

Entä, jos seksi ei kiinnosta?

Erilaiset tavat suhtautua seksiin

- Osalle ihmisistä seksi on merkityksellinen osa omaa elämää. Osalle taas toisenlaiset asiat asettuvat merkityksellisemmiksi kuin seksi.
- Kiinnostus seksiä kohtaan voi myös vaihdella elämän aikana. Oma seksuaali-identiteetti ja seksuaalikäyttäytyminen ovat muuttuvia ja joustavia asioita.
- Kaikenlaiset tavat suhtautua seksiin ovat ok.
- Kukaan ei voi määritellä toisen puolesta, kuinka kiinnostunut seksistä tämän tulisi olla, tai millainen merkitys seksillä tulisi toisella olla elämässään.

Mitä seksi on?

- Seksi voi tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita.
- Seksiä voivat olla ajatukset, tunteet, mielikuvat, itsetyydytys, ja toiminnot muiden ihmisten kanssa. Seksiä voi olla yksin, yhden tai useamman kumppanin kanssa.
- Seksi voi olla fantasiointia, hyväilyä ja kiihottamista, ilman sukuelinten koskettamista.
- Ihmiset ovat kehoiltaan, mieltymyksiltään, toiveiltaan ja haluiltaan erilaisia. Tämä vaikuttaa siihen, että ihmiset määrittelevät seksiä eri tavoin.
- Erilaisia seksitapoja ei voi laittaa arvojärjestykseen. On täysin ok harrastaa kaikenlaista seksiä, tietynlaista seksiä, tai ei seksiä lainkaan.

Seksiin kuuluu suostumus

- Riippumatta siitä, miten seksin muutoin määrittelee, on seksin oltava aina suostumuksellista.
- Suostumus tarkoittaa sitä, että seksiin on sen osapuolten halu ja toive.
- Ilman suostumusta kyse ei ole seksistä, vaan rajojen rikkomisesta.

Seksi ei kiinnosta, koska se ei ole vielä ajankohtaista

- Seksuaalinen kiinnostus herää usein murrosiässä hormonitoiminnan kiihtymisen myötä.
- Kiihottuminen voi olla myös hormonitoiminnan aiheuttama fyysinen reaktio ilman mielen sisäistä kokemusta halusta johonkin seksuaaliseen toimintaan.
- Jokainen kehittyy omaan, yksilölliseen tahtiin, myös seksuaalikehityksen osalta.
- On lupa myös keskittyä muihin asioihin elämässä!

Seksi ei juuri nyt kiinnosta

- Elämässä voi olla paljon erilaisia tilanteita, joissa oma suhtautuminen seksiin voi muuttua. Seksuaalisen halun kateissa olosta käytetään usein termiä haluttomuus.
- Seurustelusuhteessa voi olla kyse siitä, että seksiä halutaan eri verran, eri vuorokauden aikoihin, tai erilaista seksiä kuin toinen. Kiinnostus seksiä kohtaan voi myös vähentyä siksi, ettei seksi tunnu itselle kiihottavalta tai nautinnolliselta.
- Kaikenlaiset suorituspaineeet voivat vaikuttaa niin, ettei seksi huvita.
- On tärkeää keskustella avoimesti kumppanin/kumppaneiden kanssa siitä, millaiset asiat itseä kiihottaa, millaista seksiä toivoo, ja mitä asioita kaipaa kumppanilta.

Seksi ei juuri nyt kiinnosta

- Toisinaan kiinnostus seksiin katoaa elämässä olevan murheen tai stressin vuoksi. Usein kokemus on tilapäinen, ja kiinnostus voi palata, kun stressi helpottaa.
- Joskus voi olla niin, että seksiin liittyy pelkoja, jotka saavat välttelemään seksiä. Esimerkiksi raskaudenpelon suhteen voi auttaa ehkäisymenetelmien tutkiminen ja jonkin menetelmän käyttöönotto. Joskus pelot voivat vaatia syvempää tutkimista. Elämää haittaavista peloista kannattaa aina keskustella jonkun turvallisen aikuisen kanssa.

Aseksuaalisuus

- Osa ihmisistä kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia henkilöitä kohtaan. Tätä kutsutaan aseksuaalisuudeksi.
- Aseksuaalisuus on kattotermi, johon sisältyy erilaisia tapoja kokea aseksuaalisuutta.
- Esimerkiksi demiseksuaali kokee seksuaalista vetovoimaa muodostettuaan vahvan tunnesiteen toiseen ihmiseen. Autochorisseksuaali taas saattaa kokea seksuaalista halua esimerkiksi masturboinnin kautta, mutta ei koe tarvetta seksuaaliseen kanssakäymiseen toisen ihmisen kanssa.
- Aseksuaali voi siis kiihottua, kokea seksuaalista mielihyvää ja saada orgasmeja.

Aseksuaalisuus

- Seksuaalinen vetovoima on eri asia kuin romanttinen vetovoima tai sukuvietti. Seksuaalinen vetovoima on halua seksuaaliseen kanssakäymiseen jonkun toisen henkilön kanssa. Romanttinen vetovoima voi olla ihastumista, rakastumista, ja halua kokea romanttista kontaktia toisen kanssa. Sukuvietti/libido on tarve kokea seksuaalista mielihyvää, mutta se ei edellytä seksuaalista kontaktia toisen ihmisen kanssa.
- Aseksuaalisuudessa kokemus romanttisesta vetovoimasta tai sukuvietistä voi vaihdella, vaikka seksuaalisen vetovoiman kokemusta olisi vähän tai ei lainkaan.

Aseksuaalisuus

- Aseksuaalisuus ei ole vika tai sairaus, eikä sitä tarvitse hoitaa tai eheyttää.
- Aseksuaalisuus on seksuaalisen suuntautumisen muoto.
- Kokemus omasta seksuaalisuudesta voi elää ja muuttua elämän aikana.
- Jokaisella on oikeus itsemäärittelyyn, sekä -määrittelemättömyyteen.




Syitä seksille voi olla monenlaisia.



**Seksiin ei tule ryhtyä kenenkään mieliksi,
eikä vastentahtoisesti!**



**Mikään suhdemuoto ei velvoita seksiin.
Kenelläkään ei ole oikeutta vaatia seksiä toiselta.**



**Seksiin liittyvistä haluista, toiveista ja ajatuksista
on hyvä opetella puhumaan
avoimesti ja toista kunnioittaen.**



Ei ole väärin haluta seksiä, tai olla haluamatta sitä!

Kiitos!

Lähteitä ja lukuvinkkejä:

- Mitä nuoruuden seksuaalikehityksessä tapahtuu?

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/nuoruuden-seksuaalikehitys/>

- Miksi murrosikä herättää seksuaalisen kiihottumisen?

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miksi-murrosika-herattaa-seksuaalisen-kiihottumisen/>

- Mitä tehdä, jos seksuaalinen halu on kateissa?

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-tehda-jos-seksuaalinen-halu-on-kateissa/>

- Setan aseksuaalisuustoimikunnan laatima Tietopaketti aseksuaalisuudesta

https://www.dropbox.com/s/c76rb2obbg13rhy/Aseksuaalisuus_tietopaketti_2019.pdf?dl=0

- Mitä seksuaalisuuden moninaisuus tarkoittaa?

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-seksuaalisuuden-moninaisuus-tarkoittaa/>

- Mitä tarkoittaa HLBTIQA+?

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-tarkoittaa-hlbtiqua/>

- Asiaa aseksuaalisuudesta -soittolista Nuorten Väestöliiton Youtube-kanavalla

https://www.youtube.com/playlist?list=PLL33MzaptAszteheyLScDd-urz3_ZgmJM

- Mikä on aseksuaalisuus, video ja artikkeli

<https://www.hyvakysymys.fi/video/mika-on-aseksuaalisuus/>