimen alueelle ilman huolellista pesua välillä erilaisten bakteerikantojen vuoksi.

VÄLINEET

ANUSTAPPI tarkoittaa välinettä, jolla voidaan hyväillä peräaukon aluetta, ja joka voidaan työntää peräaukkoon antamaan seksuaalista mielihyvää. Anustapilla voidaan myös rentouttaa peräaukon sulkijalihasta ennen anaalisyhdyntää. Tappeja on erikokoisia, joista pienet ja sileät tapit sopivat erityisesti aloittelijalle tai pienempää kokoa toivovalle. Suurempiin tappeihin ja välineisiin kannattaa totutella rauhassa ajan kanssa. Tappien lisäksi voidaan käyttää anaalihelmiä, jotka ovat usein silikonista valmistettuja, toisiinsa kiinnitettyjä helmiä, jotka voidaan työntää peräaukkoon.



Anustappeja valmistetaan monista eri materiaaleista ja tappia ostaessa kannattaa pohtia itselle parhaiten sopivaa materiaalia ja mallia. Teräksestä valmistetut tapit ovat pitkäikäisiä ja niillä voi tuottaa erilaista stimulaatiota lämmittämällä tai viilentämällä tappia vedessä tai jääkaapissa ennen käyttöä.

Anustappeja löytyy erilaisilla lisäominaisuuksilla. Tapissa voi olla sisäänrakennettu vibraattori, jolloin värinä lisää tapin tuottamia aistimuksia. Vibraattorilla varustettua anustappia voidaan ohjata ja säätää kaukosäätimellä. Joissakin tapeissa on esimerkiksi sähköimpulssitoiminto tai tappi voi olla pumpattavissa isommaksi. Toisissa on mukana penisrenkas, joka tukee ja voimistaa erektiota.

ETURAUHASKIIHOTIN on suunniteltu peniksellisen eturauhasen hyväilyyn peräaukon kautta. Kiihottimia on monen eri muotoisia ja paksuisia ja joissakin on vibraattori tai liikeominaisuus lisänä. Tärkeää on aloittaa itselle sopivasta ja miellyttävästä koosta tunnustellen.

Anaaliin käytettävät välineet sopivat kaikille sukupuolille ja niiden kanssa tulee käyttää aina runsaasti liukuvoidetta.



8. MASTURBAATTORIT

Tekovaginat ja -anukset ovat masturbaattoreita, jotka jäljittelevät vaginaa tai anusta. On myös masturbaattoreita, mitkä eivät jäljittele sukuelimien ulkonäköä. Välineiden materiaalina on yleensä pehmeä kumiseos, jonka koostumus ja tuntuma vaihtelee valmistajan mukaan. Masturbaattoreita löytyy eri kokoisia, muotoisia ja erilaisia toiminnoilla varusteltuina. Osa vaatii omaa aktiivisuutta ja osa taas toimii lähes automaattisesti erilaisin mekanismein.

Tekovaginaa tai -anusta hankkiessa kannattaa kiinnittää huomiota itselle sopivaan materiaaliin ja välineen aukon kokoon. Hankintaa tehdessä voi myös pohtia, millaisia ominaisuuksia välineeltä toivoisi ja millaiset toiminnot tarjoaisivat parhaan mahdollisen avun itselle. Ilman moottoria toimivat vaativat enemmän omaa aktiivisuutta, lihasten toiminnallisuutta ja koordinaatiota. Erilaiset moottorit, imu sekä puristusmekanismit vaativat vähemmän fyysistä osallistumista ja sopivat myös osaksi avusteista seksiä.

Oikean kokoinen ja sopivilla toiminnoilla varustettu väline on miellyttävä ja erinomainen apuväline sekä sooloseksiin että kumppani(e)n kanssa tapahtuvaan seksiin.



9. EREKTION TUEKSI

Haluamme muistuttaa, että peniksen fyysinen kiihottuminen ja erektion saaminen vaatii lähes aina halun ja kiihottumisen. Halun muodostumisen mekanismien ymmärtäminen vaatii huomiota ja tietoa. Kun keho asettaa haasteita seksuaalisuuden toteutumisen tielle, on tärkeää erottaa, onko peniksellisen haasteet ensisijaisesti vain seksivälineellä voitettuja, vai vaatiiko kehollinen tai toiminnallinen puutos työskentelyä mielen puolella. Tämän ulottuvuuden tarkasteluun emme tässä oppaassa keskity tarkemmin, mutta mikäli jätät asiaa pohtimaan, on hyvä ottaa yhteyttä esimerkiksi seksuaalineuvojaan tai -terapeuttiin.

PENISRENKAAT

Penis- eli erektiorengas on peniksen juureen asetettava rengas, joka hidastaa veren virtaamista pois peniksestä, ja näin voimistaa ja ylläpitää erektiota pidempään. Penisrengas on helppokäyttöinen ja pieni väline, jolla voi lisätä nautintoa ja aiheuttaa erilaisia tuntoärsykeitä penikselle. Soolo- ja kumppaniseksissä peniksen kosketusherkkyys ja mahdollinen parantunut erektio vapauttavat nauttimaan kokonaisvaltaisemmin.

Penisrenkaita on saatavilla useita eri materiaaleja, kokoja ja paksuuksia. Myös erilaisia kiristysmekanismeja on useita. Penisrenkaan käyttö kannattaa aloittaa joustavalla ja pehmeällä, esimerkiksi silikonista valmistetulla renkaalla. Myös metallisia renkaita on saatavilla. Renkaan läpimitta kannattaa tarkistaa, jotta sen käyttö olisi positiivisesti vaikuttavaa, mutta myös turvallista. Renkaita on saatavilla värinätoiminnolla tai erilaisilla ulokkeilla varustettuna, jolloin sen käyttö on nautinnollista myös mahdolliselle kumppanille. Kiristettävissä penisrenkaissa kannattaa huomioida, ettei sitä kiristä liian kireälle, vaan tunnustelee pikkuhiljaa, mikä on sopiva paine ja puristus. Häpyalueen karvat on hyvä ajella pois, jos käyttää kiristettäviä renkaita. Karvat tarttuvat helposti kiristysmekanismin väliin. Yhdistelmärenkaalla saat puristusta sekä peniksen juureen, mutta myös kivesten ympärille tai juureen. Yhdistelmärengas antaa toisenlaista tuntemusta samalla, kun pitää renkaan paikallaan tehokkaasti.

Mikäli toiveissa on erektion parantaminen, penisrenkaan käyttöön voi yhdistää tyhjiöpumpun tai erektiolääkkeiden käytön. Erektiolääkkeiden käyttöön ei pidä ryhtyä keskustelematta ensin lääkärin kanssa. Kokonaisuus on aina hyvä kartoittaa ja sen pohjalta kokeilla erilaisia renkaita ja yhdistelmiä. Penisrenkaan käytöllä on usein positiivinen merkitys sen kantajalle.

TYHJIÖPUMPUT

Tyhjiö- eli penispumppuja käytetään erektion vahvistamiseen ja verenkierron lisäämiseen peniksessä. Tyhjiöpumpulla saadaan alipaineen avulla lisättyä peniksen erektiota mekaanisesti. Laite koostuu sylinteristä, johon penis asetetaan ja pumppu osasta, jonka avulla sylinteriin saadaan alipaine. Alipaineen avulla verenkierto aktivoituu ja peniksen paisuvaiskudos täyttyy verellä ja aiheuttaa erektion.

Penispumppuja löytyy useilla erilaisilla ominaisuuksilla. Pumppuja on saatavilla käsikäyttöisenä tai moottorilla. Pumpaustapa valitaan käyttäjän mieltymysten ja taitojen mukaisesti. Käsipumppuissa kannattaa pohtia käsien toimintakykyä ja valita malli, josta saa hyvän ja tukevan otteen. On olemassa niin sanottuja ilmapallopumppuja, sormipumppuja ja pihti/saksiotteella toimivia pumppuja. Moottorilla toimivissa pumppuissa alipaine muodostuu nappia painamalla. Toisinaan pumppuissa on lisäominaisuuksina masturbaattori tai värinä nautinnon lisäämiseksi. Pumpun avulla saavutettu erektio kannattaa tukea penisrenkaalla, jolloin veren takaisinvirtaus peniksestä hidastuu. Penisrengas kannattaa asettaa valmiiksi peniksen tyveen ennen pumppausta.



EREKTIOTUET

Erektiotuki on yleisnimitys erilaisille välineille, jotka tukevat penistä tai erektiota. Joskus voi olla tarpeen saada penikseen paksuutta, mitta tai tukea, jos erektio on heikko tai vaihteleva. Ne tukevat nimensä mukaisesti penistä ja erektiota, ja ne voivat olla sukkamaisesti puettavia ja pehmeitä, tai muhkeampia ja kovempia, joilla voi saada samalla myös pituutta tai paksuutta penikselle lisää. Joitakin tukia on mahdollisuus leikata juuri oikean mittaisiksi. On myös päästä avoimia tukia, jotka asetetaan peniksen juureen. Näin peniksen pää ja terska jäävät vapaiksi, jolloin niiden herkkä tuntoaisti toimii tavalliseen tapaan.

Erektiotuet siis voivat mahdollistaa penetroimisen, vaikka erektiota ei olisi ollenkaan tai sen vaihtelevuus aiheuttaa stressiä seksin aikana. Tuen käyttö ei estä luonnollista kiihottumista ja erektiota sen käytön aikana. Erektiotukien kanssa on hyvä muistaa soveltuvan liukuvoiteen käyttö.



10. LANTIONPOHJA

Lantionpohjalihakset ovat tärkeässä asemassa kokonaisvaltaisessa terveydessä. Lantionpohjan lihaksisto on luisen lantiorenkaan sisälle muotoutuva joustava ja monikerroksinen lihasten ja lihaskalvojen muodostama kokonaisuus. Lantion lihas- ja lihaskalvojärjestelmä liittyy sekä rakenteellisesti että toiminnallisesti hengityksen, keskivartalon, lonkan, lantion ja alaraajojen toiminnalliseen anatomiaan. Lantionpohjan hyvinvoinnilla voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehon olemukseen, asennonhallintaan ja ryhtiin. Lantionpohjan lihaksiston hyvinvointi on tärkeää sukupuolesta riippumatta.

Lantionpohjan fysioterapiaan voi saada lähetteen lääkäriltä. Fysioterapiaan voi hakeutua myös ilman lääkärin lähetettä. Fysioterapeutti osaa ohjata lantionpohjan harjoitteet yksilöllisesti ja ohjata myös harjoitteluun liittyvien välineiden käytössä.

Häiriöt lantionpohjan alueella ovat tavanomaisia, mutta usein alihoidettuja arkaluonteisuutensa vuoksi. Lantionpohjan toimintahäiriöt voivat vaikuttaa eri tavoin kehosta riippuen esimerkiksi

- virtsaamiseen virtsankarkailuna, yliaktiivisena rakkona, virtsaamisvaikeutena tai virtsaumpena eli virtsan tulon estymisenä.
- ulostamiseen ilman- ja ulosteenkarkailuna, kipuna ja ulostamisvaikeutena.
- seksuaalitoimintoihin peniksillisillä erektiohäiriöinä, kivuliaana erektiona tai orgasmina, siemensyöksyn häiriöinä, kiihottumisongelmina, orgasmivaikeuksina tai anaalin alueen kipuina.
- seksuaalitoimintoihin vulvallisilla yhdyntäkipuina tai vulvan alueen kiputiloina, kuten vulvodyniana, vestibulodyniana tai kramppeina eli vaginismuksena, orgasmivaikeuksina tai -kipuina, kiihottumisongelmina tai anaalin alueen kipuina.

HARJOITUSKUULAT

Harjoituskuulat ovat pallon muotoisia välineitä, jotka asetetaan emättimeen. Kuulat asettuvat niin sanotusti lantionpohjan päälle, jolloin ne pysyvät liikkeen myötä emättimessä. Harjoituskuulia löytyy markkinoilta erilaisia, eri kokoisia ja eri painoisia. Kuulat voivat olla yksittäisiä palloja tai isompia pallojen yhdistelmiä. Jos ei ole kokeillut kuulia aiemmin, perusohjeena on aloittaa isommasta ja kevyemmästä, josta voi edetä sitten pienempiin ja painavampiin harjoitusten edetessä. Kuulat voivat olla silikonisia tai muovisia, mutta niitä on myös metallisia, lasisia tai keraamisia. Markkinoilta löytyy lisäksi kuulia jotka sisältävät sähköstimulaatio-ominaisuuden, jonka avulla voidaan vaikuttaa lihasten aktivoitumiseen.

Kuulista yleisimpiä ovat geishakuulat, joiden ulkopinta on yleensä silikonista, ja joissa pallon sisällä on pienempi pallo, joka heiluu ja värähtelee liikkeen mukana. Tämän värähtelyn tarkoituksena on aktivoita lantionpohjan syviä lihaksia. Geishakuulia on saatavilla sekä emättimeen laitettavia, mutta myös anaalissa käytettäviä.

Kuulaharjoittelun yhteydessä lantionpohjan rentouttaminen on äärettömän tärkeää. Lantionpohjan toimintahäiriöt voivat myös johtua lantionpohjan yliaktiivisuudesta tai kireydestä, jolloin kuulaharjoittelu itsessään vain lisää kireyttä. Mikäli epäilet lantionpohjassasi toimintahäiriötä, ota yhteyttä lantionpohjan toimintaan erikoistuneeseen fysioterapeuttiin.



11. MOOTTOROIDUT SEKSIVÄLINEET

Moottoroidut seksivälineet tunnetaan tutummin nimellä panokoneet. Panokoneet ovat seksin ja nautinnon välineitä, joita voi käyttää esimerkiksi penetraation tunteen saamiseen tai jäljittelyyn ilman kumppania tai yhdessä kumppanin kanssa. Kone tuottaa mekaanisen liikkeen, joka jäljittelee peniksen tai yhdynnän liikettä. Kone on hyvä väline, mikäli henkilöllä on liikuntarajoitteita, tai kun dildon tai sauvan käyttäminen käsin on estynyt. Koneita on saatavilla sekä moottoroituna että mekaanisesti kehon liikkeiden avulla toimivina. Penikselliselle on saatavilla myös moottoroituja suuseksikoneita.

Panokoneeseen kiinnitetään dildo, anustappi tai tekovagina käyttäjän mieltymysten mukaisesti. Lisäosien avulla koneeseen voidaan kiinnittää useampi dildo tai tappi kerralla. Lisäosia ostaessa on hyvä tarkistaa niiden sopivuus kyseiseen panokonemalliin.

Koneissa on monenlaisia säätömahdollisuuksia. Välineen kulmaa, nopeutta ja liikkeen syvyyttä voi säätää. Mallit vaihtelevat päällä istuttavista omilla jaloilla seisoviin koneisiin. Omilla jaloilla seisovissa malleissa on usein enemmän säätömahdollisuuksia ja ne mahdollistavat useampia käyttöasentoja. Koneita on saatavilla myös "satula"-mallisina, joiden päälle istutaan. Näihin malleihin voi mallista riippuen vaihtaa välinettä tai laittaa useamman sauvan yhtäaikaan. Konetta valitessa kannattaa kiinnittää huomiota käyttötarpeisiin ja käyttäjän fyysisiin ominaisuuksiin.

Panokonetta voi käyttää sohvalla, lattialla tai sängyssä. Yleensä panokoneet on suunniteltu niin, että niiden tukijalka on mahdollista asettaa sängyn alle, jolloin käyttäjä voi maata mukavasti vuoteessa.



12. ASENNON TUKEMINEN

TUKITYYNYT JA TUOLIT

Nautinnon ja asennon tueksi on saatavilla erilaisia tuoleja ja tyynyjä, jotka on suunniteltu nimenomaan seksiin. On kuitenkin hyvä muistaa, että jo ihan tavallisilla tyynyillä tai asentohoitoon tarkoitetuilla tyynyillä, kuten psoas-tyynyillä, voidaan tukea asentoa ja mukavuutta seksin aikana. Joihinkin tukityynyihin saa kiinnitettyä valmiiksi dildon tai vibraattorin. Tyynyssä voi olla valmiiksi aukko, mihin dildo työnnetään ja se pysyy paikoillaan. Tyynyä voi käyttää asennon tukena myös ilman dildoa. Kokeile rohkeasti erilaisia asentoja ja kulmia, jotta pystyisit löytämään itsellesi ja mahdolliselle kumppanillesi mukavimman tavan nauttimiseen.

Seksiin suunniteltu tuoli mahdollistaa asennon mahallaan, istualtaan tai kontallaan. Näin esimerkiksi takaapäin penetroituminen tai hyväily on helpompaa, jos nivelissä on kipuja, tai liikelaajuudet tai voimat ovat rajalliset asennon ylläpitämiseen. Joissakin tuoleissa istuinosa on avonainen, joka mahdollistaa alapäin penetroitumisen tai hyväilyn, joko panokoneella tai kumppanille. Vastaavasti kotoa voi löytyä suihkutuoli, jota voi myös käyttää tähän tarkoitukseen. Joissakin suihkutuoleissa istuinosa on kiinteä, osassa on reikä ja osa on edestä avoimia.

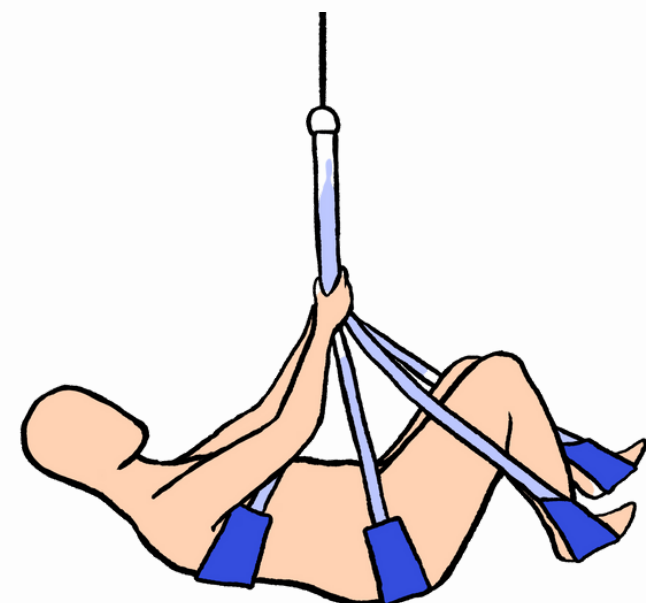
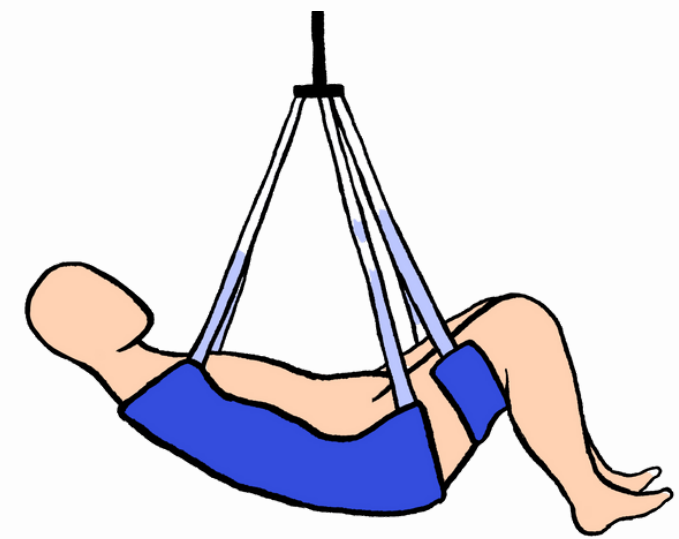
KEINUT

Keinut voivat rikastuttaa seksuaalista kanssakäymistä, mutta ovat myös hyvä väline liikuntarajoitteen tai jonkin fyysisen haasteen kanssa. Keinussa on myös valinnan mahdollisuutta runsaasti riippuen tilasta, kiinnitysmahdollisuuksista ja tuen tarpeesta.

Kattoon kiinnitettäviä malleja löytyy yhdellä, kahdella tai neljällä tukipisteellä. Katon kestävyys tulee huomioida keinua kiinnitettäessä. Myös keinussa on remmien ja kiinnikkeiden osalta usein yläpainoraja, mikä kannattaa aina tarkistaa kunkin tuotteen kohdalla. Jos kiinteä asennus esimerkiksi kattoon ei onnistu, on myös erillisiä kehikkoja mittojen mukaan.

Keinuihin asetutaan joko remmien varaan tai laajempaa tukea antavan liinan päälle. Materiaalina voi olla erilaiset kestävä materiaalit, esimerkiksi nahka. Keinun käyttö erillisten jalka- ja käsilenkkien avulla antaa hyviä tukipisteitä raajoille ja mahdollistaa asentojen variaation. Myös rajaton korkeussäätö helpottaa erilaisten kehojen kohtaamista. Keinussa ollaan useimmiten rentona selällään.

Keinu sopii monenlaiseen kontaktiin niin penetratiivisesti kuin ilmankin. Vaikkapa pyörätuolissa oleva voi saada fyysisen kontaktin hyvinkin monipuolisesti keinussa olevaan ja keinussa on mahdollista kokonaan välttyä toisen kehon painolta niin haluttaessa. Suuseksi onnistuu useimmissa tapauksissa kaikin puolin keinua käytettäessä.



*Keinukuvat ovat Selkoseks tuotannosta.

REMMIT JA KÖYDET

Remmien ja köysien avulla voidaan hakea erilaisia aistinautintoja, tunne- ja mielentiloja, sekä rajoittaa suostumuksellisesti henkilön liikkumista. Rajoittamiseen voidaan käyttää köysiä, PVC-muovista valmistettua bondageiteippiä, käsirautoja, ketjuja, erilaisia kahleita tai eri materiaaleista valmistettuja pakkopaitoja.

Sidontaköysiä ostaessa kannattaa huomioida köyden materiaali ja paksuus. Kehon sitomisesta ja rajoittamisesta voi olla apua asennon ylläpitoon tai liikeratojen hallintaan. Lihasten väsyminen, asennon ylläpitämisen vaikeus, vapina, nykäykset tai tahattomat liikkeet voivat häiritä seksuaalista nautintoa, jolloin liikkumisen hallittua rajoittamista voi kokeilla avuksi.

Joskus sitominen tai rajoittaminen voi tuntua epämiellyttävältä tai lisätä tahattomia liikkeitä, joten onkin tärkeää kokeilla omia rajojaan ja sitä mikä yksilöllisesti toimii. Sitominen voi vahvistaa kehon asentojen aistimista, aktivoida asentotuntoa ja näin helpottaa kehon hallintaa sekä tasapainoa. Sitominen asennon ylläpitämiseksi voi vahvistaa turvallisuuden ja hallinnan tunnetta omaa kehoa kohtaan.

Sitomisen tulee aina perustua vapaaseen suostumukseen kaikkien osapuolten taholta, ja suostumuksen tulee olla aktiivista läpi koko prosessin. Liikeratoja rajoittaessa on tärkeää tuntea oman kehon luontainen liikkuvuus sekä kuunnella kehonsa viestejä. Jos sidonta aiheuttaa keholla sinertymistä, puutumista, sähköiskunomaisia tuntemuksia tai ei-toivottua kipua, tulee sidontaa löysätä tai purkaa se kokonaan esimerkiksi turvasaksien avulla. Sitomiseen liittyy monia kehollisia turvatoimia, mitkä on hyvä huomioida ennen sitomisen aloittamista. Riittävä hapensaanti, hermovaurion mahdollisuudet tai verenkierron estyminen ovat tärkeitä tiedostettavia asioita sitomisen yhteydessä.



MUUT ASENTOA TUKEVAT VÄLINEET

Seksissä voi käyttää välineenä jokapäiväisiä arjen apuvälineitä, kuten nostolaitetta. Nostolaitte on henkilönostin, jota käytetään turvallisiin ja ergonomisiin siirtymisiin. Nostolaitetta voi käyttää seksikeinun tavoin, jos henkilö tarvitsee enemmän tukea selän ja pään tukemiseksi, kuin mitä seksikeinun remmeistä saa. Nostoliinat ovat yksilöllisiä, ne tehdään henkilön mittojen ja tuen tarpeen mukaan. Henkilö voidaan siirtää nostolaitteella kumppanin syliin tai sänkyyn. Nostolaitteessa ollessa kumppani pääsee lähelle toista esimerkiksi pyörätuolilla.



Asentoja mahdollistamaan voidaan käyttää myös muita liikkumiseen tai siirtymiseen tarkoitettuja apuvälineitä. Näitä ovat esimerkiksi kävelypöydät ja -telineet, rollaattorit sekä erilaiset siirto- ja nostovyöt. Näissä apuvälineissä on usein jarrut tai lukot, jotka on hyvä muistaa laittaa päälle tapaturmien välttämiseksi. Kävelypöydissä pöydän korkeutta voi säätää, jotta henkilö pystyy nojaamaan siihen, ja saa näin laajan tukipinnan ja tukevan asennon seisomiseen. Siirto- ja nostovyöitä voidaan käyttää apuna tukemaan ja ylläpitämään asentoa. Kumppani voi pidellä yllä puetun nostovyön kahvoista kiinni ja helpottaa henkilön paikallaan pysymistä ja asennonhallintaa.



13. STIMULAATION LISÄÄMINEN

Sensorinen integraatio tarkoittaa aistitiedon käsittelyä. Aistitietojen käsittelyssä voi olla haasteita tai puutteita, jolloin kehoa on vaikea hahmottaa ja rentoutuminen, rauhoittuminen, nautinnon tai kosketuksen vastaanottaminen voi olla haastavaa. Keho saattaa olla jatkuvassa valmiustilassa tai levoton. Usein henkilöillä, joilla on sensorisen integraation haasteita, hyötyvät rauhoittavista syväpainetuntoaistimuksista, joita tuotetaan tyypillisesti painopeitoilla tai paineliiveillä. Seksuaalista nautintoa tuottaessa tai vastaanottaessa rentous, rauhallisuus ja kehon hahmotus ovat tärkeitä tekijöitä, joita voi edistää rauhoittavalla stimulaatiolla.

Painon tai paineen tunnetta voi tuottaa peittojen ja liivien lisäksi sitomalla köysillä tai remmeillä. Sidonnalla voidaan edesauttaa henkilön aistikokemusten jäsentelyä sekä samalla tuottaa nautintoa. Sidontaan liittyy paljon tarpeetonta stigmaa sekä tabuja.

Tuntuu puutoksia tai yliherkkyyttä saattaa ilmetä kehossa erilaisten neurologisten sairauksien ja tilojen, leikkausten tai toimenpiteiden aiheuttamien hermovaurioiden, tai ulkoisten vammojen takia. Mikäli kehossa on laajoja asento- tai pintatunnon puutoksia, niitä voi ilmetä myös genitaalien alueella, ja niiden vaikutus nautintoon täytyy huomioida. Tuntuu puutokset kehossa voivat olla osittaisia, paikallisia tai laajempia. Tuntoa voi olla jäljellä tai tuntoaistimus voi olla muuttunut. Lämmön vaihteluiden tunnistaminen voi olla heikentynyt tai jokin tietty kehon osa voi olla herkistynyt kosketukselle.

Aistitiedon käsittelyn ollessa poikkeuksellista tai heikentynyttä, on tärkeää tutustua seksivälineeseen konkreettisesti esimerkiksi kivijalkaliikkeessä ja muistaa välineiden turvallinen käyttö. Vibraattorin värinätaajuus voi olla epäsopeva tai materiaali epämiellyttävä. Sidonnassa käytettävien köysien saumat voivat tuntua liikaa tai välineen tuottama ääni ei ole toivotunlainen. Jos tuntoaistissa on alenemaa, kuten kipuaistin totaalinen puuttuminen, on tärkeää tunnistaa kehon sekä kudosten rajat, jotta tahaton vahingoittuminen vältettäisiin.

Sensorinen deprivatio, eli aistien rajoittaminen, tarkoittaa aistillisten ärsykkeiden minimoimista tai poistamista kokonaan. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisilla hupuilla, maskeilla, naamioilla, korvatulpilla tai kuulokkeilla. Jo yhden aistin poistaminen voi tuntua todella nautinnolliselta ja kiihottavalta, mutta aistiärsykeitä minimoimalla voidaan saavuttaa myös muiden, kuten tuntoaistin, herkistyminen. Kosketus voi tuntua erityisen nautinnolliselta, kun koskettajaa tai kosketusta ei voi nähdä. Aistideprivaatiossa etukäteen sovitut säännöt ja suostumus ovat ensisijaisen tärkeitä. Aistideprivaatiossa olevaa ihmistä ei tule jättää yksin. Aistien poissulkemiseen on suositeltavaa tutustua pikkuhiljaa, koska tilanne voi herättää monenlaisia tunteita.

KIPUAISTIMUSTEN TUOTTAMINEN JA KIVUSTA NAUTTIMINEN

Kipukokemuksia voidaan tuottaa suostumuksellisesti ja hallitusti, jolloin niistä nauttiminen voi olla hyvin kokonaisvaltaista. Joskus aistierityisyyksien vuoksi hellä stimulointi ei tuota toivottua nautintoa, jolloin voimakkaampi stimulaatio voi olla tarpeen. Erilaisilla välineillä voidaan tuottaa erilaisia aistielämyksiä, myös kipua. Kivun kokemus ja tuotettavan aistimuksen intensiteetin sietokyky ovat yksilöllisiä.

Välineitä on erilaisia; piiskoja, ruoskia, raippoja ja lätkiä. Materiaalivalikoima on monipuolinen, ja materiaalin valinnalla voi vaikuttaa siihen, miten voimakkaan aistimuksen väline tuottaa. Välineitä voi käyttää monipuolisesti; joko kevyeen taputteluun ja kutitteluun tai kovempiin lyönteihin. Välineiden kanssa voi ensin edetä rauhallisemmin ja hakea itselle sopivaa stimulaatiota tai voimakkuutta.



Stimulaation lisäämiseksi voidaan käyttää kirurginteräksestä valmistettuja piikkipyöriä. Piikkipyörällä voidaan vahvistaa aistimuksia, kutitella kehoa ja tuottaa kipua. Välinettä voidaan käyttää koko kehon ja sukuelinten alueelle. Painalluksen voimakkuutta säätelemällä on mahdollista löytää itselle nautinnollinen ja riittävä aistimus.

BDSM-kynttilöillä tarkoitetaan vahakynttilöitä, joilla voidaan tuottaa sulan vahan avulla aistimuksia sukuelinten alueelle ja koko keholle. Kynttilät ovat matalalämpöisiä, eli niiden vaha on kuumaa, mutta ei polta ihoa. Kynttilöihin voi tutustua aluksi tiputtamalla vahaa riittävän kaukaa ihosta, jotta sen aiheuttama aistimus ei ole liian voimakas. Läheltä ihoa tiputettu vaha tuntuu kuumemmalta.

Sähkövälineiden avulla voidaan nauttia sähköimpulssien tuottamista aistimuksista. Laitteiden teho on usein säädeltävissä kevyestä ja kutittelevasta voimakkaaseen ja kivuliaaseen stimulaatioon. Yleisin sähköstimulaatiota tuottava väline on TENS-laite. Laitteen kanssa voit käyttää siihen sopivia anaalitappeja, penisrenkaita, sauvoja, nipistimiä, lantionpohjan lihasten harjoituspalloja, piiskoja, raippoja ja käsineitä.



14. VÄLINEIDEN HANKINTA

Seksin ja nautinnon välineitä voi ostaa jälleenmyyjiltä, erotiikkaliikkeistä, apteekeista, hyvin varustelluista tavarataloista ja marketeista, seksuaaliterveyskaupoista tai verkkokaupoista. Monet tuotteista on luokiteltu seksuaaliterveyden perustuotteiksi, mikä on edesauttanut, että ne ovat löytäneet tiensä jo markettienkin hyllyille. Löydät tuotteet yleensä kosmetiikka- ja hygieniahyllyiltä.

Seksin ja nautinnon välineitä on tuhansia erilaisia ja tuotteita on moneen makuun. Tämä voi aiheuttaa sen, että verkosta tilaaminen voi tuntua hankalalta, vaikka se onkin nykypäivänä helposti toteutettavissa. Kannustamme lämpimästi vierailemaan kivijalkaliikkeessä tai asiantuntevan jälleenmyyjän luona, jolloin saa henkilökohtaista ja yksilöllistä palvelua. Ennen asiointia kannattaa tarkistaa kivijalkaliikkeen esteettömyystiedot.

Välineitä ja seksuaaliterveystuotteita myydään myös tuote-esittelijöiden toimesta niin sanottuina seksilelukutsuina, seksiväline-esittelyinä tai mielihyväkutsuina. Tuote-esittelijöinä on myös seksologian alan ammattilaisia. Tuote-esittelijän voi tilata kotiin tai suunniteltuun tilaisuuteen esittelemään tuotteita ja kertomaan niistä tarkemmin. Tilaisuuteen voi osallistua esimerkiksi ystäväporukan kanssa. Jotkut palveluntarjoajat tarjoavat esittelyn maksuttomasti, jos tilausten yhteissumma ylittää tietyn, ennalta määritellyn summan.

APUVÄLINESUOSITUS

Apuvälineasetuksen mukaan lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovuttamisen edellytyksenä on lääketieteellisin perustein todettu sairaus, vamma tai kehitysviivästyminen, joka heikentää asiakkaan toimintakykyä ja vaikeuttaa hänen itsenäistä selviytymistään. Kunnat ja kuntayhtymät vastaavat lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalveluiden järjestämisestä terveydenhuoltolain mukaisesti. Apuvälinepalvelut kuuluvat lääkinnälliseen kuntoutukseen. Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinetarpeen arviointi on osa asiakkaan hoito- ja kuntoutusprosessia. Apuvälinetarpeen arvioinnissa todetut tarpeet kirjataan hoito- tai kuntoutussuunnitelmaan. Apuvälinetarpeen arvioinnissa on tärkeää asiakkaan yksilölliset tavoitteet ja tarpeet omalle toiminnalle ja toimintakyvylle.

Seksin ja nautinnon apuvälineiden saaminen maksusitoumuksella tai lääkinnällisenä kuntoutuksena riippuu kunnasta, kaupungista ja sairaanhoitopiiristä. Jokaisella paikkakunnalla saattaa olla omia asetuksia ja määritelmiä apuvälineiden myöntämisen perusteista. Apua ja neuvoa saa oman paikkakunnan apuvälinelainaamosta, fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta.

Apuvälineiden hankintaan lääkinnällisen kuntoutuksen ostopalveluna tarvitaan yleensä ammattilaisen arvio. Seksin apuvälineiden tarpeen arviointi yhdessä asiakkaan kanssa voi kuulua niin lääkärin, kuntoutustyöntekijän kuin hoitohenkilökunnan toimenkuvaan. Tarvittaessa voi konsultoida seksuaalineuvojaa tai -terapeuttia.

Arvioinnissa on hyvä kiinnittää huomiota asiakkaan sairauden tai vamman vaikutukseen seksuaalisten toimintojen toteuttamisessa yksin tai yhdessä kumppanin/kumppanien kanssa. Vamma tai sairaus voi vaikuttaa niin motoriikkaan (ulottuvuus, voiman heikkeneminen, asentojen vaihtaminen tai saavuttaminen, erilaiset virheasennot tai spastisuus), fysiologisiin muutoksiin (luonnollinen kostuminen, erektion saaminen tai ylläpitäminen, virtsan tai ulosteen pidätys, muutokset tuntoaistissa) tai kognitiiviseen kapasiteettiin. Myös sairauden tai vamman mahdollinen eteneminen kannattaa huomioida.

Lausunnosta tulee ilmetä asiakkaan sairauden tai vamman vaikutus seksuaalisuuden ja seksin toteuttamiseen. Lausuntoon kirjoitetaan suositeltu apuväline hintoineen, hankintapaikka sekä määrä (jos esimerkiksi suositellaan liukuvoiteen käyttöä pidemmäksi aikaa). Valmiita apuvälineitä voidaan muokata vastaamaan asiakkaan yksilöllisiä tarpeita osaavissa seksuaaliterveyden kaupoissa tai yhteistyössä apuvälineteknikkojen kanssa.

Valtakunnalliset lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteet 2020-oppaassa viitataan “sukupuolielämän apuvälineisiin”, mutta niiden luovutusperusteita ei ole tämän oppaan julkaisuun mennessä vielä tehty. Yleensä seksin ja nautinnon välineet luokitellaan peruskuluttajatuotteiksi, joten niiden myöntämisperusteet ovat puutteellisia.

Välineitä voi aina hankkia ilman kunnan maksusitoumusta tai muuta tukea. Myös silloin voi kysyä kuitenkin apua terveydenhuollon ammattihenkilöiltä.

15. LOPPUSANAT

Seksin ja nautinnon välineiden kirjo on laaja ja välineistä löytyy varmasti jokaiselle sopivia. Välineiden maailmaan kannattaa tutustua avoimin mielin, ja kartoittaa, mikä siellä voisi olla hyödyllistä juuri Sinulle. Vastaan tulee varmasti myös sellaisia välineitä, mitä itse et osaa kuvitella käyttäväsi.

Seksi ja seksuaalisuus ovat jokaiselle omanlaisiaan käsitteitä ja ne näkyvät eri tavoin ihmisten elämässä. Seksin ja nautinnon monimuotoisuus on rikkaus ja toivomme, että jokainen löytäisi elämässään juuri itselle sopivan tavan nauttia omasta seksuaalisuudestaan. Kannustamme avoimeen puheeseen seksistä ja seksuaalisuudesta. Jos seksuaalisuuteen liittyvät asiat tai tunteet herättävät mietteitä, apua on saatavilla seksologian alan ammattilaisilta.

Ajatusten tueksi suosittelimme tutustumaan esimerkiksi Yle Perjantain dokumenttiin Tarvitsemme apua seksissä, joka löytyy Yle Areenasta. <https://areena.yle.fi/1-4651057>

Toivottavasti löysit oppaasta etsimäsi ja samalla jotain uutta. Otamme mielellämme vastaan palautetta oppaasta.

16. KIITOKSET JA YHTEISTYÖKUMPPANIT

Kiitämme yhteistyöstä Suomen Kuntoutusyritykset Ry:tä. Kuntoutusyritykset on kuntoutusalan yrittäjien oma verkosto ja järjestö, jonka tärkein tehtävä on edunvalvonta- ja vaikuttamistyö kuntoutusalan yrittäjyyden toimintaedellytysten turvaamiseksi ja edistämiseksi.

Kiitos, Seksuaaliterveyskauppa Antishop, asiantuntevasta ja laadukkaasta yhteistyöstä ja tuotekuvien mahdollistamisesta. Antishop palvelee kivijalkaliikkeenä Jyväskylän keskustassa ja tarjoaa tuhansien apuvälineiden valikoiman. Antishop palvelee myös verkkokauppana, josta voi tilata tuotteita kotiovelle.

Kiitämme oppaan kommentoijia

- Tapio Ruppala, Seksuaaliterveyskauppa Antishop
- Satu Grekin, Kuntoutusyritykset ry
- Maarit Grönroos, psykologi PsM, seksuaaliterapeutti, integratiivinen psykoterapeutti
- Susanna Alhonkoski, kätilö, seksuaaliterapeutti
- Maija Ikonen, sairaanhoitaja, seksuaaliterapeutti
- Tiia Forsström, seksuaaliterapeutti, seksityön tekijä
- Heini Oranen, fysioterapeutti AMK
- Riina Heinonen, fysioterapeutti AMK
- Akvalina Lacho, toimintaterapeutti YAMK
- Anu Kuoppala, toimintaterapeutti
- Suna Ikävalko, toimintaterapeutti
- Pinja Eskola, aktivisti, seksuaalivouvoja
- Reija Koponen, kokemustoimija

Teidän avullanne ja laaja-alaisilla kommentteilla pystyimme tarkastelemaan tekstiä moniulotteisesti ja sensitiivisyyttä vaalien.

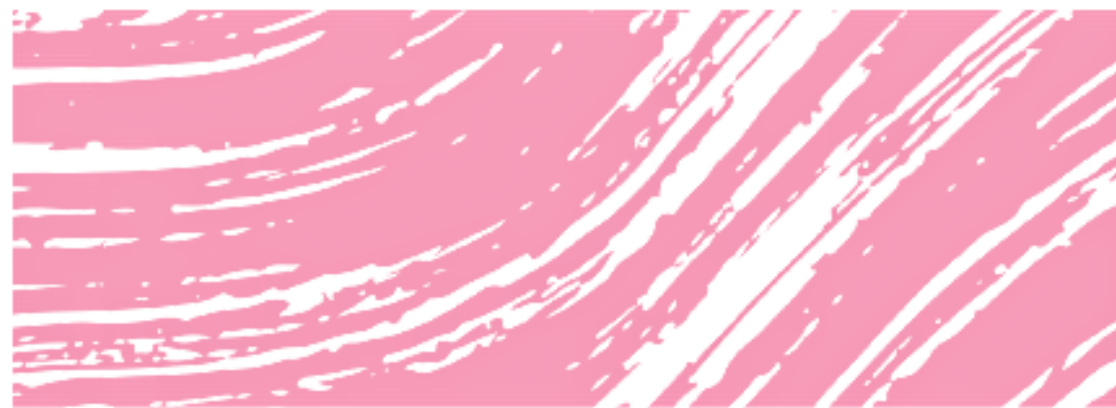
AntiShop

SEKSUAALITERVEYSKAUPPA

Seksuaaliterveystuotteet ja apuvälineet
Suomen laajin 12.000 tuotteen valikoima
Jyväskylässä 400m² myymälä

WWW.ANTISHOP.FI

Terapiayrittäjien oma järjestö - Parempaan
arjen ja ihmisen
valinnanvapauden puolella



Seuraa meitä!
kuntoutusyrittajat.fi
FB @kuntoutusyrittajat
IG @kuntoutusyrittajat