

Harjoitus: Opi olemaan läsnä seksuaalisessa tilanteessa

Tavoite:

Opit pysähtymään rauhallisesti ja hyväksyen oman seksuaalisuutesi ja tunteidesi ääneen silloin, kun mahdollisuus seksiin ilmenee.

Ohje:

Harjoituksessa on tarkoitus pysähtyä pohtimaan seuraavia kysymyksiä. Pelkkä pohtiminen riittää. Sinun ei tarvitse löytää kysymyksiin mitään suuria vastauksia tai ratkaisuja.

Riittää, että pysähdyt tähän hetkeen silloin, kun olet esimerkiksi kumppanisi kanssa sängyssä ja hän ilmaisee halunsa seksiin kanssasi.

Mieti seuraavaa, kun olet seuraavan kerran tällaisessa tilanteessa:

- Missä olen?
- Mitä olen nyt tekemässä?
- Mitä tunnen nyt?
- Mitä minulla on mielessäni päällimmäisenä juuri nyt?

Voit lisätä hyväksymistä siten, että toteat hiljaa mielessäsi tai sanot ääneen esimerkiksi: "Näin on juuri nyt hyvä. Tunnen, mitä juuri nyt tunnen. Minulla ei ole mielihyvää tai mielihyvää. Se on, mitä on."

Pyri siihen, että et vaadi, että tilanne tekee sinut onnelliseksi tai tyytyväiseksi. Pyri siihen, että et toivo olevasi muualla kuin juuri nyt tässä.

Pyri päästämään irti tavoittelemisesta tai takertumisesta esimerkiksi ajatuksiin. Sinun ei tarvitse paeta mitään. Voit siirtyä tekemisen tilasta olemisen tilaan.

Toisinaan joutuu hyväksymään sellaisiakin asioita ja tapahtumia, joita ei hyväksy. Ajatus hyväksymisestä voi tuntua ensi alkuun sinusta jopa loukkaavalta. Kannattaa kuitenkin jatkaa asiaan tutustumista.

Hyväksyminen on tärkeää tilanteessa, jossa haluaa irrottautua menneistä ja esimerkiksi haitallisista seksuaalisuuteen liittyvistä kokemuksista. Silloin voi keskittää kaiken voiman ja energian omasta seksuaalisuudesta huolehtimiseen.

Hyväksyminen on taito, jota voi harjoitella. Harjoittelun tarkoitus on auttaa sinua irrottautumaan sellaisesta, joka ei ole sinun vallassasi.

Hyväksyminen ei ole alistumista vaan tosiasioiden katsomista sellaisena kuin ne ovat. Voit vaikka ajatella, että asia, jota on vaikea hyväksyä, on kuin outo vierailija tai kutsumaton vieras elämässäsi. Aika ajoin se tulee päiviisi tai ajatuksiisi.

Hyväksyminen auttaa sinua päästämään irti vaikeista tunteista ja olotiloista.