



Harjoitus: Miten lapseen liittyvä seksuaalinen kiinnostukseni on alkanut?

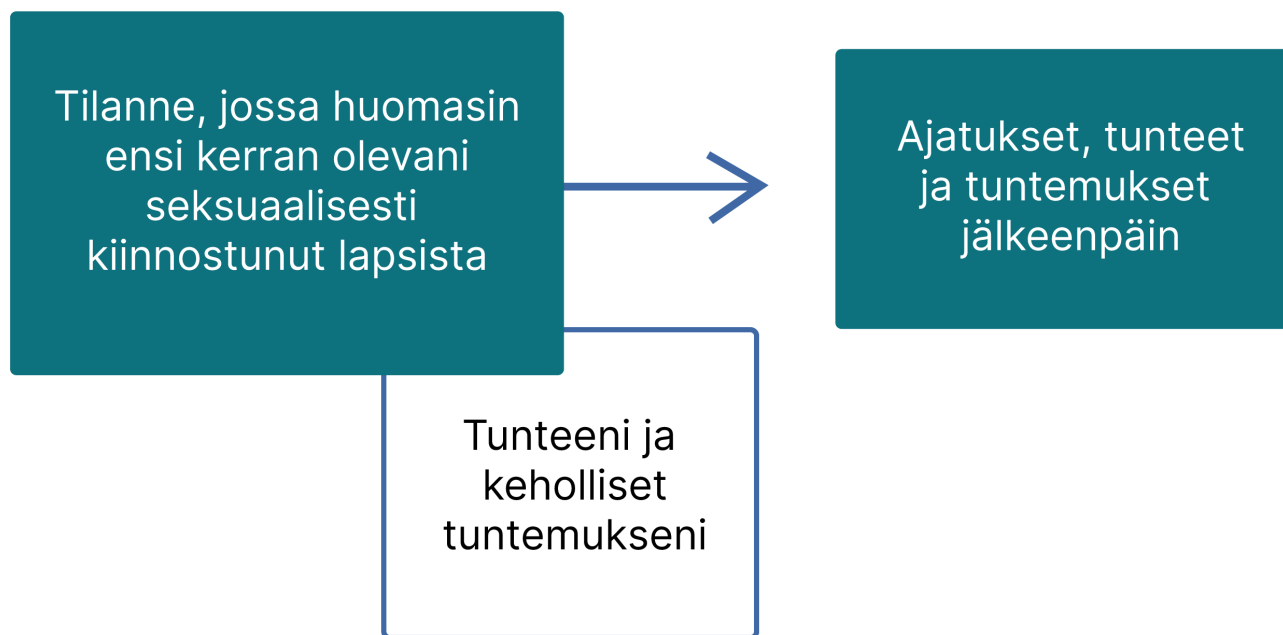
Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Ymmärrät, milloin lapseen kohdistuva seksuaalinen kiinnostuksesi on alkanut tai milloin olet sen ensimmäisen kerran tunnistanut.

Ohje:

Pohdi alla olevia kysymyksiä mielessäsi tai kirjoita vastaukset alta löytyviin ruutuihin. Voit myös piirtää alla olevan kuvion paperille ja kirjoittaa vastauksesi siihen





1. Palauta mieleesi ajankohta, jolloin ensimmäisen kerran havaitsit olevasi seksuaalisesti kiinnostunut lapsista.

Minkä ikäinen olit? Missä tilanteessa olit? Keitä muita oli paikalla?

Esim. "Olin 15-vuotias. Oli kesä, ja olimme kavereiden kanssa uimarannalla. Katselin vedessä uivia lapsia."

2. Minkälaisia seksuaaliset ajatukset olivat siinä tilanteessa?

Esim. "Kiinnitin huomiota rannalla olevaan noin 9-vuotiaaseen lapseen. Lapsi näytti seksikkäältä uimapuvussaan."

3. Minkälaisia tunteita tai kehollisia tuntemuksia sinulla heräsi tilanteessa?

Esim. "Huomasin kiihottuvani seksuaalisesti katsellessani lasta."



4. Minkälainen olo ja minkälaisia tunteita sinulla oli kyseisen tilanteen jälkeen? Minkälaisia ajatuksia siihen liittyi?

Esim. "Ensin minulle tuli paha ja syyllinen olo. Ajattelin, että näin ei saisi tuntea. Lapsen ajattelemisen kuitenkin kiihotti minua paljon ja tuntui hyvältä."

5. Kerroitko ajatuksistasi kenellekään? Miten siihen suhtauduttiin? Jos et kertonut, mikä sai sinut olemaan kertomatta?

Esim. "En uskaltanut kertoa asiasta"