

# Anaaliseksin ABC

– miehille, joilla on seksiä miesten kanssa



## Sisällysluettelo

|  |    |
|--|----|
| Anaalin anatomiasta .....                  | 4  |
| Hygienia anaaliseksiä.....                 | 6  |
| Anaalin alueeseen tutustuminen .....       | 7  |
| Rentoutusharjoituksia .....                | 8  |
| Erilaisia seksitapoja .....                | 9  |
| <i>Peräaukon nuoleminen eli rimming</i>    |    |
| <i>Seksilelun työntäminen peräaukkoon</i>  |    |
| <i>Anaaliyhdyntä</i>                       |    |
| <i>Fistaus / nyrkkinainti</i>              |    |
| Suojaamaton seksi.....                     | 17 |
| Kondomit ja liukuvoiteet .....             | 17 |
| Anaaliseksi, hiv ja muut seksitaudit ..... | 18 |
| Anaaliseksi ja päihtet .....               | 19 |

# Anaaliseksi ABC

## – miehille, joilla on seksiä miesten kanssa

Anaaliseksiä voi nauttia kuka tahansa sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Anaalin alue on hyvin seksuaalinen osa kehoa. Anaaliseksi on osa normaalia seksuaalisuutta. Mielikuvat anaaliseksiä saattavat liittyä likaisuuteen, poikkeavuuteen ja luonnottomuuteen. Kysymys on kuitenkin seksuaalisesta nautinnosta ja mieltymyksestä. Peräaukon ympärillä oleva alue sekä peräaukon suulta aukeava anaalikanava koostuvat laaja-alaisesta hermotuksesta, jota stimuloimalla voidaan tuottaa mielihyvää.

Anaaliseksi on monella tapaa vielä tabu yhteiskunnassamme ja siihen liittyy monenlaisia uskomuksia sekä

ennakkoluuloja. Ennakkoluulot voivat liittyä siihen, että anaaliseksi on likaista. Miehillä anaaliyhdyntään voi liittyä pelko miehyyden menettämisestä. Perinteisesti ajatellaan, että mies on yhdynnässä sisäänäyöntyvä osapuoli. Merkittävä uskomus liittyy siihen, että anaaliyhdyntään liittyy aina kipua ja muita epämiellyttäviä tunteita. Myös aikaisemmillä kokemuksilla on merkitystä siihen, millaisia ajatuksia meillä on anaaliseksiin liittyen. Aikaisemmat kielteiset kokemukset anaaliseksiä liittyvät useimmiten siihen, ettei anaalialueeseen ole tutustuttu riittävästi tai seksissä on edetty taitamattomasti tai liian nopeasti.

Tämä esite on suunnattu ensisijaisesti miehille, joilla on seksiä miesten kanssa. Esitteen sisältöä voivat kuitenkin hyödyntää kaikki asiasta kiinnostuneet. Suojaamattomassa anaaliyhdyntä on suuri hivin ja muiden seksitautien tartuntariski. Miehillä, joilla on seksiä miesten kanssa, on todettu monikymmenkertainen määrä hiv-tartuntoja koko väestöön nähden. Esitteen esimerkeissä käydään läpi monipuolisesti anaaliseksiin liittyviä seksitapoja ja sitä miten niitä voi toteuttaa turvallisesti.

## Anaalin anatomia

Anaalin anatomiaan tutustuminen voi auttaa nauttimaan anaalisesta. Anaalikanava on muutaman sentin pituinen limakalvoputki heti peräaukon jälkeen ja se päättyy ennen peräsuolta. Anaalikanavan ulkoinen alue yhdistyy peräaukkoon ja tällä alueella on eniten mielihyvää tuottavaa hermostusta.

Anaalissa on kaksi rengasmaista sulkijalihasta, joista peräaukon suulla sijaitsevaa ulkoista sulkijalihasta pystyy jännittämään ja rentouttamaan tahdonalaisesti. Sisäinen sulkijalihas sijaitsee noin sentin päässä peräaukosta. Tämä sulkijalihas toimii tahdosta riippumatta, mutta sen saa antamaan periksi syvään hengittämällä, rentoutumalla ja rauhallisesti työntämällä esimerkiksi sormi peräaukkoon. Sulkijalihasten ja lantion alueen rentouttaminen on kivuttoman ja nautinnollisen anaaliyhdyntämisessä onnistumiseen kannalta tärkeää.

Peräsuoli laajenee kiihottumisen yhteydessä ja on tällöin halkaisijaltaan nyrkin kokoinen. Peräsuoli ei ole suora putki vaan se muodostaa S-muotoisen mutkan, jonka takia suoleen työntymisen tulee olla hellävaraista ja toteutua oikeassa kulmassa.

Peräsuolella on vähemmän herkkyyttä kuin peräaukon alueella ja penetroitumisessa nautinto voi syntyä sisään työntymisen aiheuttamasta paineen tunteesta. Anaalin etuseinämässä sijaitsee miehellä eturauhanen. Eturauhasta voi hyväillä peräsuolen tai välilihan kautta, mikä tuottaa monelle mielihyvää ja jopa orgasmin. Välilihan alue alkaa genitaalileiasta ja päättyy peräaukkoon. Eturauhanen on saksanpähkinän kokoinen ja sijaitsee anaalin etuseinämässä häpyluun kohdalla heti välilihan yläpuolella vatsan puolella.



## Hygienia anaaliseksiössä

Ennen anaaliseksiötä suolen tulisi olla mahdollisimman tyhjä. Useimmiten anaalialueen puhdistamiseen riittää, että peräaukon alue puhdistetaan käsisuihkulla tai veteen kostutetulla paperilla. Hajusteita sisältävät pesuaineet saattavat ärsyttää ja kuivattaa limakalvoa.

Ulostamisen jälkeen suoleen voi jäädä ulostemassaa. Peräsuoleessa oleva mahdollinen uloste ja siitä johtuvat hajuhaitat voidaan minimoida puhdistamalla suoli esimerkiksi apteekista saatavilla vesiperäruiskeilla tai -huuhtelupussilla. Suolihuuhtelun voi helposti tehdä myös käsisuihkulla. Suomessa yleinen wc-istuimen viereen asennettu suihku on tähän tarkoitukseen sopiva. Suihkuletkun päätä ei tule työntää sisälle peräaukkoon, vaan suihkun pää asetetaan tiukasti peräaukon suulle ja lasketaan lämmintä vettä sopivalla paineella peräsuoleen. Vettä tulee laskea sisälle kunnes alkaa tuntua kevyt paineen tunne. Sen jälkeen vesi päästetään ulos peräaukosta. Tämän voi toistaa muutamia kertoja, kunnes ulos tuleva vesi on kirkasta. Seksitarvikeliikkeissä on saatavilla myös anaalin huuhteluun tarkoitettuja suihkupäitä. Suolihuuhtelua ei tulisi tehdä päivittäin. Suolen limakalvolla elää bakteerikanta, jonka luonnollisen tasapainon järkkäminen liiallisella huuhtelulla voi altistaa suolistosairauksille.

Apteekista on saatavilla myös ummetuksen hoitoon tarkoitettuja pikaperäruiskeita, jotka tyhjentävät suolen 5-10 minuutissa. Pikaperäruiskeita kannattaa käyttää harkiten, sillä niiden säännöllinen käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta, jolloin suolen toiminta häiriintyy, eikä suoli toimi enää normaalisti ilman lääkettä.



## Anaalien alueeseen tutustuminen

Anaalialueeseen tutustuminen omassa rauhassa edistää nautinnon kokemista anaaliseksiössä. Tutustumiselle kannattaa varata rauhallinen paikka ja aika, jotta on valmis aistimaan ja vastaanottamaan kosketuksen kaikki tuntemukset. Aluksi voi sulkea silmät, keskittyä hengitykseen ja antaa kehon rentoutua samalla huomioiden kehon erilaisia tuntemuksia. Anaalialueeseen tutustumisen voi aloittaa koskettelemalla peräaukon poimuja ja välilihan aluetta. Anaalialueeseen voi myös tutustua peilin avulla asettamalla peilin eteen ja vetämällä pakaroihin irti toisistaan sekä venyttämällä hieman sulkijalihasta.

Hyväilyjen jälkeen voi työntää sormen peräaukkoon. Kynsien tulee olla lyhyet ja lisäksi voi halutessaan käyttää kertakäyttöisiä käsineitä. Sormiin ja peräaukkoon tulee laittaa liukuvoide. Sormen työntämisen peräaukkoon voi aloittaa pyörittelemällä sormea sulkijalihaksen reunoilla. Tämä auttaa rentouttamaan sulkijalihaksia. Sisempi sulkijalihas voi vastustella avautumista ja jännitys lisää lihaksen supistumista. Sormen pyörittämistä ja työntämistä peräaukkoon voi jatkaa määrätietoisesti samalla rentoutuen ja rauhallisesti hengittäen. Sisempi sulkijalihas antaa periksi jonkin ajan kuluttua. Kiihottuneessa tilassa eteneminen on helpompaa. Bottom-osapuolen ei kuitenkaan välttämättä kannata sisääntyöntymisen hetkellä stimuloida penistään, sillä se voi kiristää sulkijalihaksia, vaikeuttaa sisääntyöntymistä ja aiheuttaa kipua. Harjoittelun voi aloittaa yhdellä sormella ja harjoittelun edetessä voi halutessa lisätä sormia.

## Rentoutusharjoituksia

Lantiopohjan lihasten paikantaminen on tärkeää ja se onnistuu parhaiten harjoittelemalla. Miehillä lihakset ympäröivät virtsaputkea, virtsarakkoa ja peräaukkoa. Niiden tehtävänä on yhdessä sulkijalihasten kanssa pidätellä virtsaa ja ulostetta. Säännöllinen harjoittelu auttaa nauttimaan anaaliseksistä enemmän. Harjoitukset lisäävät verenkiertoa koko lantion alueella. Lantion alueen rentouttaminen harjoitusten välillä on tärkeää. Lihasten jännitystilat saattavat aiheuttaa kipuja anaaliyhdynnän aikana.

### HARJOITUS 1

Ota mukava istuma-asento ja kuvittele virtsaavasi. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja pidätä hengitystäsi muutaman sekunnin ajan. Pysäytä kuviteltu virtsasuihku supistamalla lantiopohjan lihaksia. Oikeiden lihasten jännittäminen tuntuu lantion alaosan puristukselta ja sisäänpäin tuntuvalta imulta. Rentouta sen jälkeen lihakset täysin rennoiksi uloshengityksen avulla. Jatka harjoittelua siirtämällä puristus peräsuolen alueelle samalla tekniikalla.

### HARJOITUS 2

Hengitä keuhkot täyteen ilmaa ja pidätä hengitystäsi. Jännitä toistuvasti lantiopohjan lihaksia sykkeenomaisesti supistamalla niitä ylöspäin, kuvittele nostavasi jokaisella supistuksella pientä palloa ylöspäin napaa kohti noin kymmenen kertaa. Vapauta hengitys ja rentouta lihaksesi täysin rennoiksi.

### HARJOITUS 3

Hengitä sisään samalla kun kevyesti vedät analin ja lantiopohjan lihaksia ylöspäin ja uloshengityksellä työntät niitä kevyesti alaspäin. Käytä mielikuvaharjoitteena palloa, joka liikkuu lihasten voimasta ylös ja alas.

## Erilaisia seksitapoja

Anaaliseksi on muutakin kuin yhdyntä tai penetroitumisen peräaukkoon. Pelkästään peräaukon alueen hyväily tai nuoleminen (rimming) voi olla kiihottavaa ilman muunlaista anaaliseksiä.

### PERÄAUKON NUOLEMINEN ELI RIMMING

Peräaukkoa ympäröivä hermesto on erityisen herkkä koskettelulle ja pelkästään nuolemalla peräaukkoa voi saada orgasmin. Kielellä voi nuolla hitaasti tai nopeasti rytmisiä vaihdellen. Peräaukon ympäröivien alueiden näykyminen, puristaminen ja suuteleminen voi myös tuntua hyvältä. Sopivia asentoja nuolemiselle on useita: vatsallaan tai selin makuulla, nelinkontin, 69- asennossa, tuolilla istuen tai kumppanin kasvojen yläpuolelle asettuen jne.

Peräaukon nuoleminen on hiv-riskin kannalta turvallista, jos suuhun ei nuollessa joudu verta. Nuolemisessa on silti risksinä A- ja B-hepatiitin ja muiden seksitautien sekä eräiden suolistobakteerien tai -loisten tarttuminen. Riskin voi poistaa käyttämällä suun ja peräaukon välissä suojana esimerkiksi halkaistua kondomia.

### SEKSILELUN TYÖNTÄMINEN PERÄAUKKOON

Anaalialueen hyväilemiseen ja kiihottamiseen on olemassa erilaisia ja erikokoisia seksivälineitä. Niitä ovat esimerkiksi tekopenikset, dildot, anaalikuulat sekä anustapit. Seksilelujen käyttö kannattaa aloittaa pienempikokoisista siirtyen totuttelun jälkeen halutessaan isompiin.

Peräaukkoa voi valmistella vastaanottamaan dildo sisään pyörittelemällä ja työntämällä sormeaa sulkijalihasta vasten. Levitä runsaasti liukuvoidetta peräaukkoon ja sen ympärille. Liukuvoidetta tulee levittää runsaasti peräaukkoon, sen ympärille ja dildon päälle. Dildo tulee työntää sisään varoen ja rauhallisesti hengittäen. Tämän jälkeen dildoa voi liikutella peräsuolella haluamallaan tahdilla. Peräsuoleen ei tule työntää mitään mikä voi vahingoittaa limakalvoja, rikkoutua sisään tai luiskahtaa suoleen sisään kokonaan.

Käytön jälkeen seksivälaineet tulee puhdistaa lämpimällä saippuavedellä. Jos samoja seksivälaineita käyttää useampi kuin yksi ihminen, hivin ja muiden seksitautien tarttumisen voi välttää laittamalla seksivälaineiden päälle uuden kondomin aina käyttäjän vaihtuessa tai pesemällä ne saippuavedellä käyttäjien välillä.

## Anaaliyhdyntä

Anaaliyhdyntään valmistautuessa kannattaa kumppanin kanssa käydä läpi omat toiveet ja mahdolliset pelot. Anaaliyhdyntään valmistautumisen voi aloittaa liukuvoiteen levittämällä ja sormen työntämisellä peräaukkoon. Esileikille kannattaa varata hyvin aikaa, koska mitä kiihottuneempi on, sitä helpommin anaaliyhdyntä onnistuu. Yhdyntä kannattaa keskeyttää, mikäli sen alkaessa tai edetessä esiintyy häiritsevää kipua. Tämän jälkeen voi aloittaa varovaisesti ja rauhallisesti uudelleen. Liukuvoiteen lisääminen ja asennon vaihtaminen saattavat auttaa vähentämään kipua.

**ASENTOJA ANAALISEKSI HARRASTAMISEEN ON USEITA.** Henkilökohtaiset mieltymykset ja vastaanottavan osapuolen (bottom) anaalin seudun anatominen rakenne vaikuttavat siihen mikä tai mitkä asennot sopivat parhaiten. Myös sisääntyöntyvän (top) osapuolen peniksen koolla, muodolla ja seisontakulmalla on merkitystä sille, mikä asento tuntuu parhaimmalta. Anaaliyhdyntä kannattaa aloittaa hitaasti ja varovasti kehon tuntemuksia ja kumppanin reaktioita seuraten. Yhdyntänsä aikana voi kysymällä varmistaa kumppanin tuntemukset ja sen, että seksi tuntuu molemmista hyvältä. Vaikka olisi yhdynnässä aina top osapuolena, on tärkeää, että tutustuu omaan anaaliinsa, jotta tietää miltä anaaliyhdyntä tuntuu eri asennoissa, miten sisääntyöntyminen tehdään kivuttomasti, miten välttää kivun tuottamista ja esimerkiksi minkälaiselta eri rytmit tuntuvat.

**LÄHETYSSAARNAAJA-ASENNOSSA** bottom asettuu selälleen jalat toisistaan erillään ja nostaa lantiota ylöspäin. Lantion asentoa voidaan säädellä sopivaksi esimerkiksi asettamalla tyyny lantion alle, jolloin työntymiskulmaa voidaan helposti säädellä. Bottom voi esimerkiksi nostaa jalat ylös ja kietoa jalat top osapuolen vyötärölle tai olkapäille. Asentoa voi kokeilla joko molemmat jalat

olkapäillä tai vain toinen jalka olkapäällä ja toinen alustaa vasten. Bottom voi myös kannatella jalkojaan ilmassa noin 45 asteen kulmassa. Top osapuoli asettuu bottom osapuolen päälle joko jalat suorana käsivarsiin nojaten, polvistuen, kyykyssä tai kyykistymällä toinen jalka edessä ja toinen takana.

**KYLKIASENNOSSA** on helppo rentoutua ja siinä voi bottom osapuoli samalla hyväillä omaa penistään. Top osapuolella on liikkumavaraa sisääntyöntymiskulmassa ja tässä asennossa on helpoa hakea kokovartalon mittainen ihokontakti eli lusikka-asento.

**RATSASTUSASENNOSSA** bottom asettuu top osapuolen peniksen päälle. Bottom osapuoli voi olla liikkuvampi osapuoli ja pystyy säätelemään työntöjen rytmiä ja syvyyttä. Tämä asento voi olla hyvä vähän kokeneelle bottomille tai tilanteissa, joissa top osapuolella on kookas penis. Tässä asennossa saa myös hyvän katsekontaktin kumppaniin. Asentoa voi kokeilla myös siten että selällään oleva osapuoli asettaa jalat sängyn reunan yli jalkapohjat lattiaa vasten, jolloin jalka- ja lantiopohjalihakset rentoutuvat. Asento voi olla myös niin että bottom osapuoli asettuu selin kumppanin (top) kasvoja vasten.

**TAKAAPÄIN-ASENNOSSA** top työntyy bottomin sisään takaa päin. Bottom voi säädellä asentoa helposti taivuttamalla itseään eteen ja taaksepäin, jolloin sisääntulokulmaan saa hieman muutosta. Mikäli osapuolten välillä on huomattava pituusero, yhdyntä voi helpottaa siten, että top on kyykkyasennossa polviasennon sijaan ja bottom säätelee omaa korkeuttaan asettamalla jalat sopivan leveälle.

**KUN SEKSIKUMPPANEITA ON USEAMPI** yhtä aikaa, anaaliyhdyntää voi kokeilla juna-asennossa. Tällöin alin bottom on joko kontillaan tai selällään jalat koukussa. Seuraava osapuoli on välissä kontillaan työntyneenä peräaukkoon. Kolmas osapuoli voi liittyä takaa mukaan työntymällä keskellä olevan peräaukkoon. Toinen mahdollinen asento on myös se, jossa yksi makaa selällään, toinen istuu peniksen päälle ja kolmas asettuu selällään makaavan jalkojen väliin ja työntyy sisään. Yhteisen rytmin löytäminen voi olla haastavaa, mutta harjoitus tekee mestarin.

**TUPLAPANO-ASENNOSSA** yhden osapuolen peräaukkoon työntyy kaksi penistä yhtä aikaa. Helpoin asento voi olla siten että ensimmäinen top osapuoli makaa selällään ja bottom istuu peniksen päälle kasvot kohti selällään makaavaa ja taituttaa itseään eteenpäin. Toinen top on bottomin takana ja työntää varovasti myös oman peniksensä sisään. Tuplapanoissa on tärkeää käyttää runsaasti liukuvoidetta kondomin kanssa ja edetä bottomin tuntemusten mukaan. Kondomi tulee vaihtaa aina kumppanin vaihtuessa.



Takaapäin



Lähetysaarnaaja



Kylkiasento



Ratsastusasento

Anaaliyhdyntäessä voi päästä pumppaavasta liikkeestä aiheutuvan paineen seurauksena ilmaa ulos ja se on täysin luonnollista. Suoleen voi jäädä ulostetta tyhjennyksen tai pesun jälkeen ja se voi tuhdia yhdynnän aikana. Peräsuolesta voi tulla myös limarauhasista erittyvää kirkasta paksuhkoa limaa.

Peräsuolen alueella voi esiintyä erilaisia vaivoja kuten kutinaa, kirvelyä tai kipuja. Kutinan tai kirvelyn tavallisimpia aiheuttajia ovat huono hygienia, hiivasieni, allerginen reaktio tai kihomadot. Erilaiset haavaumat ja peräpukamat ovat usein ohimeneviä vaivoja, mutta mikäli vaivat pitkittyvät tai kipu voimistuu, tulee käydä lääkärissä. Haavaumia voi tulla mekaanisesta hankauksesta, liian vähäisestä liukuvoiteen käytöstä tai erilaisten tulehdusten seurauksena.

Peräaukon sisäpinnalla on runsaasti verisuonia. Peräpukamat ovat laajentuneita peräaukon laskimoita. Peräpukamien aiheuttamat vaivat ovat yleisiä ja paranevat usein itsestään, mutta uusiutuvat myös herkästi. Ulostamiseen liittyvää pitkäaikaista ponnistelua pidetään oleellisena syynä pukamien syntyyn, sillä ponnistelu löysentää suoliston sidekudosta ja laajentumat pääsevät syntymään. Pukamia voi myös aiheuttaa anaaliyhdyntäessä liian vähäinen liukuvoiteen käyttö, tai mikäli peräsuoleen työnnetään penis tai dildo ennen kuin suljelijahas on täysin valmis sen vastaanottamaan.



## Fistaus / nyrkkinainti

Poimuista muodostunut peräsuoli on hyvin joustava ja se mahdollistaa sormien tai koko nyrkin työntämisen peräsuoleen. Käsi työnnetään peräaukkoon usein siten, että sormet, peukalo mukaan lukien ovat yhdessä, ikään kuin supussa.

On hyvä jos seksikumppani on jo tuttu ja luotettava. Kumppanin kanssa kannattaa keskustella ensin rauhassa aiemmista kokemuksista, toiveista ja mieltymyksistä sekä sopia pelisäännöistä. Fistaukseen tulee varata rauhallinen ja häiriötön paikka sekä runsaasti aikaa esileikille ja kiihottumiselle. Kiihottuneena pystyy parhaiten rentoutumaan ja nauttimaan fistauksesta. Fistauksen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa mikäli se tuntuu epämukavalta. Ennen fistasta tulee huolehtia, että kynnet ovat lyhyet ja sormukset ja rannekorut poistettu. Fistaukseen sopiva liukuvoide on koostumukseltaan paksuhkoa, jotta se suojaa limakalvoa mahdollisimman hyvin, esimerkiksi vesipohjainen liukasteaine J-Lube soveltuu siihen hyvin. Liukuvoidetta tulee käyttää runsaasti. Fistauksessa on hyvä käyttää kertakäyttökäsineitä, jotka suojaavat anaalin aluetta ja limakalvoja erilaisilta bakteeritulehduksilta ja veriteitse tarttuvilta taudeilta.



Kun sulkijalihakset antavat periksi, sormia työnnetään sisään hellästi, yksi kerrallaan. Joidenkin mielestä riittää, että vain osa kädestä on työnnetty sisään. Peräaukko laajenee huippuunsa, kun sinne työnnetään koko käsi rannetta myöten. Suolessa on hyvin vähän hermopäätteitä ja hyvinolontunne tulee suolessa muodostuvan paineen ansiosta. Fistauksessa suolen seinämät laajenevat ja supistuvat käden liikkeiden mukaan. Samalla voi hyvällä välilihan aluetta ja eturauhasta.

Suojaamaton yhdyntä fistauksen yhteydessä lisää hivin ja C-hepatiitin tartuntariskiä, koska fistaus voi aiheuttaa haavoja ja repeytymiä.

Fistaukseen on saatavilla myös öljypohjaisia erittäin hyvin liukastavia voiteita ja rasvoja, kuten Crisco. Mikäli fistauksen yhteydessä tapahtuu myös yhdyntää, on nyrkkinainnissa käytettävä vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta, sillä öljypohjainen liukuvoide haurastuttaa kondomia. Mikäli partnereita on useita samanaikaisesti, suojakäsineet on vaihdettava aina partnerin vaihtuessa.

## Suojaamaton seksi

Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua suojaamattomassa seksissä. Suojaamaton anaaliyhdyntä on hivin kannalta kaikkein tartuttavin seksitapa. Suurin hiv-riski suojaamattomassa anaaliyhdyntässä on vastaanottavalla osapuolella (bottom), mutta riski saada hiv on myös sisäänäytyvällä osapuolella (top).

Muissa seksitavoissa voi myös olla riski saada hiv tai jokin muu seksitautitartunta. Suuseksissä hiv-riski on huomattavasti pienempi. Hiv-riski on vain osapuolella, joka imee tai nuolee penistä ja saa suuhunsa esiliukastetta tai spermaa. Bakteriperäiset seksitaudit kuten klamydia, tippuri ja kuppa voivat tarttua suojaamattomassa seksissä molemmille osapuolille. Kaikki seksitaudit voivat olla oireettomia.

## Kondomit ja liukuvoiteet

Anaaliyhdyntään soveltuvat kaikenlaiset kondomit. Kondomeita saa kaupoista ja kioskeista sekä seksivälineliikkeistä ja nettikaupoista. Kondomit on tavallisesti valmistettu luonnonkumista eli lateksista ja niitä on saatavilla eri kokoisina. Kumiallergiasta kärsiville on olemassa lateksittomia kondomeja. Lateksista valmistetun kondomin kanssa ei tule käyttää öljypohjaisia liukuvoiteita, ihovoiteita tai vaseliinia, sillä ne haurastuttavat kondomia ja aiheuttavat limakalvo ärsytystä. Kondomin kanssa soveltuva liukuvoide on vesi- tai silikonipohjainen.

Fistaukseen eli nyrkkinaintiin on olemassa siihen paremmin soveltuvia liukuvoiteita, jotka ovat koostumukseltaan paksumpia ja paremmin liukastavia. Puuduttavia liukuvoiteita ei tule käyttää, koska ne voivat aiheuttaa vaurioita alentuneen kivun tuntemuksen seurauksena. Turvallisessa seksissä käytetään kondomia ja liukuvoidetta. Kondomi on vaihdettava aina seksikumppanin vaihtuessa tai seksilelujen yhteiskäytössä.

## Anaaliseksi, hiv ja muut seksitaudit

Hiv-tartuntariski on suurin suojaamattomassa anaaliyhdyntäessä. Riski on molemmilla osapuolilla. Suurin riski on bittomilla eli henkilöllä, jonka sisään työnnytään. Riskiä lisää top osapuolen laukeaminen peräsuoleen. Turvallista seksiä on kaikki sellainen seksi, jossa esiliukastetta, spermaa tai verta ei pääse limakalvoille.

Muut seksitaudit kuten kuppa, tippuri ja klamydia tarttuvat helpommin kuin hiv. Tartunta tapahtuu tavallisimmin seksitavasta riippuen virtsaputken, peräsuolen tai suun limakalvon kautta. Mikäli suojaamattomassa anaaliyhdyntäessä tai nyrkkinainnissa tapahtuu limakalvovaurioita ja verenvuotoa, on riski saada hiv- tai hepatiittitartunta erityisen suuri. Kaikki seksitaudit voivat olla oireettomia ja hoitamattomana lisätä hiv-tartuntariskiä. Kondomin käyttö liukuvoiteen kanssa koko yhdynnän ajan suojaa tehokkaasti seksitautitartunnoilta.

## Anaaliseksi ja päihteet

Päihteiden käyttäminen seksuaalisen halukkuuden ja miehivän lisäämiseksi on yleistä. Pieni määrä alkoholia ennen seksiä voi rentouttaa ja vähentää estoja. Päihteiden runsaalla ja säännöllisellä käytöllä on vaikutusta seksuaalisuuteen. Alkoholi lamaannuttaa keskushermostoa monien muiden lamaavien lääkeaineiden tavoin. Lamaantuminen vähentää tuntoherkkyyttä ja heikentää seksuaalista halua ja kykyä saavuttaa nautinnon huippukokemuksia.

Stimulantit, kuten ekstaasi vaikuttavat kiihdyttämällä keskus- ja ääreishermostoa. Näistä elimistölle aiheutuu haitallista stressiä, kuten verenpaineen nousua ja erektiovaikeuksia. Poppers eli amyylinitriitti on sisään hengitettävä haihtuva aine, jota käytetään anaaliyhdyntäessä rentouttamaan peräaukon lihaksia ja lisäämään kiihottumisen tunnetta seksissä. Poppers sisältää haitallisia liuottimia ja ponneaineita. Käytön vaikutuksena verisuonet laajenevat aiheuttaen verenpaineen äkillisen laskemisen, jota seuraa pulssin kiihtyminen, kun elimistö yrittää korjata tilannetta. Poppersin vaikutus kestää vain muutaman minuutin ajan. Muiden päihteiden tavoin Poppersin käyttöä voi olla vaikeaa hillitä ja se voi aiheuttaa riippuvuutta.

Päihteet voivat viedä kivun tunteen, joka normaalisti suojelee fyysisiltä ja ei toivotuilta vaurioilta. Päihteiden, erillisten puudutteiden ja kipulääkkeiden käyttäminen anaaliseksi on terveydelle haitallista, koska ne heikentävät tuntoaistimuksia ja voivat siten aiheuttaa limakalvopepeämiä. Eri-laisten päihteiden ja lääkeaineiden (kuten erektiolääkkeiden) yhteiskäyttöä tulee välttää niiden terveydelle haitallisten yhteisvaikutusten takia.

# Maksimoi nautinto ja turvallisuus

- tutustu peräaukon alueeseen
- harjoittele rentoutumista
- huolehdi hygieniasta
- käytä kondomia ja liukuvoidetta

## MIESTEN KESKEN -TYÖ

Tietoa miestenvälisestä seksistä sekä hivistä ja muista seksitaudeista  
*miestenkesken.fi*

## CHECKPOINT

on maksuton ja anonyymi hiv-pikatestauspalvelu homo-, bi- ja muille miehille, joilla on seksiä miesten kanssa. Testaus joka torstai klo 14-18 Hivpointin Helsingin toimipisteessä ja keran kuussa keskiviikkoisin Oulussa ja Tampereella.  
*miestenkesken.fi*

## CHECKPOINT EXPRESS

palvelu järjestää hiv-testausta toimiston ulkopuolelle eri tapahtumissa ja miesten tapaamispaikoissa. Express-toiminta tarjoaa myös satunnaisesti muiden seksitautien testausta ja hepatiittirokotuksia.  
*miestenkesken.fi*

## HIVPOINT

neuvonta p. 0207 465 705  
(ma-to 10-15.30)  
*hivpoint.fi*

hiv|point

Tiedä statuksesi.

**CHECKPOINT**

@hivpoint



**M**iestenkesken.fi