



# Elämän oppikirja

Jukka Nissinen

Mikään ei ole,  
niin kuin ensin luulet.

Kaikessa, mitä näet,  
on enemmän mitä näet.

Kunnioita osaamista  
ja kokemusta.

# Sisällysluettelo

## Viisi tärkeintä

1. LIIKUNTA
2. RAVINTO
3. RAKKAUS
4. SEKSI
5. TYÖ

## Sata sanaa

1. AJATTELU
2. AKTIIVISUUS
3. ALKOHOLI
4. ARVO
5. ASEMA
6. AVIOLIITTO
7. BIORYTMIT
8. ENERGIA
9. EREHTYMINEN
10. ERILAISUUS
11. ESIINTYMINEN
12. ESIMERKKI
13. FILOSOFIA
14. HEITTÄYTYMINEN
15. HETKI
16. HYVÄ
17. HYVÄ TAHTO
18. HUIJAAMINEN

- 19. HUUMEET**
- 20. HUOLET**
- 21. HUOLTO**
- 22. HUOMIOIMINEN**
- 23. HYVÄSIKÄYTTÖ**
- 24. IHMISSUHTEET**
- 25. IKÄ**
- 26. INNOSTUS**
- 27. INTOHIMO**
- 28. JOHDATUS**
- 29. JULKISUUS**
- 30. JUMALA**
- 31. JÄLKIVIISAUS**
- 32. KAKSINAISMORAALI**
- 33. KATEUS**
- 34. KEHITYS**
- 35. KIITOLLISUUS**
- 36. KILPAILU**
- 37. KOHTUUTTOMUUS**
- 38. KOKEMUS**
- 39. KOKONAISUUS**
- 40. KYLLÄSTYMINEN**
- 41. KÄYTÄNTÖ**
- 42. LAPSET**
- 43. LEPO**
- 44. LUOTTAMUS**
- 45. LUOVUUS**
- 46. MAINE**
- 47. MASENNUS**
- 48. MENESTYMINEN**
- 49. MERKITYS**
- 50. MIELENKIINTOISUUS**
- 51. MIELIALA**
- 52. MIELIKUVA**
- 53. MUKAVUUSALUE**
- 54. MUUTOS**

55. NAUTINTO  
56. NÄKEMYS  
57. ONNI  
58. OPPIMINEN  
59. PAHA  
60. PAKKO  
61. PELISILMÄ  
62. PELKO  
63. PITKÄJÄNTEISYYS  
64. POLITIIKKA  
65. PUHUMINEN  
66. PÄTEMINEN  
67. RAHA  
68. RIITA  
69. RIISTO  
70. RIKKAUS  
71. RUTIINIT  
72. RYTHMI  
73. SPONTAANIUS  
74. SÄNTILLISYYS  
75. TAANTUMUS  
76. TAHTO  
77. TAISTELU  
78. TARKASTAMINEN  
79. TASAPAINO  
80. TEORIA  
81. TIEDOSTAMINEN  
82. TOIVO  
83. TOTUUS  
84. TUPAKKA  
85. TURVALLISUUS  
86. TYHMYYS  
87. UNI  
88. USKO  
89. VAATIMATTOMUUS  
90. VAIHTELU

- [91. VALINTA](#)
- [92. VALTA](#)
- [93. VIESTINTÄ](#)
- [94. VIHA](#)
- [95. VISIO](#)
- [96. VÄKIVALTA](#)
- [97. VÄÄRYYS](#)
- [98. YHTEISTYÖ](#)
- [99. YRITTÄMINEN](#)
- [100. YSTÄVÄLLISYYS](#)

## [Ihminen](#)

- [Ahneus](#)
- [Aitous](#)
- [Alitajunta](#)
- [Asenne](#)
- [Avoimuus](#)
- [Herkkyys](#)
- [Hermostuminen](#)
- [Huolimattomuus](#)
- [Häpeä](#)
- [Ilme](#)
- [Itsekuri](#)
- [Itseluottamus](#)
- [Itsensä ylittäminen](#)
- [Itsetunto](#)
- [Itsekkyyys](#)
- [Kunnioitus](#)
- [Luonne](#)
- [Luotettavuus](#)
- [Omahyväisyys](#)
- [Pelimies](#)
- [Persoona](#)
- [Pinnallisuus](#)
- [Päätäväisyys](#)

Rehellisyys  
Rohkeus  
Ruumiin toiminnot  
Tunteet  
Ujous  
Ulkonäkö  
Unohdus  
Vaistot - Intuitio  
Viisaus

## **Elämän mekanismeja**

Turvallisuus vs. Mielenkiintoisuus

Elämä on epäreilua

Ihminen toimii tunteilla, tunteet tekevät elämän

Asiat jotka eivät näy päällepäin

K kaikkea leimaa kehitys aina!

Rentous - ei saa yrittää liikaa

Ihminen on aina muiden armoilla

Kultainen keskitie, kohtuus kaikessa

Näe hyvä

Muiden asemaan asettuminen

Pitkissä sarjoissa laatu alkaa huonontua

Nuorena kannattaa nostaa itsensä tasolle, jolla haluaa elää

Uudelta rappuselta näet uudet maisemat

Tee työtä menestyksen eteen

Elämän voi elää vaikka katuojassa

Ei kannata teeskennellä olevansa jotain mitä ei ole

Menestykseen ei tarvita erikoislahjakkuutta

On ihmisiä joka uskovat sinuun - ja niitä jotka eivät

Kaikkeen työhön leipääntyä lopuksi

Kaikki maailmassa menee ylös ja alas

Kannattaa ottaa jokin aihe kiinnostuksen kohteeksi

Asioiden takana on yleensä aina jonkun etu, joka ei aina näy heti

Vahvasti tunteiden pohjalta toimiva ihminen ei näe eikä kuule järkeä

Asiat voidaan ilmaista miten vain - totuus on vaikea löytää

Vallan ulkoiset tunnusmerkit

Tulet sellaiseksi mitä teet

Naamat homehtuvat ajan saatossa

Miesten ja naisten erilaisuus

Päivätirsat parantavat elämän laatua

Motivaatio

Opi sanomaan ei



Lyhytnäköisyys on ongelma

Ihminen tottuu mihin tahansa

Jokaisella on omanlaisensa huumorintaju

Ihmiset eivät halua kuulla totuutta

Ihminen on vain pieni osa kokonaisuudesta

Elämä on epätäydellistä

Elämä on tuurista kiinni

Kaksi totuutta

Syntymä, kukoistus, kuolema

Kehitys pakon kautta

Elämä on kaupankäyntiä



# Esipuhe

Joskus ihmisiltä kysytään, eläisivätkö he elämänsä samalla tavalla, jos saisivat aloittaa alusta uudestaan. Yleisin kuulemani vastaus on, että päivääkään en vaihtaisi pois.

Kysymys on mielikuvituksellinen. Ajatuksena on, että uudestaan eletävässä elämässä voisi hyödyntää kokemuksia aikaisemmasta elämästä. Tämähän on mahdotonta. Vai onko?

Jos olisin itse vähänkään tiennyt etukäteen, kuinka asiat elämässä menevät, olisin tehnyt asiat eri tavalla. Ja lopputulos olisi ollut parempi.

Tämä kirja antaa mahdollisuuden kurkistaa tulevaisuuteen. Voit siis kuulla elämäsi vaikuttavista asioista etukäteen ja tehdä näiden tietojen avulla ratkaisuja sen ainoan elämäsi ohjaamiseksi suuntaan, joka antaa sinua tyydyttävän lopputuloksen. Mikäli olet jo onnistunut räpiköimään elämäsi pitemmälle, sinusta voi olla kiinnostavaa haastaa kirjassa esiintyviä näkemyksiä.

Paljon luvattu. Älkää väittäkö, että en tajuaisi, että elämä on niin laaja ja monipuolinen taistelukenttä, että asiat voivat mennä toisinkin kuin mitä tässä kirjassa väitetään. Tietenkin kaikki on mahdollista. Elämä on ihmeellistä ja yllättävää. Maailmassa on niin paljon muuttujia, eli erilaisia hallitsemattomia asioita, jotka vaikuttavat elämän olemukseen ja suuntaan, että vaikka tietäisi paljon, voi silti käydä ihan toisin kuin mitä luuli. Mutta silti on mahdollista hyötyä näistä neuvoista, tai näiden neuvojen antamasta

elämäkuvasta. Tästä seuraakin ensimmäinen oppi: aina pitää yrittää, vaikka voisi mennä pieleenkin. On parempi katua tehtyjä kuin tekemättömiä asioita.

Tämä on filosofian kirja tiedostamisesta. Kun tiedostaa asiat, niitä voi hallita paremmin. Tiedostaminen lisääntyy ihmisessä iän myötä joka tapauksessa. Tämä kirja on mahdollisuus nopeuttaa prosessia.

Sekin on totta, että ne, jotka eniten kaipaavat tämän kirjan oppeja, eivät koske mihinkään kirjaan. No, ehkä joku tekee tästä elokuvan ja sen kautta muutama takapulpetin poika saa valaistusta.

Tämän kirjan ohjeet olisin halunnut itse kuulla nuorena, alle kaksikymppisenä. Toki ongelma on se, että vaikka nuori ohjeita kuulisikin, hän ei usko, ei halua uskoa tai ei välitä.

Tosiasia on, että on mahdollista parantaa elämän laatua, jos tekee asioita oikein. Tämä vaatii tiedostamista ja itsekuria.

Filosofisen sanakirjan määritelmät ovat lyhyitä ja suuntaa antavia, pohdiskelemaan kannustavia. Ne eivät ole tyhjentyviä selityksiä aiheesta.

Oppia elämään saa kaikista kertomuksista, kirjoista, elokuvista ja tarinoista. Tämä käsikirja on yksi elämän oppikirja muiden joukossa. Tässä neuvot on annettu omalla persoonallisella tavalla, joka tavoittaa joitakin henkilöitä eri lailla kuin esimerkiksi "Tuulen viemää" tai "Tuntematon sotilas". Ja aina voi elää elämänsä ilman kenenkään neuvoja. Voit elää elämäsi vaikka katuojassa. Se on siltikin elämä ja tarjoaa oman perspektiivinsä ja tunnemaailmansa.



# Liikunta

Liikunta on yksi tärkeimmistä elementeistä onnellisuuden tavoittelussa. Mikään muu yksittäinen tekijä ei vaikuta yhtä paljon ihmisen kykyyn ja mahdollisuuksiin luoda hyvää elämää sekä pitkällä että lyhyellä tähtäimellä.

Ennen arkielämä tarjosi riittävän liikunta-annoksen, mutta nykyään annos on järjestettävä tietoisesti erikseen.

Liikunnan ansiosta saavutetaan hyvä terveydentila monella tapaa. Liikunta aktivoi elimistön kaikki järjestelmät toimintaan. Liikunta luo edellytykset hyvälle yöunelle, poistaa stressiä ja aikaansaa terveen ruokahalun, jonka tyydyttäminen on suuri nautinto.

Liikunta on mitoitettava sopivaksi ihmisen kunnolle. Huonokuntoisen on aloitettava varovasti, eikä hyväkuntoinen saa urheilla liikaa. Jokaiselle löytyy oma, sopiva laji.

Liikunta aktivoi aivot toiminnan. Ihminen, joka ei liiku riittävästi, ei koskaan saavuta älyllistä huippua, jonka saavuttaisi, jos liikkuisi. Sopiva määrä liikuntaa antaa ihmiselle mahdollisuuden saada itsestään parhaan suorituskyvyn irti ja luo edellytykset vaivattomalle elämälle.

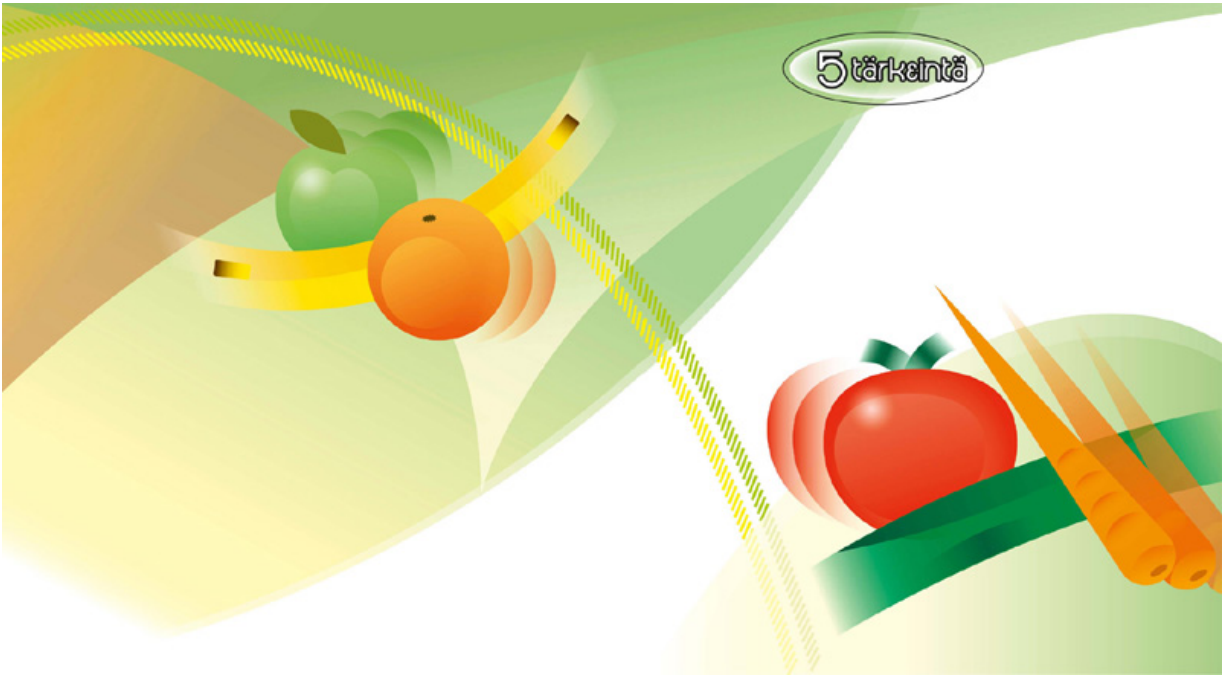
Liikunta estää useiden sairauksien, kuten diabeteksen, verenpaineaudin ja joidenkin syöpätautien kehittymistä.

Liikunnalla voi myös estää tai vähentää haitallisten elämäntapojen haittavaikutuksia. Jos liikkuu paljon voi syödä hieman huolettomammin rasvoja tai hyvänmakuisia

hiilihydraatteja. Haittavaikutuksia ei esiinny samassa määrin kuin liikkumattomalla.

#### VINKKI

Liiku joka päivä. Urheiluliikunnasta on kuitenkin pidettävä taukoa vähintään yksi päivä viikossa. Lepo on yhtä tärkeää kuin liikunta; ne on suhteutettava toisiinsa.





# Ravinto

**R**avinto on keskeinen tekijä terveyden, hyvinvoinnin ja onnen tavoittelussa.

Nyky-yhteiskunnassa ihminen harhautuu helposti syömään vääränlaista ravintoa. Ruokateollisuus valmistaa ruokaa pyrkien taloudellisen voiton maksimointiin. Tällöin tärkeämpää on usein maku, säilyvyys, hinta ja ulkonäkö kuin ravintosisältö.

Ihminen puolestaan johdattaa itsensä harhaan asettamalla maun ruuan tärkeimmäksi kriteeriksi. Maku on myös usein muokattu lapsena vääränlaiseksi, jonka seurauksena käytetään liikaa suolaa ja sokeria - tarpeettomasti.

Vääränlainen ruoka etenee huonosti suolistossa sekä aiheuttaa verensokerin haitallisia heilahduksia, väsymystä ja ummetusta. Vääränlaisessa ravinnossa on liian vähän kuituja ja kivennäis- ja hivenaineita, mutta liian paljon suolaa ja rasvaa sekä sokeria ja muita hiilihydraatteja. Vääränlaisesta ruuasta ei saa riittävästi ravintoaineita, mutta siitä saa liikaa energiaa haitallisessa muodossa.

Jokapäiväisen ravinnon on oltava terveellistä. Sille ei ole vaihtoehtoja. Juhlissa voi syödä mitä tahansa - tarkoittaa käytännössä muutaman kerran viikossa. Päivittäisen ruuan maku on vasta toiseksi tärkein tekijä - tärkein on ravintosisältö.

Karkeasti ottaen ihmisen käyttämät ravintoaineet jaetaan hiilihydraatteihin, proteiineihin, rasvoihin sekä kivennäis- ja hivenaineisiin.

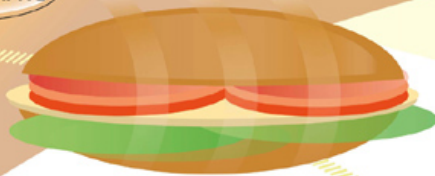
Hiilihydraatteja sisältävät mm. riisi, pasta, peruna, leipä, puuro. Paras hiilihydraatin lähde ovat kokojyväviljatuotteet.

Proteiineja sisältävät liha, kala, kananmuna, soija, maitotaloustuotteet. Paras proteiinin lähde on kala. Kala sulaa hyvin ja sisältää muitakin hyödyllisiä ravintoaineita, kuten rasvoja ja vitamiineja. Punaisesta lihasta (nauta, sika) saa myös proteiinia, mutta sitä voi suositella syötäväksi vain pari kertaa viikossa.

Rasvoja sisältävät voi, margariini, ruokaöljy ja juustot. Parhaita rasvan lähteitä ovat rypsiöljy, oliiviöljy, pähkinät ja merikalat.

Kivennäis- ja hivenaineita saa vihanneksista, hedelmistä ja pähkinöistä, mutta myös proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja sisältävistä ruoka-aineista.

5 tärkeintä



Sopiva ruokavalio riippuu ruuan kulutuksesta. Jos ihminen rasittaa itseään fyysisesti paljon, on ruokavalio erilainen kuin jos rasittaa itseään vähän. Paljon liikkuva voi syödä enemmän hiilihydraatteja. Perusasiat ovat kuitenkin samat.

Terveellisessä ravinnossa on oltava riittävästi kuituja. Kuidut ovat se osa ravinnosta, joka ei sula suolistossa. Kuituja saa kasviksista, täysjyvätuotteista ja hedelmistä - suomalaisessa ruokavaliossa parhaiten ruisleivästä.

Kasvikunnan tuotteet ovat terveellisen ravitsemuksen perusta. Niitä pitää syödä riittävästi. Riittävä määrä on noin puoli kiloa päivässä. Tähän määrään ei lasketa tärkkelyspitoisia kasvikunnan tuotteita, kuten perunaa tai banaania, vaikka ne ovatkin muuten kelpo ravintoa.

Vihannekset ja hedelmät kannattaa syödä aterian aluksi, jotta ne pääsevät esteettä eteenpäin. Proteiinipitoinen tai rasvainen ruoka viipyy kauemmin vatsalaukussa. Jos etenkin suuri hedelmämassa jää vatsaan seisomaan, saattaa se alkaa käydä ja tuottaa ruoansulatusvaivoja.

Aikaisemmin suositeltiin, että 60-70% ravinnosta pitäisi olla hiilihydraatteja, 20-30% proteiineja ja 10% rasvaa, mutta on käynyt ilmi, että nykyisessä elämänmuodossa runsas hiilihydraattien nauttiminen altistaa lihavuudelle. Jokaisen on itse kokeiltava itselleen täydellisesti sopiva ruokavalio, mutta nykypäivän ruokavaliossa, joka ei väsytä eikä lihota, mutta ylläpitää kylläisyyttä, on hieman aiempia suosituksia vähemmän hiilihydraatteja, mutta enemmän proteiineja ja rasvaa.

Terveellinen ruoka voidaan valmistaa siten, että se maistuu hyvältä. Ihmisen makuaisti mukautuu. Esimerkiksi vähäsuolaisuuteen tottuu nopeasti, muutamassa viikossa.

Tärkeintä ravitsemuksessa on syödä monipuolisesti ja kohtuudella. Iän myötä terveellisen ravinnon merkitys vain lisääntyy, kun elintoiminnot heikkenevät. **Oikeat ruokatavat on syytä opetella nuorena.** Älä anna muiden ihmisten ja heidän huonojen tottumustensa johdatella haitallisiin ruokatottumuksiin.

### VINKKI

Jos tekee mieli makeaa mutta terveellistä herkkua, voi syödä tummaa suklaata (yli 70% kaakaota), kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä.

### VINKKI

Ruokaa syödessä ei kannata juoda mitään. Juominen vähentää syljen erittymistä ja pureskelua. Ruokamassa vatsassa muuttuu huonommin sulavaksi. Juoda kannattaa vasta syömisen jälkeen (tai ennen ruokailua jos on jano).

### VINKKI

Vitamiinit sekä kivennäis- ja hivenaineet saa monipuolisesta ruoasta paremmin kuin pillereistä. Ruoassa voi olla paljon sellaisia aineita, joita ei tunneta. Ruoassa voi myös olla ainesosia, joiden läsnäolo vaaditaan, jotta vitamiinit imeytyvät ja tehoavat.

### VINKKI

Kolmen kohdan yksinkertainen ohje:

1. Kasvikunnan tuotteita noin puolet ravinnosta (vihanneksia, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä).
2. Syö monipuolisesti.
3. Älä ylensyö.

### VINKKI

Jos vatsasi bakteerit voivat hyvin, koko elimistö voi hyvin. Huolehdi bakteereista ja ne huolehtivat sinusta.



# Rakkaus

Rakkaus on voimakas, syvällinen ja merkityksellinen tunne siitä, että pitää jostakin hyvin paljon. Pitäminen on niin suurta ja voimakasta, että se vaikuttaa päivittäiseen elämään, elämänasenteeseen, alitajuntaan ja ratkaisuihin tulevaisuuden suhteen.

Rakkautta voi sekä antaa että saada. Rakkaus vaikuttaa voimakkaasti sekä siihen, joka rakastaa, että siihen, jota rakastetaan.

Sanaa rakkaus käytetään kaikenlaisesta voimakkaasta pitämisestä - ihmiset voivat ilmaista rakastavansa kaikenlaista, kuten eläimiä, harrastuksia tai jumalaa, mutta se on usein enemmän kuvaannollista kuin varsinaista rakkautta. Yleisimmin käsite kuvaa ihmisten välisiä suhteita. Ihmisrakkaus voidaan jakaa kolmeen päälajiin: rakkaus omiin lapsiin, rakkaus lähimmäisiin ja romanttinen rakkaus kumppaniin.

Rakkaus on olennainen ja keskeinen osa elämää. Elämä ilman rakkautta on paitsi harvinaista, myös käytännössä vaikeaa. Ilman rakkautta elämä voi jäädä lyhyemmäksi kuin jos rakastaa riittävästi - **huono rakkaustilanne vaikuttaa fyysiikkaan.**

Ihminen ei kehity tasapainoiseksi ihmiseksi ilman rakkautta - tunnetta siitä, että hänestä välitetään ja mahdollisuutta itse välittää muista. Onneksi rakkaudelta jossain muodossa ei yleensä voi välttyä.

Rakkaus toimii alitajunnassa ja tiedostamattomassa. Rakkauden, tai rakkaudettomuuden, vaikuttimet voivat olla kokonaan piilossa. Vaikutukset saattavat näkyä, ilman että kukaan ymmärtää, että ne johtuvat rakkauden läsnäolosta tai puutteesta.

Ihminen on siis rakentunut elämään siten, että elämään kuuluu rakkaus. Maskuliinisessa kulttuurissa rakkautta saatetaan vähätellä tai piilotella, koska sitä voidaan pitää heikkouden osoituksena. Rakkaus on kuitenkin voiman lähde. Jos lapsi saa kasvaa rakkaudessa, hänestä kasvaa paljon voimakkaampi kuin lapsesta joka elää ilman rakkautta.

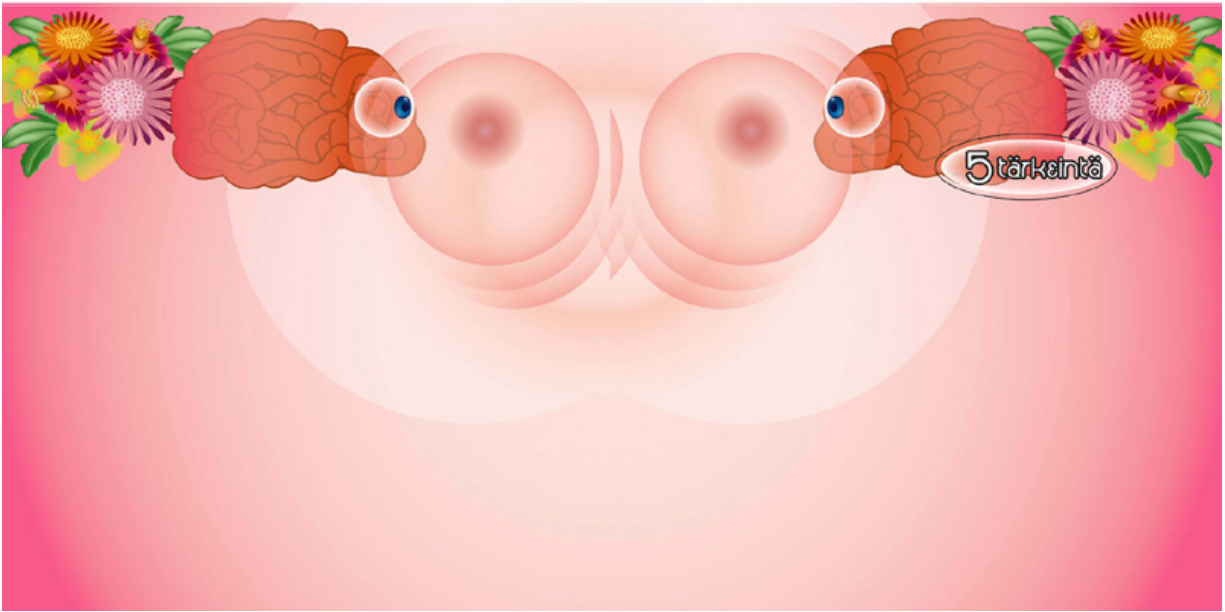
Rakastaminen ei ole aina helppoa vaan sisältää haasteita, jotka johtuvat erilaisuudesta, kulttuurista, kasvatuksesta, elämäntilanteesta. Tärkeintä on kuitenkin rakastaa, vaikka se ei olisikaan helppoa. Voimakas myönteinen tunne luo myönteistä ilmapiiriä kaikkialle.

Yksi rakkauden tärkeimmistä tehtävistä on siloittaa elämän rosoisuuksia.

**Rakastuminen** on romanttisen rakkauden hetkellinen ääritila, joka kestää korkeintaan joitakin kuukausia. Siitä voi seurata rakkauden täyttämä parisuhde tai ei.

**Tiedosta rakkauden olemassaolo ja merkitys** ja käytä sitä omaksi ja muiden hyödyksi ja iloksi. Älä pelkää tai häpeä rakastaa.





# Seksi

Seksin alkuperäinen tarkoitus on lisääntyminen. Nykyisin lisääntyminen on sivuroolissa. Päätehtävä on luonnollisen tyydytyksen ja nautinnon tuottaminen. Seksi on myös rakkauden fyysinen ilmentymä.

Seksi on fyysistä toimintaa, jota ohjaavat aivot, ajattelu, tunne ja elimistö hormoneineen. Seksi voidaan yhdistää rakkauteen, mutta sitä voidaan harrastaa myös ilman perinteistä rakkautta. Monien mielestä paras seksi koetaan rakkaudessa, etenkin rakastuneena.

Seksi vaikuttaa aina enemmän tai vähemmän ihmisen alitajuntaan ja psyykkeeseen. Vastavuoroisesti psyyke vaikuttaa seksiin. Vaikutukset voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä.

**Merkittävin seksin ominaispiirre on se, että se on jokaisella ihmisellä omanlaistaan.** Siis erilaista kuin kenelläkään muulla.

Seksi muuttuu olemukseltaan jatkuvasti ollen eri päivinä, eri elämäntilanteissa ja eri ikäisenä erilaista.

Monet asiat vaikuttavat ihmisen seksuaalisuuteen. Tästä johtuen seksi on aina ollut vaikea aihe käsitellä. Itsekkäimmät ihmiset vaativat, että kaikkien pitäisi harjoittaa seksiä tavalla jolla he itse sitä harjoittavat.

Seksin erilaisuutta on muun muassa se, kuinka usein harrastaa seksiä, kenen kanssa tai mikä kiihottaa. On myös olemassa ihmisiä joille seksi ei merkitse mitään.

**Tärkeä tiedostettava asia seksissä on se, että se on periaatteessa aina hyvä asia.** Maailmassa on paljon

ihmisiä, jotka haluavat nähdä seksissä pahaa, mutta näiden ihmisten negatiivisten asenteiden ei kannata antaa vaikuttaa omaan sukupuolisuuteen. Mihin tahansa asiaan voidaan ottaa kielteinen tai myönteinen asenne, niin myös seksiin. Ota seksiin myönteinen asenne ja yritä luoda positiivisia mielikuvia. Nuorena ihminen on tuore, herkkä ja altis vastaanottamaan ärsykejä jotka kiihottavat. Tätä kannattaa hyödyntää. Nuoruuden herkkyydessä ei ole mitään hävettävää tai pahaa, vaan päinvastoin hyvää. Nuoruuden viattomuus kannattaa käyttää hyödyksi. Ei ole syytä teeskennellä kokenutta. Kannattaa tuntea seksi juuri sellaisena kuin sen tuntee. Kokemuksen hankkiminen on tärkeämpää kuin esittää kokenutta.

Nuorena seksiä kannattaisi harjoittaa rakastuneena, koska siten se tuntuu parhaalta. Seksi on kuitenkin tarve, kuten syöminen ja nukkuminen, eikä nälkäisenä ole hyvä elää.

Ei ole järkevää tehdä itsestään paatunutta, epäherkkää seksin harrastajaa jo nuorena. Iän ja kokemusten karttuessa niin käy hyvin helposti joka tapauksessa. Säilytä nuorekas, raikas ote mahdollisimman pitkään. Käytännön seksiin sisälle pääseminen on yleensä hankalaa, mutta älä hätäile, joskaan ei kannata hirveästi pidätelläkään.

Nuorena ihminen haluaa keskimäärin enemmän seksiä kuin vanhana ja kykenee sitä paremmin harjoittamaan. Kun ikä ja kokemukset karttavat, herkkyyksy saattaa hiipua. Kiihotuksen saavuttamiseksi voi vanhempana joutua tekemään kaikenlaista, mitä nuorena ei tarvinnut.

Toisaalta nuorena etenkin naisilla voi olla vaikeaa oppia harjoittamaan seksiä siten, että se tuottaa iloa. Monet naiset nauttivat seksistä eniten vasta paljon vanhempina, lähellä 40 ikävuotta.

Noin neljääkymmeneen ikävuoteen asti elimistön toiminta on niin aktiivista, että se pakottaa ihmistä toimimaan sukupuolisesti. Viittäkymmentä lähestyttäessä halut voivat vaimentua paljonkin. On kuitenkin ihmisiä, joilla aktiivisuus säilyy pitkälle vanhuuteen edes jollain tasolla.