

Neljä kosketuksen tapaa

Harjoituksen tarkoituksena on kokeilla erilaisia tapoja koskettaa ja vastaanottaa kosketusta. Harjoituksen aikana voi tutkia mitä haluaa, mistä pitää, mihin pystyy ja mihin suostuu. Samalla harjoitus auttaa uusien vuorovaikutustapojen ja neuvottelutaitojen kartuttamisessa. Vaikka kumppani olisi kuinka tuttu ja turvallinen, voi olla vaikea kieltäytyä tai vaihtoehtoisesti pyytää sitä mitä oikeasti haluaa.

Eri tavat koskettaa:

- *Palveleminen*; Kosketat kumppaniasi tuottaaksesi hänelle nautintoa. Kysy miten kumppanisi haluaa, että kosketat häntä. Kun kumppanisi pyytää sinulta jotain, kerro haluatko toteuttaa kumppanisi pyynnön vai onko sitä syytä muuttaa jotenkin
- *Saaminen*; Kosketat kumppaniasi tavalla, jolla saat itse nautintoa. Ennen kuin kosketat kumppaniasi, pyydä häneltä lupaa koskettaa häntä tietyllä tavalla ja odota vastausta. Jos kumppanisi kieltäytyy, pyydä häneltä jotain muuta.
- *Hyväksyminen*; Anna kumppanisi koskettaa sinua tavalla, jolla sinä saat nautintoa. Pyydä häntä koskettamaan itseäsi toivomallasi tavalla. Kumppanisi joko myöntyy tai pyytää sinua pyytämään jotain muuta
- *Antaminen*; Anna kumppanisi koskettaa tavalla, josta hän saa nautintoa. Kumppanisi pyytää sinulta ensin lupaa koskettaa sinua tietyllä tavalla, johon voit joko myöntyä tai pyytää häntä muuttamaan toivomustaan.

Sopikaa mihin teitä saa koskettaa ja kuinka kauan kierrokset kestävät. Voi olla hyvä idea rajata pois erogeeniset alueet koska niiden koskettaminen voi vaikeuttaa rentoutumista tai viedä ajatuksen siihen että yrittää tuottaa toiselle nautintoa liian päämäärätietoisesti. Harjoituksen pääpainon on hyvä pysyä kosketuksen antamisen ja vastaanottamisen tutkimisessa.

Kumpikin koskettaa ja on kosketeltavana vuoron perään, jolloin jokaisella kierroksella toinen osapuoli tutkii yhtä kosketustapaa ja toinen toista.

Kierrokset etenevät siis näin (eli kun kumppanisi palvelee, sinä hyväksyt, jne.), eli tekkää 4 kierrosta joissa jokaisella kummallakin on eri roolit.

- Palveleminen- hyväksyminen
- Saaminen- antaminen
- hyväksyminen – palveleminen
- antaminen – saaminen

Moni kokee yllättävän mukavaksi sen, että kumppani koskettelee heitä ja keskittyy siihen, miten nauttii koskettamisesta. Osasy on todennäköisesti se, ettei silloin joudu kantamaan kaikkea vastuuta toisen nautinnosta.

Kirjasta Elina Tanskanen- Parempaa seksiä. 27 harjoitusta, joilla muutat seksielämäsi. Harjoitus on alun perin Harry Faddisin 3 minute game.

