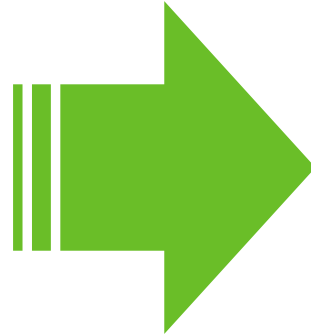


# Itsetyydytys

# Itsetyydytys toisin sanoin...

- Masturbointi
- Runkkaaminen
- Käteenveto
- Sooloseksi
- ...



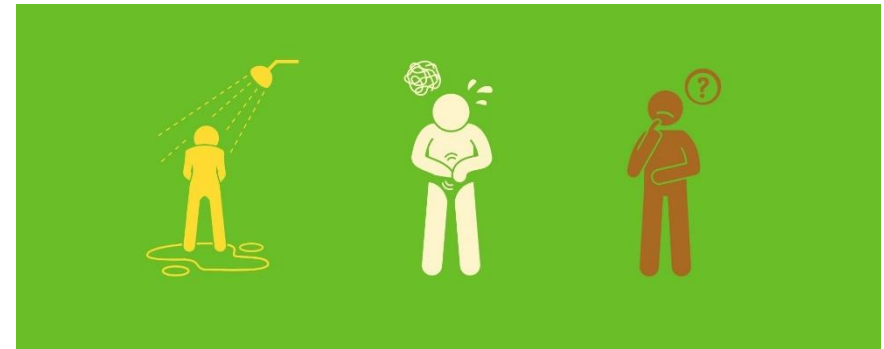
Sana voi viitata erityisesti sukuelinten hyväilyyn (käteenveto, runkkaaminen...)

Toiset sanat huomioivat selkeämmin koko kehon hyväilyn kohteena (itsetyydytys, sooloseksii)

# Mitä on itsetyydytys?

- Itsetyydytys on oman kehon hyväilyä sellaisella tavalla, joka tuottaa seksuaalista nautintoa (esimerkiksi käsin tai seksivälineitä hyödyntäen)
- Ihmiset pitävät erilaisesta kosketuksesta, ei ole olemassa oikotietä tietä onneen

Tärkeää pohtia ja tutkia:



Haluanko minä itsetyydyttää?

Minkälaisesta kosketuksesta kehoni pitää?

# Milloin saa alkaa itsetyydyttää?

- Sukuelimiä ja omaa kehoa saa tutkia ja koskettaa minkä ikäisenä tahansa! Varsinaisesta itsetyydytyksestä puhutaan kuitenkin useimmiten vasta murrosiässä, kun seksuaalikehitys on voimakkaassa muutoksessa.
- On kuitenkin totta, että ihminen tutkii ja koskettelee sukuelimiään ihan pienestä pitäen. Pienten lasten kohdalla ei kuitenkaan puhuta itsetyydytyksestä, sillä toiminnalla ei haeta seksuaalista nautintoa vaan esimerkiksi turvan tunnetta. **Pippeli ja pimppi ovat pienelle samanlaisia hauskoja tutkimuksen kohteita kuin mikä tahansa muu kehonosa!**
- Kukin itsetyydyttää ensimmäistä kertaa silloin, kun se tuntuu itsestä hyvältä ajatukselta.

# Mitä itsetyydytyksessä kannattaa huomioida?

- Itsetyydyttää kannattaa silloin, kun tietää saavansa olla rauhassa eikä ole kiire.
- Itsetyydyttää kannattaa vain omasta halusta. **Unohda some- ja mediapaineet!**
- Itsetyydytyksessä kannattaa pitää huolta hygieniasta ja käyttää liukuvoidetta limakalvojen ja herkkien ihoalueiden suojelemiseksi sekä nautinnon lisäämiseksi.
- Itsetyydytyksessä kannattaa huomioida koko keho nautinnon lähteenä.
- Itsetyydytystä ei kannata käyttää vaikeiden tunteiden tukahduttamiseen.

# Tarvitseeko itsetyydytyksestä tykätä?

- Itsetyydytys on yksi seksitapa muiden joukossa eivätkä kaikki pidä kaikista seksitavoista! On myös mahdollista, ettei pidä seksistä laisinkaan!
- Jos kuitenkin kokee ettei tavalla tai toisella voi seksuaalisesti hyvin, voi tulla juttelemaan asiasta esimerkiksi meidän seksuaalineuvontachattiin osoitteessa:  
[www.vaestoliitto.fi/nuoret](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret)



# Voiko itsetyydytykseen jäädä koukkuun?

- Nuorena seksuaaliset halut voivat yllättää voimakkuudellaan, ja tarve itsetyydyttää voi olla kova

 Kyse on useimmiten luonnollisesta asiasta, ei ongelmasta

- Riippuvuudesta saatetaan voida puhua esimerkiksi silloin, jos...

- Itsetyydytyksestä ei saa tyydytyksen tunnetta tai nautintoa, mutta sitä tekee pakonomaisesti

- Itsetyydytys vie toistuvasti ja merkittävästi aikaa itselle tärkeiltä asioilta

- Itsetyydytystä käytetään peittämään muita vaikeita tunteita

- Jos tuntee pakottavaa tarvetta itsetyydyttää, vaikka sukuelimissä on hankaumia tai kipuja itsetyydytyksen takia

# Toisin sanoen...

- Ihminen voi itsetyydyttää kerran tai useamminkin päivässä ilman, että kyseessä olisi minkäänlaista ongelmaa

Jos itsetyydytys ei vaikuta muuhun elämään, ja tuottaa sinulle nautintoa,

**ANTAA MENNÄ VAAN!**



# Jos herää kysymyksiä tai pohdintoja

- Nuorten Väestöliiton seksuaalivointitietokeskus palvelee:

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

- Voit myös jättää kysymyksen Q&A-palstalle osoitteessa:

<https://www.hyvakysymys.fi/kysymys-vastaus-palstat/qa-seksuaalisuudesta-nuorille/>

**Kiitos ja kumarrus!**