

# Seksuaalinen nautinto

# Luennon sisältö

- Seksuaalinen nautinto
  - Mitä se on, miksi se on tärkeää?
  - Mitkä ovat yleisimmät syyt sille, että seksi ei tunnu nautinnolliselta ja mitä niille voi tehdä?
    - Ei-toivottu kipu
    - Seksi on vääränlaista
    - Keskittyminen epäolennaiseen
    - Turvallisuuden tunne puuttuu
    - Pelko seksin seurauksista
  - Orgasmi

# Seksuaalinen nautinto

- Jokaisella on oikeus seksuaaliseen nautintoon, kuitenkin niin, että se ei riko toisen itsemääräämisoikeutta tai lakia → seksuaalioikeudet
- Seksin harrastamiseen erään tutkimuksen mukaan yli 200 erilaista syytä → nautinto yksi tärkeimpiä, ainakin pidemmän päälle.
- Seksuaalinen nautinto on erilaisten mielihyvän kokemusten summa.
- Jokainen on itse vastuussa omasta nautinnostaan.
- Seksuaalinen nautinto on paljon muutakin kuin orgasmi.
- Puhuminen on tärkein seksitaito.

# Ei-toivottu kipu estää nautinnon

- Kivun syy kannattaa aina selvittää.
- Usein syy ratkeaa apteekki- tai lääkärikäynnillä.
- Tai harjoittelulla, esim. asennon vaihto, seksitapojen monipuolistaminen, liukkarin lisääminen, oman nautinnon tunnistaminen ja harjoittelu itsetyydytyksessä.
- Jos on kyse yhdyntäkivuista emättimessä tai sen suulla
  - kunnollisesta kiihottumisesta huolehtiminen
  - emättimen aukon venyttely pikkuhiljaa ja varovaisesti
  - klitoriksen stimuloinnin mukaanotto myös yhdyntään
  - liukuvoide
  - lantionpohjanlihasten rentouttaminen
  - Jos omat yritykset eivät auta, mene lääkäriin.

# Seksi voi olla vääränlaista

- Joko tarjolla oleva tai tarjolla olevaksi kuviteltu seksi voi olla itselle vääränlaista. Esimerkiksi jos joku seksitapa ei tunnu hyvältä, voi nauttia muistakin seksitavoista (esim. yhdynnän sijaan suuseksistä).
- Tuntuuko se hyvältä? Tuntuuko se riittävästi? Tuntuuko se oikeissa paikoissa?
- Onko se riittävän kiihottavaa?
- Onko siinä ne elementit, joita kaipaat?
- Tutustu omaan nautintoosi ja fantasioihisi.

# Keskity nautintoon

- Jos keskityt liikaa epäolennaiseen, on vaikea kokea nautintoa
  - miltä näytät tai kuulostat
  - miltä haiset tai maistut
  - miten seksiä suoritat
  - arjen asiat
- Vie huomio kehon tuntemuksiin, aistimuksiin, siihen hetkeen, kumppaniin
- Tietoinen läsnäolo

# Ehkäisy kuntoon

- Huoli seksin seurauksista estää tehokkaasti nautinnon
  - Ei-toivottu raskaus
  - Seksitaudit
- Ehkäisystä huolehtiminen on olennaista nautinnon kannalta → sovi ehkäisystä kumppanin kanssa jo ennen seksiä

# Nautinto edellyttää turvallisuutta

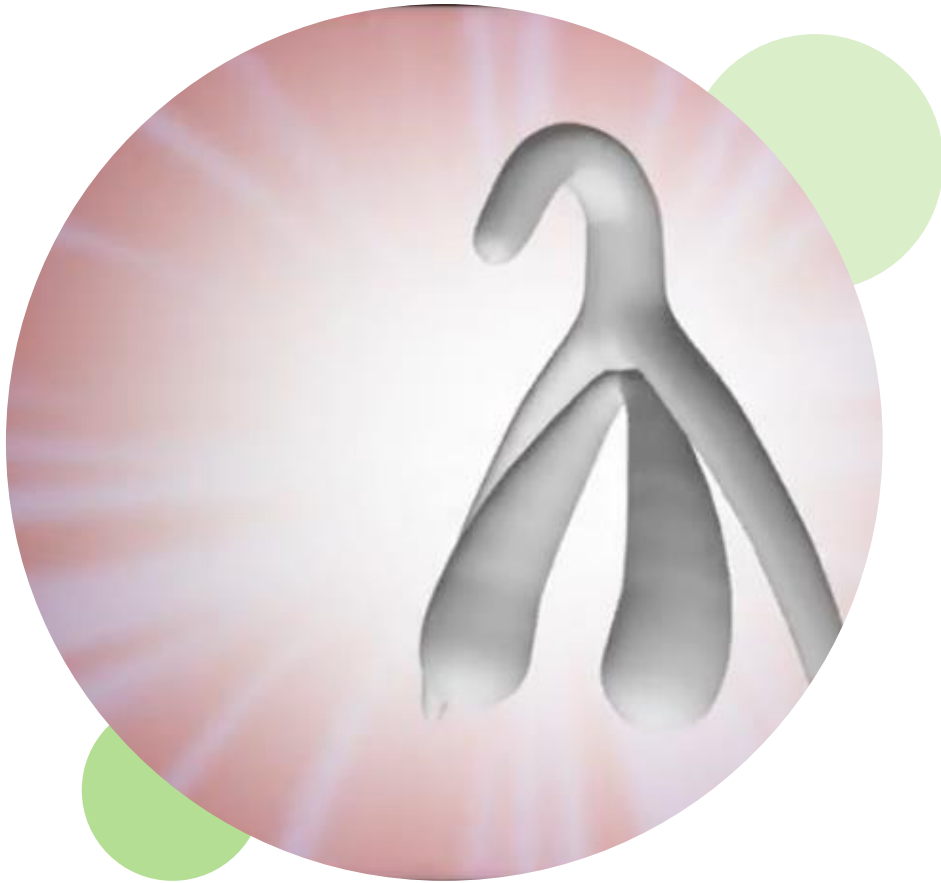
- On vaikea nauttia, jos ei koe hetkeä, tilaa tai kumppania turvalliseksi
- Seksin suostumuksellisuus  
→ koska vaan voi muuttaa mielensä ja sanoa ei
- Kokemus siitä, että on hyväksytty ja haluttava omana itsenään



# Orgasmi

- Seksuaalinen nautinto on paljon muutakin kuin orgasmi.
- Usein matka on tärkeämpi kuin päämäärä.
- Jokaisella kuitenkin oikeus tavoitella orgasmia.
- Orgasmi – niin kuin nautinto muutenkin – on opittava asia.
- Tärkeää tutustua itse omaan nautintoonsa ja opetella tuottamaan orgasmi itselleen  
→ sen jälkeen helpompaa myös kumppanin kanssa.

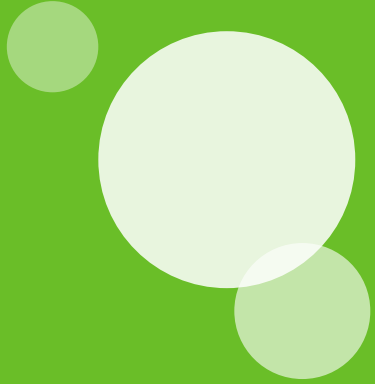
## Klitoris



- Naisista suurin osa tarvitsee klitoriksen stimulaatiota saadakseen orgasmin.
- Klitoriksesta on näkyvillä vain pieni osa.
- Kaikki muu, ikään kuin peniksen loppuosa, on sisällä lantiossa, pehmeiden poimujen suojassa, näkymättömissä.
- 90 % klitoriksesta on piilossa ja se pavun kokoinen, tunnistettavissa oleva osa on siis vain noin 10 %.
- Ks. video klitoriksesta <https://areena.yle.fi/1-4032712>

# Väestöliiton ilmaiset palvelut nuorille

- Seksuaalineuvontachat alle 20-vuotiaille
  - vaestoliitto.fi/nuoret; ma klo 14-16, ke klo 15-17, to klo 13-15 ja pe klo 12-14
  - Anonyymi päivystyschat
- Seksuaaliterapeutin ajanvarauschat nuorille aikuisille ja pareille (alle 35-v)
  - hyväksymys.fi/ajanvarauschat
  - Vaatii kirjautumisen/sähköpostiosoitteen
  - Myös pariterapeutin ajanvarauschat ja päivystyschat
- hyväksymys.fi/nuortenvaestoliitto
  - Artikkelit, videot, podcastit, nettiluennot
  - Nuorten seksuaalinen hyvinvointi ja intiimit ihmissuhteet



# Kiitos!

**Katso myös luento: Mitä tehdä, jos kondomi haittaa seksuaalista nautintoa?**