

# Harjoitus: Seksuaalinen hyvinvointi ja tapahtumat elämän varrella

---

## Tavoite:

Ymmärrät, minkälaisia merkittäviä tapahtumia elämässäsi on ollut ja miten ne ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi.

## Ohje:

Harjoituksessa on tarkoitus pysähtyä hieman laajemmin miettimään omaa elämää. Käyt läpi tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet tämänhetkiseen seksuaaliseen hyvinvointiisi.

Mieti erilaisia ajanjaksoja. Listaa tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet seksuaalisuutesi kehittymiseen. Laita tapahtuman eteen plus- tai miinusmerkki.

Plusmerkki tulee sellaisten tapahtumien eteen, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi myönteisellä tavalla. Miinusmerkki taas laitetaan silloin, jos tapahtuma on heikentänyt seksuaalista hyvinvointiasi.

Tapahtumien kirjaaminen aloitetaan syntymähetkestä. Aikajaksot voit halutessasi jakaa vielä pienemmiksi.

---

## 0–15 vuotta

Listaa tilanteita, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi. Laita eteen plus- tai miinusmerkki sen mukaan, onko vaikutus ollut myönteinen vai kielteinen.

## 16–30 vuotta

Listaa tilanteita, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi. Laita eteen plus- tai miinusmerkki sen mukaan, onko vaikutus ollut myönteinen vai kielteinen.



### 31–45 vuotta

Listaa tilanteita, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi. Laita eteen plus- tai miinusmerkki sen mukaan, onko vaikutus ollut myönteinen vai kielteinen.

### 46–60 vuotta

Listaa tilanteita, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi. Laita eteen plus- tai miinusmerkki sen mukaan, onko vaikutus ollut myönteinen vai kielteinen.

### 61–75 vuotta

Listaa tilanteita, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi. Laita eteen plus- tai miinusmerkki sen mukaan, onko vaikutus ollut myönteinen vai kielteinen.

### 76–90 vuotta ja tästä eteenpäin

Listaa tilanteita, jotka ovat vaikuttaneet seksuaaliseen hyvinvointiisi. Laita eteen plus- tai miinusmerkki sen mukaan, onko vaikutus ollut myönteinen vai kielteinen.