

MAHDOLLISUUS NAUTINTOON

Opas seksin ja nautinnon
välineistä loppukäyttäjälle

2024

SISÄLLYS

ESIPUHE	4
PINTAMATERIAALIT	5
INTIIMITUOTTEET	6
DILDOT JA SAUVAT	8
DILATAATTORIT	9
VIBRAATTORIT	9
PAINEAALTOSTIMULAATTORIT	11
MASTURBAATTORIT	11
ANAALIVÄLINEET	12
EREKTIOTA TUKEVAT VÄLINEET	13
LANTIONPOHJAN HYVINVOINTIA TUKEVAT VÄLINEET	15
PENETRAATIOPEHMENNIN	17
MOOTTOROIDUT SEKSIVÄLINEET	17
ASENNON TUKEMISEN VÄLINEET	18
VÄLINEET STIMULAATION LISÄÄJÄNÄ	19
VÄLINEIDEN HANKINTA	20
VÄLINEIDEN SÄILYTYS JA PUHDISTUS	20
VÄLINEIDEN KIERRÄTYS	21
LOPUKSI	22

ESIPUHE

Jokaisella ihmisellä on oikeus oman näköiseen seksuaalisuuteen ja nautintoon sellaisena, kuin on. Tämän vuoksi seksin ja nautinnon välineet voivat olla – tai olla olematta - tärkeässä roolissa ihmisen oman näköisen seksin ja nautinnon toteuttamisessa. Ne voivat olla apuna ja mahdollistajana seksiin liittyvissä haasteissa, orgasmin saavuttamisessa tai tuoda seksiin uutta jännitettä ja monipuolisuutta.

Seksivälineen tai seksilelun - miten haluatkin sitä kutsua - tarkoitus on tuoda lisäsyvyyttä ja lisäästimusta seksiin. Vielä usein väline koetaan uhkana suhteelle, mutta on hyvä muistaa, ettei väline voi itsessään aikaansaada sitä yhteyttä tai kosketusta, jonka kumppani saa aikaan. Me näemme, että kumppani ja väline voivat toimia samassa tiimissä - pyrkien tuottamaan nautinnon kokemusta ja erilaista aististimulaatiota - sellaista, mitä kukaan ihminen ei valitettavasti kehollaan saa aikaiseksi.

Välineen käytössä vain taivas, mielikuvitus ja turvallisuus on rajana. Tämän oppaan tarkoituksena on avata sinulle yleisimpien välineiden mahdollisuuksia ja käyttötarkoituksia, jonka äärellä voit miettiä mikä väline voisi sopia juuri sinun tarpeisiisi. Saat lisäksi oikeaa tietoa siitä, mistä materiaaleista välineet on valmistettu, miten huolehtia niiden säilyttämisestä ja puhdistamisesta sekä miten kierrättää väline oikeaoppisesti.

Jos sinulla on haasteita seksissä yksin tai kumppani(e)si kanssa, suosittelemme ensisijaisesti hakeutumaan seksuaalineuvontaan tai -terapiaan. Väline harvoin on ainoa toimiva ratkaisu erinäisten haasteiden äärellä, mutta ne voivat olla osa sitä. On hyvä myös tiedostaa, että sinä olet ainutlaatuinen yksilö, joten pohdi aina välineen hankkimista omien tarpeiden kautta, ei sen, mikä toimii muille.

Olet sitten hakeutunut tämän oppaan äärelle itse tai ammattilaisen suosittelemana, toivotamme sinulle inspiroivia hetkiä sen parissa. Olethan herkästi yhteydessä, jos kaipaat ohjausta tai tukea seksuaalisuuden ulottuvuuksien äärellä.

Henna ja Susanna ♥



HENNA SUIKKI

Toimintaterapeutti (YAMK)
Erityistason seksuaaliterapeutti (NACS)

Terapiaperhonen Oy
SelkoSeks

henna@selkoseks.fi



SUSANNA ALHONKOSKI

Sairaanhoitaja-kätilö (AMK)
Erityistason seksuaaliterapeutti (NACS)

Amorin Oy

susanna.alhonkoski@amorin.fi

Olemme käyttäneet oppaan pohjana vuonna 2021 julkaistua Mahdollisuus nautintoon -opasta. Me päivittäjät kiitämme alkuperäisestä työstä upeita ja viisaita kollegoitamme, jotka loivat oppaan edistääkseen seksuaalioikeuksien toteutumista.

Alkuperäiseen teos: Mahdollisuus nautintoon – opas seksin ja nautinnon välineisiin (2021). Kirjoittajat Henna Suikki, Marjo Viinanen, Tiina Manninen, Fanni Kevätmiemi, Jouni Forsström & Raila Riikonen. Alkuperäinen opas tilattavissa sähköpostitse osoitteesta: henna.suikki@terapiaperhonen.com

PINTAMATERIAALIT

Välineissä käytetään useita erilaisia pintamateriaaleja ja erilaiset materiaalit mahdollistavat monenlaiset aistimukset ja stimulaation. Materiaalia valitessasi huomioi sinun/kumppanisi mahdolliset allergiat ja herkkyydet, jotta väline ei ärsytä ihoa tai limakalvoja. Vähiten allergisoivia materiaaleja ovat silikonit, 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. Silikonista valmistetut välineet on helppo pitää puhtaana ja ne sopivat yleensä myös kumiallergisille. Silikonivälineen laatuun kannattaa kiinnittää huomiota, sillä halpa silikonimateriaali voi sisältää muovia, vaikka valmistaja toisin sanoisikin.

JELLY on pehmitettyä PVC –muovia ja siten pehmeää, kimmoisaa ja joustavaa. PVC-muovien pehmentämiseen on käytetty laajasti ftalaatteja. Ftalaatit ovat luokiteltu ympäristömyrkyiksi ja niiden epäillään häiritsevän hormonitoimintaa (THL). 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. 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 jääkaapissa/pakkasessa tai lämmittää kuuman veden alla 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.

INTIIMITUOTTEET

LIUKUVOITEET

Liukuvoiteen tarkoitus on vähentää kitkaa ja siten lisätä seksin nautinnollisuutta. Liukuvoide suojelee limakalvoja hiertymiltä ja haavaumilta. Liukuvoiteen käyttöä suosittelemme kaiken ikäisille ja kaikenlaiseen seksiin, silloinkin jos tuntuu, ettei kostumisessa ole haasteita. 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.

Liukuvoiteen käyttö tekee yleensä välineen käytöstä tai peniksen sisäänviennistä emättimeen helpompaa sekä masturboidessa vähentää kitkan syntyä. 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.

Liukuvoiteita valmistetaan vesi-, silikon- 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 sinulle. 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. Puuduttavaa liukuvoidetta ei suositella käytettävän ilman lääkärin ohjeistusta. Stimuloivien tuotteiden tarkoitus on lisätä verenkiertoa käytetyllä alueella ja herkistää näin erilaisille tuntemuksille. Stimuloivia tuotteita ei ole lääketieteellisesti tutkittu, mutta monet kokevat saavansa niistä apua. Jos kaipaat vulvan tai peniksen alueelle kihelmöivää tunnetta tai kärsit kuivista limakalvoista, voi stimuloivan liukuvoiteen kokeileminen olla vaihtoehto.

Liukuvoidetta ei tarvitse pestä pois, ellet ole herkkä virtsatietulehduksen saamiselle. Myös seksityöntekijöille ja heille, joille kumppani vaihtuu useasti, suositellaan liukuvoiteen poispesua.

VESIPOHJAINEN LIUKUVOIDE haihtuu käytön aikana limakalvoilta, jonka vuoksi sitä voi joutua lisäämään seksin aikana. Vesipohjainen liukuvoide käy 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 (pois lukien silikoniallergia). Voide säilyttää ominaisuutensa myös vedessä, joten se sopii hyvin vedessä tapahtuviin nautinnon hetkiin.

Silikoni on kemiallisesti jalostettu hiekkamolekyylistä, joten huonolaatuinen silikoniliukuvoide voi olla rakeinen ja tehdä mikrohaavoja limakalvoille. Liukuvoiteen laatuun kannattaa siis kiinnittää huomiota.

Silikoniliukuvoidetta ei suositella käytettäväksi silikonivälineen kanssa, jottei välineen pinta haurastu ja huokoistu. Muiden, kuin silikonivälineiden sekä kondomien kanssa se sopii käytettäväksi hyvin.

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.

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 tulemistä.

Käytä kondomia seksivälineen kanssa silloin, jos välinettä käyttää useampi osapuoli, sillä seksitaudit voivat levitä myös välineen välityksellä. 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, tarkista se aina ennen paketin avaamista.

Kondomeja on saatavilla eri kokoisina, erilaisilla ominaisuuksilla varusteltuina ja eri materiaaleista valmistettuina. Sopivan kokoisen kondomin käyttäminen on tärkeää miellyttävyyden, 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 ympärysmittan voit mitata erektiossa, jolloin saat selville oman kokosi. Päivittäistavarakaupoissa kondomit ovat yleensä suuremmissa pakkauksissa ja standardikokoisia (53 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 voit 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. Voit käyttää niitä osana seksiä yksin tai yhdessä kumppanin/kumppaneiden kanssa.

Dildoja on saatavilla hyvin monenlaisilla eri ominaisuuksilla. Hankintaa miettiessä voit pysähtyä pohtimaan välineen käyttötarkoitusta, 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 pystyt määrittelemään itse dildon paksuutta.

Välineen pinta voi olla sileä tai juomuinen ja osaa voi esimerkiksi lämmittää, jolloin lantionpohja rentoutuu ja käyttö voi tuntua miellyttävämmältä,

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 voi kiinnittää myös esimerkiksi strap-on tai harness vyöhön, jolloin vulvallinen voi penetroitua toiseen vulvalliseen tai penikselliseen anaaliin.

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. Dilatointihoidtoa ei suositella aloitettavan itsenäisesti, vaan ainoastaan terveydenhuoltoalan ammattilaisen suosittelemana. Jos dilatointi on osa nautintoa ja esimerkiksi BDSM -seksiä, kiinnitäthän erityistä huomiota hygieniaan varsinkin virtsaputken dilatoinnin kohdalla.

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 ympäri kehoa yksin tai yhdessä. Ne aikaansaavat tärinää ja siten erilaisia aististimulaatioita sekä esimerkiksi verenkierron lisääntymistä lantionpohjan alueella.

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.

Monelle vulvalliselle vibraattori voi olla tärkeä keino orgasmin mahdollistumisessa. Se voi toimia apuna myös seksuaalisen halun herättämisessä tai vibraattoria voidaan suositella sinulle osana lantionpohjan kiputilojen hoitoa.

Myös peniksellisille on omia vibraattoreja, jolloin penis asetetaan vibraattorin sisään niin kutsuttuun putkeen ja väline värisee kauttaaltaan tuoden stimulaatiota peniksen ympärille. Vibraattorit mielletään usein vain vulvallisten tuotteeksi, mutta myös peniksellinen nauttii usein värinästä esimerkiksi kivesten tai välilihan alueella.

Sauvamallisessa vibraattorissa voi olla pääosan lisäksi erikseen klitorista tai anaalia stimuloivia lisäosia.

Vibraattori on tuote, jota suosittelemme lämpimästi kokeilemaan osana seksiä. Se ei ole kaikkien juttu, mutta suurimmalle osalle värinä vie uudenlaisen nautintokokemuksen äärelle.

Vibraattorin käyttö on turvallista eikä se aiheuta oikein käytettynä hermovaurioita. Mahdolliset tuntopuutokset ovat ohimeneviä. Oman kehon kuuntelu on aina ensisijaisen tärkeää minkä tahansa välineen kanssa.

DILDOJEN, SAUVOJEN JA VIBRAATTOREIDEN KIINNITYSMAHDOLLISUUDET

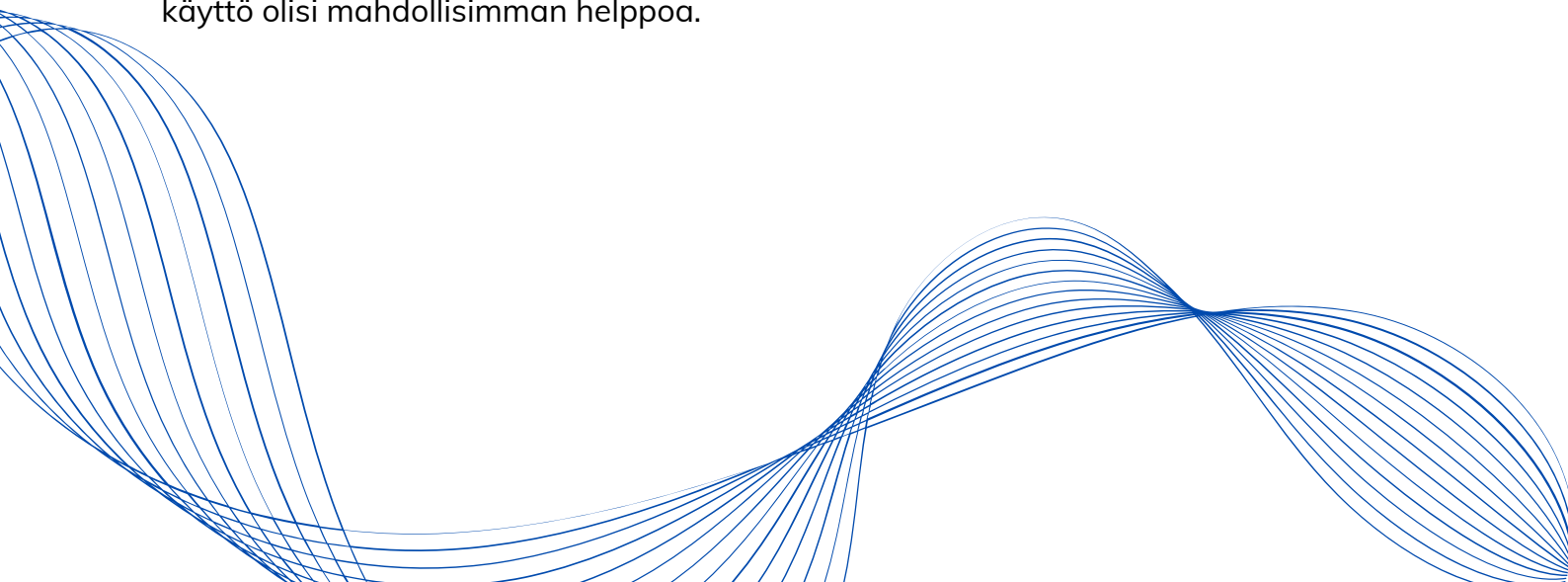
Dildojen, sauvojen ja vibraattoreiden kiinnitykseen on erilaisia vaihtoehtoja, joista voi olla hyötyä esimerkiksi silloin, jos sinun tai kumppanisi yleinen toimintakyky, käsien motorinen suorituskyky tai puristusvoima on heikentynyt. Erilaiset kiinnitysmahdollisuudet antavat vaihtoehtoja kumppanin hyväilyyn,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

Kumppanin kanssa voit kokeilla vyötärölle kiinnitettävää vyödildoa eli strap-onia tai harnessia. 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 voitte 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 voit muokata seksivälineen kiinnittämiseen sopivaksi toimintaterapeutiksi tai apuvälineteknikkosi kanssa.

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



PAINEAALTOSTIMULAATTORIT

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. Vaikka moni kokee saavansa paineaaltoimun kanssa orgasmin merkittävästi helpommin, ei se kuitenkaan sovi kaikille. On hyvä muistaa, että jokainen on yksilö ja se mikä sopii toiselle, ei välttämättä sovi sinulle.

Moni on kuvannut tunnottomuutta klitoriksella paineaaltoimun jälkeen ja sen pelätään aiheuttavan lopullista tunnottomuutta tai hermovaurioita. Nykytutkimukset eivät ainakaan toistaiseksi tue tätä ennakkoluuloa tai pelkoa.

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.

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 kättä joutuu liikuttamaan aktiivisesti itse edes takaisin 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. Oikean kokoinen ja sopivilla toiminnoilla varustettu väline on miellyttävä ja erinomainen väline sekä sooloseksiin että kumppani(e)n kanssa tapahtuvaan seksiin.

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 voivat liittyä 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 pitävälle.

Anaaliseksin turvalliseen toteuttamiseen kannattaa perehtyä ennen anaaliseksin aloittamista. Anaaliseksin ABC on erinomainen teos anaaliseksistä kaikille, vaikka se on lähtöjään tehty miesten väliseen seksiin. Löydät oppaan Hivpointin sivuilta osoitteesta 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.

Jos anaaliin pääsee luiskahtamaan sinne sopimaton tuote, ota yhteyttä lähimpään terveyskeskukseen.

VÄLINEET

ANAALITAPPI/ANUSTAPPI tarkoittaa välinettä, joka paikallaan ollessaan 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. Jos olet aloittelija, lähde pienestä tapista liikenteeseen ja etene halutessasi pikkuhiljaa suurempaan. Kannan leveys on usein määrittelevä tekijä tuntemusten aikaansaamisessa, 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 erogeinen 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, mutta moni kokee saaneensa sen hieromisesta voimakkaampaan stimulaation, mitä koskaan aiemmin.

HUOM! Anaaliseksi tai siitä nauttiminen ei kerro mitään ihmisen seksuaalisesta suuntautumisesta! Myös heteromies voi ja saa nauttia anaaliseksiin vastaanottamisesta.

EREKTIOTA TUKEVAT VÄLINEET

Kun keho asettaa haasteita seksuaalisuuden toteutumisen tielle, voi kyseessä olla toiminnallinen, kehollinen tai mielen esteistä aiheutunut tilanne. Haasteet ei välttämättä ole ensisijaisesti vain seksivälineellä voitettuja, vaan tilanne voi vaatia 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. Jos olet keski-ikäinen ihminen ja erektio-ongelma on uusi oire, hakeudu ensisijaisesti terveydenhuoltoalan ammattilaisen vastaanotolle.

Erektiota tukevat välineet voivat olla osalle puhtaasti nautinnon kokemuksista käsin käytettyjä ja toisille ne ovat yksi tukimuoto erektion aikaansaamisessa muiden rinnalla.

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 tuntoärsykeitä 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 käyttää turvallisuuden vuoksi. Renkaan läpimitta kannattaa tarkistaa peniksen ympärysmittamittaamalla, 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 tunnustele pikkuhiljaa, mikä on sopiva paine ja puristus.

Häpyalueen karvat on hyvä ajella pois, varsinkin jos käyttää kiristettäviä renkaita, sillä 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 hyvin herkille ja erogeenisille kiveksille samanaikaisesti 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.

Renkaan on tarkoitus puristaa, mutta ei sattua. Liukuvoiteen käyttö renkaan kanssa on suositeltavaa ja suositeltava maksimikäyttöaika on 30 minuuttia. Käytön aikana tulee kuitenkin kuunnella omaa kehoa ja rengas poistaa heti, jos sen käyttö aiheuttaa kipua.

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 omaa kehoa ja penistä kuunnellen.

Penispumppuja löytyy useilla erilaisilla ominaisuuksilla. Pumppuja on saatavilla käsikäyttöisenä tai moottorilla. Käsipumpuissa kannattaa pohtia omien 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.

EREKTIOUET

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.

LANTIONPOHJAN HYVINVOINTIA TUKEVAT VÄLINEET

Lantionpohjan lihaksisto on luisen lantioarenkaan 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 ja sillä on tärkeä rooli kokonaisaltaisessa terveydessä. Lantionpohjan hyvinvoinnilla voidaan vaikuttaa kehon olemukseen, asennonhallintaan ja ryhtiin. Lantionpohjan lihaksiston hyvinvointi on tärkeää sukupuolesta riippumatta.

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 häiriöt ovat yleisiä ja suosittelemme hakeutumaan aina niiden kanssa lantionpohjan fysioterapeutin vastaanotolle. Suomen lantionpohjan fysioterapeutit löydät 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 silikonista, 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. Nuorille synnyttämättömille, jotka ratsastavat, harrastavat luistelua tai telinevoimistelua emme suosittele kuulia lainkaan ennen lantionpohjan fysioterapeutin arviota.

Kuulien käytössä kiinnitä huomiota niiden oikeaoppiseen käyttöön. Esimerkiksi Amorinilta saat kuulien mukana ohjeet, miten harjoittaa lihaksia kuulilla oikein. Pitkäaikainen harjoittelu yhdellä käyttökerralla ei ole koskaan suositeltavaa ja täysin yksilölliset ohjeet voi antaa ainoastaan lantionpohjan fysioterapeutti.

LANTIONPOHJAN LIHASTEN HIERONTAAN TARKOITETTU SAUVA

Lantionpohjan fysioterapeutti voi suositella sinulle lantionpohjan hierontaan tarkoitettua sauvaa triggerpisteiden käsittelyyn tai lihasten hierontaan.

Pelvic wandina paremmin tunnettu käyränmallinen sauva on lantionpohjan fysioterapeutin kehittämä, patentoitu hieromasauva. Pelvic wand helpottaa käsittelyä niillekin alueille, joille on muuten haastavaa päästä. Pelvic wand soveltuu myös apuvälineenä ulostamisen helpottamiseen, jos kärsit peräsuolen laskeumasta ja sen aiheuttamasta ulostamisvaikeudesta.

PENETRAATIOPEHMENTIN

Penetraatiopehmentimen idea on estää peniksen tai välineen työntymistä liian syvälle emättimeen ja siten ehkäistä yhdyntäkipuja, joita voi aiheutua esimerkiksi leikkausten jälkeen, endometrioosista tai vaginismista. Toisille myös anatominen yhteensopimattomuus aiheuttaa haasteita ja esimerkiksi takaapäin asento onnistuu vain penetraatiopehmentimien avulla.

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 voit käyttää kondomin päällä tai ilman kondomia. Niiden kanssa käytettäväksi sopii niin vesi- kuin silikoninenkin liukuvoide.

MOOTTOROIDUT SEKSIVÄLINEET

Moottoroitujen välineiden eli nk. panokoneiden tarkoitus on auttaa penetraation tunteen saamista tai jäljittelyä ilman kumppania tai yhdessä kumppanin kanssa. Se 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 sinun 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.

Panokonetta voi käyttää sohvalle, lattialle tai sängyssä. Yleensä panokoneet on suunniteltu niin, että niiden tukijalka on mahdollista asettaa sängyn alle, jolloin voit maata mukavasti vuoteessa.

ASENNON TUKEMISEN VÄLINEET

Erilaiset asennon tukemisen välineet voivat toimia seksin rikastuttajana, mutta ovat hyvä väline omannäköisen seksin mahdollistamiseen myös liikuntarajoitteen tai jonkin fyysisen haasteen kanssa. Markkinoilta löytyviä valmiita tuotteita ovat erilaiset tuolit ja tyynyt, keinut sekä remmit ja köydet. Seksissä voi käyttää tukena myös arjen tukivälinettä, mikäli sinulla on sellaisia käytössä (nostoliina, seisomatuki ym.). Mikäli on mahdollista, niin suosittelemme keskustelemaan asiasta avoimesti fysio- tai toimintaterapeutin kanssa.

Jo ihan tavallisilla tyynyillä voidaan tukea asentoa ja mukavuutta seksin aikana. Markkinoilla on saatavilla myös seksiin tarkoitettuja tukityynyjä ja 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.

Keinuissa kattoon kiinnitettäviä malleja löytyy yhdellä, kahdella tai neljällä tukipisteellä ja kiinnitysmahdollisuudet on kattoon tai erilliseen kehikkoon. Keinuissa on remmien ja kiinnikkeiden osalta usein yläpainoraja, mikä kannattaa aina tarkistaa kunkin tuotteen kohdalla. Keinuihin asetutaan joko remmien varaan tai laajempaa tukea antavan liinan päälle.

Remmien ja köysien avulla voidaan hakea erilaisia aistinautintoja, tunne- ja mielentiloja, sekä rajoittaa suostumuksellisesti liikkumista. Sitomista ja liikeratojen rajoittamista voi tehdä köysillä tai erilaisilla kahleilla, mutta saatavilla on myös laajalti pehmustettuja ja mukavia remmejä. Sitomisessa tärkeää on kokeilla omia rajojaan ja sitä mikä yksilöllisesti toimii. Se voi vahvistaa kehon asentojen aistimista, aktivoida asentotuntoa ja näin helpottaa kehon hallintaa sekä tasapainoa. Sitominen asennon ylläpitämiseksi voi vahvistaa turvallisuuden ja hallinnan tunnetta omaa kehoa kohtaan.

Sitomisen tulee aina perustua vapaaseen suostumukseen kaikkien osapuolten taholta, ja suostumuksen tulee olla aktiivista läpi koko prosessin. Liikeratoja rajoittaessa on tärkeää tuntea oman kehon luontainen liikkuvuus sekä kuunnella kehonsa 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.

VÄLINEET STIMULAATION LISÄÄJÄNÄ

Seksin ja nautinnon välineet toimivat erityisesti lisäsyvyyden ja lisäästimuksen tuojana seksissä ja niiden avulla tuntoaistin viestit voimistuvat kehossa. Stimuloinnin lisääminen onkin hyvin usein pääsyy, miksi välineiden äärelle hakeudutaan. Toisille välineet mahdollistavat tavanomaista voimakkaamman stimulaation ja niillä haetaan kipukokemuksia osana seksiä ja nautintoa. Myös he, joilla on erilaisia muutoksia aistitiedon käsittelyssä, hyötyvät yleensä välineiden mahdollisuuksista.

Tuntoaistimusten ali- tai yliherkkyyttä saattaa ilmetä kehossasi 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 kehossasi 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 heikentyntä, on tärkeää tutustua seksivälineeseen konkreettisesti jälleenmyyjien luona ja muistaa välineiden turvallinen käyttö. Vibraattorin värinätaajuus voi olla epäsopeva tai materiaali epämiellyttävä. Jos tuntoaistissa on alenemaa, kuten kipuaistin totaalinen puuttuminen, on tärkeää tunnistaa kehon sekä kudosten rajat, jotta tahaton vahingoittuminen vältettäisiin.

Jos kaipaat erilaista stimulaatiota tai voimakasta kipukokemusta perinteisen värinän tai lämmön ja kylmän tunteen lisäksi, voit kokeilla 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. Suostumus on aina valtaseksissä äärettömän tärkeää.

Mikäli haluaisit etsiä seksiin voimakkaampaa stimulaatiota tai kokeilla BDSM -seksiä etkä oikein tiedä mistä lähteä liikkeelle, suosittelemme hakeutumaan seksuaalineuvojan tai -terapeutin vastaanotolle. Kirjallisuudesta löytyy myös hyviä teoksia aiheeseen liittyen, näistä esimerkkinä BDSM Aapinen (Forsström, Jouni j& Tiia 2016).

VÄLINEIDEN HANKINTA

Voit ostaa seksin ja nautinnon välineitä jälleenmyyjiltä, erotiikkaliikkeistä, apteekkeista, hyvin varustelluista tavarataloista ja marketeista, seksuaaliterveyskaupoista tai verkkokaupoista. Marketeista tuotteet löytyvät yleensä kosmetiikka- ja hygieniahyllyiltä.

Välineitä on tuhansia erilaisia ja tuotteita on moneen makuun. Tämä voi aiheuttaa sen, että verkosta tilaaminen voi tuntua hankalalta, vaikka se onkin nykypäivänä helposti toteutettavissa. Perinteisiä kivijalkaliikkeitä ei ole Suomessa enää kovin useita, mutta kannustamme lämpimästi käymään kivijalkaliikkeessä tai asiantuntevan jälleenmyyjän luona, jolloin saat varmasti henkilökohtaista ja yksilöllistä palvelua. Ennen asiointia kannattaa tarkistaa kivijalkaliikkeen esteettömyystiedot tarvittaessa.

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

Jos sinulla on erityisen tuen tarpeita, suosittelemme keskustelemaan sopivan välineen hankinnasta tutun fysio- tai toimintaterapeutin kanssa.

VÄLINEEN PUHDISTUS JA SÄILYTYS

Välineen puhdistus käytön jälkeen on äärettömän tärkeää erilaisten tulehdusten ehkäisemiseksi. Suurinta osaa välineitä voi puhdistaa miedolla saippualla ja vedellä. Markkinoilla on kuitenkin myynnissä myös välineille tarkoitettuja antibakteerisia puhdistusaineita, joten jos haluat olla varma puhdistusaineen sopivuudesta, suosittelemme ostamaan välineille tarkoitettua puhdistusainetta. Samaa puhdistusainetta voi käyttää esimerkiksi kuukupille. Anaaliseksissä on myös 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. Suojaa väline kondomilla myös silloin, jos samaa välinettä käytetään useiden kumppanien kesken ja vaihda kondomi välineen käyttäjän vaihtuessa.

Välineet tulisi jättää kuivumaan ilmavaan paikkaan ja jokainen väline olisi hyvä varmuuden vuoksi säilyttää erillään muista välineistä. Joskus tietyistä materiaaleista valmistetut tuotteet, kuten Jelly -tuotteet, voivat sulaa toisiinsa kiinni.

VÄLINEIDEN KIRRÄTYS

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. Myös jokainen kivijalkaliike, joka myy elektroniikkatuotteita, on velvollinen ottamaan ne vastaan myös kierrätykseen.

Lähde: Jätehuolto Remeo

LOPUKSI

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 – ilman häpeää siten, miten itse sen parhaimmaksi näkee.

Seksuaalisuuteen vaikuttavat moninaiset asiat elämässä - muutokset elämäntilanteissa, ihmissuhteissa sekä erilaiset sairaudet, onnettomuudet tai vammautuminen. Vaikeudet ja häiriöt seksuaalisuuden alueella ovat tavallisia, mutta niiden kanssa ei pidä eikä tarvitse jäädä yksin. Apua ja tukea löytyy esimerkiksi seksuaalineuvonnasta ja -terapiasta, jonne voit saapua ilman lääkärin lähetettä hyvin matalalla kynnyksellä.

Nautinnollinen seksi ja seksuaalisuus on jokaisen ihmisen oikeus ja sinullakin on lupa tavoitella ja toteuttaa sitä sinulle tärkeällä tavalla.

Toivottavasti tämän oppaan myötä löysit itsesi pohtimasta, mikä väline voisi vastata juuri sinun tai teidän tarpeisiinne. Jos et ole varma välineiden sopivuudesta tilanteeseesi, keskustele rohkeasti asiasta sinua hoitavan tahon tai seksologian alan ammattilaisen kanssa. Olemme jättäneet oppaasta tietoisesti pois kuvat, sillä välineiden markkinat muuttuvat jatkuvasti. Jos kiinnostuit erilaisten välineiden ulkonäöstä, voit tutustua millaisia tuotteita on olemassa esimerkiksi Amorinin verkkokaupassa.

Ihana kun olet siinä. Me olemme täällä myös sinua varten. 