PARISUHTEEN PALIKAT

Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö

PARISUHTEEN PALIKAT

Seksuaalisuus

SISÄLTÖ

- Mitä seksuaalisuus on?
- Mitä tuomme mukanamme?
- Seksuaalisuuden vuodenaikoja
- Seksuaalisuuden arkihaasteita
- Sytykkeitä
- Sammuttajia
- Hyviä valintoja

”Ja he rakastavat ruumistaan
he katselevat toisiaan ylhäältä alas saakka.
He kuuntelevat ääntä, askelta,
he aistivat tuoksua kuin kukinnoista,
he maistelevat huulia ja ihoa,
he koskettavat toisiaan ja vaistoavat toisensa
kiireestä kantapäähän saakka.
Kuten kaikkia muitakin polkuja pitkin,
joita aukeilee toisesta toiseen,
he tanssivat hurmiossa toistensa lävitse.”

Jörg Zink, *Rakkauden tie*, Kirjapaja

MITÄ SEKSUAALISUUS ON?

- Myönteinen elämänvoima läpi elämän
- Vahvuus ja ilmenemismuodot vaihtelevat
- Ihmisyyden ydintä: kehollista, henkistä, sosiaalista ja hengellistä
- Oman sukupuolisuuden haltuunottoa
- Parisuhteessa erityinen, intiimi, vastuullinen ja loukkaantumis-herkkä elämänalue
- Toisen hyväilemistä ajatuksin, sanoin ja teoin

MITÄ TUOMME MUKANAMME?

Lapsuus ja nuoruus

- Seksuaalitietous tai -tietämättömyys
- Vanhempien mallit naisena ja miehenä olemisesta
- Seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvät arvot

Aikuisikä

- Kokemukset itsestä naisena / miehenä
- Hyvät ja vaikeat muistot ja niiden seuraukset

POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Miten lapsuuden perheessäsi osoitettiin hellyyttä?
- Miten vanhempasi tai lähellä olleet aikuiset suhtautuivat seksuaalisuuteen?

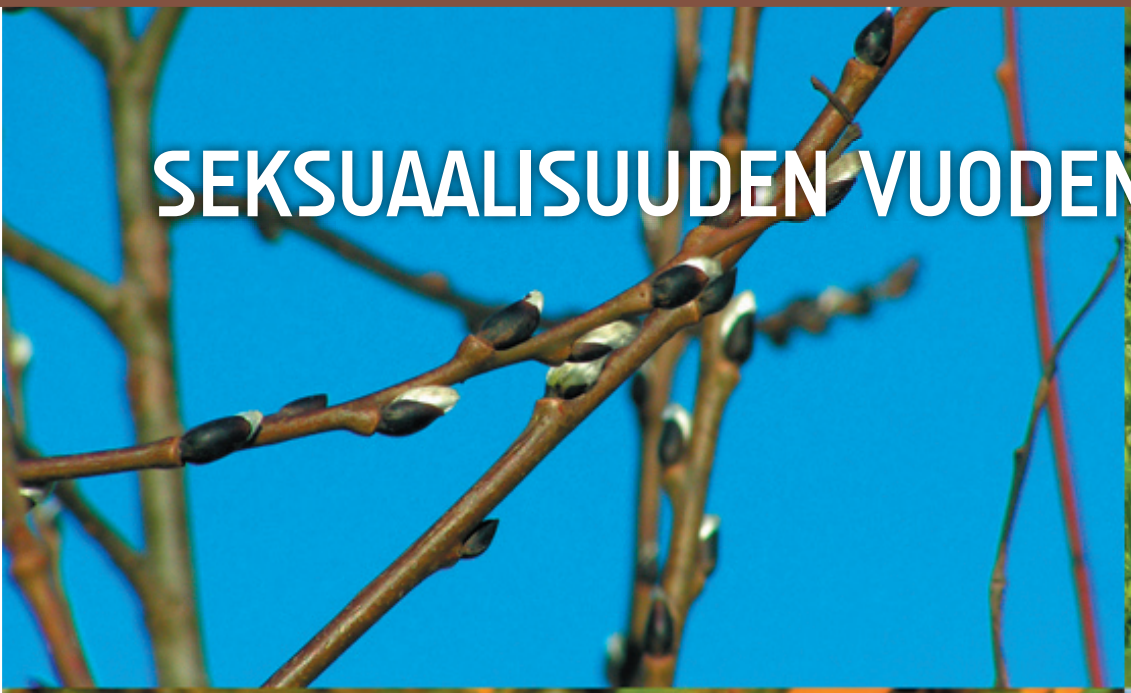
KAIKELLA ON AIKANSA

”Kaikella on määrähetkensä,aikansa joka asialla taivaan alla
aika on syleillä ja aika olla erossa”

Saarnaaja 3:1,5

PARISUHTEEN PALIKAT

SEKSUAALISUUDEN VUODENAIKOJA



SEKSUAALISUUDEN ARKIHAASTEITA

- Mitä tiedän puolisoni seksuaalisista tarpeista ja toiveista?
- Kuinka paljon ja millä tavoin kumpikin haluaa arkihellyyttä ja kosketusta? Entä rakastelua?
- Miten kerron, mikä tuntuu hyvältä tai mitä uutta kaipaan?
- Mitä tapahtuu, kun haluan rakastella ja sinä et, tai toisinpäin?
- Mikä on minulle vaikea asia seksuaalisuudessa?
- Mitä kummallekin tarkoittaa askeleen ottaminen toista kohti yhteisen hyvän puolesta?

SYTYKKEITÄ

Sensitiivisyys, huumori, hellyys, kosketus, intohimo, luonto, yhteenkuuluvuus, puhtaat lakanat, romantiikka, lasillinen viiniä, teltta, kynttilä, valmis remontti, jälleennäkeminen, keittiö, katse, lapset nukkuu, pelaaminen, alastomuus, musiikki, kiireettömyys, taide, saari, aamu, ilta, retki, vene, aistillisuus, leikittely, häiriöttömyys, syli, Lappi, treffit, roihu, paljas, aurinko, syvyys, rehellisyys, sovinto, tanssi, meri, juhla, mauste, jakaminen, juhlien jälkeen, vaatteet, kaksin kotona, takkatuli, näkeminen, sauna,_____ ,_____

POHDINTAKYSYMYS

- Mitkä sytykkeet herättävät sinussa hyviä tunteita ja mielikuvia?

SAMMUTTAJIA

Minussa ja sinussa

- Seksuaalisuuteen liittyvät haavat
- Suorituspaineet, kiire, stressi, väsymys
- Tunnetila: ahdistus, huoli, pettymys
- Oman kehon laiminlyönti

Meidän suhteessa

- Kielteinen vuorovaikutus, kohtaamattomuus
- Sopimatta jääneet riidat, ilmaisemattomat tunteet
- Turvattomuus, luottamuspula

Olosuhteissa

- Kaaos kodissa
- Häiriöttömän paikan ja ajan puute
- Ympäröivä seksistinen ilmapiiri

Tilannekohtaisissa valinnoissa

- Väärä sana väärään aikaan väärässä paikassa
- Liian suora toiminta
- Etääntyminen, urautuminen

POHDINTAKYSYMYS

- Mitkä sammuttajat tuntuivat tutuilta?

HYVIÄ VALINTOJA

Yhteinen aika

- Rento ja stressitön yhdessäolo, hemmottelu
- Yhdessä puuhastelu, fyysinen ponnistelu
- Keskustelu ja kuulluksi tuleminen
- Kahdenkeskisten juhlahetkien vaaliminen (teatteri, urheilukisat, elokuvat, konsertit)

Seksuaalisen kanavan aktivoiminen

- Itsensä hoitaminen, ulkonäkö
- Flirtin ylläpito arjessa
- Huumori, leikkimieli ja mielikuvitus
- Yllätykset ja romantiikka
- Hyvien hetkien muistelu ja jakaminen
- Kirjan lukeminen yhdessä

Avoimuus ja uuden etsintä yhdessä

- Tarpeista ja toiveista keskusteleminen
- Kokeileminen: uusi aika, paikka tai tapa
- Hellyysharjoitukset
- Juhlarakastelusta sopiminen ja siihen valmistautuminen

Jumala on rakkauden ja seksuaalisuuden asiantuntija.
Hän kuulee seksuaalielämän rukoukset
siinä missä muutkin rukousaiheet.

Kiitos Jumala, että olet luonut
ihmiselle lämpöisen ihon
ja antanut koskettamisen
lahjan.
Auta meitä läheisyyteen,
kun olemme etäällä
toisistamme.