

JOONAS PESONEN

P*i*ENSYKLOPEDIA

OPAS MIESTEN
SEKSUAALISUUTEEN



*KOSMOS

JOONAS PESONEN

PENISYKLOPEDIA

*KOSMOS



1. painos

© Joonas Pesonen ja Kosmos 2025

ISBN: 978-952-352-253-4

Kansi: People's

Kosmos on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Painettu EU:ssa.

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@kosmoskirjat.fi

Isälle

Sisällys

Esileikki – Lyhyt johdatus Penisyklopediaan.....	13
---	-----------

I

SEKSUAALISUUS

Mitä seksuaalisuus tarkoittaa?	21
Seksuaalisuus osana ihmisyyttä.....	21
Kategorisointi työkaluna	22
Seksuaalisen suuntautumisen laaja kirjo.....	24
Oikeus omanlaiseen seksuaalisuuteen.....	30
 Mitä sukupuoli tarkoittaa?	 36
Paljon oletuksia.....	36
Monta tapaa määritellä sukupuoli.....	38
Sukupuoli-identiteetti	41
 Mieheys muutoksessa	 45
Mieheyden vakava leikki	45

Hauras himmeli nimeltä mieheys	47
Historia ei ole aina sitä miltä näyttää.....	51
Miten mieheyttä rakennetaan.....	54
Entä jos kriisi onkin mahdollisuus?.....	60
Dickpicejä ja kalakuvia – mieheltä miehelle.....	63
Kohti omannäköistä mieheyttä.....	68

Keho ja ulkonäkö

”Susta ei tule lihaskimppua”	73
Millaisia ulkonäköpaineita miehet kokevat?.....	74
Oma mielikuva ei aina vastaa todellisuutta	83
Penis – mieheyden mitta?.....	88
Muita ulkonäköön liittyviä paineita.....	92
Kehopositiivisuutta – myös miehille!	97

Tunteet.....

Sukupuolitettut tunteet	99
Tunnetaitoja tarvitsevat kaikki	102
Rehellisesti minä.....	114
Koska olen mies, minulla on oikeus... ..	117

Suhteet

Totuus on tarua ihmeellisempää	121
Erilaisia suhdemuotoja	122
Onnellista suhdetta etsimässä.....	126
Arvot ihmissuhteiden ytimessä.....	128
Suhteen rajat syntyvät ja muuttuvat neuvottelemalla	130

Sinkkuus ja deittailu

Oman elämäni Bridget Jones	133
----------------------------------	-----

Treffailu, osa miehistymisen rituaalia?	137
Vinkkejä deittailuun.....	139

Suostumus, seksuaalinen häirintä ja väkivalta 150

Ei seksiä ilman suostumusta	150
Seksuaalinen häirintä.....	158
Ei kaikki miehet, mutta liian moni – sukupuolesta ja väkivallasta	159
Mies väkivallan uhrina	161

Harjoitukset 165

II

SEKSI

Normien kahlitsema seksi..... 173

”Oikea seksi on sitä, missä pannaan”	173
Mitä kaikkea seksi voi olla?	175
Jokainen on vastuussa omasta nautinnostaan	176

Erilaisia tapoja harrastaa seksiä 179

Sooloseksi – runkkaa ilman häpeää!.....	179
Vain mielikuviutus rajana – seksifantasiat nautinnon lähteenä.....	184
Suuseksi	187
Emätinyhdyntä.....	190
A niin kuin anaaliseksi	194

Miehen erogeiset alueet..... 201

Eturauhanen nautinnon lähteenä..... 202

Eturauhasen hyväileminen..... 203

Erilaisia tapoja eturauhasen hyväilyyn 205

Nännit – nappulat nautintoon 206

Vaniljaa vai lakritsia? 208

Mitä BDSM tarkoittaa? 209

Kinkyily opittujen normien haastajana 211

Miten tutustua kinkyilyyn? 213

Kurkistus lelulaatikkoon..... 215

Naisen nautinto..... 221

Naisen nautinto on myös yhteiskunnallinen kysymys ... 223

Melkein kaikki pillusta..... 226

Vinkkejä klitoriksen hyväilyyn..... 230

Niin sanottu G-piste ja muut nautinnon nappulat..... 232

Seksuaalinen itsetunto lisää naisen nautintoa 235

Kuukautiskierto vaikuttaa seksuaalisuuteen 237

Perusasiat endometrioosista ja vulvodyniasta..... 238

Vieraskynä: Viisi ajatusta naisen nautinnosta
heteromiehille (Larissa Nevalainen) 240

Orgasmi, erektio ja siemensyöksy 244

Eroon orgasmikeskeisyydestä 244

Tietoa ja myyttejä miehen orgasmista 246

Orgasmin ja siemensyöksyn vaikeudet ja ongelmat 248

Entä jos ei seiso? 255

Halu ja haluttomuus	263
Miten seksuaalinen halu herätetään?	264
Halu on eri asia kuin kiihottuminen.....	267
Ovatko miehet halukkaampia kuin naiset?.....	269
Haluton mies.....	270
Halun kaasut ja jarrut	273
Monta syytä haluttomuudelle	276
Erillisyytys halun mahdollistajana.....	280
 Ehkäisy, seksitaudit ja lisääntymisterveys.....	 285
Ehkäisy on osa vastuullista seksielämää	285
Seksitauteja ei kannata hävetä.....	292
Perustietoa yleisimmistä seksitaukeista.....	294
Lisääntymisterveys	302
 Kaupallinen seksi	 310
Porno.....	310
Seksityö	319
Vieraskynä: Ohjeita seksin ostamiseen (Pinja Eskola)	321
 Puhumalla parempaa seksiä.....	 326
Dear Peso, miten saada parempaa seksiä?.....	326
Miten saada seksipuhe luistamaan?	329
Entä jos tulen torjutuksi?.....	333
 Harjoitukset	 335

Lopuksi: Jälkiliukkaat..... 338

Kiitokset..... 342

Lähteet..... 344

Esileikki – Lyhyt johdatus

Penisyklopediaan

Muistan edelleen selvästi sen kesän, kun peniksen varteen ilmestyi sänki. Olin kauhuissani. Huulien yläpuolelle kasvaneet haituvat vielä ymmärsin, näin niitä päivittäin katu-kuvassa. Mutta munakarvoihin en osannut suhtautua. Tui-jotin itseäni peilistä ja tunsin oloni eksyneeksi.

Koulumme liikuntatunneilla oli tuohon aikaan ankara suihkupakko. Pelkäsin, että uuden lukukauden käynnistyttyä luokkakaverini nauraisivat ”epänormaalille” karvoitukselleni. Paljastumisen pelossa kaivoin kaapin perukoilta esiin äitini karvanajohöylän, vaikken edes osannut sitä käyttää. Elettiin aikaa ennen YouTuben tutorial-videoita, joten olin mainok-sien kautta välittyneiden mielikuvien varassa. Otin höylän käteeni ja vedin kuivaa ihoa vasten vastakarvaan. Sattui niin perkeleesti. Ajattelin, että teen mitä vain, kunhan pääsen häpeällisistä karvoistani eroon.

Kun koulu alkoi, astelin liikuntatunnin jälkeen luottavai-sin mielin suihkuun. Silmäni olivat vähällä tippua päästä, kun huomasin useilla luokkakavereillani tuuheat puskat ala-päässä. Hävetti – jälleen kerran, sillä en ollutkaan normaali, vaan poikkeus.

Nuoruudessaani ja aikuisuuden kynnyksellä 2000- ja 2010-luvulla puhe mieheydestä oli monotonista, enkä löytänyt suomalaisesta mediasta samastumispintaa omille kokemuksilleni. Kukaan ei tuntunut puhuvan siitä, miltä mieheksi kasvaminen tuntui, eikä aiheesta myöskään ollut lupa kysellä. Mieheyden kokemuksiin liittyvä yksinäisyyden tunne sai minut ajattelemaan, että voisin alkaa itse sanoittaa omaa elämäni ja mieheyttäni ääneen. Ehkä joku voisi saada siitä lohtua. Opiskeluvuosina aloin pitää blogia, jonka nimeksi annoin *Orastava elämä*.

Noin 15 vuotta myöhemmin aloin kirjoittaa kirjaa miesten seksuaalisuudesta, ja syy siihen oli edelleen sama: tiedon ja tarinoiden vähyys. Tämä kirja on ensisijaisesti suunnattu meille, jotka jäämme nuorena ilman asianmukaista seksuaalikasvatusta ja jotka niin kipeästi halusimme olla normaaleja tietämättä, mitä se oikeastaan edes tarkoitti. Halusin kirjoittaa ensisijaisesti millenniaalisukupolven cisheteromiehille, koska minusta tuntui, että mieheyteen liitetyt odotukset kahlitsevat heitä kaikkein voimakkaimmin. Moni kokee painetta olla korostuneen seksuaalinen mutta on samaan aikaan seksin suhteen aika kujalla. On suorastaan sympaattista, miten paljon herkkyyttä kovan ulkokuoren alle jää.

Vaikka pyrin kirjoittaessani pitämään kohdeyleisön herkeämättä mielessäni, en siinä aina täysin onnistunut. Muis-tan hyvin, miten kustannustoimittajani kysyi erään puhelun aikana, onko emätinyhdyntä jäänyt tarkoituksella kirjasta pois. No, ei ollut. Mutta vaikka kirja on suunnattu ensisijaisesti millenniaaliheteromiehille, on siinä paljon sellaista, joka sopii kenelle tahansa ikään, sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta.

*

Julkisessa puheessa miesten seksuaalisuus typistetään helposti keskimäärin noin 14 senttimetrin pituiseen elimeen ja sen ympärille muodostuvaan pyhään kolminaisuuteen: erektioon, ejakulaatioon ja orgasmiin. Onko koolla väliä -kysymystä pompotellaan iltapäivälehtien otsikoissa, ja olen itsekin joutunut vastaamaan toimittajien aiheita koskeviin kysymyksiin. Peniksen koko todella mietityttää monia miehiä, myös minua. Välillä tuntuu, että elimeen kulminoituu koko miehisuus. Väestöliiton *Kysy asiantuntijalta* -palstalla peniksen koko ja toiminnallisuus on yksi eniten poikia ja miehiä askarruttavista aiheista. Muistan, miten palstalla kysymyksiin vastaava asiantuntija tuskaili kysymystulvan olevan niin suuri, että vastaamiseen tarvittaisiin kokonainen penisyklopedia. Siitä ajatuksesta myös tämä kirja sai nimensä.

Kirjan nimi on osin myös ironinen. Kuten lukija nopeasti huomaa, tämä kirja käsittelee paljon muutakin kuin penistä: tunteita, kehonkuva, ihmissuhteita. Kirjan tavoite on laajentaa käsitystä miesten seksuaalisuudesta ja nähdä miehet – kollegaani Tiina Svenskiä lainaten – muunakin kuin patriarkalisina vallankäyttäjinä, aktiivisina toimijoina tai surullisina runkkareina; ei vain peniksensä ohjaamina.

Kirja on jaettu kahteen osaan: seksuaalisuuteen ja seksiin. Tarkoituksena on näin rakentaa seksuaalisuudesta kokonaisvaltainen kuva sekä lisätä ymmärrystä seksuaalisuuden alati muuttuvasta luonteesta. Osien lopusta löytyy myös harjoituksia, jotka toivon mukaan auttavat lukijaa soveltamaan tekstiä omaan elämäänsä.

Kirjan kantava teema on mieheys ja siihen liitetyt tarinat ja merkitykset. Ajattelen, että mieheyttä rakennetaan pitkälti kertomalla tarinoita siitä, millainen miehen pitäisi olla. Nämä tarinat kantavat mukanaan erilaisia arvoja, normeja, oletuksia ja odotuksia. Pitkin kirjaa pyrin haastamaan näitä opittuja käsityksiä. Kannustan myös sinua tarkastele-

maan kriittisesti lukemaasi ja toisaalta soveltamaan sitä myös käytäntöön. Toivon, että kirjan myötä opit tunnistamaan sukupuoleen liitettyjä odotuksia. Ehkä havahdut siihen, että luonnonlaeiksi mielletyissä säännöissä onkin kyse sosiaalisista ja kulttuurisesti rakennetuista normeista, joita on myös mahdollista purkaa.

*

Yksinkertaisena miehenä haluan antaa sinulle yksinkertaisen lukuohjeen: anna itsellesi lupa kaikkiin niihin ajatuksiin ja tunteisiin, jotka kirjaa lukiessa pompahtavat mieleesi. Osa sisällöstä voi innostaa, osa ärsyttää, osa herättää vastustusta ja osa puolestaan uteliaisuutta. Se, jos mikä, on normaalia ja tarkemmin sanottuna jopa toivottavaa. Kirjan tavoitteena on lisätä lukijan ymmärrystä mieheydestä ja seksuaalisuudesta, haastaa totuttuja käsityksiä sekä antaa lupa pohtia omaa seksuaalisuutta uteliaammin. Parhaimmassa tapauksessa kirja voi laajentaa käsitystä itsestäsi ja auttaa ottamaan asioita puheeksi puolison tai ystävän kanssa. Mitä enemmän puhumme seksuaalisuudesta avoimesti ja kunnioittavasti, sitä enemmän meillä jokaisella on tilaa olla vapaammin oma itsemme.

Kirjaa kirjoittaessani päädyin toistuvasti palaamaan puhumisen tärkeyden äärelle – se on nimittäin monesti paras keino avata omaa sisäistä maailmaa toiselle. Sanat luovat siltoja ihmisten välille. Helppoa puhuminen ei kuitenkaan aina ole. Joskus lauseet juuttuvat kurkkuun, sanat sekoittuvat ja hermostuneena suusta pääsee sammakoita. Haparoin itsekin sanoissani, vaikka puhun työkseni. Voin silti vakuuttaa, että suun avaaminen palkitsee.

Kirjan kirjoittaminen on ollut myös minulle matka syvälle itseeni. Matkanteko on ollut kuin etelänloma: monesti se on ollut kevyttä ja valoisaa, toisinaan prosessi on tuonut mie-

leeni Torremolinoksen-reissun vuonna 2010, jolloin jäin tulivuorenpurkauksen pölläyttämän jättimäisen tuhkapilven takia jumiin senioreiden suosimalle alueelle. Hämäränkin keskelle on silti aina lopulta paistanut valo, ja hetkellinen epävarmuuden sietäminen on sekin ollut tarpeellista – se on auttanut vapautumaan häpeästä ja suhtautumaan itseeni leikkisämmin.

Harva asia maailmassa on täydellinen, ja sama pätee tähän opukseen. Monet kirjassa esittämäni ajatukset ovat väistämättä rajallisia ja keskeneräisiä. Osa tiedosta vanhenee ajan kuluessa, ja niin kuuluukin käydä. Kirjaa kirjoittaessani olen hyödyntänyt laajaa lähdeaineistoa, joka on listattu kirjan loppuun. Sen kautta aiheista on mahdollista löytää lisää luetavaa.

Tampereella kesäkuussa 2025

Joonas Pesonen

I SEKSUAALISUUS

Mitä seksuaalisuus tarkoittaa?

Seksuaalisuus osana ihmisyyttä

Seksin ja seksuaalisuuden käsitteet menevät monella edelleen iloisesti sekaisin. Sanat mielletään usein toistensa synonyymeiksi, vaikka tosiasiassa seksi on yksi osa seksuaalisuutta. Tutkija Anu Suomelaa lainaten: seksuaalisuus on sitä, mitä olemme, ja seksi sitä, mitä teemme.

Seksuaalisuus pitää sisällään laajan kirjon asioita – niin laajan, että käsitteen rajoja voi olla joskus haastava hahmottaa. Seksuaalisuuden sateenvarjon alle mahtuvat muun muassa seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuolen kokemukseen liittyvät kysymykset, nautintoa ja mielihyvää koskevat preferenssit sekä intiimejä suhteita ja niiden moninaisia muotoja koskevat seikat. Toisaalta seksuaalisuuden kannalta olennaisia asioita ovat myös läheisyyden, itsetunnon ja lisääntymisen teemat.

Ennen kaikkea seksuaalisuus on osa minuutta. Sitä, miten koemme ja hahmotamme itsemme ihmisinä.

Seksuaalisuus kulkee mukanaamme kohdusta hautaan. Pienen lapsen uteliaisuus omaa kehoaan kohtaan on osa seksuaalisuutta. Teini-ikäisen hapuilevat otteet yläasteen discossa ”My Heart Will Go Onin” soidessa taustalla ovat

osa seksuaalisuutta. Metsästä löydetyn *Jallun* selailu on osa seksuaalisuutta. Seksiklubille astelu nahka-asusteissa on osa seksuaalisuutta. Koronavuosien aikana koettu haluttomuus on osa seksuaalisuutta. Pride-mielenilmaisuuun osallistuminen on osa seksuaalisuutta. Eturauhasleikkauksesta toipuminen on osa seksuaalisuutta.

Seksuaalisuus on jotain, mitä emme voi itse valita. Voimme valita, miten ilmaisemme sitä, mutta itse seksuaalisuus on osa meitä, halusimme tai emme. Se, mitä olemme, on eri asia kuin se, mitä teemme.

Kategorisointi työkaluna

Ajattelen, että seksuaalisuus on ennen kaikkea voimavara, joka voi näyttäytyä itseilmaisuna ja itsensä toteuttamisena. Se on spektri kinkystä vaniljaan, soolosta ryhmään, ilosta kipuun, leikistä suorittamiseen, minusta meihin, kehosta mieleen. Seksuaalisuus on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ihmisenä olemista. Jokainen kokee sen omalla tavallaan, eikä ole olemassa yhtä ”normaalia” tai ”luonnollista” seksuaalisuutta.

Seksuaalisuuteen liittyy edelleen paljon häpeää. Kapea käsitys ”normaalista” tai ”luonnollisesta” seksuaalisuudesta on yleinen syy sille, miksi moni meistä kokee joutuvansa piilottelemaan omaa seksuaalisuuttaan. Syy tälle löytyy osin historiasta. Käsityksemme seksuaalisuudesta on muotoutunut biologisen ja kristillisen sukupuolikäsityksen kautta, joiden puitteissa ”normaali” seksuaalisuus on ymmärretty karkeasti sanottuna suvunjatkamiseen tähtäävänä heteroseksuaalisuutena. Epänormaalina ja siten tuomittavana on pidetty seksuaalisia tekoja, joiden tarkoituksena on ollut nautinnon ja mielihyvän tuottaminen. On ollut syntiä nauttia seksistä, jonka tavoitteena ei ole ollut lisääntyminen.

Tämän takia seksuaalisuuteen liittyvät asiat koetaan edelleen helposti häpeällisiksi ja yksityisiksi. Positiivinen, kunnioittava ja arvostava puhe seksuaalisuudesta lievittää turhaa häpeän taakkaa. Jokainen meistä on seksuaalinen olento. Miksi siis peittää sitä?

Ihmisyys muotoutuu suhteessa toisiin, ja siksi seksuaalisuudessa onkin pitkälti kyse yhteydestä itsen ja toisen välillä. Toimiva yhteys antaa mahdollisuudet merkitykselliseen ja hyvään elämään. Toisinaan yhteyden löytämiseksi tarvitsemme kategorisointeja: nimeämme halumme esimerkiksi homo- tai heteroseksuaaliseksi, suhdemuodon *friends with benefitsiksi* tai kesäromanssiksi, sukupuolen ilmaisun piirteet maskuliiniseksi tai feminiiniseksi.

Ihannemaailmassa seksuaalisuuden, sukupuolen ja seksin tiukka määrittely ja kategorisoiminen olisi turhaa. THL:n erityisasiantuntija Katriina Bildjuschkinin osuvan kuvauksen mukaan luokitteluja tärkeämpää olisi pohtia, miten pääsemme toisen luo ja liki silloin kun sitä haluamme. ”Miten saamme läheisyyttä, kosketusta ja juuri sellaista toimintaa mielessä ja kehossa, jota mielellämme kutsuisimme juuri itselle sopivaksi seksiksi.”

Ennen kuin pääsemme tähän ideaaliin, on kategorisoinnille kuitenkin oma tärkeä paikkansa, sillä erilaiset luokittelut auttavat meitä jäsentämään itseämme ja maailmaa. Toiveeni on, että tässäkin kirjassa ilmenevä tarve määritellä ja kategorisoida asioita vanhenee ajan myötä. Jos siis luet tätä kirjaa vuonna 2040 ja mietit, miksi tämä kaikki kuulostaa ummehtuneelta, olemme toivon mukaan yhteiskuntana menneet isoja harppauksia eteenpäin.

JOO, SEKSI ON KIVAA – MUTTA OOTKO MIETTINYT, MITÄ SE OIKEIN TARKOITTA?

Penis, erektio ja ejakulaatio – siinä pyhä kolminaisuus, jonka varaan puhe miesten seksuaalisuudesta usein rakentuu. Mutta mitä miesten seksuaalisuus todella tarkoittaa? Onko koolla väliä ja jos, niin kenelle? Onko miesten kehonkuva vääristynyt, ja miten turhista paineista pääsee eroon? Entä mitä tekemistä puhumisella on seksin kanssa?

Joonas Pesonen on koonnut yhteen tutkimustietoa, haastatteluja ja omakohtaisia kokemuksia – mieheltä miehille. Avoin ja valaiseva tietokirja johdattaa mieheyden, seksin, ihmissuhteiden ja tunteiden ulottuvuuksiin sekä vastaa kysymyksiin, joita emme itse kehtaa esittää.

Tervetuloa sukeltamaan syvemmälle miesten seksuaalisuuden maailmaan!

*KOSMOS



ISBN 978-952-352-253-4
KL 59.35