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 suuseksisuojaa
voi lisätä hivin ja muiden seksitautien riskiä.
Oppaan lopusta
löydät lisää tietoa
seksitautien ehkäisystä.

Tämä opas sopii kaikille,
ketkä ovat kiinnostuneita anaaliseksistä.



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.



Voit katsoa omaa peräaukon aluetta käsipeilillä.

Anaalissa on kaksi sulkijalihasta.

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

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.



Hengittäminen auttaa
rentoutumaan.

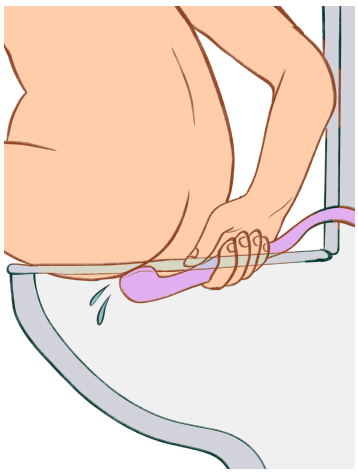
Rentoutumista auttaa myös hieronta ja lämpö,
sekä riittävä aika seksiin valmistautumiseen.
Käytä liukuvoidetta
ja kuuntele kehosi viestejä.
Rentoutuminen vaatii
kärsivällisyyttä ja harjoitusta.

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



Suolihuuhtelun voi tehdä käsisuihkulla.

Älä tee suolihuuhtelua joka päivä.
Suolihuuhtelun tekeminen liian usein
altistaa suolistosairauksille.

Erilaiset anaaliseksin 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.
Anaaliseksin 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 anaaliseksin 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.



Seksivälineitä on olemassa
monenlaisia.

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.

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.

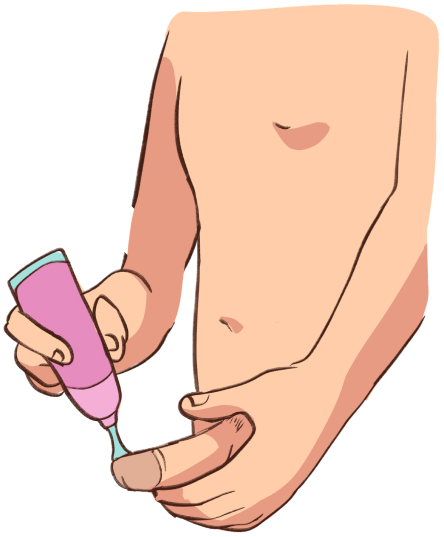
Peräaukkoon ei saa työntää
mitään terävää tai sellaista esinettä,
joka voi luiskahtaa peräsuolen sisään.
Seksivälineessä on oltava leveä kantaosa,
joka estää sitä menemästä
kokonaan peräsuoleen.

ANAALISEKSI PENIKSELLÄ ELI ANAALIYHDYNTÄ

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 anaaliseksin muotoja ensin
joko yksin tai kumppanin kanssa.

Anaaliyhdyntä kannattaa aloittaa
hitaasti ja varovasti.
On tärkeää kuunnella
kehon tuntemuksia
ja keskustella kumppanin kanssa.
Yhdynnän 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.



Sormien asento fistauksessa.

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.

Anaaliyhdynnän asentoja

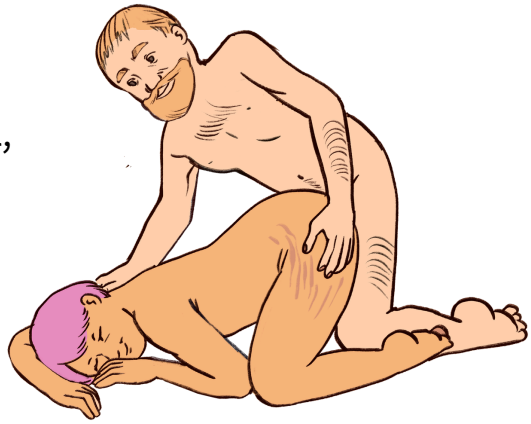
Anaaliyhdynnän asentoon vaikuttavat
omat toiveet ja anatomia.
Asentoja kannattaa kokeilla
kumppanin kanssa rauhassa.
Yhdyntä kannattaa lopettaa,
mikäli se sattuu
tai tuntuu epämiellyttävältä.

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.



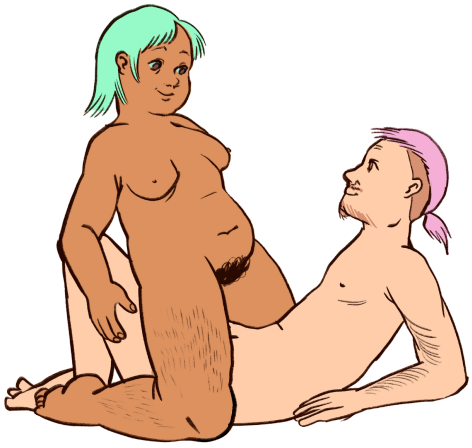
Lusikka-asento

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.



Ratsastusasento

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.



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
- anaaliyhdynnässä 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.



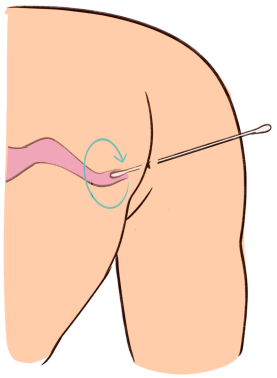
Nielunäyte

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.



Virtsanäyte

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

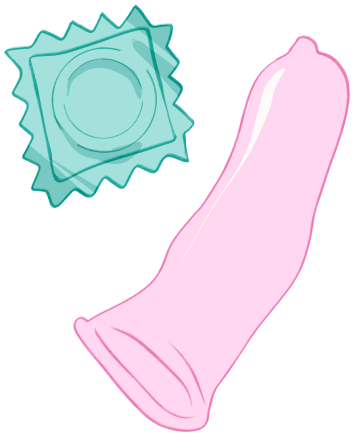


Näyte peräaukosta

SUOJAUDU SEKSITAUDEILTA

Voit suojautua seksitaudeilta
monella tavalla.

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

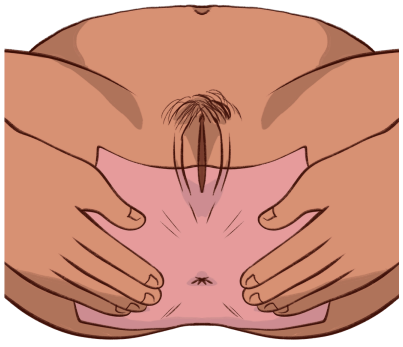


Kondomi

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.

SelkoSeks®

www.selkoseks.fi

hivpoint

www.hivpoint.fi