

Tunteiden ja tuntemusten tunnistaminen sooloseksin aikana

Kun sinulle sopii, mieluiten, kun olet virittäytynyt tai kiihottunut, koskettele omaa kehoasi. Kosketus voi olla seksuaalista tai joskus se ei ole seksuaalista. Saat päättää itse millä tavoin koskettelet itseäsi. Sinulla on 100% lupa kokeilla uusia asioita, kosketella ja tutkia, juuri niin kuin haluat.

Tehtävänäsi on laajentaa seksuaalista mielihyvävarastoasi. Ensimmäiseksi huomioi miltä sinusta ylipäänsä tuntuu erilaiset tuntemukset? Millaisia tunteita se herättää? Monia meistä on opetettu sulkemaan pois viestit ja signaalit, ainakin joistakin kehonosistamme, joten tämän harjoituksen tarkoituksena on oppia saamaan yhteys kehon tuntemuksiin ja tunnistaa ne. Tämän harjoituksen avulla voit huomata millaisia erilaisia tuntemuksia kehossasi ja miten vaistonvaraisesti reagoit niihin tuntemuksiin. Samalla annat neutraalia ja tuomitsematonta huomiota täydelliselle, sisäiselle kokemuksellesi.

Askel 1:

Mieti kontekstia, tilannetta tai kahta, jossa mielesi ja kehosi on kosketuksissa mielihyvään ja nautintoon. Sen ei tarvitse olla orgastista tai hurmioitunutta, vaan yksinkertaisia, tavallisia nautinnon ja hyvän olon tuntemuksia, pitäen mukanaan oman kosketuksen.

Suurimmalle osalle tämä on aikaa, jolloin et tunne kiirettä etkä pelkää keskeytyksiä. Millaisen tilanteen voit luoda itsellesi, missä tunnet itsesi vapaaksi tutkia kehosi tuntemuksia?

Askel 2:

Valitse päivä ja aika jolloin voit luoda tuon tilanteen ja asettaudu sellaiseen paikkaan, jossa sinusta tuntuu hyvältä. Riisu vaatteesi, juuri tavalla kun sinusta tuntuu hyvältä. Huomioi sensaatiot, joita vaatteiden riisuminen tuottaa. Voit jättää aluksi vaatteita myös päälle, jos haluat koskettaa vaatteiden päältä. Asettaudu paikkaan, jossa sinun on hyvä olla. Etene hitaasti. Aloita kehosi koskettaminen, jostakin muualta, kuin genitaaleista. Tutkimusmatkalle voit lähteä, sieltä, mistä juuri nyt tuntuu hyvältä. Leiki erilaisilla tuntemuksilla, joita hermostosi voi aistia ja kaikista niistä paikoista, joissa hermostosi reagoi parhaiten. Huomioi, jos joku tuntemus tuottaa erityistä nautintoa.

Leiki erilaisilla kosketustavoilla; kosketus voi olla kevyttä, kuten hyväilyä, syvää kosketusta, kuten hierontaa, se voi olla lämpötiloilla leikkimistä, voit käyttää vibraattoria, tuottaa kipua, kuten kevyt, nipistys tai syvä lihaskipu. Huomioi kehosi asento ja/tai liike, tuntemuksesi kehon sisällä, kuten ruuansulatuskanavassa. Venytä lihaksia ja ympäröiviä kudoksia. Leiki tuntemuksilla. Tutki. Tuntemukset voivat muuttua, kun pidät taukoja esimerkiksi venyttämällä kudosta, pitämällä kättä paikallaan, tai kun olet jatkuvassa liikkeessä. Tuntemuksen vaikutus voi jatkua kosketuksen lopettamisen jälkeen, kuten vaikka läpsäytyksen jälkeen tai lihasjännityksen vapauttamisen jälkeen tuntuva rentoutuminen.

Koskettele eri kehonosia; kuten hiuksia, kallon aluetta, korviva, kasvoja, leukaa, kaula ja kurkkua, hartioita, selkää, olkavarsia käsivarsia, kyynärpäitä(kosketa sisä- ja ulkopinnalta), vyötäröäsi, vatsaasi, napaasi, lantiotasi, takapuoltasi, reisiäsi, polviasia, pohkeitasi, jalkapohjiasi, jalkapöytäsi, varpaitasi ja kantapäitäsi. Kaikilla ei ole kaikkia näitä kehonosia, eikä kaikki pidä kaikista kehonosistaan eivätkä kaikki ylety näihin kaikkiin kehonosiin. Se on okei. Sinun ei tarvitse käyttää käsiäsi – voit koskettaa toisella jalallasi toista jalkaasi. Koskettaa jalkapohjalla polvea, huomioiden sekä jalkapohjan, että polven tuntemukset. Hiero jalkoja toisiaan vasten, hiero käsivarsia yläkehoasi vasten.

Joitakin huomioita:

Varjeleminen: Ihminen voi varjella niitä alueita, jopa vaistomaisesti, joissa hänestä tuntuu kipua. Keho voi jännittyä, kun se odottaa jonkin tekevän kipeää. Onko tällaisia alueita sinun kehossasi? Tai kehonalueita, joita koit tarvetta suojella enemmän kosketukselta? Vetäydytkö jostakin kosketuksesta?

Itsekritiikki: Monia meistä on opetettu olemaan tyytymättömiä kehomme eri osiin, koska ne eivät vastaa kulttuurin mukaista ihannetta. Herääkö kehossani tuntemuksia, tai itsekriittisiä tunteita tai tuntemuksia. Miltä se kritiikki tuntuu niissä kehonosissa? Miltä tuntuu jos käänät huomiosi niihin kehonosiin kiitollisuudella, ystävällisyydellä ja myötätunnolla kaikilla niillä kerroilla, kun ne saavat sinulta kritiikkiä?

Inhoreaktio: Onko kehossasi alueita, jotka laukaisevat inhon tunnetta tai välttämisreaktiota? Millaista on elää kehossa 24/7, kun osat kehossa saavat sinut tuntemaan vastenmielisyyttä? Kysy siltä osalta kehoa, miltä siitä tuntuu, kun ajattelet siitä sillä tavalla ja kuuntele kärsivällisesti sen vastaus sinulle. Mitä tapahtuu, jos yrität kohdata nämä osat kehoastasi neutraalisti?

Turvallisuus: Onko jotain erityistä kehonosaa, tai sen herättämää tuntemusta, joka herättää turvallisuuden tunnetta sinussa? Miten koet turvallisuuden kehossasi, ajatuksissasi tai tunteissasi? Tuottaako joku kehonosa puolestaan turvattomuuden tunnetta? Miten koet turvattomuuden tunteen kehossasi, ajatuksissasi, tai tunteissasi? Tee harjoitus uudelleen jonain toisena päivänä. Kirjoita tuntemuksiasi ylös.

Lähde Come as you are – workbook. Nagoski, Emily.2019. Tehtävien käännös suomeksi ja muutokset Tanja Järvinen 2020. Tanja Järvisen versiota hieman muokannut Karoliina Vuohoniemi 2021.