

# Tehtävä 2

## Seksuaalinen kiinnostus lapsiin -omahoito

### Lapsiin liittyvien mielikuvien syntyminen

Seuraavassa tehtävässä tarkastellaan sitä, millaiset tilanteet toimivat sinulla ns. laukaisevina tekijöinä lapsiin liittyville seksuaalisille mielikuville ja ajatuksille ja kuinka usein (päivittäin, viikoittain, kuukausittain) sinulle herää ko. ajatuksia. Lisäksi tutkitaan sitä, millaisia seksuaaliset ajatukset ovat sisällöltään ja miten ajatukset vaikuttavat omaan oloosi (tunteisiin ja kehollisiin tuntemuksiin). Lisäksi pohditaan sitä, kuinka häiritsevinä tai myönteisinä koet ko. ajatukset ja tunteet.

Tässä tehtävässä tarkastellaan pelkästään lapsiin liittyviä seksuaalisia ajatuksia ja niihin liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Lapsiin yhdistyvää toimintaa tarkastellaan myöhemmin omana tehtäväkokonaisuutena.

Pohdi vastauksia mielessäsi. Voit myös kirjoittaa vastaukset paperille alla olevan taulukon mukaisesti. Voit pitää esimerkiksi viikon aikana päiväkirjaa ja havainnoida, millaisissa tilanteissa ja mitkä tekijät toimivat ns. laukaisevina tekijöinä lapsiin liittyvälle seksuaaliselle ajattelullesi.

#### TILANNE (ELI LAUKAISEVA TEKIJÄ) JOSSA SINULLA OLI SEKSUAALISIA AJATUKSIA LAPSIA KOHTAAN

##### Päivämäärä ja klo

*Maanantaina 5.11. iltapäivällä. Olin uimahallissa ja katselin uimassa olevia lapsia. Olin tullut koulusta eikä huvittanut vielä mennä kotiin. Oli tylsistynyt olo ja kaikki kaverit olivat jossain muualla. Pidän uimisesta ja uimahallissa on muutenkin mukava käydä.*

#### MILLAISIA LAPSIIIN LIITTYVIÄ SEKSUAALISIA AJATUKSIA SINULLA OLI?

*Ajattelin, että lapset ovat iloisen näköisiä ja lapsen vartalo näyttää niin kauniilta ja puhtaalta. Kun kiihotuin, ajattelin, että voiko näin tuntea.*

#### MILLAISIA TUNTEITA TAI KEHOLLISIA TUNTEMUKSIA SINULLA OLI TILANTEESSA?

*Ma 5.11. Tunsin itseni iloiseksi lapsia katsellessani. Vartaloiden katseleminen myös kiihotti minua, mutta en saanut erektiota. Aiemmin päivällä oli ollut tylsistynyt olo, mutta ei ollut enää.*

#### KOITKO TUNTEET JA TUNTEMUKSET MYÖNTEISINÄ VAI KIELTEISINÄ?

*Iloisuuden tunne oli myönteinen. Kiihottuminen tuntui ensin epämiellyttävältä, mutta enemmän se oli myönteinen tunne. Epämiellyttäväksi tunteen teki se, että mietin voiko näin tuntea.*

#### KUINKA VOIMAKKAITA TUNTEET JA TUNTEMUKSET OLIVAT (0 = EI YHTÄÄN VOIMAKKAITA, 10 = ERITTÄIN VOIMAKKAITA)

*Iloisuuden tunne oli voimakkuudeltaan 9. Kiihottuminen 5.*

#### KUINKA HÄIRITSEVINÄ JA/TAI PAKOTTAVINA KOIT TUNTEET JA TUNTEMUKSET (0 = EI YHTÄÄN, 10 = ERITTÄIN)

*Iloisuuden tunne ei ollut yhtään häiritsevää eli 0. Kiihottuminen häiritsi ensin, mutta ei kovin paljoa eli 4.*