KOKONAISVALTAISEN KOHTAAMISEN TUEKSI

Opas seksin ja nautinnon
välineistä sosiaali-
ja terveydenhuoltoalan
ammattilaisille sekä seksologeille

SUSANNA ALHONKOSKI
HENNA SUIKKI

SISÄLLYS

ESIPUHE 4

VÄLINEET TUTKIMUSTEN VALOSSA 6

PINTAMATERIAALIT 9

INTIIMITUOTTEET

Liukuvoiteet 11
Kondomit 13
Suuseksisuojat 13

DILDOT JA SAUVAT 14

DILATAATTORIT 15

VIBRAATTORIT 16

Dildojen, sauvojen ja vibraattoreiden kiinnitysmahdollisuudet 17

PAINEAALTOSTIMULAATTORIT 18

ANAALIVÄLINEET

Tärkeä huomioida yleisesti 19
Välineet 19

MASTURBAATTORIT 21

EREKTIOTA TUKEVAT VÄLINEET

Penisrenkaat 22
Tyhjiöpumput 23
Erektiotuet 23

LANTIONPOHJAN HYVINVOINTIA TUKEVAT VÄLINEET

Harjoituskuulat 25
Lantionpohjan lihasten hierontaan tarkoitettu sauva 26

PENETRAATIOPEHMENNIN 27

MOOTTOROIDUT SEKSIVÄLINEET 28

ASENNON TUKEMISEN VÄLINEET

Tukityynyt ja tuolit 29
Keinut 29
Remmit ja köydet 30
Muut asentoa tukevat välineet 30

VÄLINEET STIMULAATION LISÄÄJÄNÄ 32

VÄLINEIDEN HANKINTA 33

HYGIENIA 34

VÄLINEIDEN KIERRÄTYS 35

LOPPUSANAT 36

TUTKIMUSLÄHTEET 37

ESIPUHE

Jokaisella ihmisellä on oikeus oman näköiseen seksuaalisuuteen ja nautintoon. Maailman seksuaaliterveysjärjestö the World Association for Sexual Health (WAS) on laatinut seksuaalioikeuksien julistuksen, joka perustuu yleismaailmallisiin ihmisoikeuksiin ja tieteelliseen tietoon ihmisen seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä. Seksuaalioikeudet ovat seksuaalisuutta koskevia ihmisoikeuksia, joissa julistetaan jokaisen oikeus tasa-arvoon, turvallisuuteen, itsemääräämisoikeuteen ja yksityisyyteen sekä ilmaisun vapauteen. Jokaisella on myös oikeus seksuaalisuutta koskevaan oikeaan tietoon, mihin sisältyy myös tieto seksivälineistä ja niiden mahdollisuuksista.

Tässä teoksessa seksivälineellä tai -lelulla tarkoitetaan välineitä, joita käytetään osana seksiä joko lääketieteellisten syiden ja/tai ilon ja nautinnon vuoksi. Seksin ja nautinnon välineet voivat olla – tai olla olematta - tärkeässä roolissa ihmisen oman näköisen seksin ja nautinnon toteuttamisessa. Välineillä voi monipuolistaa seksiä sekä tuoda siihen erilaisia aistikokemuksia. Ne voivat olla apuna ja mahdollistajana seksiin liittyvissä haasteissa tai seksin toteuttamisessa. Toisille ne ovat ensisijaisessa roolissa siinä, että seksi on kivutonta, halu seksiin syttyy tai seksin toteuttaminen on ylipäänsä mahdollista.

OPAS AMMATTILAISEN TUKENA

Teos tarjoaa käyttöösi sensitiivistä ja neutraalia materiaalia sekä tietoa puheeksi ottamisen tueksi. Teoksessa kerromme yleisimmistä seksivälineistä ja niiden käyttötarkoituksista. Toiveenamme on vahvistaa keskustelukulttuuria, jossa jokaisen mahdollisuus omannäköiseen seksiin ja nautintoon toteutuu ja välineistä puhuminen olisi luonteva osa asiakastyötä. Olemme pyrkineet tuomaan esille tutkimustietoa seksivälineisiin liittyen sekä kohdistamaan sisällön erityisesti sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille sekä seksologeille. Olemme sisällyttäneet oppaaseen myös kliinistä osaamistamme seksuaaliterapeutteina ja terveydenhuoltoalan ammattilaisina.



SUSANNA ALHONKOSKI

Seksuaaliterveyden erityisasiantuntija
Sairaanhoitaja YAMK (Seksuaaliterveyden edistäminen)
Erityistason seksuaaliterapeutti (NACS)
Kätilö AMK

Amorin Oy
www.amorin.fi

susanna.alhonkoski@amorin.fi



HENNA SUIKKI

Toimintaterapeutti (YAMK)
Erityistason seksuaaliterapeutti (NACS)
Voimavarakeskeinen työnohjaaja (StoRy)

SelkoSeks
www.selkoseks.fi

henna@selkoseks.fi

VÄLINEET TUTKIMUSTEN VALOSSA

Vaikka seksin ja nautinnon välineet ovat yleistyneet valtavasti, monet ennakkoasetelmat ja tabut näyttävät edelleen olevan olemassa. Tieteellistä kirjallisuutta seksivälineiden käytöstä ja merkityksestä terapeuttisessa tai hoidollisessa tarkoituksessa on edelleen vähän. Tämän takia virallisia suosituksia seksivälineiden käytöstä terapeuttisessa tai hoidollisessa tarkoituksessa ei myöskään ole. Ottaen huomioon välineiden käytön yleisyyden sekä markkinoiden kasvun ja monipuolistumisen, terveydenhuollon ammattilaisten tulisi olla tietoisia välineiden vaikutuksista asiakkaiden hyvinvointiin. (1) Varsinkin nuoret kaipaavat lisää tietoa seksivälineistä. (2)

Tutkimustieto välineiden hyödyllisyydestä seksuaalisten toimintahäiriöiden hoidossa voi hälventää terveydenhuollon ammattilaisten mahdollisia ennakkoluuloja liittyen välineisiin. Terveydenhuollon ammattilaisten antama neuvonta on äärimmäisen tärkeässä asemassa välineiden saatavuuteen, valintaan ja hyödyllisyyteen sekä turvalliseen ja oikeaoppiseen käyttämiseen liittyen, mutta myös avoimen keskustelun edistämisessä (1,18) Kuitenkin on tärkeä huomioida, ettei välineiden suosittelu tulisi perustua vain hoidolliseen näkökulmaan, vaan seksuaalisen nautinnon mahdollistaminen ihmiselle on yhtä tärkeää. Tutkimustieto kannustaa nautinnon ja tyydytyksen vahvistamiseen ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta (1) ja koulutus on usein tehokkain tapa tukea terveydenhuollon ammattilaisia nautintolähtöisen puheen lisäämisessä. (13)

Haasteena nähdään usein, että seksivälineitä ei ole saatavilla “virallisina lääkinnällisinä tuotteina”, vaan välineet ovat tavallisia kuluttajatuotteita. Tämän ei kuitenkaan tulisi olla este terveydenhuollon ammattilaisille puhua välineistä, suositella niitä ja antaa niihin liittyvää asianmukaista ohjausta. Tavallisten kuluttajatuotteiden hyvänä puolena on, että kyseiset välineet ovat laajalti saatavilla, jolloin ne voivat olla helpommin lähestyttäviä ja houkuttelevia. (1) Seksuaalisuuteen liittyy myös tietynlainen leikillisyys ja uteliaisuus ja mikäli välineitä medikalisoidaan liikaa, ne voivat menettää seksiin liittyvän nautinnollisen näkökulman. Seksipuheessa on siis tärkeä pitää esillä terveysnäkökulmat, mutta myös hauskuus ja jännitys. (11)

On myös yleinen ennakkoluulo, että seksivälineet ovat käytössä vain sooloseksissä ja että välineiden kasvavalla suosiolla olisi negatiivisia vaikutuksia kumppaniseksiin. Välineillä on todettu kuitenkin olevan yhteyttä lisäävä merkitys intiimissä ihmissuhteessa. (15) Ihmiset käyttävät seksivälineitä iästä tai sukupuolesta riippumatta omaan seksuaaliseen stimulaatioon sooloseksissä, mutta myös kumppanin stimulointiin, lisätäkseen yhteyttä kumppanin kanssa ja saadakseen monipuolisuutta kumppaniseksiin. Seksivälineen käyttö ja monipuoliset käytännöt seksissä ennustavat parempaa nautintoa ja lisäävät seksuaalista tyytyväisyyttä. (5,6,7,8,11,15,16)

Moni käyttää edelleen kodin elektroniikkatuotteita seksivälineiden sijaan, jolloin infektion riski on huomattavasti suurentunut. Siksi on turvallisempaa ohjata asiakas oikeiden seksivälineiden pariin. Turvallisuudesta ja hygieniasta puhumisen näkökulmat nousevat teemoiksi, joista ammattilaisten tulisi keskustella välineiden pariin ohjatessa – saman välineen käyttäminen usean ihmisen kesken ja välineen epäsäännöllinen puhdistus aiheuttaa riskejä tulehduksien muodostumiseen tai seksitautien tarttumiseen. (3,4) Kondomin käyttäminen seksivälineen suojana tai välineen puhdistaminen saattaa olla edelleen hyvinkin epäsäännöllistä. (12,16) Samoin seksivälineiden materiaaleihin tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota, sillä yhä useampi seksiväline sisältää terveydelle vaarallista ftalaattia. (14)

Yleisimmin käytettyjä seksivälineitä ja -tuotteita ovat liukuvoiteet sekä vibraattorit ja dildot. (1,15,16) Vibraattorin käyttö on hieman yleisempää vulvallisten kuin peniksellisten keskuudessa. Penikselliset käyttävät vibraattoria enemmän osana kumppaniseksiä kuin itsetyydytystä, esimerkiksi kumppaninsa pyynnöstä tai auttaakseen kumppaniaan saavuttamaan orgasmin. On todettu, että sekä vulvalliset, että penikselliset ihmiset, jotka käyttävät vibraattoria säännöllisesti, hakeutuvat helpommin gynekologisen tai itsehoidollisen avun pariin ja tuntevat kehonsa paremmin. Vibraattorin käytön haittavaikutukset ovat harvoin pitkäkestoisia tai vakavia, vaan yleisimmin ohimeneviä kokemuksia puutumisesta tai ärsytyksestä. Normaaleissa olosuhteissa vibraattorin käyttö on turvallista, mutta edelleen välineen käyttöön liittyy uskomuksia esimerkiksi tottumisesta tiettyihin seksuaalisiin reaktiotapoihin ja pelko orgasmivaikeuksista ilman vibraattoria. (1,16,17)

Seksivälineitä suositeltaessa ja niistä puhuttaessa on hyvä huomioida, liittyykö peniksellisten tai vulvallisten seksivälineisiin asenne-eroja. Vulvallisten tuotteet, kuten vibraattorit, on yleisesti ottaen kohdattu myönteisemmin kuin peniksellisten. Tämä voi esimerkiksi liittyä vibraattorien kauniisiin muotoihin ja väreihin, toisin kuin peniksellisten masturbaattoreiden todenmukaisiin sukuelinmalleihin. Vulvallisille on saatettu antaa yhteiskunnassa enemmän tilaa voimaantuneen seksuaalisuuden toteuttamiseen myös välineiden avulla, kun peniksellisten seksuaalisten halujen tyydyttäminen välineiden avulla on nähty ”karkeampana tai rivompana”. (9)

Seksivälineitä voidaan suositella käytettäväksi monenlaisissa terveyteen liittyvissä ongelmatilanteissa, sekä fyysisissä että psyykkisissä. Vibraattoreiden on todettu olevan hyvä hoitokeino seksuaalisen halun, kiihottumisen, orgasmin, erektiohäiriöiden tai yhdyntäkipujen hoidossa. Dildon ja vibraattorin käytön on todettu lisäävän seksuaalista herkkyyttä, mikä voi olla hyödyllistä esimerkiksi haluttomuuden, anorgasmin tai sukuelinten kiputilojen hoidossa. Välineet voivat olla hyödyllisiä ihmisille, joilla on sellaisia sairauksia, joiden tiedetään vaikuttavan seksuaaliseen vasteeseen, muuttavan kykyä kokea kiihottumista ja orgasmia tai vähentävän kehon herkkyyttä fyysiseen kosketukseen. Näitä tilanteita voi esiintyä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien yhteydessä, neurologisissa sairauksissa, MS-taudissa ja selkäytimen vaurioissa. Lisäksi välineet voivat olla arvokkaita ihmisille, jotka ovat sairastaneet syöpää ja joilla voi olla seksuaalisia toimintahäiriöitä kemoterapian, lantion sädehoidon ja hermovaurioita aiheuttaneiden leikkausten seurauksena. (1, 16,17)

Vaikka valtaosa tällä hetkellä saatavilla olevista välineistä ei ole mitenkään erityisesti suunniteltuja fyysisiin toimintarajoituksiin, kiinnostus erityisten välineiden kehittämiseen, jotka voivat auttaa sooloseksissä ja kumppanin kanssa harjoitettavassa seksissä, on kasvamassa. (1) Kuitenkin seksivälineistä usein löytyy eri tarpeisiin sopivia välineitä, kun rohkeasti kartoittaa saatavilla olevaa välinevalikoimaa. Fyysisten toimintarajoitteiden kohdalla ammattilaisen aktiivisuus ja tietämys välineistä korostuu.

On myös mielenkiintoista pohtia seksivälineisiin liittyvän teknologian edistymistä ja esimerkiksi ”seksirobottien” mahdollistumista varsinkin eri tavoin vammaisille ihmisille. Teknologia voi olla keino ja askel kohti parempaa seksuaalioikeuksien toteutumista. (10)

PINTAMATERIAALIT

Välineissä käytetään useita erilaisia pintamateriaaleja ja erilaiset materiaalit mahdollistavat monenlaiset aistimukset ja stimulaation. Materiaalia valitessa on hyvä huomioida mahdolliset allergiat ja herkkyydet, jotta väline ei ärsytä ihoa tai limakalvoja. Vähiten allergisoivia materiaaleja ovat silikoni, lasi ja metalli. Materiaalia valitessa on hyvä pohtia myös toivottua aistikokemusta, jota välineellä halutaan saavuttaa.

YLEISIMMÄT PINTAMATERIAALIT

SILIKONI on turvallinen ja miellyttävä vaihtoehto, koska se on pehmeää ja pääosin hygieenistä. Silikonista valmistetut välineet on helppo pitää puhtaana ja ne sopivat yleensä myös kumiallergisille. Silikonien laadussa on kuitenkin eroja ja silikonituote voi sisältää myös mikro- ja nanomuovia, vaikka materiaaliksi olisi luokiteltu silikoni. Lääketieteellinen silikoni on yleensä laadukasta. Silikonipinta voi vääränlaisen liukuvoiteen/säilytyksen myötä haurastua, jolloin sen pinta kontaminoituu herkemmin.

JELLY on pehmitettyä PVC –muovia ja siten pehmeää, kimmoisaa ja joustavaa.PVC-muovien pehmentämiseen on käytetty laajasti ftalaatteja*, jolloin sen käyttö voi olla terveysriski. Jellystä valmistettuja välineitä ei suositella kumiallergisille.

KOVAMUOVISTA valmistetut tuotteet ovat jäykkiä, sileitä ja kevyitä. Ne ovat oikein puhdistettuna helppo pitää puhtaina. Kovamuovista valmistettujen välineiden mahdollisesti sisältämä vibraattori tuntuu yleensä silikonimateriaalia voimakkaammalta.

SYNTEETTISESTÄ KUMISTA JA CYBERSKIN-MATERIAALISTA valmistetut tuotteet jäljittelevät aitoa ihoa ja ovat hyvin pehmeitä. Tätä materiaalia näkee tyypillisimmin masturbaattoreissa. Tuotteiden kanssa suositellaan käytettäväksi välinetalkkia, jolla saa pesusta jäävän kosteuden imeytettyä pois.

LATEKSIA eli luonnonkumia käytetään yleisesti kondomeissa ja asusteissa. Lateksituotteet kannattaa pitää aina erillään toisistaan käyttöiän pidentämiseksi. Lateksista valmistetut tuotteet eivät sovi kumiallergisille.

LASISET välineet ovat kovia ja usein painavia, mutta turvallisia käyttää sekä hyvin hoidettuina hygieenisiä. Lasiset välineet kestävät hyvin lämmönvaihtelua, joten niitä voi viilentää tai lämmittää ennen käyttöä. Lasi on ekologinen materiaalivaihtoehto ja pitkäikäinen oikein käytettynä. Se ei hajoa limakalvojen puristuksesta. Jos lasi kuitenkin tippuu tai kolahtaa johonkin, tulee se tarkistaa mahdollisten halkeamien osalta ennen seuraavaa käyttökertaa.

METALLISET, esimerkiksi teräksiset, välineet ovat kovia, taipumattomia ja pitkäikäisiä sekä helppoja puhdistaa. Metallista tehtyjä välineitä voi lasisten tapaan viilentää tai lämmittää.



Tällä hetkellä seksivälineiden sisältämää mikro- ja nanomuovimäärää ei säädellä esimerkiksi Yhdysvaltain lainsäädännössä. Haitallisia muovimääriä säädellään tarkkaan esimerkiksi lasten leluissa, jotta ne eivät kulkeutuisi lasten limakalvoille.

Seksivälineissä on pystytty osoittamaan, että normaalissa hankauksessa tuotteista riippuen irtoaa haitallisia muovimääriä, mutta monet valmistajat kirjoittavat paketteihin ”vain hupikäyttöön” -tekstin, minkä seurauksena ne välttävät Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkeviraston sääntelyä. Välineiden materiaaliin ja laatuun kannattaa siis kiinnittää huomiota!

** Ftalaatit ovat luokiteltu ympäristömyrkyiksi ja niiden epäillään häiritsevän hormonitoimintaa. Ftalaatit ovat rasvaliukoisia, minkä vuoksi ne kykenevät läpäisemään ihon. Ftalaatteja esiintyy useissa asioissa ja esimerkiksi ravinnossa, eikä niiden syy-yhteyttä erinäisille sairauksille ole pystytty osoittamaan (Lähde: THL).*

INTIIMITUOTTEET

LIUKUVOITEET

Liukuvoiteen tarkoitus on vähentää kitkaa ja siten lisätä seksin nautinnollisuutta. Liukuvoide suojelee limakalvoja hiertymiltä ja haavaumilta ja liukuvoiteen käyttöä voi suositella kaiken ikäisille ja kaikenlaiseen seksiin. Anaaliseksissä liukuvoiteen käyttö on ehdottoman välttämätöntä, sillä peräaukon alue ei tuota itsestään kosteutta. Kuivien, ohuiden sekä herkkien limakalvojen kanssa liukuvoide voi suojata penetraatiokivuilta. Kondomia käytettäessä liukuvoide suojaa kondomia rikkoutumiselta. Seksivälineiden kanssa olisi tärkeä ohjata käyttämään liukuvoidetta ja tällöin tulee ottaa huomioon käytettävien välineiden pintamateriaali. Välineelle sopiva liukuvoide pidentää välineen käyttöikää.

Liukuvoiteen käytöstä tulisi puhua aina luontaisena osana seksiä. Elimistön kostuminen ei kerro mitään halusta, vaan monet asiat, kuten mieliala, kuukautiskierto, synnytys, imetys, vaihdevuodet, tietyt lääkitykset, seksiin liittyvä jännitys ja/tai pelko sekä esimerkiksi syöpähoidot vaikuttavat kehon kostumiskykyyn.

Liukuvoiteita valmistetaan vesi-, silikoni- ja öljypohjaisina tai näiden sekoituksina. Hybridiliukuvoiteella tarkoitetaan tuotetta, joka sisältää vesi- ja silikonipohjaista liukuvoidetta. Liukuvoiteita on saatavilla eri tarkoituksia varten, ja joihinkin tuotteisiin on voitu lisätä erilaisia tuoksuja tai makuja aistimusten monipuolistamiseksi. Suuseksissä makuliukuvoide voi olla miellyttävä lisä. Tuoksu- ja makuvoiteiden kohdalla on tärkeää tarkistaa, että voiteen sisältämät ainesosat sopivat käyttäjälle. Ne voivat sisältää usein glyseriiniä, joka voi altistaa tulehduksille tai ärsyttää ihoa.

Aistimusten vahvistamiseksi tai vähentämiseksi suunnitellut liukuvoiteet sisältävät erilaisia miedosti puuduttavia tai stimuloivia ainesosia. Puuduttava liukuvoide pehmentää ja puuduttaa kevyesti aistimuksia käytetyllä alueella, jolloin sitä voidaan käyttää esimerkiksi pitkittämään nautintoa tai vähentämään kipukokemusta. Puuduttavaa liukuvoidetta ei suositella käytettävän ensisijaisena hoitomuotona esimerkiksi yhdyntäkipuihin ilman lääkärin ohjeistusta. Stimuloivien tuotteiden tarkoitus on lisätä verenkiertoa käytetyllä alueella ja herkistää näin erilaisille tuntemuksille. Stimuloivat tuotteet voivat olla öljyn tai liukuvoiteen tapaisia. Stimuloivia tuotteita ei ole lääketieteellisesti tutkittu, mutta monet kokevat saavansa niistä apua. Erityisesti he, joilla on vaikea saada halua syttymään tai vulvalliset, jotka kärsivät kuivista limakalvoista, voivat saada tuotteista apua, vaikka osittain vaikutus olisikin plaseboa.

VESIPOHJAINEN LIUKUVOIDE haihtuu käytön aikana limakalvoilta, jonka vuoksi sitä voi joutua lisäämään seksin aikana. Vesipohjaista liukuvoidetta voidaan suositella käytettäväksi kaikenlaiseen seksiin, myös suuseksiin. Vesipohjainen liukuvoide käy kaikkien kondomien ja välineiden kanssa ja on helppo huuhdella pois välineen päältä. Vesipohjaiset tuotteet voivat sisältää joskus allergisoivia tai limakalvoja ärsyttäviä ainesosia. Myös veden määrän osuus liukuvoiteessa vaikuttaa vesipohjaisen liukuvoiteen kestoon ja pysyvyyteen. Makuliukuvoiteet ovat pääosin vesipohjaisia.

SILIKONIPOHJAINEN LIUKUVOIDE pysyy iholla ja limakalvoilla pitkään muodostaen limakalvoille suojaavan kalvon. Se ei imeydy ihon läpi eikä haihdu käytössä kuten vesipohjainen liukuvoide. Silikonin etu on vesipohjaiseen liukuvoiteeseen verrattuna, että se säilyttää pienen kitkan tunnun, josta moni seksissä nauttii. Silikoni on liukuvoiteista yleensä vähiten allergisoiva (poislukien silikoniallergia). Voide säilyttää ominaisuutensa myös vedessä, joten se sopii hyvin vedessä tapahtuviin nautinnon hetkiin.

Silikoni on kemiallisesti jalostettu molekyylistä nimeltä Silicon dioxide (Silica). Tämä molekyyli on hiekan perusaine, joten huonolaatuinen silikoniliukuvoide voi olla rakeinen ja tehdä mikrohaavoja limakalvoille. Liukuvoiteen laatuun kannattaa siis kiinnittää huomiota. Silikoniliukuvoide sopii kondomien ja useimpien seksivälineiden kanssa käytettäväksi. Joissakin lähteissä silikoniliukuvoidetta ei suositella kuitenkaan silikonisten välineiden kanssa käytettäväksi, sillä huonolaatuinen silikoniliukuvoide voi haurastuttaa huonolaatuisen silikonivälineen pintaa. On siis turvallisempaa ohjata käyttämään vesipohjaista liukuvoidetta välineiden kanssa, sillä valmistaja voi sanoa välineen olevan laadukasta silikonia, vaikka todellisuudessa ei näin olisi. Silikoniliukuvoide on erinomainen valinta kuivista limakalvoista kärsiville ihmisille.

ÖLJYPOHJAINEN LIUKUVOIDE pysyy iholla pitkään ja liukastaa tehokkaasti. Öljypohjainen voide ei peseydy helposti pois ja sen koostumus saattaa tahrata vaatteita ja lakanoita. Öljypohjaisia liukuvoiteita ei voi käyttää lateksikondomien kanssa, sillä öljy haurastuttaa lateksia. Öljypohjaisia voiteita ei tule käyttää myöskään kumi-, muovi- tai silikonituotteiden kanssa. Kookos- tai öljypohjaisia iholle tarkoitettuja voiteita tai rasvoja ei suositella välineiden tai kondomien kanssa käytettäväksi. Hierontaöljyjä ei suositella limakalvoille lainkaan.



Liukuvoiteita ei tarvitse yleisesti ottaen pestä pois seksin jälkeen. Kuitenkin peseytyminen on suositeltavaa heille, jotka saavat herkästi virtsatieinfektioita seksin johdosta. Myös seksityöntekijöille ja vulvallisille, joilla vaihtuu kumppani useasti, suositellaan liukuvoiteen poispesua.

KONDOMIT

Kondomi on peniksen tai välineen päälle vedettävä tai emättimeen asetettava suoja, jolla pyritään välttämään seksitaudin siirtyminen osapuolelta toiselle suuseksissä, yhdynnässä tai muussa limakalvokontaktissa. Kondomilla ehkäistään myös raskaaksi tulemista.

Kondomia suositellaan käytettäväksi seksivälineiden kanssa silloin, kun välinettä käyttää useampi osapuoli, sillä seksitaudit voivat siirtyä osapuolesta toiseen yhteisiä välineitä käytettäessä. Suoja on tärkeää vaihtaa aina käyttäjän vaihtuessa mutta myös jos välinettä käytetään vuorotellen peräaukon ja emättimen alueella.

Kondomin voi rullata dildon, vibraattorin tai kuulien päälle. Liukuvoiteen käyttö on suositeltavaa. Mikäli kondomi on kovin vanha tai jos sitä käsittelee varomattomasti, se saattaa rikkoutua. Myös säilytysolosuhteet saattavat vaikuttaa kondomin kestävyyteen. Kondomeissa on aina parasta ennen -päivämäärä, joka on syytä tarkistaa ennen paketin avaamista.

Kondomeja on saatavilla eri kokoisina, erilaisilla ominaisuuksilla varusteltuina ja eri materiaaleista valmistettuina. Sopivan kokoisen kondomin käyttäminen on tärkeää sen miellyttävän käyttämisen, nautinnon ja suojaavuuden kannalta. Jos kondomi on väärän kokoinen, se rikkoutuu herkästi tai luiskahtaa helpommin pois paikaltaan. Kondomia valitessa on tärkeää kiinnittää huomiota itselle ja kumppanille sopivan materiaalin valintaan. Kumiallergikoille suositellaan lateksittomia kondomeja.

Joistain liikkeistä voi ostaa kondomeja yksittäispakattuina ja tämä voi helpottaa sopivan mallin löytämistä. Peniksen ympärysmitan voi mitata erektiossa, jolloin saa selville oma kokonsa. Päivittäistavarakaupoissa kondomit ovat yleensä suuremmissa pakkauksissa ja standardikokoisia (57 mm).

SUUSEKSISUOJAT

Suuseksisuoja on esimerkiksi lateksista tai hartsista valmistettu liina, joka voidaan asettaa vulvan tai peräaukon alueen suojaksi suuseksissä. Suuseksisuoja suojaa limakalvokosketuksessa siirtyviltä seksitaudeilta ja bakteereilta.

Suuseksisuojan voi helposti tehdä itse kondomista leikkaamalla siitä kärjen pois ja halkaisemalla kondomin pitkittäin. Liukuvoidetta kannattaa laittaa sukuelinten ja suuseksisuojan väliin, jotta suoja pysyy paremmin paikoillaan.

DILDOT JA SAUVAT

Dildoiksi tai sauvoiksi kutsutaan välinettä, jonka käyttötarkoituksena on mahdollistaa penetratiivinen seksi joko emättimeen, anaaliin tai suuhun. Niitä voi käyttää stimuloimaan klitoriksen, emättimen, peräaukon ja välilihan aluetta sekä penistä. Riippuu käyttäjästä, millä nimellä hän välinettä puhuttelee. Dildo/sauva voi olla osana seksiä ja nautintoa niin yksin kuin kumppanin tai kumppanien kanssa.

Dildoja on saatavilla hyvin monenlaisilla eri ominaisuuksilla. Hankintaa miettiessä voi pysähtyä pohtimaan välineen käyttötarkoitusta, käyttäjän mahdollisia rajoitteita, allergeeneja ja käyttömukavuutta. Dildoja on erikokoisia, -pituisia ja -paksuisia. Dildoja on saatavilla myös kaksihaaraisina eli niin sanottuina tupladildoina, joissa toisen haaran tarkoituksena on asettaa se samanaikaisesti peräaukkoon tai stimuloida välilihaa. Dildoja on myös pumpattavana, jolloin käyttäjä pystyy määrittelemään itse dildon paksuutta. Välineen pinta voi olla sileä tai juomuinen. Pintamateriaaleilla voidaan pyrkiä myös luomaan tuntemus mahdollisimman aidosta ihosta. Materiaalin valinnassa kannattaa huomioida sen lämmönsitomiskyky. Esimerkiksi emättimen kiputiloissa voi auttaa lasisen tai metallisen sauvan viilentäminen tai lämmittäminen.

Dildon käyttöä helpottavia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi sen pituus tai imukuppikiinnitys. Pitkää dildoa voi olla helpompi käyttää, mikäli ylettyminen on haastavaa. On hyvä muistaa, ettei dildoa tarvitse laittaa kokonaan sisään. Imukupin avulla dildon voi kiinnittää tuoliin, seinään tai lattiaan, jolloin siitä ei tarvitse pitää kiinni.



Dildon käyttöä kannattaa pohtia avoimesti, jos penetraatio on toiveena, mutta penetraatio ei onnistu peniksen kanssa emättimeen tai anaaliin. Erektio voi olla heikko, penis voi tuntua liian isolta tai sitä ei ole. Dildoa voi suositella myös heille, jotka kokevat, ettei emättimen tuoma stimulaatio ole peniksen ympärille riittävä vaan emättimen voidaan kuvata olevan "liian löysä". Tällöin tuplapenetraatio peniksen ja dildon kanssa samanaikaisesti voi tuoda riittävää täyteläisyyden tunnetta.

DILATAATTORIT

Dilatoinnilla tarkoitetaan emättimen, virtsaputken tai peräaukon laajentamista siihen tarkoitetun välineen avulla. Dilatointia voidaan käyttää muun hoidon tukena erilaisissa kiputiloissa, ahtautumissa ja kuroumissa, joita voivat aiheuttaa esimerkiksi vaginismi, gynekologiset ja urologiset syövät tai valkojäkälä. Dilatointi on myös osa rakennetun emättimen toipumiseen liittyvää hoitoa transnaisilla. Dilatointi, erityisesti virtsaputken dilatointi, voi olla osa BDSM-seksiä*. Erityisesti virtsaputken dilatoinnissa hyvä hygienia on ensisijaisen tärkeää tulehdusriskin vähentämiseksi.

Dilatointia voi tehdä yksin tai kumppanin kanssa liukuvoiteella liukastettujen sauvojen, puikkojen tai sormien avulla. Dilatointi aloitetaan sopivan kokoisesta puikosta ja vähitellen siirrytään kohti suurempaa kokoa. Dilatointivälineitä on eri muotoisia ja eri materiaalista tehtyjä ja malli on hyvä valita käyttötarpeen ja oman kehon mukaan. On tärkeää huomioida riittävä liukuvoiteen käyttäminen ja rentoutuminen dilatoinnin aikana. Dilatoinnin ei tule tuottaa kipua, ellei se ole tarkoituksellinen osa nautintoa. Myös dilatoinnin suorituskeskeisyyteen on kannattavaa kiinnittää huomiota. Dilatointi mekaanisesti vain siksi, että niin on käsketty tehdä, harvoin auttaa, vaan se voi jopa lisätä painetta onnistumisesta ja siten kiputilaa. Toisinaan on suositeltavaa käyttää vibraattoria klitorikselle samanaikaisesti emättimen dilatoinnin kanssa, jotta lantionpohja rentoutuu värinän avulla ja nautinnon tunne laajentaa emätintä jo valmiiksi. Tämä auttaa myös siihen, ettei dilatointi ole pelkästään mekaaninen suoritus.



Dilatointia suositellaan esimerkiksi silloin, jos vulvallisen asiakkaan toiveena on penetratiivinen seksi mutta yhdyntä ei onnistu lainkaan ja jo esimerkiksi sormen sisäänvienti emättimeen ilman kipua on mahdotonta. Dilatointihoidossa on aina suositeltavaa moniammatillinen yhteistyö niin lääkärin, lantionpohjan fysioterapeutin kuin seksuaaliterapeutin/-neuvojan kanssa.

** BDSM lyhenne kattaa monia eri termejä, kuten Bondage (sitominen), Discipline (kurinpitokäytännöt), Dominance (dominanssi), Submission (alistuvuus), Sadism (sadismi) ja Masochism (masokismi). Myös termi kinky voi kuvata erilaisia bdsm-seksiin liittyviä teemoja.*

VIBRAATTORIT

Vibraattorit ovat erikokoisia, erimuotoisia ja erilaisiin käyttötarkoituksiin tehtyjä väriseviä tuotteita. Vibraattorit vaihtelevat fyysisiltä ominaisuuksiltaan (koko, muoto, materiaali) ja toiminnallisilta ominaisuuksiltaan (nopeus, värinän voimakkuus ja taajuus). Vibraattoreja voi käyttää sekä ulkoiseen ja sisäiseen stimulaatioon sukuelinten alueella, peräaukolla sekä ympäri kehoa. Ne aikaansaavat tärinää ja siten erilaisia aististimulaatioita sekä esimerkiksi verenkierron lisääntymistä lantionpohjan alueella. Monelle vulvalliselle vibraattori voi olla tärkeä keino orgasmin mahdollistumisessa.

Toimiakseen vibraattori tarvitsee joko paristot tai ladattavan akun. Joissakin vibraattoreissa on kaukosäädin tai kännykkäsovellus, jolloin tehoa voi säätää koskematta itse vibraattoriin. Osa vibraattoreista on vesitiiviitä, mikä mahdollistaa niiden käytön turvallisesti suihkussa tai kylvyssä.

Vaikka vibraattoria suositellaan enemmän nautinnon näkökulmasta, on sillä myös terveydellisiä ja lääketieteellisiä hyötyjä. Värinästimulaatiolla on tutkimusnäytön perusteella positiivista vaikutusta erektiohäiriön, siemensyöksyhäiriön ja anorgasmian hoidossa (muun muassa selkäydinvammojen yhteydessä).

Vibraattorista on hyötyä myös seksuaalisen halun herättämisessä, kiihottumisen vaikeuksissa ja lantionpohjan toimintahäiriöissä. Värinällä stimulointi voi vähentää esimerkiksi lihasspasmeja tai kipua ennen penetraatiota esimerkiksi vulvodynian ja endometrioosin kanssa. Toisaalta värinä voi joskus lisätä endometrioosista aiheutuvaa kipua, joten on hyvä muistaa jokaisen yksilöllisyys. Vibraattorilla voi etsiä nautintoa myös, jos sukuelinten alueella on tuntopuutoksia esimerkiksi neurologisten sairauksien tai vammojen vuoksi. Vibraattoreita voi käyttää lihasten hierontaan ilman seksuaalista mielihyvää tai autistisen lapsen rauhoittumiskeinona osana toimintaterapiaa.

Yksinkertaisin vibraattorimalli on dildoa mukaileva sauvamainen, luodin tai sikarin muotoinen. Osa malleista jäljittelee penistä, mutta vibraattoreja on nykyisin hurjan paljon erimuotoisia ja erilaisia. Myös peniksellisille on omia vibraattoreja, jolloin penis asetetaan vibraattorin sisään niin kutsuttuun putkeen ja väline värisee kauttaaltaan tuoden stimulaatiota peniksen ympärille.

Sauvamaisessa vibraattorissa voi olla pääosan lisäksi erikseen klitoristä tai anaalia stimuloivia lisäosia. Osa vibraattoreista on suunniteltu erityisesti rintojen stimulointiin ja kumppanin kanssa harrastettavaan seksiin suunnitellut vibraattorit stimuloivat molempia seksin aikana.

Joissakin vibraattorimalleissa on mukana lämpöä tuottava heating-toiminto, joka lämmittää tuotetta. Lämpiävät vibraattorit tuovat lisäaistimusta ja voivat vähentää mahdollista kipua.



Vibraattori voi auttaa sukuelinten kiputilojen hoidossa, tuntopuutosten vaikeuttaessa seksuaalisen nautinnon saavuttamista ja seksuaalisen nautinnon ja halun lisääjänä yksin tai yhdessä käytettynä. Tuntopuutosten kohdalla on hyvä huomioida vibraattorin turvallinen käyttö, jottei liiallinen värinä aiheuta hermovaurioita.

DILDOJEN, SAUVOJEN JA VIBRAATTOREIDEN KIINNITYSMAHDOLLISUUDET

Dildojen, sauvojen ja vibraattoreiden kiinnitykseen on erilaisia vaihtoehtoja, joista voi olla hyötyä esimerkiksi silloin, kun yleinen toimintakyky, käsien motorinen suorituskyky tai puristusvoima on heikentynyt. Erilaiset kiinnitysmahdollisuudet myös antavat vaihtoehtoja kumppanin hyväilyyn, kun välineestä ei tarvitse pitää käsin kiinni.

Kumppanin kanssa voi kokeilla vyötärölle kiinnitettävää vyödildoa eli strap-onia. Se mahdollistaa penetraation eri asennoissa ilman, että dildo on koko ajan kädessä, jos dildon kannatteleminen tuntuu raskaalta tai on haasteellista. Strap-on dildon ympärille voi asettaa myös lisävibraattorin.

Sormivibraattori kiinnitetään sormeen ja perhosvibraattori asetetaan klitoriksen päälle lantion ja reisien ympärille kiinnitettävien nauhojen avulla. Suuseksissä voidaan käyttää poskeen asetettavia vibraattoreita. Myös käsiharness tai värisevä käsine on hyvä apuväline silloin, kun tarttuminen vibraattoriin tai dildoon ei ole mahdollista. Käsiharness on nimensä mukaisesti käteen puettava käsinemäinen kiinnitysmuoto, johon pystyy kiinnittämään dildon. Kiinnitetyn välineen voi vaihtaa riisumatta käsinettä pois välillä. Myös leukaan, otsaan ja reiteen kiinnitettäviä harness-välineitä on olemassa.

Apuvälinekaupoista on saatavilla kämmeneen kiinnitettäviä monitoimiremmejä, joihin saa esimerkiksi aterimen kiinnitettyä ruokailua varten. Tämän tapaisia kiinnitysvälineitä voi muokata seksivälineen kiinnittämiseen sopivaksi toimintaterapeutin tai apuvälineteknikon kanssa.

Kiinnitysmahdollisuuksien lisäksi on suositeltavaa testata myös välineen paino, painikkeet, latausjohdon laittaminen ja irrottaminen tai pattereiden vaihto, jotta käyttö olisi mahdollisimman helppoa.

PAINEAALTOSTIMULAAT-TORIT

Paineaaltostimulaattoria voidaan kutsua myös paineaaltokiihottimeksi. Se on tuote, joka toimii paineaaltoteknologian avulla ja sen teho perustuu imutekniikkaan. Paineaaltostimulaattori on alkujaan suunniteltu klitorikselle ja sitä kuulee usein kutsuttavan nimellä “Satisfyer©”. Todellisuudessa Satisfyer© on tuotteen valmistaja, joka valmistaa muitakin välineitä ja paineaaltostimulaattoreita on markkinoilla myös muilta valmistajilta.

Paineaaltostimulaattori on monelle keino saavuttaa orgasmi, joka on voinut olla muuten vaikea saavuttaa. Sitä markkinoidaan usein “varmana orgasmin tuojana”, mutta on hyvä sanoittaa, ettei se sovi kuitenkaan kaikille. Moni on kuvannut myös tunnottomuutta klitoriksella paineaaltoimun jälkeen ja sen pelätään aiheuttavan lopullista tunnottomuutta tai hermovaurioita. Nykytutkimukset eivät ainakaan toistaiseksi tue tätä ennakkoluuloa tai pelkoa, mutta sen sijaan gynekologit ovat kertoneet tähän ilmiöön törmänneensä. Paineaaltostimulaattorin, kuin muidenkin välineiden kanssa on tärkeä pysähtyä kuuntelemaan kehon viestejä eikä sitä tule käyttää, jos se aiheuttaa kipua klitoriksen alueella.

Paineaaltostimulaattorilla voi stimuloida klitoriksen lisäksi myös nännejä, peniksen tai kaulan aluetta. Tuotteita löytyy myös vibraattorin ja paineaaltostimulaation yhdistelmänä.



Paineaaltostimulaattoria voi suositella esimerkiksi, jos vulvallinen ihminen kaipaa uudenlaista stimulaatiota tai pohtii, mikä väline voisi sopia itselle. Orgasmihäiriön hoidossa väline voi toimia yhtenä hoitokeinona seksuaaliterapian rinnalla.

ANAALIVÄLINEET

TÄRKEÄ HUOMIOIDA YLEISESTI

Anaaliseksi ja peräaukon alueen stimulointi on yksi tapa toteuttaa nautinnollista seksiä sukupuolesta riippumatta. Siihen liittyy kuitenkin monenlaisia kielteisiä mielikuvia ja ennakkoluuloja sen likaisuudesta. Yleinen ennakkoluulo on, että anaaliseksi on epämukavaa ja kivuliasta. Kielteiset käsitykset liittyvät usein siihen, ettei seksissä olla edetty riittävän rauhallisesti ja kehon tuntemuksia kuunnellen. Oikein toteutettuna, riittävän rentoutuneena ja runsaan liukuvoidemäärän kanssa anaaliseksi on kivutonta, miellyttävää ja nautinnollista siitä pitäville.

Vinkki! Tutustu lisää anaaliseksin turvalliseen toteuttamiseen: Anaaliseksin ABC (Hivpoint www.hivpoint.fi)

Anaalivälineissä on äärettömän tärkeää huomioida turvallisuus – anaaliin ei tule käyttää välinettä, joka voi luiskahtaa anaaliin sisään. Siksi anaalitapin kanta tulee olla mahdollisimman leveä ja dildoissa on hyvä huomioida levenevä kanta tai strap-on mahdollisuus. Välinettä voi käyttää anaalin hyväilyssä silloinkin, kun niitä ole suoranaisesti anaaliseksiin ohjattu käytettävän, mutta tällöin tulee pystyä varmistamaan se, ettei se luiskahda vahingossakaan sisään. Moni käyttää anaaliin sinne kuulumattomia tuotteita ja siksi turvallisuuden ohjaus terveydenhuoltoalan ammattilaisen tai seksologin toimesta on ensisijaisessa roolissa.

VÄLINEET

ANAALITAPPI/ANUSTAPPI tarkoittaa välinettä, joka asetetaan uloimman sulkijalihaksen sisä- ja ulkopuolelle ja paikallaan ollessaan se tuo seksuaalista mielihyvää stimuloidessaan peräaukkoa sekä tuodessaan pientä paineentunnetta peräaukon alueelle. Tapilla voidaan myös rentouttaa peräaukon sulkijalihasta ennen anaaliyhdyntää. Tappeja on erikokoisia ja erilaisista materiaaleista valmistettuja. Aloittelijan on hyvä lähteä pienestä tapista liikenteeseen ja edetä halutessaan pikkuhiljaa suurempaan. Kannan leveys on usein määrittelevä tekijä, ei niinkään pituus. Suurempiin tappeihin ja välineisiin kannattaa totutella rauhassa ajan kanssa.

Tappeja löytyy erilaisilla lisäominaisuuksilla. Tapissa voi olla sisäänrakennettu vibraattori, jolloin värinä lisää tapin tuottamia aistimuksia. Vibraattorilla varustettua tappia voidaan ohjata ja säätää kaukosäätimellä. Joissakin tapeissa on esimerkiksi sähköimpulssitoiminto tai tappi voi olla pumpattavissa isommaksi.

ETURAUHASKIIHOTIN on suunniteltu eturauhasen hyväilyyn anaalin kautta. Sen hyväileminen on monelle nautinnollista ja voi voimistaa erektiota tai orgasmia, sillä eturauhanen on hyvin erogeeninen alue. Kiihottimia on monia eri muotoisia ja paksuisia ja niissä voi olla vibraattori tai liikeominaisuus lisänä. Eturauhaskiihottimen käytössä kannattaa edetä rauhallisesti ja kehoa kuunnellen. Eturauhasen löytäminen voi vaatia myös useamman kokeilukerran ja aikaa, joka kannattaa myös asiakkaalle sanoittaa.



Anaalivälinettä voi suositella, jos anaaliseksi kiinnostaa ja peräaukon alueen stimulointi tuntuu hyvältä, mutta anaaliseksi peniksen kanssa ei ole mahdollista tai penis koetaan liian isona.

Eturauhaskiihotinta voi suositella kaikille eturauhasen omaaville, jotka haluavat tutustua omaan kehoonsa monipuolisemmin. Se voi toimia yhtenä hoitokeinona erektiohäiriössä silloin, kun kyseessä ei ole toiminnallinen häiriö.

MASTURBAATTORIT

Masturbaattoreiksi kutsutaan tekovaginoita tai -anuksia, joiden tarkoitus on jäljitellä emättimen tai peräaukon aikaansaamaa tuntemusta ja mahdollistaa peniksellä penetroituminen masturbaattorin sisään. Niiden ulkonäkö voi olla muotoiltu hyvin aidon kehon näköiseksi, mutta on myös masturbaattoreita, mitkä eivät jäljittele sukuelimien ulkonäköä. Välineiden materiaalina on yleensä pehmeä kumiseos, jonka koostumus ja tuntuma vaihtelee valmistajan mukaan. Usein niistä on pyritty tekemään mahdollisimman aidon ihon tuntuista.

Masturbaattoreita löytyy eri kokoisia, muotoisia ja erilaisilla toiminnoilla varusteltuina. Osa vaatii omaa aktiivisuutta ja kaikki toivottu liike on tuotettava itse kättä tai kehoa liikuttamalla ja osa taas toimii lähes automaattisesti erilaisin mekanismein.

Tekovaginaa tai -anusta hankkiessa kannattaa kiinnittää huomiota sopivaan materiaaliin ja välineen aukon kokoon. Hankintaa tehdessä voi myös pohtia, millaisia ominaisuuksia välineeltä toivoo ja millaiset toiminnot tarjoaisivat parhaan mahdollisen avun. Ilman moottoria toimivat vaativat enemmän omaa aktiivisuutta, lihasten toiminnallisuutta ja koordinaatiota. Erilaiset moottorit, imu sekä puristusmekanismit vaativat vähemmän fyysistä osallistumista ja sopivat myös osaksi avusteista seksiä.

Oikean kokoinen ja sopivilla toiminnoilla varustettu väline on miellyttävä ja erinomainen väline sekä sooloseksiin että kumppani(e)n kanssa tapahtuvaan seksiin.



Masturbaattoria voi suositella ihmiselle, jolle penetratiivinen kumppaniseksi ei ole syystä tai toisesta mahdollinen. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi kumppanin puute, leikkauksesta toipuva kumppani, vaginismia sairastava kumppani tai juuri synnyttänyt kumppani.

Masturbaattori voi tuoda myös erilaista kaivattua stimulaatiota käsiseksin tilalle. Masturbaattori voi monipuolistaa sekä sooloseksiä, mutta myös yhteistä seksiä. ***Masturbaattorit eivät ole vain sooloseksiä varten!***

EREKTIOTA TUKEVAT VÄLINEET

Haluamme muistuttaa, että peniksen fyysinen kiihottuminen ja erektion saaminen vaatii lähes aina halun ja kiihottumisen. Halun muodostumisen mekanismien ymmärtäminen vaatii huomiota ja tietoa. Kun keho asettaa haasteita seksuaalisuuden toteutumisen tielle, on tärkeä erottaa, onko peniksellisen haasteet ensisijaisesti vain seksivälineellä voitettuja, vai vaatiiko kehollinen tai toiminnallinen puutos työskentelyä myös mielen puolella seksuaalineuvonnassa tai -terapiassa. Varsinkin nuoremmilla erektio-ongelman taustalla on yleensä psyykkiset paineet.

Erektiohäiriö voi olla myös ensioire sydän- ja verenkiertoelinten sairauksista. Keski-ikäinen ihminen, joka tuo esiin erektio-ongelmat uutena oireena, on hyvä ohjata aina lääkärin vastaanotolle.

PENISRENKAAT

Penisrengas (tai erektiorengas) on peniksen juureen asetettava rengas, joka hidastaa veren takaisinvirtaamista pois peniksestä, ja näin voimistaa ja ylläpitää erektiota pidempään. Penisrengas on helppokäyttöinen ja pieni väline, jolla voi lisätä nautintoa ja tuottaa erilaisia tuntoärsykkeitä penikselle. Soolo- ja kumppaniseksissä peniksen kosketusherkkyys ja mahdollinen parantunut erektio voivat vapauttaa nauttimaan kokonaisvaltaisemmin.

Penisrenkaita on saatavilla useita eri materiaaleja, kokoja ja paksuuksia. Myös erilaisia kiristysmekanismeja on useita. Penisrenkaan käyttö kannattaa aloittaa joustavalla ja pehmeällä, esimerkiksi silikonista valmistetulla renkaalla. Myös metallisia renkaita on saatavilla, mutta näitä ei kannata ensisijaisesti suositella turvallisuuden vuoksi. Renkaan läpimitta kannattaa tarkistaa peniksen ympärysmitan mittaamalla, jotta sen käyttö olisi positiivisesti vaikuttavaa, mutta myös turvallista.

Renkaita on saatavilla värinätoiminnolla tai erilaisilla ulokkeilla varustettuna, jolloin sen käyttö on nautinnollista myös mahdolliselle kumppanille. Kiristettävissä penisrenkaissa kannattaa huomioida, ettei sitä kiristä liian kireälle, vaan tunnustelee pikkuhiljaa, mikä on sopiva paine ja puristus.

Häpyalueen karvat on hyvä ajella pois, varsinkin jos käyttää kiristettäviä renkaita. Karvat tarttuvat helposti kiristysmekanismin väliin. Yhdistelmärenkaassa on kaksi rengasta, joista toisella saa puristusta peniksen juureen ja toisella kivesten ympärille tai juureen. Yhdistelmärengas antaa toisenlaista tuntemusta ja pitää renkaan paikallaan tehokkaasti.

Mikäli toiveissa on erektion parantaminen, penisrenkaan käyttöön voi yhdistää tyhjiöpumpun tai erektiolääkkeiden käytön. Erektiolääkkeiden käytöstä tulee keskustella aina lääkärin kanssa.

Penisrenkaan käytöllä on usein positiivinen merkitys sen kantajalle. Renkaan on tarkoitus puristaa, mutta ei sattua. Liukuvoiteen käyttö renkaan kanssa on suositeltavaa ja suositeltava maksimikäyttöaika on 30 minuuttia.

TYHJIÖPUMPUT

Tyhjiö- eli penispumppuja käytetään erektion vahvistamiseen ja verenkierron lisäämiseen peniksessä. Tyhjiöpumpulla saadaan alipaineen avulla lisättyä peniksen erektiota mekaanisesti. Laite koostuu sylinteristä, johon penis asetetaan ja pumppuosasta, jonka avulla sylinteriin saadaan alipaine. Alipaineen avulla verenkierto aktivoituu ja peniksen paisuvaiskudos täyttyy verellä ja aikaansaa erektion. Pitkäaikaista käyttöä tyhjiöpumpuille ei suositella, koska se voi johtaa joidenkin lähteiden mukaan laskimotukokseen. Käyttöä tulee tehdä rauhallisesti kehoa ja penistä kuunnellen.

Penispumppuja löytyy useilla erilaisilla ominaisuuksilla. Pumppuja on saatavilla käsikäyttöisenä tai moottorilla. Pumppaustapa valitaan käyttäjän mieltymysten ja taitojen mukaisesti. Käsipumpuissa kannattaa pohtia käsien toimintakykyä ja valita malli, josta saa hyvän ja tukevan otteen. On olemassa niin sanottuja ilmapallopumppuja, sormipumppuja ja pihti/saksiotteella toimivia pumppuja. Moottorilla toimivissa pumpuissa alipaine muodostuu nappia painamalla. Toisinaan pumpuissa on lisäominaisuuksina masturbaattori tai värinä nautinnon lisäämiseksi.

Pumpun avulla saavutettu erektio kannattaa tukea penisrenkaalla, jolloin veren takaisinvirtaus peniksestä hidastuu. Penisrengas kannattaa asettaa valmiiksi peniksen tyveen ennen pumppausta.

EREKTIOTUET

Erektiotuki on yleisnimitys erilaisille välineille, jotka tukevat penistä tai erektiota. Joskus voi olla tarpeen saada penikseen paksuutta, mittaa tai tukea, jos erektio on heikko tai vaihteleva. Erektiotuet voivat olla sukkamaisesti puettavia ja pehmeitä, tai muhkeampia ja kovempia. Joitakin tukia on mahdollisuus leikata juuri oikean mittaisiksi. On myös päästä avoimia tukia, jotka asetetaan peniksen juureen. Näin peniksen pää ja terska jäävät vapaiksi, jolloin niiden herkkä tuntoaisti toimii tavalliseen tapaan.

Erektiotuet siis voivat mahdollistaa penetroimisen, vaikka erektiota ei olisi ollenkaan tai sen vaihtelevuus aiheuttaa stressiä seksin aikana. Tuen käyttö ei estä luonnollista kiihottumista ja erektiota sen käytön aikana. Erektiotukienkin kanssa on hyvä muistaa liukuvoiteen käyttö.



Erektiota tukevia välineitä voi suositella silloin, kun peniksellinen kokee kaipaavansa erektioon tukea tai jos peniksellinen toivoo lisästimulaatiota seksiin. Erektiota tukeva väline voi olla yksi hoitomuoto seksuaaliterapian, -neuvonnan tai lantionpohjan fysioterapian osana. Sitä voi suositella työterveydessä niille, jotka tuovat esiin erektiohaasteet kysyttäessä ja mahdollinen sydän- ja verisuonisairauden mahdollisuus on poissuljettu tai on hoitotasapainossa. Erektiota tukevaa välinettä voidaan käyttää myös erektiolääkkeiden tueksi.

LANTIONPOHJAN HYVINVOINTIA TUKEVAT VÄLINEET

Lantionpohjalihakset ovat tärkeässä asemassa kokonaisvaltaisessa terveydessä. Lantionpohjan lihaksisto on luisen lantiorenkaan sisälle muotoutuva joustava ja monikerroksinen lihasten ja lihaskalvojen muodostama kokonaisuus. Lantion lihas- ja lihaskalvojärjestelmä liittyy sekä rakenteellisesti että toiminnallisesti hengityksen, keskivartalon, lonkan, lantion ja alaraajojen toiminnalliseen anatomiaan. Lantionpohjan hyvinvoinnilla voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehon olemukseen, asennonhallintaan ja ryhtiin. Lantionpohjan lihaksiston hyvinvointi on tärkeää sukupuolesta riippumatta.

Häiriöt lantionpohjan alueella ovat tavanomaisia, mutta usein alihoidettuja arkaluonteisuutensa vuoksi. Lantionpohjan toimintahäiriöt voivat vaikuttaa eri tavoin esimerkiksi

- virtsaamiseen virtsankarkailuna, yliaktiivisena rakkona, virtsaamisvaikeutena tai virtsaumpena eli virtsan tulon estymisenä.
- ulostamiseen ilman- ja ulosteenkarkailuna, kipuna ja ulostamisvaikeutena.
- seksuaalitoimintoihin peniksillisillä erektiohäiriöinä, kivuliaana erektiona tai orgasmina, siemensyöksyn häiriöinä, kiihottumisongelmina, orgasmivaikeuksina tai anaalin alueen kipuina.
- seksuaalitoimintoihin vulvallisilla yhdyntäkipuina tai vulvan alueen kiputiloina, kuten vulvodyniana, vestibulodyniana tai kramppeina eli vaginismuksena, orgasmivaikeuksina tai -kipuina, kiihottumisongelmina tai anaalin alueen kipuina.

Lantionpohjan alueen häiriöiden kohdalla on hyvä hakeutua aina lantionpohjan fysioterapeutin vastaanotolle. Suomen lantionpohjan fysioterapeutteja löytyy listattuna osoitteesta www.pelvicus.fi.

HARJOITUSKUULAT

Lantionpohjan harjoituskuulien tarkoitus on auttaa tunnistamaan lantionpohjan lihakset sekä ne voivat muistuttaa niiden harjoittamisesta. Tutkimusten mukaan ei ole väliä, harjoittaako lantionpohjaa kuulilla vai ilman, vaan tärkeintä on oikeaoppinen harjoittaminen.

Harjoituskuulat ovat yleensä pallon muotoisia välineitä, jotka asetetaan emättimeen. Harjoituskuulia löytyy markkinoilta erilaisia, eri kokoisia ja eri painoisia. Kuulat voivat olla yksittäisiä palloja tai isompia pallojen yhdistelmiä. Mitä isompi ja kevyempi kuula on, sen helpompi sitä on pitää emättimessä. Pienempi ja painavampi kuula luo aina lisähaastetta.

Markkinoilta löytyy lisäksi kuulia, jotka sisältävät sähköstimulaatio-ominaisuuden, jonka avulla voidaan vaikuttaa lihasten aktivoitumiseen.

Kuulista yleisimpiä lienee geishakuulat, joiden ulkopinta on yleensä silikonia, ja joissa pallon sisällä on pienempi pallo, joka heiluu ja värähtelee liikkeen mukana. Tämän värähtelyn tarkoituksena on aktivoida lantionpohjan syviä lihaksia ja valmistajan mukaan lisätä myös seksuaalista nautintoa, mutta tästä ei ole tutkimusnäyttöä olemassa. Geishakuulia on saatavilla sekä emättimeen laitettavia, mutta myös anaalissa käytettäviä.

Kuulaharjoittelun yhteydessä lantionpohjan rentouttaminen on äärettömän tärkeää. Lantionpohjan toimintahäiriöt voivat myös johtua lantionpohjan yliaktiivisuudesta tai kireydestä, jolloin kuulaharjoittelu itsessään vain lisää kireyttä (mm. nuoret synnyttämättömät, jotka harrastavat ratsastusta, telinevoimistelua tai luistelua). Siksi on tärkeää aina ohjata asiakasta kuulien oikeaoppiseen käyttöön. Pitkäaikainen harjoittelu yhdellä käyttökerralla ei ole koskaan suositeltavaa.

LANTIONPOHJAN LIHASTEN HIERONTAAN TARKOITETTU SAUVA

Pelvic wandina paremmin tunnettu käyränmallinen sauva on lantionpohjan fysioterapeutin kehittämä, patentoitu hieromasauva lantionpohjan lihasten hierontaan ja triggerpisteiden käsittelyyn. Pelvic wand helpottaa käsittelyä niillekin alueille, joille on muuten haastavaa päästä (näitä ovat mm. Puborectalis ja obturator). Pelvic wand soveltuu myös apuvälineenä ulostamisen helpottamiseen heille, jotka kärsivät peräsuolen laskeumasta ja sen aiheuttamasta ulostamisvaikeudesta.



Ensisijainen hoitomuoto lantionpohjan toimintahäiriöissä on aina ohjaus lantionpohjan fysioterapeutille ja suositus onkin, että kuulia tai wandia ohjataan käytettäväksi vain heidän toimestaan.

Kuulien kanssa harjoittelun voi yhdistää esimerkiksi suihkuhetkeen. Kuulat voi jättää suihkuhyllyyn kuivumaan ja odottamaan seuraavaa kertaa.

PENETRAATIO-PEHMENNIN

Penetraatiopehmentimen idea on estää peniksen tai välineen työntymistä liian syvälle emättimeen ja siten ehkäistä yhdyntäkipuja, jotka toisille ovat jopa este yhdyntäseksin toteuttamiselle. Kivulias penetraatio voi johtua useista syistä, kuten leikkauksista, endometrioosista, vaginismista, vulvodyniasta tai anatomisesta yhteensopimattomuudesta kumppanin kanssa.

Penetraatiopehmentimen materiaali on keinoihoa jäljittelevää ja sen tarkoitus ei ole kiristää eikä toimia penisrenkaana, vaan ainoastaan luoda konkreettinen este syväpenetraation estämiseksi. Renkaita asetetaan niin monta kuin tarvis peniksen tyveen ennen yhdyntää. Niitä voi käyttää kondomin päällä tai ilman kondomia sekä niiden kanssa käytettäväksi sopii niin vesi- kuin silikoninenkin liukuvoide.



Penetraatiopehmennintä voi suositella, jos vulvallinen kärsii yhdyntäkivuista varsinkin syväpenetraation aikana.

MOOTTOROIDUT SEKSIVÄLINEET

Moottoroitujen välineiden tarkoitus on auttaa penetraation tunteen saamista tai jäljittelyä ilman kumppania tai yhdessä kumppanin kanssa. Moottoroidut seksivälineet tunnetaan tutummin nimellä panokoneet. Kone tuottaa mekaanisen liikkeen, joka jäljittelee peniksen tai yhdynnän liikettä. Koneita on saatavilla sekä moottoroituna että mekaanisesti kehon liikkeiden avulla toimivina.

Panokoneeseen kiinnitetään dildo, anustappi tai tekovagina käyttäjän mieltymysten mukaisesti. Lisäosien avulla koneeseen voidaan kiinnittää useampi dildo tai tappi kerralla. Lisäosia ostaessa on hyvä tarkistaa niiden sopivuus kyseiseen panokonemalliin.

Koneissa on monenlaisia säätömahdollisuuksia. Välineen kulmaa, nopeutta ja liikkeen syvyyttä voi säätää. Mallit vaihtelevat päällä istuttavista omilla jaloilla seisoviin koneisiin. Omilla jaloilla seisovissa malleissa on usein enemmän säätömahdollisuuksia ja ne mahdollistavat useampia käyttöasentoja. Koneita on saatavilla myös “satula”mallisina, joiden päälle istutaan.

Konetta valitessa kannattaa kiinnittää huomiota käyttötarpeisiin ja käyttäjän fyysisiin ominaisuuksiin.

Panokonetta voi käyttää sohvalla, lattialla tai sängyssä. Yleensä panokoneet on suunniteltu niin, että niiden tukijalka on mahdollista asettaa sängyn alle, jolloin käyttäjä voi maata mukavasti vuoteessa.



Moottoroituja seksivälineitä kannattaa kartoittaa, mikäli henkilöllä on liikuntarajoitteita, tai kun dildon tai sauvan käyttäminen käsin on estynyt.

ASENNON TUKEMISEN VÄLINEET

TUKITYYNYT JA TUOLIT

Markkinoilla on saatavilla erilaisia tuoleja ja tyynyjä, jotka on suunniteltu nimenomaan seksiin. On kuitenkin hyvä muistaa, että jo ihan tavallisilla tyynyillä tai asentohoitoon tarkoitetuilla tyynyillä, kuten psoas-tyynyllä voidaan tukea asentoa ja mukavuutta seksin aikana. Joihinkin tukityynyihin saa kiinnitettyä dildon tai vibraattorin. Tyynyssä voi olla valmiiksi aukko, mihin dildo työnnetään ja se pysyy paikoillaan. Tyynyä voi käyttää asennon tukena myös ilman dildoa.

Seksiin suunniteltu tuoli mahdollistaa asennon mahallaan, istualtaan tai kontallaan. Näin esimerkiksi takaapäin penetroituminen tai hyväily on helpompaa, jos nivelissä on kipuja, tai liikelaajuudet tai voimat ovat rajalliset asennon ylläpitämiseen. Joissakin tuoleissa istuinosa on avonainen, joka mahdollistaa altapäin penetroitumisen tai hyväilyn kumppanin tai panokoneen toimesta. Vastaavasti kotoa voi löytyä suihkutuoli, jota voi myös käyttää tähän tarkoitukseen. Joissakin suihkutuoleissa istuinosa on kiinteä, osassa on reikä ja osa on edestä avoimia.

KEINUT

Keinut voivat rikastuttaa seksuaalista kanssakäymistä, mutta ovat myös hyvä väline omannäköisen seksin mahdollistamiseen liikuntarajoitteen tai jonkin fyysisen haasteen kanssa. Keinuissa on myös valinnan mahdollisuutta runsaasti riippuen tilasta, kiinnitysmahdollisuuksista ja tuen tarpeesta.

Kattoon kiinnitettäviä malleja löytyy yhdellä, kahdella tai neljällä tukipisteellä. Katon kestävyys tulee huomioida keinua kiinnitettäessä. Myös keinuissa on remmien ja kiinnikkeiden osalta usein yläpainoraja, mikä kannattaa aina tarkistaa kunkin tuotteen kohdalla. Jos kiinteä asennus esimerkiksi kattoon ei onnistu, on myös erillisiä kehikkoja mittojen mukaan.

Keinuihin asetutaan joko remmien varaan tai laajempaa tukea antavan liinan päälle. Materiaalina voi olla erilaiset kestävät materiaalit, esimerkiksi nahka. Keinun käyttö erillisten jalka- ja käsilenkkien avulla antaa hyviä tukipisteitä raajoille ja mahdollistaa asentojen varioinnin. Myös rajaton korkeussäätö helpottaa erilaisten kehojen kohtaamista. Keinussa ollaan useimmiten rentona selällään.

Keinu sopii monenlaiseen kontaktiin niin penetratiivisesti kuin ilmankin.

REMMIT JA KÖYDET

Remmien ja köysien avulla voidaan hakea erilaisia aistinautintoja, tunne- ja mielentiloja, sekä rajoittaa suostumuksellisesti henkilön liikkumista. Lihasten väsyminen, asennon ylläpitämisen vaikeus, vapina, nykäykset tai tahattomat liikkeet voivat häiritä seksuaalista nautintoa, jolloin liikkumisen hallittua rajoittamista voi kokeilla avuksi. Näitä tilanteita voi olla esimerkiksi cp-oireyhtymässä tai neurologisissa sairauksissa ja vammoissa. Sitomista ja liikeratojen rajoittamista voi tehdä köysillä tai erilaisilla kahleilla, mutta saatavilla on myös laajalti pehmustettuja ja mukavia remmejä.

Joskus sitominen tai rajoittaminen voi tuntua epämiellyttävältä tai lisätä tahattomia liikkeitä, joten onkin tärkeää kokeilla omia rajojaan ja sitä mikä yksilöllisesti toimii. Sitominen voi vahvistaa kehon asentojen aistimista, aktivoida asentotuntoa ja näin helpottaa kehon hallintaa sekä tasapainoa. Sitominen asennon ylläpitämiseksi voi vahvistaa turvallisuuden ja hallinnan tunnetta kehoa kohtaan.

Sitomisen tulee aina perustua vapaaseen suostumukseen kaikkien osapuolten taholta, ja suostumuksen tulee olla aktiivista läpi koko prosessin. Liikeratoja rajoittaessa asiakkaan on tärkeää tuntea oman kehon luontainen liikkuvuus sekä kuunnella kehon viestejä. Jos sidonta aiheuttaa keholla sinertymistä, puutumista, sähköiskunomaisia tuntemuksia tai ei-toivottua kipua, tulee sidontaa löysätä tai purkaa se kokonaan. Sitomiseen liittyy monia kehollisia turvataitoja, mitkä on hyvä huomioida ennen sitomisen aloittamista. Riittävä hapensaanti, hermovaurion mahdollisuudet tai verenkierron estyminen ovat tärkeitä tiedostettavia asioita sitomisen yhteydessä.

MUUT ASENTOA TUKEVAT VÄLINEET

Seksissä voi käyttää välineenä jokapäiväisiä arjen apuvälineitä, kuten nostolaitetta. Nostolaite on henkilönostin, jota käytetään turvallisiin ja ergonomisiin siirtymisiin. Nostolaitetta voi käyttää seksikeinun tavoin, jos henkilö tarvitsee enemmän tukea selän ja pään tukemiseksi, kuin mitä seksikeinun remmeistä saa. Nostoliinat ovat yksilöllisiä, ne tehdään henkilön mittojen ja tuen tarpeen mukaan. Henkilö voidaan siirtää nostolaitteella kumppanin syliin tai sänkyyn.

Asentoja mahdollistamaan voidaan käyttää myös muita liikkumiseen tai siirtymiseen tarkoitettuja apuvälineitä. Näitä ovat esimerkiksi kävelypöydät ja -telineet, rollaattorit sekä erilaiset siirto- ja nostovyöt. Näissä apuvälineissä on usein jarrut tai lukot, jotka on hyvä muistaa laittaa päälle tapaturmien välttämiseksi. Kävelypöydissä pöydän korkeutta voi säätää, jotta henkilö pystyy nojaamaan siihen, ja saa näin laajan tukipinnan ja tukevan asennon seisomiseen. Siirto- ja nostovöitä voidaan käyttää apuna tukemaan ja ylläpitämään asentoa. Kumppani voi pidellä ylle puetun nostovyön kahvoista kiinni ja helpottaa henkilön paikallaan pysymistä ja asennonhallintaa.



Erilaisia asentoja tukevia välineitä kannattaa pohtia kaikenlaisia fyysisiä haasteita koettaessa. Keinut ja nostoliinat mahdollistavat esimerkiksi pyörätuolilla kumppanin lähelle pääsemisen tai keinussa välttyy kumppanin painolta oman kehon päällä.

VÄLINEET STIMULAATION LISÄÄJÄNÄ

Seksin ja nautinnon välineet toimivat erityisesti lisäsyvyyden ja lisäaistimuksen tuojana seksissä ja niiden avulla tuntoaistin viestit voimistuvat kehossa. Stimuloinnin lisääminen on usein syy, miksi välineiden äärelle hakeudutaan. Toiset etsivät välineistä myös tavanomaista voimakkaampaa stimulaatiota kaivaten esimerkiksi kipukokemuksia seksissä. Myös he, joilla on erilaisia muutoksia aistitiedon käsittelyssä, hyötyvät yleensä välineiden mahdollisuuksista.

Tuntoaistimusten ali- tai yliherkkyyttä saattaa ilmetä kehossa erilaisten neurologisten sairauksien ja tilojen, leikkausten tai toimenpiteiden aiheuttamien hermovaurioiden, tai ulkoisten vammojen takia. Myös autismin kirjoon tai kehitysvammaisuuteen voi liittyä aistitiedon käsittelyn muutoksia. Muutosten vuoksi kehoa voi olla vaikea hahmottaa ja rentoutuminen, rauhoittuminen, nautinnon tai kosketuksen vastaanottaminen voi olla haastavaa. Mikäli kehossa on laajoja asento- tai pintatunnon puutoksia, niitä voi ilmetä myös sukuelinten alueella. Tällöin välineen käyttö voi auttaa saavuttamaan kaivattua nautinnon kokemusta. Joskus aistierityisyyksien vuoksi hellä stimulointi ei tuota toivottua nautintoa, jolloin voimakkaampi stimulaatio voi olla tarpeen.

Aistitiedon käsittelyn ollessa poikkeuksellista tai heikentynyttä, on tärkeää tutustua seksivälineeseen konkreettisesti jälleenmyyjien luona ja muistaa välineiden turvallinen käyttö. Vibraattorin värinätaajuus voi olla epäsopiva tai materiaali epämiellyttävä. Jos tuntoaistissa on alenemaa, kuten kipuaistin totaalinen puuttuminen, on tärkeää tunnistaa kehon sekä kudosten rajat, jotta tahaton vahingoittuminen vältettäisiin.

Jos ihminen kaipaa erilaista stimulaatiota tai voimakasta kipukokemusta perinteisen värinän tai lämmön ja kylmän tunteen lisäksi, voi ohjata kokeilemaan esimerkiksi piiskoja, ruoskia, raippoja, lätkiä ja piikkipyöriä. Materiaalivalikoima on monipuolinen, ja materiaalin valinnalla voi vaikuttaa siihen, miten voimakkaan aistimuksen väline tuottaa. Välineitä voi käyttää monipuolisesti; joko kevyeen taputteluun ja kutitteluun tai kovempiin lyönteihin. Välineiden kanssa voi ensin edetä rauhallisemmin ja hakea sopivaa stimulaatiota tai voimakkuutta.

Mikäli ihminen haluaa etsiä seksiin ja nautintoon voimakkaampaa stimulaatiota eikä tiedä mistä lähteä liikkeelle, on hänet hyvä ohjata seksuaalineuvojan tai -terapeutin vastaanotolle. BDSM-seksiin ja erilaisiin voimakkaamman stimulaation tapoihin liittyy edelleen stigmoja ja tabuja ja siksi niitä on hyvä pohtia omassakin kohtaamisessaan ja työssään. Monelle turvallisen BDSM-seksin tai elämäntavan ilmentäminen on kuitenkin lopulta yksi elämän suurimmista voimavaroista.

VÄLINEIDEN HANKINTA

Seksin ja nautinnon välineitä voi ostaa jälleenmyyjiltä, erotiikkaliikkeistä, apteekeista, hyvin varustelluista tavarataloista ja marketeista, seksuaaliterveyskaupoista tai verkkokaupoista. Monet tuotteista on luokiteltu seksuaaliterveyden perustuotteiksi, mikä on edesauttanut, että ne ovat löytäneet tiensä jo markettienkin hyllyille. Tuotteet löytyvät yleensä kosmetiikka- ja hygieniahyllyiltä.

Seksin ja nautinnon välineitä on tuhansia erilaisia ja tuotteita on moneen makuun. Tämä voi aiheuttaa sen, että verkosta tilaaminen voi tuntua asiakkaasta hankalalta, vaikka se onkin nykypäivänä helposti toteutettavissa. Perinteisiä kivijalkaliikkeitä ei ole Suomessa enää kovin useita, mutta kannustamme lämpimästi ohjaamaan asiakkaan kivijalkaliikkeeseen tai asiantuntevan jälleenmyyjän luokse, jolloin saa varmasti henkilökohtaista ja yksilöllistä palvelua. Ennen asiointia kannattaa tarkistaa kivijalkaliikkeen esteettömyystiedot.

Apua kannattaa kysyä rohkeasti myös apua esimerkiksi verkkokauppojen ylläpitäjiltä tai asiaan enemmän perehtyneiltä seksologian ammattilaiselta (seksuaalineuvojalta, -kasvattajalta tai -terapeutilta).

APUVÄLINESUOSITUS

Valtakunnallisissa lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutusperusteissa määritellään välineet, jotka ”opettavat ja auttavat sukupuolielämässä”. Valtakunnallisen luovutusperusteet on päivitetty vuonna 2023 ja apuvälinepalvelut kuuluvat lääkinnälliseen kuntoutukseen. Luovutusperusteissa mainitaan kuitenkin, että tavanomaisia kuluttajatuotteina saatavia seksuaaliseen toimintaan liittyviä välineitä, tarvikkeita tai laitteita ei pääsääntöisesti luovuteta lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineenä. Myös jokaisella hyvinvointialueella on omat käytännöt liittyen apuvälineiden luovutukseen.

Seksin ja nautinnon välineitä ei ole saatavilla ”virallisina apuvälineinä”, vaan tuotteet ovat tavanomaisia kuluttajatuotteita. Näin ollen seksin ja nautinnon välineiden saatavuus virallisesti apuvälineenä on harvinaista ja luovutusperusteet ovat puutteellisia. Suosittelemme kuitenkin keskustelemaan asiasta oman paikkakunnan apuvälinelainaamon tai tutun fysio- tai toimintaterapeutin kanssa.

Vaikka seksivälineelle ei olisi mahdollista saada maksusitoumusta, terveydenhuollon ammattihenkilön tulisi kuitenkin osata auttaa mahdollisen välineen hankinnassa ja oikeanlaisen tuotteen löytymisessä.

HYGIENIA

Hygienian ja välineiden oikeaoppisen käytön ohjeistaminen on tärkeää, sillä välineiden käyttöön liittyy suurentunut tulehdusriski, jos hygieniasta ei huolehdita riittävästi. Likaisten välineiden ja vähäisen puhdistamattomuuden on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi HPV:hen, bakteerivaginoosiin, hiivatulehduksiin ja virtsatieinfektioihin. On hyvä myös muistaa, että seksitaudit voivat tarttua välineen kautta, mikäli välinettä käytetään yhdessä.

Suurinta osaa välineitä voi puhdistaa miedolla saippualla ja vedellä. Markkinoilla on myynnissä myös välineille tarkoitettuja antibakteerisia puhdistusaineita. Anaaliseksissä on erittäin tärkeää huomioida hyvä hygienia - samoja välineitä ei suositella käytettävän emättimeen ja anaaliin tai jos niitä käytetään, tulee ne pestä huolellisesti välissä tai vaihtaa kondomia.

Tarvittaessa välineet voi suojata kondomilla, kun esimerkiksi samaa välinettä käytetään usean kumppanin kesken.

Huolellisen puhdistamisen lisäksi tuotteen kuivaaminen ja säilyttäminen on hyvä ohjata erikseen. Välineet voi jättää kuivumaan ilmavaan paikkaan ja jokainen väline olisi hyvä säilyttää omissa erillisissä pusseissa erillään muista välineistä. Joskus tietyistä materiaaleista valmistetut tuotteet, kuten Jelly -tuotteet, voivat sulaa toisiinsa kiinni.

Välineen huokoinen pinta on aina hygieniariski. Jos välineen pinta on rikki tai ajan myötä huokoistunut, on se suositeltavaa vaihtaa uuteen.

VÄLINEIDEN KIERRÄTYS

Seksivälineen kierrättämiseen vaikuttavat luonnollisesti välineen materiaali, mutta myös se, toimiiko väline elektronisesti vai ei. Olemme listanneet alle yleisempien materiaalien kierrätysohjeet. Tuote on tullut tiensä päähän, kun se lakkaa toimimasta, kun se on hajonnut (esimerkiksi penisrengas katkeaa) tai kun materiaali on muuten haurastuneen oloista. Silikoni, niin kuin mikä tahansa materiaali (paitsi lasi ja metalli), haurastuu käytössä, mutta laatueroja on myös paljon.

SILIKONI kierrätetään sekajätteeseen

PVC-MUOVI kierrätetään sekajätteeseen

JOS TUOTE SISÄLTÄÄ YHTÄ MUOVILAATUA (muuta kuin pvc) kierrätetään tuote muovinkierrätyksessä

MONIMUOVI/KERROSMUOVI (eli jos on eri muovilaatuja), kierrätetään tuote sekajätteeseen

LASITUOTTEET kierrätetään sekajätteeseen

METALLI kierrätetään metallijätteeseen

SYNTEETTINEN KEINOIHO (ns. CYBER SKIN) kierrätetään sekajätteeseen
NAHKA kierrätetään sekajätteeseen

KAIKKI ELEKTRONIIKKA, RIIPPUMATTA MATERIAALISTA kierrätetään pienelektroniikkakeräykseen, joita löytyy esimerkiksi jätteenhuoltopisteistä.

Jos tuotteessa on patterit, kierrätetään patterit niille tarkoitettuun pisteeseen, joita löytyy esimerkiksi päivittäistavaraliikkeiden auloista tai eteisistä.

Lähde: Jätehuolto Remeo



Jokainen kivijalkaliike, joka myy elektroniikkatuotteita on velvollinen ottamaan niitä myös kierrätykseen.

LOPPUSANAT

Seksuaalisuus on laaja käsite, joka tarkoittaa jokaiselle eri asioita. Usein voidaan sanoa, että seksuaalisuus on sitä, mitä olemme: erottamaton osa ihmisyyttämme koko elämämme ajan. Siinä ilmenee suhteemme itseemme ja muihin ihmisiin. Seksi on osa seksuaalisuutta, mielen ja kehon tasolla tapahtuvaa toimintaa, jonka avulla voimme toteuttaa eri tavoin seksuaalisuuttamme yksin tai yhdessä muiden kanssa. Seksi ja seksuaalisuus näkyvät eri tavoin ihmisten elämässä. Seksin ja nautinnon monimuotoisuus on rikkaus ja toivomme, että jokainen löytäisi elämässään juuri itselle sopivan tavan nauttia omasta seksuaalisuudestaan – myös mahdollisesti välineiden avulla.

Seksuaalisuus voi olla suuri ilon ja hyvinvoinnin lähde, mutta voi tuottaa myös huolta ja surua. Seksuaalisuuteen vaikuttavat moninaiset asiat elämässä - muutokset elämäntilanteissa, ihmissuhteissa sekä erilaiset sairaudet, onnettomuudet tai vammautuminen. Vaikeudet ja häiriöt seksuaalisuuden alueella ovat tavallisia, ja niihin on saatavilla apua esimerkiksi seksuaalineuvonnassa ja -terapiassa, mutta ammattilaisellakin on hyvä olla erilaisia “kättä pidempiä” -mahdollisuuksia työn tueksi.

Nautinnollinen seksi ja seksuaalisuus on jokaisen ihmisen oikeus ja sitä on lupa tavoitella omasta elämäntilanteesta riippumatta.

Kannustamme ammattilaisia avoimeen puheeseen seksistä ja seksuaalisuudesta asiakkaidensa kanssa. Jos seksuaalisuuteen liittyvät asiat tai tunteet herättävät mietteitä, on aiheen äärellä mahdollisuutta kouluttautua laajemmin.
Ihanaa kun laskeuduit tämän teoksen äärelle ja laajensit työkalupakkiasi mahdollistaen kohtaamisen ihmisenä ihmiselle jälleen hieman kokonaisvaltaisemmin.

TUTKIMUSLÄHTEET

1.Dewitte, M. & Reisman, Y. 2021. Clinical use and implications of sexual devices and sexually explicit media. Nature Reviews Urology 18 (6): 1–19.
2.Shiradkar, S. & Mahajan, S. 2022. Sexuality Education-Understanding adolescents' perspective. Indian Journal of Community Health, 34(1), 82–88
3. Wood, J. & Crann, S. & Cunningham, S. & Money, D. & O'Doherty, K. 2017. A cross-sectional survey of sex toy use, characteristics of sex toy use hygiene behaviours, and vulvovaginal health outcomes in Canada. Canadian Journal of Human Sexuality, 26 (3), 196–204.
4. Newsum, A & Matser, A. & Schinkel, J. & van der Valk, M. & Brinkman, K. & Eeden, A & van, Lauw F. & Rijnders, B. & Laar, T. & van de Kerkhof, M. & Smit, C. & Boyd, A. & Arends, J. & Prins, M. & group, M. O. S. of A. I. with hepatitis C. (MOSAIC) study. 2021. Incidence of HCV Reinfection Among HIV-Positive MSM and Its Association with Sexual Risk Behavior: A Longitudinal Analysis. Clinical Infectious Diseases, 73(3), 460–467.
5. Jawed-Wessel, S. & Santo, J. & Irwin, J. 2019. Sexual Activity and Attitudes as Predictors of Sexual Satisfaction During Pregnancy: A Multi-Level Model Describing the Sexuality of Couples in the First 12 Weeks. Archives of Sexual Behavior, 48 (3), 843–854.
6. Armstrong, E. A. & England, P. & Fogarty, A. C. 2012. Accounting for women's orgasm and sexual enjoyment in college hookups and relationships. American Sociological Review, 77, 435–462.
7. Herbenick, D. & Reece, M. & Schick, V.& Sanders, S. & Dodge, B. & Fortenberry, J. 2010. Sexual behavior in the United States: Results from a national probability sample of men and women ages 14–94. Journal of Sexual Medicine, 7, 255–265.
8. De Santis, C. & Murray, S. & Kohut, T. & Milhausen, R. 2019. Good gets better? Examining the impact of prescribed sexual activity on long-term heterosexually configured couples' sexual and relationship satisfaction. Sexual & Relationship Therapy, 34(2), 173–192.
9. Ronen, S. 2021. Gendered morality in the sex toy market: Entitlements, reversals, and the irony of heterosexuality. Sexualities. 24(4) 614–635.
10. Villaronga, E. & Poulsen, A. 2021. Sex Robots in Care: Setting the Stage for a Discussion on the Potential Use of Sexual Robot Technologies for Persons with Disabilities. Conference Paper.
11. Piha, S. & Hurmerinta, L. & Järvinen, E. & Räikkönen, J. 2020. Escaping into Sexual Play: A Consumer Experience Perspective. Leisure Sciences 42(4):1-17.
12. Collar, A. & Fuentes, J. & Brakey, H. & Frietze, K. 2022. Sexual Enrichment Aids: A Mixed Methods Study Evaluating Use, Hygiene, and Risk Perception Among Women. J Sex Res. 59(9): 1153–1162

13. Ford, J. & El Kakb, F. & Herbenickc, D. & Purdyd, C. & Tellonea, St. & Wassermane, M. & Coleman, E. 2021. Sexual Pleasure and Healthcare Settings: Focusing on Pleasure to Improve Health. International Journal of Sexual Health. 33 (4) 572–586.
14. Sipe, J. & Amos, J. & Swarthout, R. & Turner, A. 2023. Bringing sex toys out of the dark: exploring unmitigated risks. Microplastics and Nanoplastics 3(1).
15. Döring, N. & Poeschl, S. 2020. Experiences with Diverse Sex Toys Among German Heterosexual Adults: Findings from a National Online Survey, The Journal of Sex Research, 57:7, 885-896:
16. Herbenick, D. & Reece, M. & Sanders, S. & Dodge, B. & Ghassemi, A. & Fortenberry, D. 2009. Prevalence and Characteristics of Vibrator Use by Women in the United States: Results from a Nationally Representative Study. The Journal of Sexual Medicine, 6(7), 1857–1866.
17. Reece, M. & Herbenick, D. & Sanders, S. & Dodge, B. & Ghassemi, A. & Fortenberry, D. 2009. Prevalence and Characteristics of Vibrator Use by Men in the United States. J Sex Med 6:1867–1874.
18. Rubin, E. & SDeshpande, N. & Vasques, P. & Spadt, S. 2019. Sexuality: Current Commentary a Clinical Reference Guide on Sexual Devices for Obstetrician–Gynecologists. Obstetrics and Gynecology 133(6):1. 1259–1268.