

Miten tunnistaa omat rajat ja kommunikoida niistä?

Nettiluento ja harjoituksia nuorille

Mitä "omat rajat" tarkoittaa?

Omat rajat ovat osa seksuaalioikeuksia, joiden mukaan jokaisella on oikeus keholliseen koskemattomuuteen ja oikeus päättää omaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

Omien rajojen tunnistaminen ja niistä kommunikointi muille on tärkeää oman hyvinvoinnin, onnellisuuden ja jaksamisen kannalta.

Fyysiset rajat

Esim.:

Kuinka lähelle muut saavat tulla sinua

Mihin sinuun saa koskea

Millä tavoin sinuun saa koskea

Psyykkiset rajat

Esim.:

Miten sinua saa kohdella

Miten sinulle tai sinusta saa puhua

Minkälaisiin asioihin suostut

Omat rajat auttavat pitämään kiinni omasta turvallisuuden tunteesta sekä asioista, jotka ovat itselle tärkeitä

Omien rajojen tunnistaminen

Omien rajojen tunnistaminen voi olla joskus vaikeaa. Esimerkiksi tarve saada hyväksyntää tai halu miellyttää muita ja kuulua joukkoon voivat vaikuttaa siihen, että omat rajat ovat epäselvät.

Rajat ja itsetuntemus kulkevatkin usein käsi kädessä. Jotta omat rajat voi asettaa, täytyy ensin opetella tuntemaan, mikä on itselle tärkeää, mitä tarvitsee ja mitä haluaa.

Harjoitus 1, osa A

Pohdi tilannetta, jossa sinulla on ollut **hankala, epämukava tai ahdistunut olo**. Mieti, mitkä asiat vaikuttivat vaikeiden tunteiden syntymiseen. Käytä apunasi seuraavia tukikysymyksiä:

- Ketkä olivat läsnä tilanteessa?
- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Minkälainen tunnelma tilanteessa oli?
- Pystyitkö vaikuttamaan tilanteen etenemiseen?
- Tulitko sinä kuulluksi?

Voit kirjoittaa ajatuksiasi ylös ja sitten pohtia, pystytkö tunnistamaan niiden taustalla rajojasi, joita tilanteessa on mahdollisesti yritetty venyttää tai rikottu. Miten läsnä olevat ihmiset vaikuttivat asiaan ja miten itse pystyit toimimaan tilanteessa?

Harjoitus 1, osa B

Nyt pohdi tilannetta, jossa sinulla on ollut **turvallinen, odottava ja positiivisella tavalla jännittynyt olo**. Mieti, mitkä asiat vaikuttivat näiden tunteiden syntymiseen, ja käytä taas apunasi seuraavia tukikysymyksiä:

- Ketkä olivat läsnä tilanteessa?
- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Minkälainen tunnelma tilanteessa oli?
- Pystyitkö vaikuttamaan tilanteen etenemiseen?
- Tulitko sinä kuulluksi?

Kirjoita taas ajatuksiasi ylös ja pysähdy pohtimaan, pystytkö tunnistamaan niiden taustalla rajojasi, joita tilanteessa on kunnioitettu ja vahvistettu. Miten läsnä olevat ihmiset vaikuttivat asiaan ja miten itse pystyit toimimaan tilanteessa?

Rajat liittyvät suostumukseen

Rajoihin kuuluu se, että osaa suojata itseään ja omaa kehoaan, mutta myös se, ettei omalla toiminnallaan satuta tai loukkaa muita, tai pakota muita sellaiseen toimintaan, joka loukkaa muiden koskemattomuutta.

Suostumus on erityisen tärkeää seksitilanteissa. On hyvä aina muistaa, että painostaminen tai pakottaminen eivät kuulu seksiin, ja jos jokin tilanne ja toiminta tuntuu pelottavalta, epämiellyttävältä tai ahdistavalta, on aina lupa sanoa "ei" ja lopettaa toiminta.

Harjoitus 2

Pysähdy pohtimaan, milloin olet suostunut johonkin, vaikka sinun olisi tehnyt mieli sanoa "ei".

Miten haluaisit seuraavalla kerralla toimia ja harjoitella sanomaan "ei", jos joku edottaa sinulle vastaavanlaista toimintaa. Voit myös miettiä, miten vastaat, jos joku alkaakin suostutella sinua mukaan. Miten pidät kiinni päätöksestäsi?

Harjoittele seuraavia vahvistavia lauseita:

- "Minä en halua"
- "Minulle ei sovi"
- "Se ei tunnu minusta hyvältä"
- "Minulla on oikeus sanoa ei"
- "Minä saan itse päättää"

Voit myös itse keksiä uusia lauseita, joilla viestit omista rajoistasi. Mitä ne voisivat olla?

Omien rajojen kommunikointi

Omat rajat auttavat kertomaan muille, millä tavalla haluaa tulla kohdatuksi ja kohdelluksi, ja mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Omista rajoista kommunikointi on sekä suostumuksen antamista että suostumuksen rajaamista erilaisissa teoissa ja tilanteissa.

Omien rajojen kommunikoinnissa tärkeintä on johdonmukaisuus. Rajojen on hyvä olla selkeitä ensisijaisesti sinulle itsellesi, jotta voit sanoittaa ne muille.

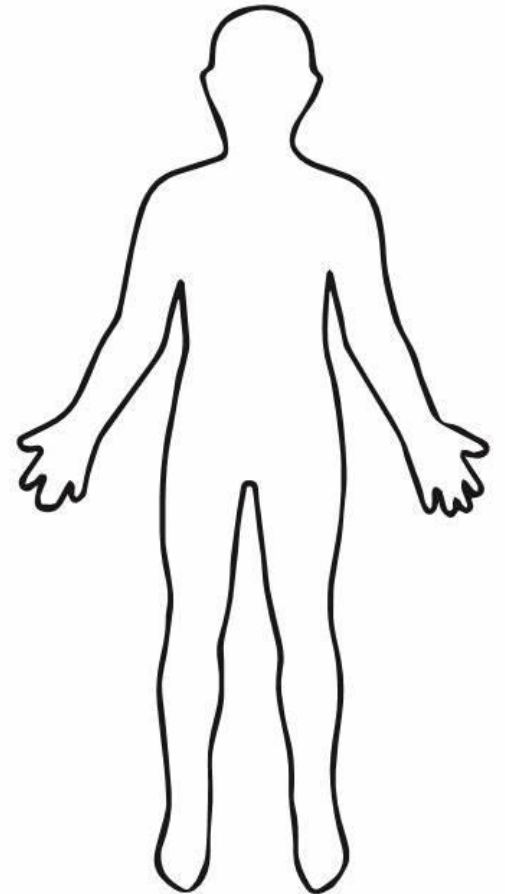
Harjoitus 3

Voit harjoitella rajoista kommunikoinnista kumppanin, läheisen ystävän tai muun läheisen henkilön kanssa.

1. Piirrä paperille kehosi ääriviivat edestä ja takaa.
2. Väritä punaisella kohdat kehostasi, joihin et halua että kosketaan ollenkaan.
3. Väritä keltaisella ne kohdat, joihin saa joskus koskea, kun tunnelma ja hetki on oikeanlainen.
4. Väritä vihreällä ne kohdat, joihin on ihan Ok koskea koska tahansa.

Keskustelkaa siitä, milloin ja missä tilanteissa koskeminen tuntuu hyvältä ja milloin ja missä tilanteissa ei. Voitte käyttää apuna oheisia lauseen aloituksia:

- Minä haluan, että sinä...
- Minä en halua, että sinä...
- Minä pidän siitä, kun sinä kosket minua...
- Minä en pidä siitä, kun sinä kosket minua...



Muista nämä!

Jokaisella on lupa määritellä omat rajansa itse eikä kukaan toinen voi sanella niitä tämän puolesta.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja itselleen tärkeistä asioista kiinni pitäminen ei ole itsekeskeisyyttä tai piittaamattomuutta muiden tunteista.

Jos omista rajoista on vaikeaa pitää kiinni ja oma toiminta lipsuu usein muiden miellyttämiseksi, voi olla hyvä idea muistuttaa itseään siitä, mikä on minulle tärkeää ja mistä haluan pitää kiinni?

The logo graphic consists of several overlapping circles of varying sizes and shades of light green, arranged in a cluster to the left of the text.

Väestöliitto