



Övning: Mina barnrelaterade sexuella handlingar

Mål

Du får en bättre förståelse för hurdant ditt barnrelaterade sexuella beteende är. Du märker vilken typ av förklaringar och motiveringar du har använt för att berättiga det du gör.

Anvisning

I denna övning granskar vi sexuella handlingar som har att göra med barn. Sådana handlingar inkluderar till exempel

- att söka material som sexualiserar barn eller material där ett barn utnyttjas på webben
- titta på materialet i fråga
- sexuellt laddad konversation med ett barn på webben

Det är viktigt att identifiera sina egna handlingar och tankeprocesser förknippade med dem. Det är svårt att ändra sitt eget beteende om man inte samtidigt ändrar de tankar som berättigar det. Ett exempel på en berättigande tanke är: "Jag tittar ju bara på bilder." En mer sanningsenlig version av tanken är: "Här utnyttjas ett barn mot hens vilja."

Fundera på svar på frågorna nedan eller skriv svaren i rutorna nedan.

Om du vill kan du också föra dagbok i till exempel en vecka och observera dina barnrelaterade sexuella handlingar och dina tankar, känslor och kroppsliga känningar som är förknippade med handlingarna. Du kan också använda följande frågor som hjälp med dagboken.

Övningen hjälper dig också att få en bättre uppfattning om hur mycket tid beteendet tar upp i din vardag och i ditt psyke

Situation

Beskriv en situation där du utförde en barnrelaterad sexuell handling. Börja med att skriva veckodag och datum.

- Var var du? Vilka var på plats? Vad gjorde du?
- Vilken typ av barnrelaterad sexuell handling utförde du?
- Vad hände innan du började med den barnrelaterade sexuella handlingen?
- Vad tänkte du i situationen?
- Hur kände du och vilken typ av kroppsliga känningar hade du i situationen?

T.ex. "Måndag 5.11, kväll. Jag var hemma i mitt rum och gick online. Det hade varit en tråkig dag, och jag behövde något uppiggande. Jag kände mig inte ännu trött. Nästa dag stressade mig. Jag hade viktiga saker att tänka på. Jag ville inte tänka på dem. Jag surfade på webben och befann mig plötsligt på en webbplats med bilder av lättklädda barn. Jag märkte att jag blev intresserad av bilderna, och jag uppslukades av att titta på dem. Det kändes trevligt och till och med lite upphetsande. Senare på natten märkte jag att jag letade efter s.k. barnpornografiska bilder. Det



kändes väldigt upphetsande och spännande eftersom det var så annorlunda mot vad jag var van vid"

Med vilka tankar gav du dig själv tillåtelse att fortsätta din sexuella handling som relaterar till barn?

T.ex. "Jag tittar ju bara på bilder. Att titta på bilder skadar inte någon. Jag utnyttjar ju inte barn sexuellt själv." eller "Det känns bra för mig att titta på bilderna. Det har varit en tung dag, och att titta på bilderna får mig att slappna av. Vad är det för fel med det?"

Vad ger barnrelaterade sexuella handlingar dig som är positivt?

T.ex. "Jag får sexuell tillfredsställelse. Dessutom tar bilderna tankarna bort från allt annat. Det är avkopplande."

Vad får dig att fortsätta med handlingen? Med vilka tankar ger du dig själv tillåtelse att fortsätta verksamheten?

T.ex. "Jag tittar bara på bilder. Jag anser inte att jag skadar någon. Jag är stressad, och jag måste få utlopp för det på något sätt. Detta har redan blivit en vana."