

### TEHTÄVÄ: SEKSUAALISEN HYVINVOINNIN DIAGRAMMI

Tässä tehtävässä on tarkoitus pysähtyä hieman laajemmin miettimään omaa elämää ja sen tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet seksuaalisuuteesi.

Plusmerkki kuvaa hyvää ja positiivista tilannetta omassa seksuaalisuudessasi ja miinusmerkki päinvastaista tilannetta. Kuvion tekeminen aloitetaan syntymähetkestä ja janan (viiva) voit jakaa vaikkapa kahden tai viiden vuoden välein ajallisesti.

Vapaasti viivaa piirtämällä voit kuvata elämäsi varrella tapahtuneita asioita, jotka ovat liittyneet tai liittyvät tämän hetkiseen seksuaaliseen hyvinvointiisi. Välillä viiva voi kulkea reilusti positiivisen puolella ja välillä pudota miinusmerkkiselle alueelle. Voit tehdä itse keksimiäsi merkkejä tai omia merkintöjä tärkeisiin kohtiin. Tehtyäsi diagrammin, voit halutessasi pohtia elämäsi varrella olleita tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi.

+

syntymä 5 v 10 v 15 v 20 v 25 v 30 v 35 v 40 v 45 v 50 v 55 v 60 v 65 v 70 v 75 v 80 v 85 v 90 v 95 v

-