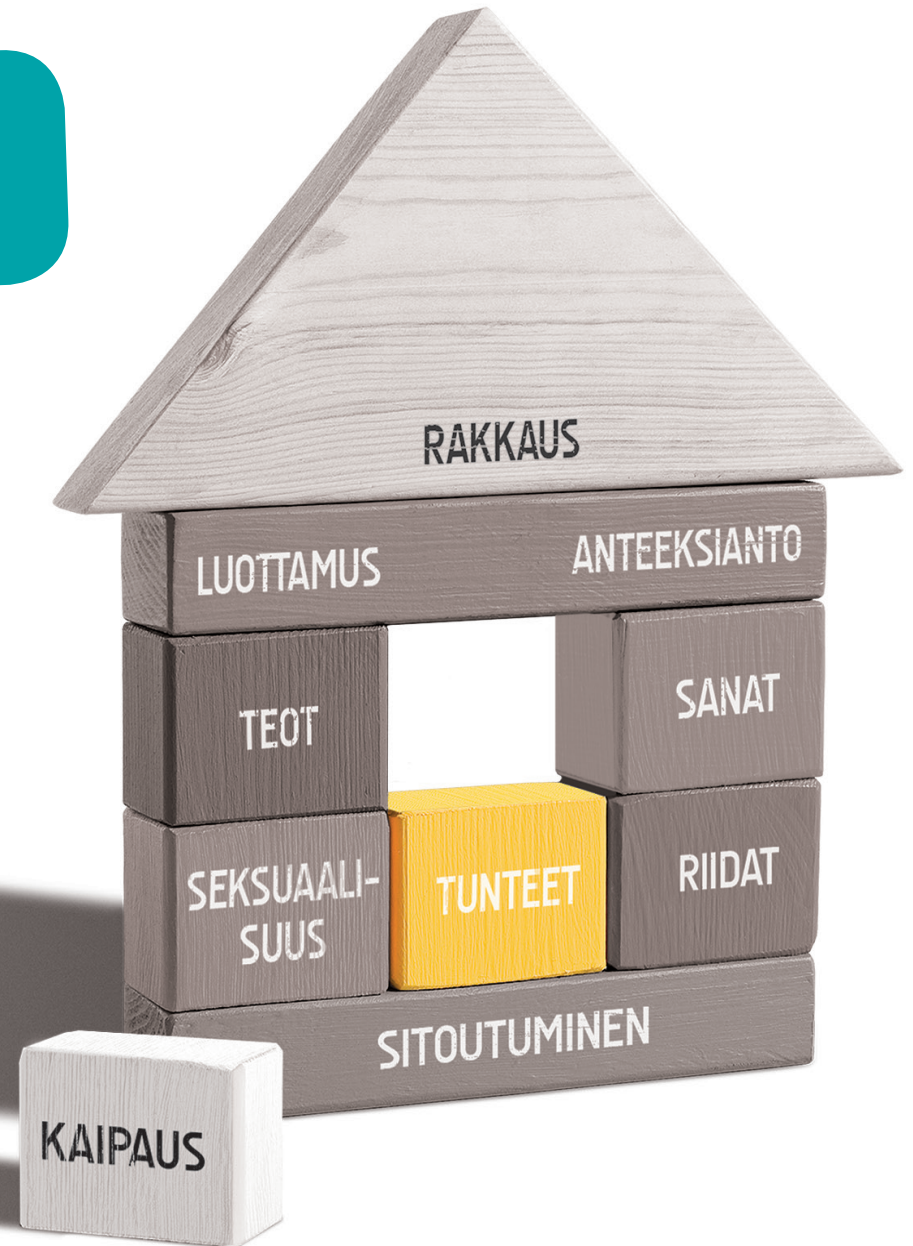




SEURUSTELUN

PALIKAT

Tunteet



KYSYMYKSIÄ

- Mitä kaikkea seksuaalisuuteen kuuluu?
- Miten seksi ja seksuaalisuus eroavat toisistaan?
- Mitä sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan? Entä seksuaali-identiteetillä?
- Millaisesta kosketuksesta pidät? Millaisesta kosketuksesta et pidä?
- Miten vastuu liittyy seksuaalisuuteen?

TUNTEISIIN VAIKUTTAVAT

Paikalla
olevat
ihmiset

Toisen ilmeet
ja eleet

Arvot
ja asenteet

Mielenkiinto

Ennakkoluulot

Odotukset
ja tarpeet

Fyysinen
olotila

Aiemmat
kokemukset

Sanat

Teot

TUNTEET VIESTEINÄ

- Tunteet sisältävät aina viestin
 - ”olen vihainen, koska puheeni keskeytettiin monta kertaa”
 - ”pahoitin mieleni, koska unohdit syntymäpäiväni”
 - ”loukkaannuin, kun sanoit minua tyhmäksi”
 - ”olen iloinen, koska sain kokeesta kympin”
- Tunteet auttavat tutustumaan itseensä ja toiseen

IHANAN KAMALA RAKASTUMINEN

- Ihastuminen voi syttyä tai sammua nopeasti
- Ihminen voi olla ihastunut moneen yhtä aikaa
- Rakastuminen on ihastumista vahvempi tunne
- Rakastumisen merkit vaihtelevat:
 - positiivinen jännitys ja energisyys
 - ”elämä on kaunista ja ihanaa”
 - keskittymisvaikeudet
- Ystävyys voi muuttua rakkaudeksi ilman vahvoja rakastumisen tunteita
- Parisuhteessa kumppaniin voi rakastua yhä uudelleen

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

- Tunteet eivät ole väärää tai oikeita, huonoja tai hyviä
- Tunteita voi oppia tunnistamaan:
 - millaisia tunteita sinussa heräsi?
 - mitä nimiä antaisit tunteillesi?
 - mitä tunteet yrittävät sinulle kertoa?
- Tunnetaitoja voi harjoitella:
 - puhumalla toisen kanssa
 - ottamalla mallia toisista ihmisistä
 - lukemisen, kirjoittamisen, musiikin, taiteen, elokuvien, urheilun äärellä...

TUNTEIDEN ILMAISEMINEN JA VASTAANOTTAMINEN

- Kerro miltä sinusta tuntuu, kuitenkin toinen huomioiden
- Tunteiden nimeäminen helpottaa niistä puhumista
- Puhu minä-viestillä:
 - ”minä olin koko päivän innoissani, kun pyysit minua leffaan”
 - ”minä olin pettynyt, kun tulit myöhässä”
- Toisen kuunteleminen ja hänen tilanteeseensa eläytyminen ovat tunteiden vastaanottamista
 - voit ymmärtää toisen tunteita ja kokemusta, vaikkeet olisi samaa mieltä hänen kanssaan

VAIKEAT TUNTEET SEURUSTELUSSA

- Ihmisillä on usein joku perustunne, jota on vaikea ilmaista:
 - jonkun on vaikea olla surullinen ja itkeä
 - toiselle kiukun tunteet ovat hankalia
 - moni pelkää näyttää epävarmuuttaan
- Näiden tunteiden ilmaisemiseen on liittynyt usein huonoja kokemuksia tai kieltoja
- Turvallinen ilmapiiri kannustaa ilmaisemaan vaikeitakin tunteita
 - siihen voitte molemmat vaikuttaa yhdessä ja erikseen

TUNTEIDEN TILKKUTÄKKI

- Rakkaus on ihanaa ja ilo antaa poweria!
- Pettymys opettaa sietämään vastoinkäymisiä
- Älä anna katkeruuden ja koston hallita elämääsi!
- Toivo antaa lupauksen huomisesta
- Suru ottaa aikansa, älä turhaan pakene sitä
- Pelko tuntuu ikävältä, mutta varoittaa myös vaarasta
- Torjutuksi tuleminen ei vähennä arvoasi ihmisenä
- Ole vapaasti oma itsesi ja anna toisille sama vapaus!