

Harjoitus: Kehon kartta

Tarvitset harjoitukseen vihreän, keltaisen ja punaisen värikynän. Varaa harjoitukseen n. 15–30 minuuttia tai sen verran mikä vauva-arjessa on mahdollista. Voit mahdollisuuksien mukaan ja halutessasi viipyillä harjoitteen parissa pidempäänkin. Voit tehdä harjoituksen yksin tai kumppanin kanssa. Jos teet tehtävän kumppanisi kanssa, on tärkeää, että koet olosi suhteessa turvalliseksi.

Väritä kehon kuviin vihreällä kohdat, joihin koskettaminen tuottaa sinulle mielihyvää. Pohdi, millaisissa hetkissä kosketusta on helppo vastaanottaa.

Piirrä jokin seksuaalista nautintoa kuvaava symboli (esimerkiksi sydän) niihin kehon kohtiin, joihin koskeminen voi sytyttää seksuaalisesti.

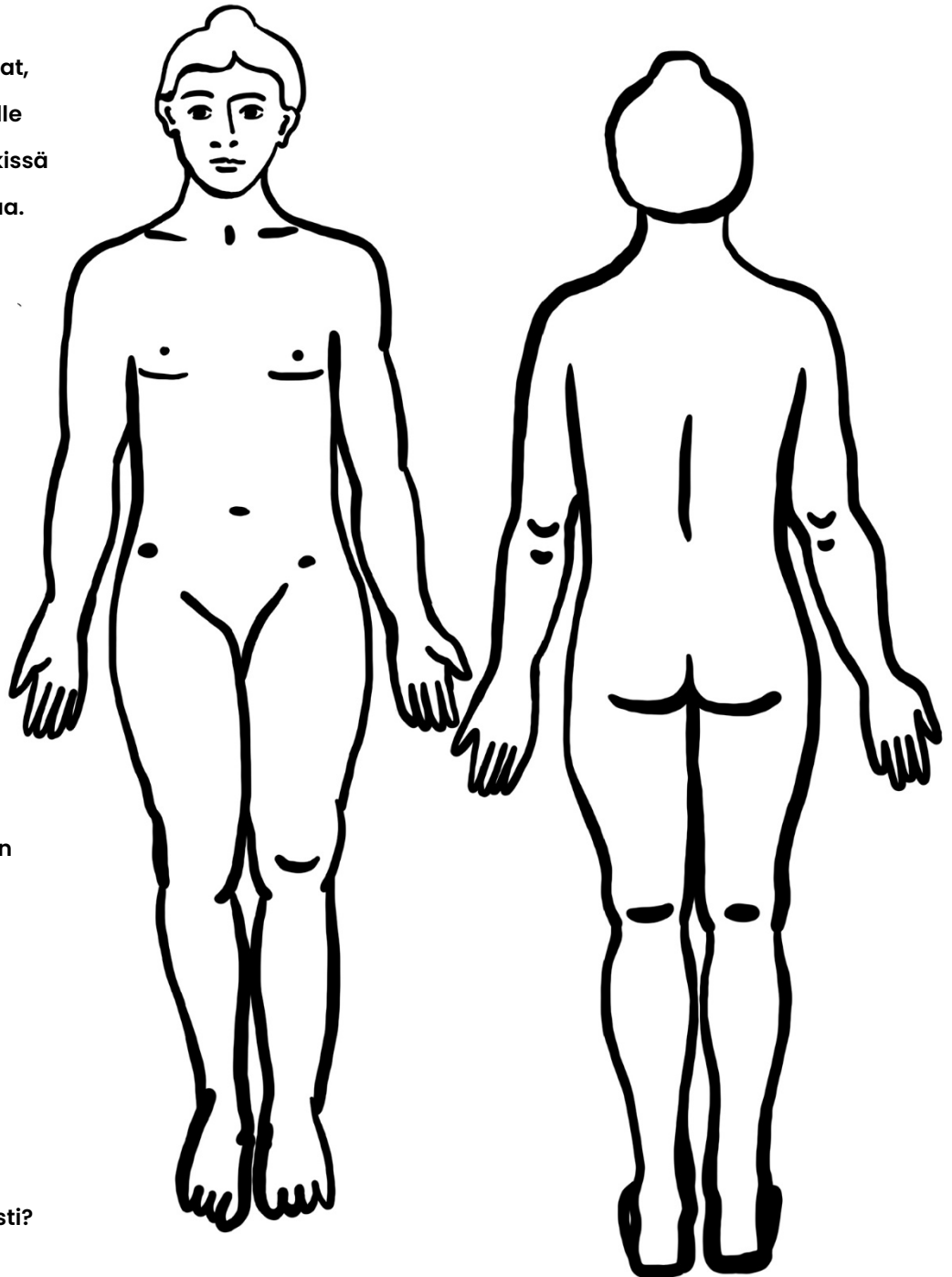
Väritä keltaisella ne kehon osat, joissa kosketus tuntuu sinusta neutraalilta.

Väritä punaisella ne kehon osat, joihin et toivo kosketusta. Pohdi, millaisissa hetkissä koskettaminen ei tunnu sinusta hyvältä.

Pohdi lopuksi, millaisesta kosketuksesta pidät?

Millainen kosketus tuntuu arvostavalta ja rakkaudelliselta?

Millainen kosketus taas sytyttää seksuaalisesti ja virittää eroottisesti?



Jos teet tehtävää kumppanin kanssa, jakakaa kehonkarttakuvat ja pohdintanne toisillenne vuorotellen. Toisen vuorolla toinen keskittyy vain kuuntelemaan. Voitte halutessanne myös kuvailla tunteita, joita erilaiset kosketuksen kohdat ja tavat herättävät. Jos olo on turvallinen, voitte tehdä myös kosketusharjoituksen kumppanin kanssa.