Sisällysluettelo

Osa 2: Erilaisia tapoja puhua ennen seksiä, sen aikana ja sen jälkeen 1
Ennen seksiä 1
Seksin aikana 2
Seksin jälkeen 3
Sanaton kommunikointi 4
Lisätietoa 4
Kirjavinkkejä 4

Seksuaalikasvatuksen juttusarja

Osa 2: Erilaisia tapoja puhua ennen seksiä, sen aikana ja sen jälkeen

Postauksen tarkoituksena on antaa esimerkkejä, miten kertoa omista rajoista, haluista ja toiveista sekä miten kysyä kumppanin rajoista ja haluista. Kaikkia lauseita voi muokata ja sovittaa omaan puheeseen sopivaksi.

Seksistä, omista rajoista ja haluista puhuminen voi tuntua vaikealta, epämukavalta, nololta tai häpeälliseltä. Toisaalta se voi tuntua myös luonnolliselta tai turvalliselta. Puhumista voi ja kannattaakin harjoitella esimerkiksi itsekseen peilin edessä tai silmät kiinni. Myös kumppanin kanssa voi harjoitella puhumista etukäteen aivan jossain muussa tilanteessa.

Ennen seksiä

- Mä tykkään tosi paljon siitä, kun __
- Mua kiihottaa, kun ___
- Se on tosi kuumaa, kun ___
- Haluisin joskus kokeilla ___
- Haluisin, että tän jälkeen ollaan hetki yhdessä/halaillaan/makoillaan yhdessä/puhutaan

- Mä en tykkää, jos ___
- ___ ei kiihota mua
- Mua alkaa ahdistaa, jos ___
- Musta tuntuu epämukavalta, jos ___
- Mua ei kiinnosta yhtään ___ ja ___

- En oo ennen kokeillu tota
- En oikein tiiä, mitä toi tarkottaa
- En tiiä, tykkäänkö ____
- Haluisin tietää enemmän ____
- Onko sulla kondomia?
- Käytätkö jotain ehkäisyä?
- Millon oot viimeks käyny seksitautitesteissä?
- Mua jännittää
- Haluun, että puhutaan avoimesti, vaikka se tuntuu vähän vaikeelta
- Mulle sopii yhdyntä vaan, jos käytetään kondomia

Seksin aikana

- Lopeta
- Ei
- Älä
- Tää ei tunnu hyvältä
- En halua enää
- Tää sattuu
- Pysähdy
- Ei tää ollukkaan hyvä
- Tää ei toimi mulla

- Kokeillaanko jotain muuta
- Pidetäänkö tauko
- Voidaanko sittenki vaan halailla/pussailla/silittää toisiamme
- Tarviin lisää aikaa
- Ootetaan vielä
- Mua jännittää
- Haluan tätä, mutta voidaanko edetä hitaammin

- Varovasti
- Hitaammin
- Hellemmin
- Ei noin kovaa
- Nopeammin
- Tää tuntuu hyvältä
- Jatka
- Jatka sitä, mitä teit äsken

- Tee just noin

- Haluisin kokeilla ___. Mitä mieltä oot siitä?
- Miltä tää tuntuu susta?
- Haluutko jatkaa?
- Voidaanko harjotella yhessä ___?
- Kokeillaanko yhessä, miltä tuntuu ___?
- Mulle sopii, että ___, mutta en haluu tehä enempää

Seksin jälkeen

- Miltä se tuntu, kun mä ___?
- Se tuntu kivalta, kun sä ___
- Se tuntu ihan sairaan hyvältä, kun ___
- Vau
- Se oli kuumaa, kun ___
- Mulla oli turvallinen olo sun kaa
- Kiitos, kun kuuntelit mua
- Olit tosi ihana

- ___ ei oikein toiminu mulla
- En oikein tykänny siitä, kun ___, siitä tuli outo olo
- Se ei tuntunu musta hyvältä, kun ___

- Haluisin kokeilla ___ joskus uudestaan
- Haluisin harjotella ___
- Miltä susta tuntuu?
- Millanen fiilis sulla jäi?
- Mulla jäi ___ fiilis
- Haluutko tehä tän joskus uuestaan?

Sanaton kommunikointi

On myös sanattomia tapoja kommunikoida, kuten eleet, ilmeet ja äännähdykset (hyvakysymys.fi). Voi esimerkiksi pudistaa tai nyökyttää päätään, ottaa toisen kädestä kiinni ja siten pysäyttää liikkeen tai estää kädellä toista tulemasta lähemmäksi.

Kumppanin kanssa voi sopia turvasanan tai turvaliikkeen, mikä ilmaisee, että pitää lopettaa heti se, mitä ollaan tekemässä. Turvasana ja –liike voi helpottaa kommunikointia, koska siinä yksi sana tai liike viestittää aina saman asian: lopeta.

Turvasana voi olla mikä tahansa sana. Usein käytetään jotain, mikä ei liity seksiin, esimerkiksi "omena", "tuoli" tai "kynä". Turvaliikkeen olisi hyvä olla sellainen, jonka voi tehdä helposti missä tilanteessa tahansa, kuten kolme taputusta alustaan tai kumppanin käteen.

Sanallisen viestinnän harjoitteleminen on kuitenkin tärkeää, jotta omat rajat ja halut välittyisivät mahdollisimman selkeästi toiselle (hyvakysymys.fi).

Lisätietoa

- Nuorten Exit (esim. "omat rajat ja suostumus")
- Nuorten Väestöliitto. / Hyvä kysymys.fi. (esim. "Miten omista rajoista voi kommunikoida?" Ja "Miten tunnistan omat rajani?")
- Väestöliiton seksuaalineuvonta
- Fressis.fi
- Jos haluat puhua enemmän näistä aiheista, ole yhteydessä Sini-Satuun (p. 050 489 8544)

Kirjavinkkejä

Kirjoja, joissa puhutaan hienosti omista rajoista, haluista ja toiveista (muutenkin ihania ja mukaansatempaavia kirjoja, joissa käsitellään tärkeitä asioita <3).

Annukka Salama

- Ripley – Nopea yhteys
- Asioita joista en tiennyt pitäväni
- Sulamispiste
- Villinä viety (K18)