

Itsetyydytys

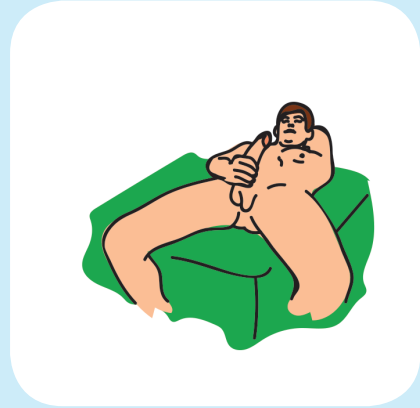
Ihminen voi itse tuottaa itselleen seksuaalista mielihyvää. Sitä varten hän voi kosketella itseään ja hyväillä sukuelimiään. Tätä sanotaan itsetyydytykseksi eli masturboinniksi.

Itsetyydytys on rakastelua itsensä kanssa eli sooloseksiä. Soolo-sana tarkoittaa, että ihminen tekee jotakin yksin.

Itsetyydytystä tehdään yksin ja omalle itselle. Jokainen saa tyydyttää itseään.

Itsetyydytystä voi tehdä kaiken ikäisenä, nuorena tai vanhana.

Itsetyydytys on normaalia ja turvallista.



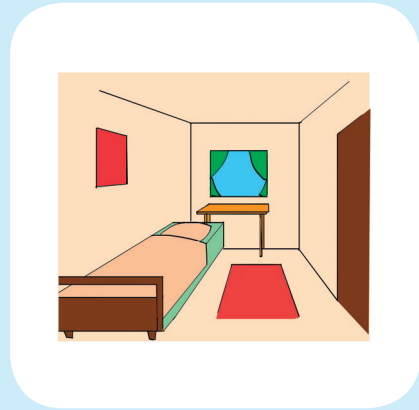
Varaa itsetyydytykselle
oma rauha ja omaa aikaa
ja sellainen paikka,
jossa voit olla yksin.
Hyvä paikka on
esimerkiksi oma huone,
wc tai suihku.

Tärkeintä on,
että voit olla yksin
ja sinulla on aikaa
nauttia itsestäsi.

Itsetyydytys ei ole salaisuus,
mutta se on sinun oma
eli henkilökohtainen asiasi.
Siksi sitä tehdään yksin
ja omissa rauhassa.

Itsetyydytyksen jälkeen
on hyvä peseytyä.
Sukuelimet pysyvät
silloin siisteinä.

Käytä liukuvoidetta,
kun tyydytät itseäsi.
Silloin sukuelinten iho
pysyy ehjänä
eikä sukuelin tule kipeäksi.



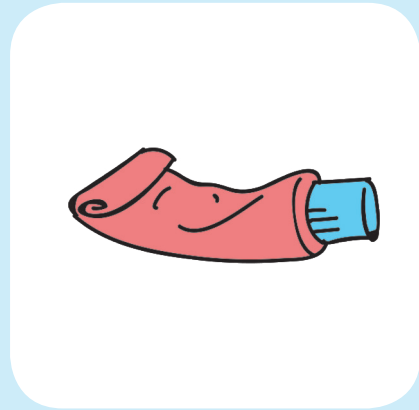
Liukuvoide on liukaste,
joka estää käden ja
sukuelinten ihoa
hankautumasta rikki,
kun liikutat niitä
toisiaan vasten.

Joskus itsetyydytys voi
olla pakkomielle.
Silloin tyydytät itseäsi jatkuvasti
ja ajattelet vain itsetyydytystä.

Jos itsetyydytys on
sinulle pakkomielle,
keskustele siitä seksuaalineuvojan
tai seksuaaliterapeutin kanssa.

Itsetyydytystä ei tarvitse hävetä.
Joku voi kuitenkin tuntea,
että itsetyydytys on
kiellettyä tai väärin.

Itsetyydytys ei ole
väärin tai kiellettyä,
vaan jokainen saa
nauttia itsestään,
kun tekee sen yksin
ja omalla ajalla.



Miehen itsetyydytys

Mies voi koskettaa itseään niin,
että hän liikuttaa kädellä
peniksen esinahkaa edestakaisin.

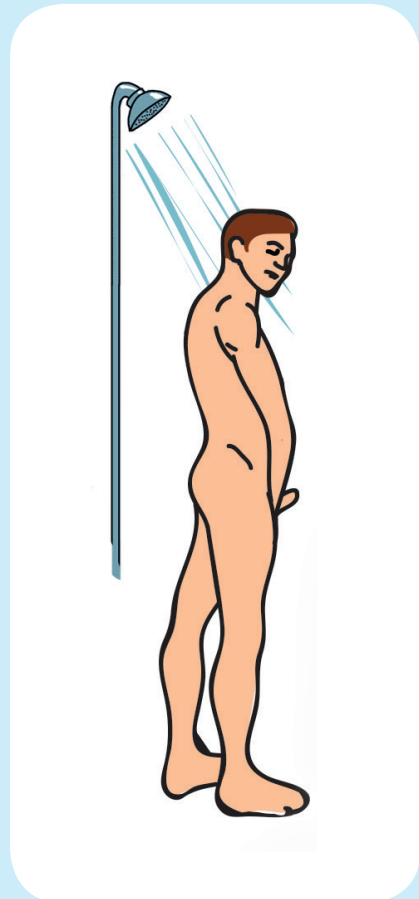
Myös peniksen päähän
eli terskaan koskeminen
voi tuntua hyvältä.

Kivesten koskettelu
ja hyväily voivat
tuntua mukavalta.
Peräaukon aluetta
voi myös hyväillä.

Itsetyydytystä voi jatkaa
siihen asti,
että saa siemensyöksyn
tai orgasmin.

Saat itse päättää,
millä tavoilla
ja kuinka kauan
nautit itsestäsi.
Tärkeintä on,
että itsetyydytys
tuntuu hyvälle.

Itsetyydytyksessä voi käyttää
erilaisia apuvälineitä ja seksilelujä.
Seksuaalista kiihottumista
voi lisätä myös fantasioiden, hieronnan,
pornon tai musiikin avulla.



Naisen itsetyydytys

Nainen voi koskettaa itseään niin, että hän hieroo sormella häpyhuulia ja klitorista. Myös sormen työntäminen emättimeen voi tuntua hyvältä.

Myös rintojen koskettelu ja hyväily voivat tuntua mukavilta. Peräaukon aluetta voi myös hyväillä.

Itsetyydytystä voi jatkaa siihen asti, että saa orgasmin.

Saat itse päättää, millä tavoilla ja kuinka kauan nautit itsestäsi. Tärkeintä on, että itsetyydytys tuntuu hyvälle.

Itsetyydytyksessä voi käyttää erilaisia apuvälineitä ja seksilelujä. Seksuaalista kiihottumista voi lisätä myös fantasioiden, hieronnan, pornon tai musiikin avulla.

