

# Ensimmäinen seksikerta

Mitä kaikkea voi ekalla kerralla tapahtua ja miten niihin voi varautua ennakolta?

Väestöliiton Kumitan luento nuorille

# Milloin olen valmis ensimmäiseen seksikertaan?

- Kun itse haluat harrastaa seksiä.
- Kun sinua ei pelota ja sinulla on turvallinen olo harrastaa seksiä.
- Pystyt puhumaan seksistä ja sopimaan mitä seksiin kuuluu (seksi ei ole aina sama asia kuin yhdyntä).
- Pystyt kertomaan haluatko seksiä vai et ja pystyt kysymään nämä myös kumppaniltasi
- Ehkäisystä on huolehdittu.
- Huom! Kaikki eivät halua harrastaa seksiä.



# Tapauskertomus

- **Vilja 14-vuotta on seurustellut kumppaninsa kanssa 3 kuukauden ajan. He ovat pussanneet ja hyväilleet käsin vaatteiden alta. Nyt kumppani on ehdottanut, jos he voisivat kokeilla etenemistä seksissä. Viljaa pohdituttaa. Hän ei ole varma olisiko vielä valmis ensimmäiseen kertaan, mutta häntä pelottaa, että kumppani jättää hänet, jos hän ei suostu seksiin. Onko Vilja mielestäsi valmis seksiin tai pitäisikö hänen suostua toisen mieliksi?**



# Seksiin ei tarvitse suostua toisen mieliksi tai toisen painostamana

- Viljan ei tarvitse suostua seksiin kumppaninsa mieliksi.
- Kumppania saa harmittaa, ettei seksiä vielä ole, mutta se ei ole syy painostaa seksiin.
- Asiasta on hyvä keskustella: Mikä tuntuu tässä hetkessä hyvältä? Miten voisimme totutella toistemme läheisyyteen?





# Mitä kumppanin kanssa voi tehdä ennen seksiä?

- Esimerkiksi seurustelun alkaessa läheisyyttä kumppanin kanssa harjoitellaan asteittain.
- Ensin kumppania voi pitää kädestä kiinni, halata ja opetella lähellä olo, vaikka televisiota katsoessa.
- Kysy kumppaniltasi millaisesta kosketuksesta hän pitää. Pitääkö hän hiusten harjaamisesta, hartioiden hieronnasta tai sivelystä.
- Läheisyyden harjoittelun kautta on helpompi siirtyä seksiin, jos se tuntuu molemmista hyvältä.



# Suostumus seksiin

- **Seksissä: kyllä = kyllä, ehkä = ei, ja ei = ei.**
- **On hyvä keskustella omista ja toisen rajoista.**
- **Olet tietoinen, että sinulla on lupa keskeyttää seksi missä vaiheessa tahansa ja olet itse valmis keskeyttämään seksin, jos toinen ei halua jatkaa tai muuttuu esimerkiksi seksin aikana hiljaiseksi.**
- **Jos et ole varma haluaako toinen jatkaa seksiä, voit kysyä sitä kumppaniltasi uudelleen.**



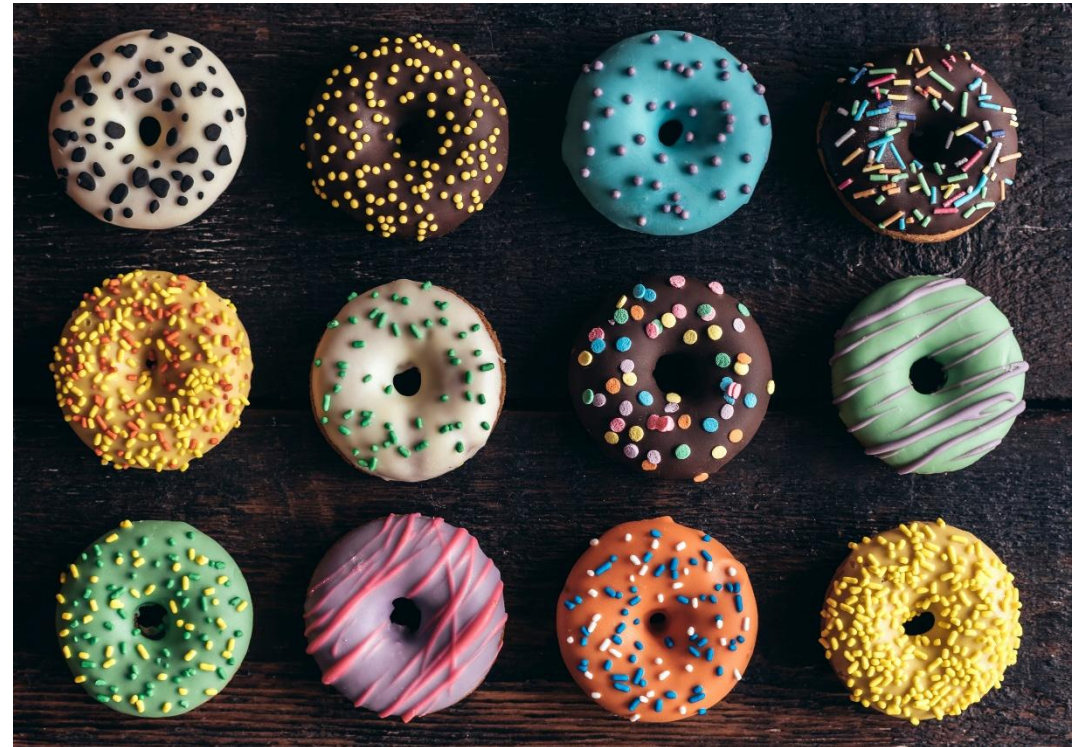
# Mitä meidän seksiin kuuluu?

- Veeti ja Milo seurustelevat ja he ovat jutelleet, että seksi voisi olla pian ajankohtaista. Tätä ennen he ovat pussailleet ja olleet yhdessä lähekkäin. Milo on pohtinut, että voisi olla valmis suuseksiin tai hyväilemään Veetiä käsien avulla. Veetin mielestä suuseksi ja käsin hyväily kuulostaa hyvälle idealle. He ovat sopineet myös, että tarvittaessa seksi voidaan lopettaa ja toiselle on tärkeää kertoa, mikä tuntuu hyvälle.



# Mitä meidän seksiin kuuluu?

- Seksistä jutteleminen tuntuu usein vaikealta ja se vaatii harjoittelua.
- Voitte kumppanin kanssa pohtia yhdessä mitä teidän seksi sisältää ja mitä haluatte kokeilla.
- Puhumiseen löytyy esimerkiksi vinkkejä täältä: [Seksistä puhumisen checklist | Hyväkysymys.fi](#)





# Jos kumpikaan ei kerro miltä tuntuu..

## Seljan kokemus

- **”Meillä oli ensimmäinen seksikerta viikonloppuna. Poikaystäväni erektio ei onnistunut ja minusta tuntui, että en ole hänen silmissään riittävän kiinnostava ja haluttava. Lisäksi minuun sattui, kun hän kokeili sormin hieroa klitoristani. Emme ole puhuneet tapahtuneen jälkeen. Tarkoittaako tämä, että olen tosi huono kumppani ja poikaystäväni ei halua minua?”**

## Simon kokemus

- **”Minua jännitti meidän eka seksikerta kovasti. Olin nähnyt pornossa, että peniksen pitää olla heti valmiina. Tyttöystäväni odotti minua jo sängyllä, mutta mitään ei tapahtunut ja penis ei toiminut ja minua nolotti tilanne kamalasti. Mitä, jos näin käy uudelleen?”**

# Eka kerta ei mene usein kuin elokuvissa

- Jos asioista ei puhuta, kumpikin tulkitsee asiaa omasta näkökulmastaan.
- On hyvin tavallista, että ensimmäisellä kerralla seksissä saattaa mokata tai yrittää liikaa.
- Jännitys voi aiheuttaa sen, että erektio ei toimi tai on vaikea rentoutua.
- Seksi ei saa tehdä kipeää. Kerro kumppanillesi, jos sattuu!
- On hyvä jutella rauhassa kumppanin kanssa ja ajatella, että seksi on taito jonka oppii harjoittelemalla.



# Miten ehkäisystä sovitaan?

- Pohtikaa mitä ehkäisyä tarvitsette: Tuleeko suojautua raskaudelta ja/tai seksitaudeilta?
- Onko toisella ollut aikaisempia seksikumppaneita?
- Kuka hankkii ehkäisyn ja tarvittaessa maksaa sen?
- Voisiko ehkäisystä käydä juttelemassa yhdessä terveydenhoitajan kanssa?
- Liukuvoide seksissä lisää usein nautintoa ja vähentää kondomin rikkoontumisen vaaraa.



# Kondomin käyttämistä on hyvä harjoitella etukäteen

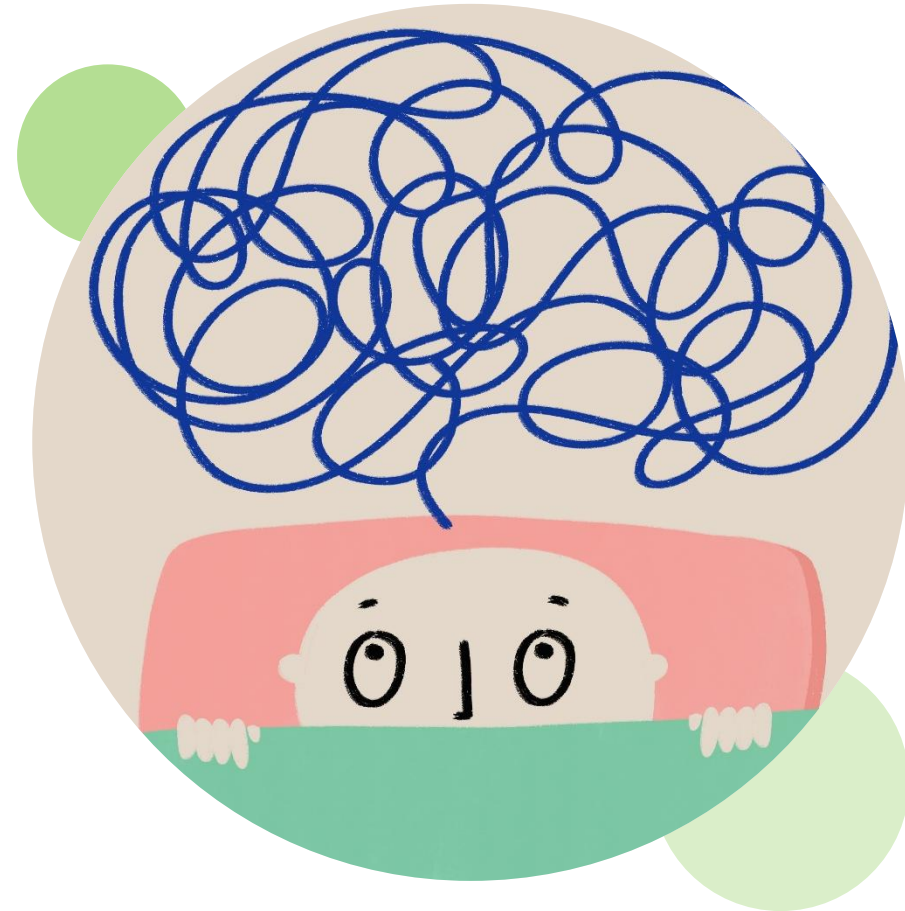
- Ehkäisyn käyttäminen voi vaatia harjoittelua ja esimerkiksi kondomin sopivuus on hyvä tarkastaa etukäteen.
- Kondomeja on eri kokoisia ja eri materiaaleista valmistettuja.
- Kondomista voi tehdä suuseksisuojan.





# Mitä jos ehkäisy on unohtunut?

- Joskus ehkäisy voi seksissä unohtua tai epäonnistua ja tällöin on hyvä olla tiedossa varasuunnitelma kuinka voit toimia.
- Jos seksissä on ollut raskauden mahdollisuus, on tärkeää hankkia jälkiehkäisyä apteekista mahdollisimman pian.
- Jälkiehkäisyn joutuu maksamaan apteekissa, mutta lääkkeen voi hakea myös kumppani. Reseptiä ei tarvita.
- Seksitautitesteihin on myös aina syytä hakeutua, jos seksi on ollut suojaamatonta.
- Seksitautitestit ovat maksuttomia.



# Mitä minun tulee kertoa, että pääsen seksitautitesteihin?

- Seksitaudin tarvetta ei tarvitse perustella.
- On normaalia, että seksitaudin epäily itsellä voi tuntua kurjalle, mutta hoitohenkilöstö ei syytä tilanteesta sinua, vaan haluaa auttaa.
- Lähetettä tehtäessä kysytään seksitavoista, jotta seksitautitesti osataan ottaa oikeista paikoista.
- Lisäksi kysytään kuinka kauan suojaamattomasta seksistä on aikaa, koska seksitautien itäminen ja näkyminen testeissä tarvitsee riittävän pitkän ajan.



# Mihin otan yhteyttä, jos haluan jutella ehkäisystä tai haluan seksitautitesteihin?

- Kouluterveydenhoitaja
- Ehkäisyneuvola/Nuorisoneuvola
- Terveysasema
- Tiesithän, että terveydenhoitajalla on asioista vaitiolovelvollisuus: Huoltajille ehkäisyn aloittamisesta kerrotaan vain nuoren suostumuksella.
- Useat hyvinvointialueet tarjoavat maksutonta ehkäisyä nuorille.

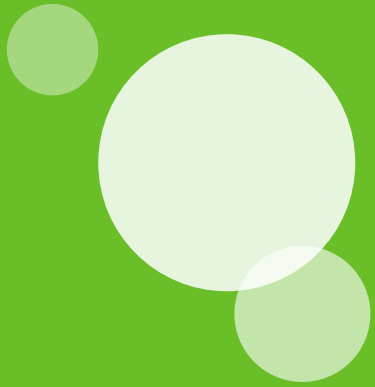


# Missä voin jutella tästä lisää?

- **Seksuaalineuvontachat**
  - [Vaestoliitto.fi/nuoret](https://vaestoliitto.fi/nuoret) (13-28-vuotiaat)
- **Seksuaalineuvonnan ajanvarauschat nuorille ja nuorille aikuisille**
- **QA seksuaalisuudesta nuorille-palsta**
- **Tietoa nuorille seksuaalisuudesta [hyvakysymys.fi/nuortenvaestoliitto](https://hyvakysymys.fi/nuortenvaestoliitto)**
- **Poikien Puhelin**
  - Puhelinpalvelu ja chat







**Kiitos!**