

Harjoitus: Seksuaalisten tunteiden käsittely

Tavoite:

Hahmotat paremmin, minkälaisia tunteita sinulla liittyy seksuaalisuuteen ja miten nämä tunteet vaikuttavat elämääsi.

Ohje:

Lue alta erilaisista tunteista. Tunnistatko niistä omia ajattelumallejasi?

Pohdi vastauksia mielessäsi tai kirjoita ne harjoituksen lopusta löytyvään laatikkoon.

Erilaisia tunteita

Tunteiden oikeuttaminen

Onko sinulla oikeus omiin seksuaalisiin tunteisiin? Hyväksytkö toisille helpommin oikeuden vaativiinkin seksuaalisiin tunteisiin kuin itsellesi?

Hyväksyykö kumppanisi sinun tunteesi? Kerrotko tunteistasi muille? Miten kestät tilanteen, jossa sinun tunteesi mahdollisesti ohitetaan?

Häpeän- ja syyllisyydentunteet sekä ristiriitaiset tunteet

Häpeä ja syyllisyys ovat tunteita, jotka ovat tavallisia silloin, kun on kokenut esimerkiksi seksuaalista kaltoinkohtelua.

Ajatteletko, ettei sinulla kuuluisi olla edellä mainittuja tunteita lainkaan? Tunnetko häpeää vaativista tunteista? Epäiletkö, että voisit tunteiden avulla aiheuttaa vahinkoa toisille?

Tunteiden ilmaiseminen ja tukahduttaminen

Tunne on vain tunne. Se, mitä tunteelle teet ja muuttuuko se esimerkiksi toiminnaksi, on valinta. Ketään ei saa kuitenkaan sattua. Ei sinua itseäsiäkään. Kun purat tunteitasi, ei mitään saa hajota tai mitään peruuttamatonta tapahtua.

Tunteiden kontrollointi ja järkevyyden korostaminen

Uskotko, että sinun pitää hallita kaikki seksuaaliset tunteesi aina ja kaikissa tilanteissa? Onko seksuaalinen tunne merkki jostakin vaarallisesta? Pelkäätkö menettäväsi kasvosi, jos annat tilaa seksuaalisille tunteille?

Pitääkö jostakin tunteesta päästä kokonaan eroon? Tuleeko järjen ohjata toimintaa kaikissa tilanteissa seksin aikana?

Ovatko ihmiset, jotka toimivat kaikissa tilanteissa järjen avulla, parempia kuin tunteilla toimivat ihmiset? Antavatko tunteet sinulle sellaista tietoa tai sellaisia vihjeitä, joita et saavuta järjen avulla?



Muiden osuus tunteistasi

Ajatteletko, että toiset ihmiset saavat sinut tuntemaan juuri niin kuin tunnet? Onko heillä vastuu sinun seksuaalisista tunteistasi?

Millainen osuus sinulla on omiin tunteisiisi? Onko sinun seksuaalinen hyvinolontunteesi kiinni muiden antamasta hyväksynnästä, arvostuksesta tai tuesta?

Loukkaannutko helposti? Onko sinulla seksiin liittyviä tilanteita, joissa toimit ikään kuin et tuntisi mitään?

Tunteiden murehtiminen

Jäätkö helposti murehtimaan tunteita, joita sinulla on ja joista haluaisit päästä eroon? Oletko katkera siitä, mitä sinulle on tapahtunut?

Kehitätkö epämiellyttävistä tunteista lisää epämiellyttäviä tunteita keskittymällä niiden murehtimiseen? Onko päässäsi kela, joka pyörittää samaa tapahtumanauhaa? Onko tunne enne jollekin tulevalle pahalle tapahtumalle?

Pohdintaa

Lopuksi vielä mieti, mitä tunteet sinulle kertovat. Mitä kaipaat elämässäsi? Voivatko esimerkiksi jonkin seksuaalisen tilanteen herättämät tunteet kertoa sinulle, mitä hyvää olet tavoittelemassa? Miten neuvoisit ystävääsi, joka kamppailee samojen tunteiden kanssa ja on samankaltaisessa tilanteessa kuin itse nyt olet?