

Harjoitus: Havainnoi seksuaalisuuteen liittyviä välittömiä ajatuksiasi

Tavoite:

Opit havainnoimaan välittömiä ajatuksiasi, jotka liittyvät seksiin ja seksuaalisiin tilanteisiin. Löydät myös vaihtoehtoisia ajattelutapoja.

Ohje:

Tässä harjoituksessa testaat välittömiä ajatuksiasi, jotka liittyvät seksuaalisuuteen ja seksiin.

Kerää tosiasioita, jotka puhuvat sen puolesta, että ajatuksesi ovat totta. Kerää myös niitä tosiasioita, joiden mukaan ajatuksesi eivät pidä paikkaansa.

Tosiasiat ovat niitä, jotka joku toinenkin henkilö voisi asiaan liittyen havaita. Vältä siis kirjoittamasta mielipiteitäsi tai arvauksia. Jos olet parisuhteessa, voit myös keskustella ajatuksistasi puolisesi kanssa.

Huomaat, että on helpompi löytää todisteita ajatuksen puolesta kuin sitä vastaan. Tarkastele ajatuksiasi tasapuolisesti.

Mieti sitten vaihtoehtoinen näkökulma. Kirjoita, mitkä tosiasiat puhuvat sen puolesta.

Ajatukset, jotka liittyvät seksuaalisuuteen

Esim. "On vaikea koskettaa ja suudella kumppaniani. Se tuntuu ihanalta, mutta pelkään, että hän tulkitsee sen heti myönteiseksi viestiksi seksille."

Ajatusten puolesta

Esim. "Näin on käynyt muutamalla viimeisimmällä kerralla, kun yritin koskettaa häntä."

Ajatuksia vastaan

Esim. "Aika monella kerralla hän ei ole tulkinnut seksin mahdollisuutta. Hänkin halusi vain läheisyyttä. Näitä kertoja on ehkä ollut enemmän."

Vaihtoehtoiset ajatukset

Esim. "Me kumpikin nautimme välillä koskettamisesta ja suutelemisesta ilman yhdyntäseksiä. Voimme puhua avoimesti toiveistamme ja harjoitella puhumista yhdessä."