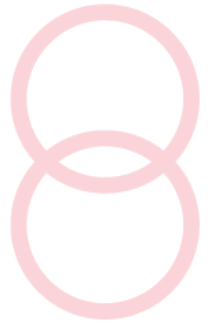




SELKO

Selko-opas anaaliseksistä



Teksti: Henna Suikki, SelkoSeks yhteistyössä Hivpoint
Taitto: Henna Suikki, SelkoSeks
Kuvitus: Ida Kinnunen
Ensimmäinen painos 2025.



Anaaliseksi tarkoittaa peräaukon alueen
hyväilyä tai nuolemista
tai peräaukkoon työntymistä
sormella, kädellä, peniksellä tai seksivälineellä.
Anaaliseksi on normaali osa seksuaalisuutta
ja peräaukon alue on seksuaalinen osa kehoa.
Anaaliseksi voi olla osa
nautintoa ja mielihyvää.
Siitä voivat nauttia kaikki,
riippumatta sukupuolesta
tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

Anaaliseksiin liittyy monia vääriä käsityksiä,
kuten ajatus likaisuudesta tai luonnottomuudesta.
On tärkeää päästä eroon
vääristä uskomuksista.

Voit tehdä anaaliseksiä turvallisesti
ja ilman seksitautien riskiä,
kun käytät ehkäisyä.
Kuitenkin anaaliyhdyntä ilman kondomia
tai suuseksi ilman suuseksisuoja
voi lisätä hivin ja muiden seksitautien riskiä.
Oppaan lopusta
löydät lisää tietoa
seksitautien ehkäisystä.

Tämä opas sopii kaikille,
ketkä ovat kiinnostuneita anaaliseksiä.



Anaaliseksiin voi liittyä
monia kysymyksiä.

Tutustu omaan kehoosi

Anaalin eli peräaukon alueeseen tutustuminen auttaa sinua nauttimaan anaaliseksistä.

Sinun kannattaa tutustua omaan peräaukon alueeseesi rauhassa, ennen kuin aloitat anaaliseksin.

Kun tunnet kehosi, pystyt rentoutumaan paremmin anaaliseksin aikana.

Tutustu omaan peräaukon alueeseen esimerkiksi katselemalla sitä käsipeilin avulla. Voit tutustua alueeseen myös omilla sormillasi. Voit hyväillä peräaukon ja välilihan aluetta ja työntää sormia peräaukkoon sisään. Käytä sormilla hyväilyyn runsaasti liukuvoidetta.

Anaalissa on kaksi sulkijalihasta.

Ulkoisen sulkijalihas sijaitsee peräaukon suulla ja se toimii tahdonalaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että voit itse supistaa ja rentouttaa sitä.



Voit katsoa omaa peräaukon aluetta käsipeilillä.

Sisäinen sulkijalihas sijaitsee
noin sentin päässä peräaukosta.
Sisäinen sulkijalihas toimii tahdosta
riippumatta.
Tämä tarkoittaa sitä,
että et voi itse supistaa
ja rentouttaa sitä.
Sulkijalihas kuitenkin antaa periksi,
kun rentoudut ja hengität.
Voit harjoitella sulkijalihaksen rentouttamista
työntämällä sormea rauhallisesti
peräaukkoon.

Peräsuoli tekee s-muotoisen mutkan
kehon sisällä.
Sen vuoksi miellyttävän asennon löytäminen
on tärkeää,
kun peräaukkoon työnnetään jotain.

Rentoutuminen

Anaaliseksi on helpompaa ja miellyttävämpää, jos opit tuntemaan ja rentouttamaan lantionpohjan lihaksia.

Lantionpohjan lihakset ympäröivät emätintä, virtsaputkea, virtsarakkoa ja peräaukkoa.

Jos nämä lihakset ovat jännittyneet, anaaliseksi voi tuntua epämiellyttävältä.

Kun harjoittelet tunnistamaan ja rentouttamaan lantionpohjan lihaksia, nautit anaaliseksistä enemmän.

Aloita rauhallisella hengityksellä.

Hengitä syvään nenän kautta ja puhalla hitaasti ulos.

Supista peräaukkoa ja/tai emätintä sisään ja ylöspäin.

Kun rentoutat lihakset supistuksen jälkeen, kuvittele, että peräaukon tai emättimen lihakset pehmenevät ja avautuvat hengityksen mukana.

Rentoutumista auttaa myös hieronta ja lämpö, sekä riittävä aika seksiin valmistautumiseen.

Käytä liukuvoidetta ja kuuntele kehosi viestejä.

Rentoutuminen vaatii kärsivällisyyttä ja harjoitusta.



Hengittäminen auttaa rentoutumaan.

Hygienia

Ennen anaaliseksiä

usein riittää peräaukon puhdistaminen käsisuihkulla tai kostealla paperilla.

Jos anaaliseksi on peräaukon nuolemista eli rimmingiä, riittää että puhdistat peräaukon alueen vedellä.

Jotkut haluavat tehdä suolihuuhtelun ennen anaaliseksiä.

Voit tehdä sen helposti käsisuihkulla eli bideellä.

Suolihuuhtelu on helpoin ja miellyttävin tehdä ulostamisen jälkeen.

Tee suolihuuhtelu

asettamalla käsisuihkun pää tiukasti peräaukkoa vasten.

Älä työnnä käsisuihkun päätä sisälle peräaukkoon.

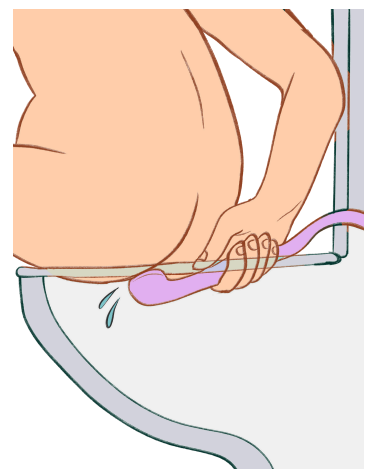
Suihkuta lämmintä vettä peräsuolen sisään sopivalla paineella.

Laske vettä sen aikaa, että tunnet kevyen paineen tunteen peräsuolesi.

Lopeta suihkutusta ja anna veden tulla ulos peräaukosta. Voit toistaa tämän 2–3 kertaa.

Älä tee suolihuuhtelua joka päivä.

Suolihuuhtelun tekeminen liian usein altistaa suolistosairauksille.



Suolihuuhtelun voi tehdä käsisuihkulla.

Erilaiset anaaliseksiin tavat

Voit tehdä anaaliseksiä eri tavoilla.

Jos teet anaaliseksiä kumppanin kanssa,
on tärkeää keskustella ennen seksiä.

Kumppanille kannattaa kertoa
omat huolet ja toiveet.

On tärkeää,

että kokeilet yksin tai kumppanin kanssa,
mikä tuntuu hyvältä ja tuottaa nautintoa.

Anaaliseksiin ei tarvitse sisältää anaaliyhdyntää,
eli peräaukkoon ei tarvitse työntää mitään,
jos ei halua.

Voit hyväillä peräaukon aluetta
sormin tai suulla
ja se voi olla kiihottavaa.

Useimmissa anaaliseksiin tavoissa
on hyvä käyttää liukuvoidetta.

Varsinkin jos työnnät peräaukkoon jotain,
liukuvoidetta täytyy käyttää runsaasti.

Älä käytä puuduttavia liukuvoiteita,
koska ne voivat turruttaa kipua
etkä välttämättä huomaa,
jos anaaliseksi sattuu.

Anaaliseksissä käytetään usein termejä top ja bottom.

Top tarkoittaa sisään työntävää osapuolta, eli ihmistä, joka työntää peräaukkoon seksivälinettä tai penistä.

Bottom tarkoittaa vastaanottavaa osapuolta, eli ihmistä, kenen peräaukkoon työnnetään seksiväline tai penis.

PERÄAUKON NUOLEMINEN ELI RIMMING

Peräaukon alue on herkkä kosketukselle ja peräaukon nuoleminen voi tuntua hyvälle. Voit nuolla kielellä hitaasti tai nopeasti tai vaihtaa rytmiä.

Myös näykkiminen, suuteleminen tai imeminen voi tuntua hyvältä.



Rimming tarkoittaa peräaukon nuolemista.

ANAALISEKSI SEKSIVÄLINEELLÄ

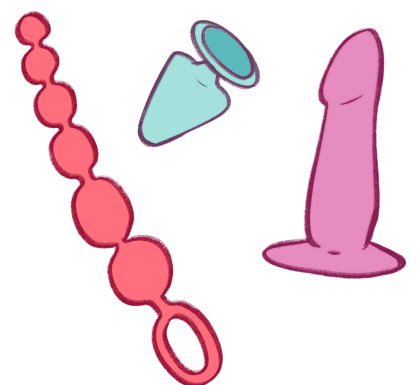
Voit hyväillä peräaukon aluetta erilaisilla seksivälineillä.

Välineitä ovat esimerkiksi dildot, vibraattorit, anaalikuulat ja anaalitapit.

Välineitä on erilaisia ja erikokoisia.

Voit työntää seksivälineen peräaukkoon tai hyväillä sillä peräaukon ja välilihan aluetta ulkopuolelta.

Jos työnnät seksivälinettä peräaukkoon, on hyvä aloittaa pienemmistä ja siirtyä sitten isompaan.



Seksivälineitä on olemassa monenlaisia.

Peräaukon aluetta kannattaa hyväillä
ennen seksivälineen työntämistä peräaukkoon.
Seksivälineen työntäminen peräaukkoon
on helpompaa,
kun on täysin rentoutunut,
joten käytä aikaa peräaukon hyväilyyn ja hieromiseen.

Laita liukuvoidetta runsaasti peräaukkoon,
peräaukon ympärille ja
hiero peräaukon aluetta sormella.
Voit työntää sormeasi varovasti peräaukkoon.

Liukuvoidetta täytyy levittää runsaasti
myös seksivälineen päälle.
Työnnä väline peräaukkoon
rauhallisesti ja varovasti.



Käytä seksivälineen kanssa
liukuvoidetta.

Peräaukkoon ei saa työntää
mitään terävää tai sellaista esinettä,
joka voi luiskahtaa peräsuolen sisään.
Seksivälineessä on oltava leveä kantaosa,
joka estää sitä menemästä
kokonaan peräsuoleen.

ANAALISEKSI PENIKSELLÄ ELI ANAALIHHDYNTÄ

Peräaukon aluetta kannattaa hyväillä
ennen peniksen työntämistä peräaukkoon.
Laita liukuvoidetta runsaasti peräaukkoon,
peräaukon ympärille ja
hiero peräaukon aluetta sormella.
Voit työntää sormeasi varovasti peräaukkoon

Anaaliyhdyntä on helpompaa,
kun vastaanottava osapuoli eli bottom
on täysin rentoutunut,
joten peräaukon hyväilyyn ja hieromiseen
on hyvä käyttää aikaa.

Liukuvoidetta pitää laittaa
myös peniksen päälle
ennen yhdyntää.
Penis työnnetään peräaukkoon varovasti.
Yhdyntä pitää keskeyttää,
jos se sattuu.
Voit pitää tauon
ja yrittää rauhallisesti uudelleen.
Voit lisätä liukuvoidetta
tai vaihtaa asentoa.



Peniksen päälle pitää laittaa
liukuvoidetta.

Anaaliyhdyntä on nautinnollisempaa,
jos olet tutustunut peräaukon alueeseesi itse
ja kokeillut muita anaaliseksiä muotoja ensin
joko yksin tai kumppanin kanssa.

Anaaliyhdyntä kannattaa aloittaa
hitaasti ja varovasti.
On tärkeää kuunnella
kehon tunteita
ja keskustella kumppanin kanssa.
Yhdyntänsä aikana voi kysyä kumppanilta,
tuntuuko seksi hyvältä.

FISTAUS ELI NYRKKINAINTI

Fistaus tarkoittaa sitä,
että sormet tai koko nyrkki
työnnetään peräaukkoon.
Käsi työnnetään sisään niin,
että sormet ja peukalo ovat supussa.
Kynnet pitää olla lyhyet.
Korut ja sormukset pitää ottaa pois kädestä.

Fistauksessa on tärkeää puhua
kumppanin kanssa toiveista ja säännöistä.
Fistaus pitää aloittaa rauhallisesti.
Kun sulkijalihakset rentoutuvat,
sormia työnnetään sisään peräaukkoon
yksitellen.
Toiset haluavat,
että koko käsi työnnetään peräaukkoon.
Toisille riittää osa kädestä.
Fistauksessa pitää käyttää
paljon liukuvoidetta.



Sormien asento fistauksessa.

Anaaliyhdynnän asentoja

Anaaliyhdynnän asentoon vaikuttavat omat toiveet ja anatomia.

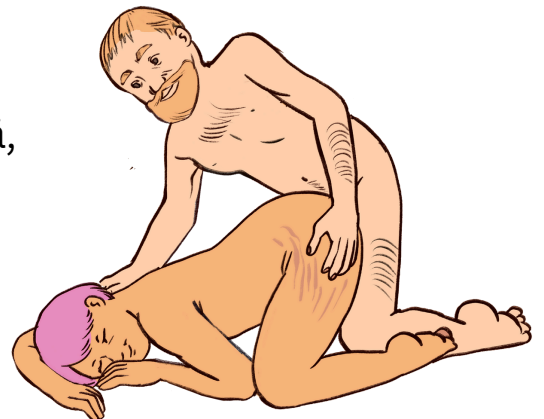
Asentoja kannattaa kokeilla kumppanin kanssa rauhassa. Yhdyntä kannattaa lopettaa, mikäli se sattuu tai tuntuu epämiellyttävältä.

Lusikka-asennossa voi olla helpoin kokeilla ensimmäistä kertaa anaaliin työntymistä välineellä tai peniksellä. Kyljellään ollessa voi olla helpoin rentoutua. Bottomin jalat voi olla koukussa rennosti, jolloin peräaukkoon työntyminen on helpompaa.



Lusikka-asento

Konttausasento on usein helppo asento yhdynnälle ja työntymiselle. Bottom voi nojata pöytään, tyynyihin tai seinään. Bottom voi laittaa myös vatsan alle tyynyjä, jotta voi olla rennosti.

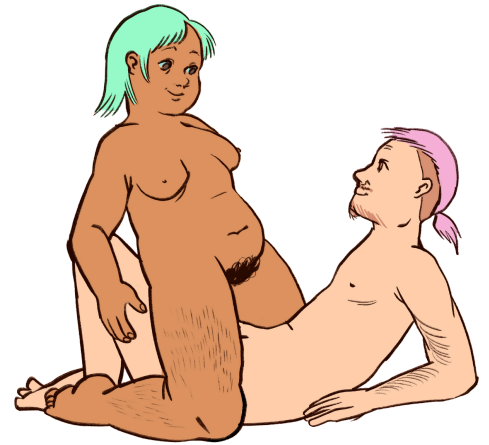


Kontallaan

Anaaliyhdyntää voi kokeilla myös niin sanotussa **ratsastusasennossa**, jolloin bottom voi itse säädellä peräaukkoon työntymisen nopeutta.

Myös **selällään ja jalat ylös nostettuna** voi olla hyvä asento. Selän alle voi laittaa tyynyjä.

Löydätte hyvän asennon anaaliyhdyntään kumppanin kanssa kokeilemalla. Kumppanin kanssa on tärkeää keskustella, että mikä tuntuu hyvältä.



Ratsastusasento



Selällään ja jalat ylhäällä.

Seksitaudit

Seksitaudit tarkoittavat tauteja, jotka voivat tarttua seksin aikana. Taudit voivat tarttua peniksen, emättimen, peräaukon ja suun limakalvoilta.

Seksitaudit voivat tarttua

- suuseksissä eli jos suulla hyväilee peräaukon aluetta
- anaalihdyntäessä eli peniksen työntämisessä peräaukkoon
- kun useampi ihminen käyttää samaa seksivälinettä

Seksitauteja ovat esimerkiksi hiv- tai hepatiittitartunta, klamydia, tippuri ja kuppa.

Seksitaudit voivat olla oireettomia. Luotettavin tapa saada selville, oletko saanut seksitautia, on käydä seksitautitestissä.

SEKSITAUTITESTIT

Seksitaudit testataan eri tavoin.
Hiv ja kuppa testataan verikokeella.
Klamydia ja tippuri testataan
virtsanäytteellä,
nielunäytteellä tai näytteellä peräaukosta.

Seksitapa vaikuttaa näytteen ottamiseen.
Esimerkiksi näyte täytyy ottaa nielusta,
jos seksi on ollut suuseksiä
tai peräaukosta,
jos seksi on ollut anaaliyhdyntää.
Siksi on tärkeää,
että kerrot näytteenottajalle,
millaista seksiä tai mitä seksitapoja on ollut,
jotta näyte otetaan oikeasta paikasta.

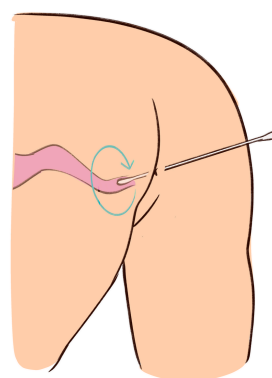
Käy seksitautitesteissä vähintään
kolmen kuukauden välein,
jos sinulla on useita seksikumppaneita
etkä aina käytä kondomia tai suuseksisuoja.
On hyvä käydä testeissä,
vaikka sinulla ei olisi oireita.
Hakeudu seksitautitesteihin aina,
jos sinulla on oireita.



Nielunäyte



Virtsanäyte

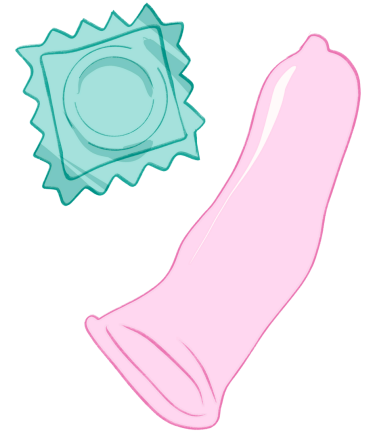


Näyte peräaukosta

SUOJAUDU SEKSITAUDEILTA

Voit suojautua seksitaudeilta monella tavalla.

Anaaliyhdyntäessä eli peniksen työntämisessä peräaukkoon, paras suoja on kondomi. Liukuvoiteen käyttäminen estää kondomin rikkoutumista anaaliyhdyntäessä. Kondomeja on erikokoisia ja eri mallisia. Kondomeja voi ostaa kuka tahansa. Niitä myydään esimerkiksi kaupassa, apteekissa ja netissä.

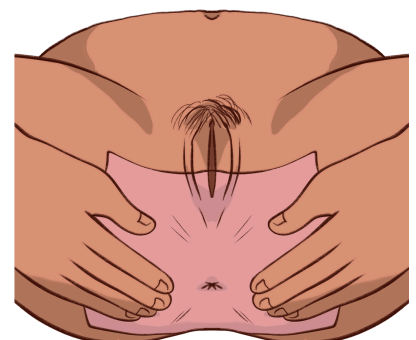


Kondomi

Jos seksitilanteessa on useampi ihminen, vaihda kondomi aina, kun seksikumppani vaihtuu. Jos seksitapa vaihtuu anaalista emättimeen, vaihda kondomi tulehduksien estämiseksi.

Kondomia voi käyttää myös seksivälineen päällä. Jos useampi ihminen käyttää samaa seksivälinettä, vaihda seksivälineen päällä oleva kondomi tai pese seksiväline aina kun käyttäjä vaihtuu.

Suuseksissä voi käyttää suuseksisuojaa. Suuseksisuoja on ohut liina, joka laitetaan peräaukon päälle. Voit tehdä suuseksisuojan myös leikkaamalla sellaisen itse kondomista.



Suuseksisuoja

Fistauksessa voit käyttää kertakäyttökäsineitä, jotka suojaavat tulehduksilta ja seksitaudeilta.

Prep (pre-exposure prophylaxis) on lääkitys, joka ennaltaehkäisee hiv-tartuntaa.

Sitä suositellaan henkilöille, joilla ei ole hiv-tartuntaa, mutta joilla on huomattava riski saada tartunta.

Prepistä voi hyötyä esimerkiksi miehet, joilla on miesten välisiä anaaliyhdyntöjä ja seksityöntekijät.

Seksi ja päihteet

Joskus päihteitä käytetään lisäämään seksuaalista halukkuutta ja lisäämään mielihyvää. Päihteet voivat myös tuntua helpolta keinolta rentoutua tai uskaltaa enemmän.

Päihtyneenä kuitenkin harkintakyky usein alentuu ja riskinotto lisääntyy. Päihtyneenä voi olla vaikeampi sanoa, mitä haluaa ja mitä ei halua.

Vaikka anaaliseksi jännittäisi, älä käytä päihteitä rentoutumiseen.

**SEKSIIN TULEE OLLA AINA KAIKKIEN OSAPUOLTEN
SUOSTUMUS.**

Muistilista anaaliseksiin:

Tutustu anaalin alueeseen.

Opettele rentouttamaan anaalialueen lihaksia.

**Keskustele kumppaneiden kanssa toiveista ja
peloista.**

Muista suojautua seksitaudeilta.

ANAALISEKSIÄ ON MONENLAISTA.

KOKEILEMALLA TIEDÄT, MIKÄ SOPII SINULLE.



www.selkoseks.fi



www.hivpoint.fi