



Harjoitus: Lapsiin liittyvien mielikuvien syntyminen

Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Ymmärrät, millaiset tilanteet toimivat sinulla laukaisevina tekijöinä lapsiin kohdistuville seksuaalisille ajatuksille ja mielikuville. Saat myös käsityksen siitä, kuinka usein sinulla herää näitä ajatuksia ja miten ne vaikuttavat oloosi.

Ohje:

Pohdi mielessäsi vastauksia alla oleviin kysymyksiin tai kirjoita ne alta löytyviin ruutuihin. Voit myös kirjoittaa vastaukset paperille.

Voit halutessasi myös pitää esimerkiksi viikon ajan päiväkirjaa ja havainnoida, millaisissa tilanteissa sinulla herää lapsiin liittyvää seksuaalista ajattelua ja mitkä asiat laukaisevat sitä. Voit myös päiväkirjan pitämisessä käyttää apunasi oheisia kysymyksiä.

Huomioi, että tässä tehtävässä tarkastellaan pelkästään lapsiin liittyviä seksuaalisia ajatuksia sekä niihin liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Toimintaa tarkastellaan myöhemmin toisessa harjoituksessa.

1. Tilanne (laukaiseva tekijä)

Kuvaile tilanne, jossa sinulla oli seksuaalisia ajatuksia lapsia kohtaan. Aloita kirjoittamalla viikonpäivä ja päivämäärä.

Esim. 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.



2. Ajatukset

Millaisia lapsiin liittyviä seksuaalisia ajatuksia sinulla oli?

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

3. Tunteet ja keholliset tuntemukset

Millaisia tunteita tai kehollisia tuntemuksia sinulla oli tilanteessa?

Esim. Tunsin itseni iloiseksi lapsia katsellessani. Vartaloiden katseleminen myös kiihotti minua. Aiemmin päivällä ollut tylsistynyt olo hävisi.

Koitko tunteet ja tuntemukset myönteisinä vai kielteisinä?

Esim. Iloisuudentunne oli myönteinen. Kiihottuminen tuntui ensin epämiellyttävältä, mutta oli enimmäkseen myönteinen tunne. Epämiellyttäväksi sen teki epäily siitä, onko sallittua tuntea niin.



Kuinka voimakkaita tunteet ja tuntemukset olivat?

0 = Ei yhtään voimakkaita

10 = Erittäin voimakkaita

Esim. Iloisuudentunne oli voimakkuudeltaan 9. Kiihottuminen 5.

Kuinka häiritsevinä tai pakottavina koit tunteet ja tuntemukset?

0 = Ei yhtään häiritsevinä

10 = Erittäin häiritsevinä

Esim. Iloisuudentunne ei ollut yhtään häiritsevä eli 0. Kiihottuminen häiritsti ensin, mutta ei kovin paljoa eli 4.