

Harjoitus: Kumppanisi tunteet

Tavoite:

Opit kommunikoimaan kumppanillesi rauhallisesti ja järkevästi turhauttavassakin tilanteessa

Ohje:

Seuraavan kerran, kun olet turhautunut tai esimerkiksi pettynyt seksiin kumppanisi kanssa, tee seuraava harjoitus:

Kuvittele itsesi kumppanisi asemaan. Kuvittele lukemattomat tunteet, joita kumppanisi on kokenut samassa tilanteessa, jossa nyt olette.

Palaa mielikuvissa takaisin omaan itsesi. Kuulostele, pystytkö olemaan empaattisempi kumppaniasi kohtaan. Ymmärrätkö myös hänen oloaan paremmin?

Ennen kuin sanot seksiin liittyvästä asiasta tai tilanteesta, mieti:

- Parantaako vai pahentaako tämä tilannetta välillänne?
- Antaako tämä sitä, mitä minä haluan tai me haluamme?
- Voitko muuttaa äänensävyäsi jollakin tavalla vaikkapa pehmeämmäksi, kun puhutte seksiin liittyvästä asiasta tai tilanteesta?

Tämä voi muuttaa myös kumppanisi äänensävyä. Negatiivinen tunnetilasi todennäköisesti laskee ja keskustelusta tulee rakentavampaa. Voit siis itse valita ja päättää oman tapasi käyttäytyä.

Kiinnitä huomiota siihen, mitä te molemmat odotatte suhteelta ja seksiltä.

Kun otat huomioon kumppanisi tarpeet, huolehdi samalla myös omista tarpeistasi. Kun kohtelet arvostavasti ja rakastavasti kumppaniasi, pidät samalla myös huolta itsestäsi. Olette kuitenkin tässä tilanteessa yhdessä.
