



Harjoitus: Lapsiin liittyvä seksuaalinen toimintani

Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Ymmärrät paremmin, minkälaista lapsiin liittyvä seksuaalinen toimintasi on. Havaitset, minkälaisilla selityksillä ja perusteluilla olet antanut itsellesi luvan toimia.

Ohje:

Tässä harjoituksessa tarkastellaan lapsiin liittyvää seksuaalista toimintaa. Tällaista toimintaa on esimerkiksi

- lasta seksualisoivan materiaalin tai lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä kuvaavan materiaalin etsiminen verkossa
- kyseisen materiaalin katseleminen
- seksuaalissävytteinen keskustelu verkossa lapsen kanssa

Oma toiminta ja siihen liittyvät ajatusprosessit ovat tärkeä tunnistaa. Omaa käyttäytymistä on vaikea lopettaa, ellei samalla muuta sitä oikeuttavia ajatuksia. Esimerkki oikeuttavasta ajatuksesta on: "Minähän vain katselen kuvia." Totuudenmukaisempi versio siitä on: "Tässä hyväksikäytetään lasta vastoin hänen tahtoaan."

Pohdi vastauksia alla oleviin kysymyksiin mielessäsi tai kirjoita vastaukset alta löytyviin ruutuihin.

Voit myös pitää halutessasi esimerkiksi viikon ajan päiväkirjaa ja havainnoida lapsiin liittyvää seksuaalista toimintaasi ja siihen kytkeytyviä ajatuksiasi, tunteitasi ja kehollisia tuntemuksiasi. Voit myös päiväkirjassa käyttää oheisia kysymyksiä apunasi.

Harjoitus auttaa sinua myös saamaan paremman käsityksen siitä, kuinka paljon toiminta vie aikaasi arkipäivässäsi ja mielessäsi.

Tilanne

Kuvaile tilanne, jossa toteutit lapsiin liittyvää seksuaalista toimintaa. Aloita kirjoittamalla viikonpäivä ja päivämäärä.

- Missä olit? Keitä oli paikalla? Mitä teit?
- Minkälaista lapsiin liittyvää seksuaalista toimintaa toteutit?
- Mitä tapahtui ennen kuin aloitit lapsiin liittyvän seksuaalisen toiminnan?
- Mitä ajatuksia sinulla oli mielessäsi tilanteessa?
- Miltä sinusta tuntui tilanteessa ja millaisia kehollisia tuntemuksia sinulla oli tilanteessa?



Esim. "Maanantai 5.11., ilta. Olin kotona omassa huoneessani, ja menin nettiin. Oli ollut tylsä päivä, ja kaipasin piristystä. Ei vielä väsyttänyt. Seuraava päivä stressasi mieltä. Oli tärkeitä juttuja mietittävänä. Ei olisi huvittanut mieltä. Selailin nettiä, ja yhtäkkiä huomasin olevani sivustolla, jossa oli vähäpukeisten lasten kuvia. Huomasin kiinnostuvani kuvista, ja uppouduin niiden katselemiseen. Se tuntui mukavalta ja vähän kiihottavaltakin. Myöhemmin yöllä huomasin etsiväni ihan ns. lapsipornokuvia. Se tuntui tosi kiihottavalta ja jännittävältä, koska se oli niin erilaista kuin mihin olin tottunut"

Millä ajatuksilla annoit itsellesi luvan jatkaa lapseen liittyvää seksuaalista toimintaasi?

Esim. "Minähän vain katselen kuvia. Ei kuvien katselu vahingoita ketään. Enhän minä hyväksikäytä lapsia seksuaalisesti." tai "Minulle itselleni tulee hyvä olo kuvien katselusta. On ollut raskas päivä, ja kuvien katselu rentouttaa. Mitä pahaa tässä voisi olla?"

Minkälaisia myönteisiä asioita lapsiin liittyvä seksuaalinen toiminta antaa sinulle?

Esim. "Saan seksuaalista tyydytystä. Lisäksi kuvien katselu vie ajatukset pois kaikesta muusta. Se rentouttaa."



Mikä saa sinut jatkamaan toimintaa? Millä ajatuksilla annat itsellesi luvan toiminnan jatkamiseen?

Esim. "Minä katselen vain kuvia. En omasta mielestäni vahingoita ketään. Minulla on stressiä, ja se on pakko purkaa jollakin tavalla. Tästä on jo tullut tapa."