



## Seksi

Mitä seksi oikeastaan on? Montako ihmistä seksiin tarvitaan? Mikä on oikea ikä aloittaa seksi? Mistä tietää, että on valmis? Voiko yksin kokea ja nauttia seksistä? Tarvitaanko seksiin aina ehkäisyvälineitä? Miten mies- tai naispari harrastaa seksiä? Mitä jos ei halua seksiä? Mikä tekee seksistä hyvää?

Ihmiset ajattelevat ja nauttivat seksistä eri tavoin. Yhdelle seksi on hetkeen tarttumista ja siihen voi ryhtyä juuri hetki sitten tavatun henkilön kanssa. Toinen haluaa seksiä vasta, kun tuntee kumppaninsa kunnolla ja luottaa tähän. Kolmannelle seksi on mahdollista vasta rekisteröidyssä parisuhteessa. Moni nauttii seksistä yksinään ja toiset eivät ehkä koskaan saa mahdollisuutta kokea seksiä, tai tarvitsevat seksiin avustajaa.

Me olemme erilaisia ja meillä on erilaisia mielipiteitä ja ajatuksia myös seksiin liittyen. Tärkeää on löytää itselle sopivat ja omat oikeat vastauksensa seksiin tai seksittömyyteen. Kukaan ei voi näistä asioista toisen puolesta päättää.

Kokemukset seksistä ovat erilaisia. Useimpia yhdistää kuitenkin se, että seksiä mietitään ja siitä haaveillaan ennen kuin siihen ryhdytään. Mietitään miltä seksi tuntuisi, miten hetken toivoisi sujuvan, mitä seksistä haluaisi ja miksi seksiä harrastaisi. Moni puntaroi seksin hyvien puolien ja riskien ottamisen välillä. On mietittävä, miten suojautua seksitaudeilta, jos seksiin kuuluu limakalvokontakti ja miten ehkäistä ei toivottu raskaus, jos seksi pitää sisällään penis-emätinyhdyntä. Mietittävää tuottaa usein sekin, miten seksiä harrastetaan tai miten seksiin liittyvät asiat ottaisi puheeksi kumppanin kanssa. Entä kenelle voisi kertoa, jos on kokenut jotakin, mitä ei olisi halunnut kokea?

Haaveilemme onnellisista ja hyvistä kokemuksista. Haastavampaa voi olla kuvitella mitä ei haluaisi, jos kokemukset seksistä ovat vähäisiä tai niitä ei ole lainkaan. Silti kaiken tämän miettiminen on tärkeää ja kannattavaa.

### **Tutkimusmatka itseän, omiin ajatuksiin ja tunteisiin**

Ollakseen valmis seksiin on ensin tutustuttava huolella itseän. Tätä tutkimusmatkaa ei tarvitse tehdä yksin, vaan sitä kannattaa tehdä yhdessä ystävien ja luotettavien aikuisten kanssa keskustellen. Kannattaa kysellä kysymyksiä, pohtia vastauksia omalta kohdalta ja kuunnella toisten vastauksia. Keskusteluissa saa miettiä, miltä toisen vastaus itsestä tuntuu ja mitä itse vastaisi kysymykseensä tai toisen kysymykseen. Samalla harjaantuvat keskustelutaidot ja oppii perustelemaan näkökulmiaan.

On hyvä huomata, että jonkun toisen ajatus saattaa saada oman mielipiteen muuttumaan – yhtä ja samaa mieltä itsensä kanssa ei tarvitse olla koko elämänsä. Koska elämä muuttuu, niin muuttuvat myös ajatuksemme ja tuntemuksemme. Koemme asioita, jotka saavat meidät ajattelemaan asioista

---

toisin.

Tarvitsemme keskustelutaitoa ihmissuhteissamme. Sen avulla voimme ymmärtää toisia, asettua toisen asemaan. Keskustelemalla saa myös mahdollisuuden kasvaa omaksi itsekseen ja tulla toisille kuulluksi. Asettamalla omia rajoja ja kertomalla omista toiveistaan tulee näkyväksi omana itsenään. Keskustelemalla ja pohtimalla voi puntaroida mitkä olisivat niitä asioita, joista voisi pitää ja millaiset asiat eivät omalla kohdalla tulisi kuuloonkaan. Keskustelujen myötä harjaantuu sietämään sitä, että toinen saattaa haluta erilaisia asioita kuin itse. Tällöin on tärkeää, että voi neuvotella syntyneestä tilanteesta. Kenenkään oikeutta turvalliseen oloon ei saa loukata.

## **Huippuseksiä**

Kun aikoo harrastaa seksiä yhdessä toisen kanssa, ei enää riitä, että ymmärtää omia toiveitaan ja tykkäämisiään. On huomioitava ja kuultava myös kumppanin toiveita ja tarpeita. On uskallettava tarkastella tilanteita tämän näkökulmasta. Näin oppii pitämään huolta toisen hyvästä olost ja samalla voi kokea onnea, vaikka omat halut ja toiveet jäisivätkin sillä kertaa tyydyttämättä.

Tutkimuksissa on todettu, että kokeakseen mahtavaa seksiä, on nähtävä itsensä arvokkaana. On arvostettava omaa ja kumppanin (jos sellainen seksissä on) hyvinvointia ja terveyttä, joka ikinen hetki. Mahtava seksi edistää hyvinvointia, opettaa itsestä ja omasta kumppanista, tarjoaa kokemusta seksuaalisesta nautinnosta.

Mitä seksi sitten on? Aika usein se mielletään toiminnaksi, joka tuottaa seksuaalista mielihyvää ja nautintoa. Ajatuskin voi olla seksiä. Seksistä voi nauttia yksin, jolloin se on erimerkiksi fantasiaa, haaveilua tai itsetyydytystä. Seksiä voi myös harrastaa toisen (tai toisten) kanssa esimerkiksi hyväilemällä tai rakastelemalla. Erilaiset ihmiset kiihottuvat erilaisista asioista ja usein kiihottuminen riippuu myös olosuhteista ja tilanteesta. Tapoja harrastaa seksiä on lukemattomia, joista yhdyntä on vain yksi.

## **Seksuaaliterveyttä ja seksuaalista hyvinvointia**

WHO:n (Maailman terveysjärjestö) seksuaaliterveyden määritelmässä sanotaan monen muun tärkeän asian lisäksi, että jokaisella ihmisellä on oikeus saada tukea ja kannustusta oman seksuaalisuuden ymmärtämiseen tärkeänä ja positiivisena, kunnioittamisen arvoisena osana itseä. Jokaisella on oikeus nauttia omasta seksuaalisuudestaan, oikeus tietoon seksuaalisuudesta sekä oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi.

Seksi on aina vapaaehtoista ja molemminpuolista. Pakottaminen tai painostaminen ei ole koskaan hyväksyttävää – silloin kyse ei ole seksistä vaan seksuaalisesta väkivallasta, esimerkiksi hyväksikäytöstä tai raiskauksesta.

Olisi tärkeää, että opimme määrittelemään seksiin liittyen mitä haluamme ja mitä emme halua, millaisissa tilanteissa ja keiden kanssa. Tämän lisäksi on tärkeää oppia ottamaan kantaa haluamisiinsa ja ei-haluamisiinsa asioihin sekä kehittää taitoja tuottaa mielihyvää myös kumppanilleen ja huomioida tämän hyvinvointi.

Mitä sinä ajattelet seksistä? Millaisia asioita sinä pidät tärkeänä? Kenen kanssa sinä keskustelisit?

### **Susanna Ruuhilahti**

kätilö, Authorized Sexuality Educator and Sexual Health Promoter (NACS), seksuaalineuvoja (SSS)

Päivittänyt:

**Sara Mäkäräinen**

VTM, A-klinikkasäätiö

## Lähteet

Bildjuschkin, K, Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Tammi.

Janek, Juha, Markus, Mikael, Niklas, Patrik, Susanna. 2011. [Ankka ja perse](#). Nektaria ry.

Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. WSOY.

Kirby, D. B. 2009. How to Build Better Comprehensive Sex Education Program. WAS-Conference, 2009. Göteborg.

Kontula, O. Mielen seksuaalisuus. Matka kiihottumisen alkulähteille. 2012. Dudecim.

Näre, S, Ruuhilahti, S, Heimonen, E. 2012. Luottamus nuorten seksuaalisen hyvinvoinnin pohjana. Teoksessa Kasvu seksuaalisuuteen, Nuorisotutkimus 3/2012. Nuorisotutkimusseura ry.

Ruuhilahti, S, Bildjuschkin, K, Marttinen, I. 2011. Melkein kymmenen näkökulmaa seksuaalisuuteen. Turun kaupunki. Turun sosiaali- ja terveystoimi, Selkenevää! Seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistamishanke 2010-2012.

Ruuhilahti, S, Bildjuschkin, K. 2011. Lumme-malli – voimaa seksuaaliseen kasvuun ja omakohtaiseen pohdintaan. Nektaria ry.

Ruuhilahti, S. 2012. Good Sex – Enhancing Wellbeing in Sexuality Education by Utilizing Stories. Teoksessa Kontula, O (toim.), Pleasure and Health by Education, Counselling and Treatment. Proceedings of NACS 2012 Conference in Helsinki.

Ruuhilahti, S, Talvensaari, P. 1999. Kumisutra. Suomen RFSU Oy.

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. WHO.

Väestöliitto: [Nuorten sivut](#)

---

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/seksuaalisuus-ja-sukupuoli/seksi>