



jamk.fi



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



# Kipinöitä parisuhteen kosketukseen

## Diaselitykset



## Tarvikkeet:

- erilaisia kynttilöitä
  - tulitikkuja
  - pieniä nuotiopuita
- 

## Dia 1. PariAsiaa -luentosarjan teemat

---

### Dia 2. Kipinöitä parisuhteen kosketukseen

*Tavoite: Kiinnostua luennon aiheesta.*

**Kosketus ja seksuaalinen läheisyys.** Luennolla puhutaan kosketuksesta ja seksuaalisesta kipinästä, tulesta hehkusta ja sytykkeistä. Aiheina ovat myös seksuaalisen jännitteen syttymisvaikeus ja sammumisherkyys.

**Seksuaalisuus parisuhteessa.** Arkihellyys, koskettaminen ja seksi ovat monen parisuhteen liima, keskeinen ja tärkeä elämänalue, josta on hyvä pitää huolta.

## Dia 3. Luennon ydinkohdat

*Tavoite: Hahmottaa luennon keskeiset aiheet.*

### **Luennon ydinasiat:**

- Riittävän hyvä seksuaalinen läheisyys
  - Kosketuksen monet muodot ja sävyt
  - Seksuaalisen hehkun vaaliminen
  - Seksuaalisen kipinän sammuttajia
  - Elinvoimaa kosketuksesta
- 

## Dia 4. Ihana nautinto

***Tavoite: Tulla tietoiseksi tietoisuutta seksuaalisuuteen liittyvästä nautinnosta.***

**Nauttiminen:** Kosketus ja seksuaalinen läheisyys liittyvät keskeisesti mielihyvään ja nauttimiseen, hyvän olon ja tyydytyksen kokemiseen. Seksuaalinen vietti on voimakas. Monille seksuaalinen tyydytys on parhaimmillaan parasta, mitä elämä voi antaa.

## Dia 5. Riittävän hyvä seksuaalinen läheisyys

**Riittävän hyvä riittää.** Parisuhteen seksuaalisuuteen liittyy usein utopistisia mielikuvia, jotka vaikuttavat helposti oman parisuhteen seksuaalisen läheisyyden aliarvioimiseen. Seuraava määritelmä on tämän luennon tärkeä peruspilari:

Riittävän hyvä seksuaalinen läheisyys: Saan ajoittain sitä, mitä tarvitsen ja mitä kaipaan, että kestäen ne tilanteet, kun en saa sitä mitä tarvitsen ja mitä kaipaan.

**Riittävän hyvän tärkein määrittäjä.** Kumppanit määrittelevät itse, mikä on heille kummallekin riittävää, millaista seksuaalista läheisyyttä kumpikin kaipaa ja kuinka paljon.

**Epätyydyttävä tilanne.** Jos parisuhteen seksuaalinen läheisyys on jatkuvasti jommallekummalle tai molemmille epätyydyttävää, on tärkeää, että tilanteeseen etsitään muutosta yhdessä kumppanin kanssa.

---

## Dia 6. Kutsu iholle!

*Tavoite: Hahmottaa kosketuksen merkitys läpi elämän.*

**Ihon nälkä.** Iholla on nälkä, joka tyydyttyä vain kosketuksen kautta. Kosketus on ihmiselle tärkeää ”ruokaa”, jota ilman hän ei kasva eikä kehity. Kosketus on tärkeää kehdestä hautaan, vaikka ihmisten tarpeet sen suhteen ovat toki erilaisia.

**Iho kutsuu.** Ihminen on kehollinen. Iho ihmisen suurin elin. Ihon lämmössä, sen tuoksussa, siinä, miltä se tuntuu, on houkuttelevuutta ja vetovoimaa. Se on kutsu tulla lähelle.

## Dia 7. Kosketuksen monet muodot

*Tavoite: Havahtua kosketuksen monista muodoista parisuhteessa.*

**Kosketus parisuhteessa.** Välittävä ja rakastava kosketus on monimuotoista parisuhteessa. Seuraavissa dioissa on tästä esimerkkejä.

---

## Dia 8. Tervehdykset ja hyvästit. Hyvän yön ja huomenen toivotukset

**Tervehdykset ja hyvästit.** Halaukset ja suukot lähtiessä ja kotiin palatessa ovat arjen tärkeitä tapoja kertoa toiselle ”mukavaa päivää” tai ”ihana nähdä taas”.

**Hyvää yötä ja huomenta.** Ilta- ja aamusuukot, halaukset, lusikassa oleminen, jalat toisen jalkojen välissä, kädestä pitäminen, toisen lämpimän ihon lähellä oleminen muodostavat toistuvia tapoja olla kumppanin lähellä arjessa. Illat, yöt ja aamut ovat tärkeitä mahdollisuuksia vaalia kosketusta. Nukkumeko alasti, saman peiton alla – vai miten? Kannattaa miettiä ja puhua asiasta puolison kanssa.

## Dia 9. Hemmotteleva ja huolehtiva kosketus

**Hemmotteleva kosketus:** Hemmottelevassa kosketuksessa haluaa antaa toiselle jotain hyvän olon ekstraa: saunassa tukan tai selän pesemistä, jalkojen hieromista jne. Tiedätkö mistä kosketukseen liittyvästä hemmottelusta puoliso nauttii?

**Huolehtiva kosketus.** Huolehtivassa kosketuksessa korostuu huolenpito. Se on luonteeltaan äidillistä tai isällistä. Kuiva iho voi tarvita rasvaamista, haava laastarointia, kipeä otsa silittelyä, kylmät jalat lämpimiin käsiin pääsemistä, jne.

---

## Dia 10. Kannustava ja lohduttava kosketus

**Kannustava kosketus.** Kannustava kosketus on toisen rohkaisemista. Se voi olla sävyltään rauhallista olkapäälle taputtamista tai jaksuhali (jaksamishalaus) tai energisempi voimahali tai vaikka onnistumisen merkiksi kannustavat ylävitokset.

**Lohduttava kosketus.** Lohduttava kosketus ilmaisee sympatiaa ja osanottoa toisen mielipahaan. Se voi halaamista, pään tai selän silittämistä, posken hipaista, kyyneleen pyyhkimistä jne.

## Dia 11. Lähellä lepääminen

**Lepo toisen lähellä.** Lepääminen toisen kehoa vasten liittyy enemmän olemiseen kuin aktiiviseen koskettamiseen. Uuvahtaneena kumppanin kainalossa oleminen on monille yksi arjen voimaannuttavia kohokohtia.

---

## Dia 12. Kiusoitteleva, kiihottava, flirttaileva ja kipinöivä kosketus

**Kiusoitteleva kosketus.** Parin keskinäinen sisäpiirihuumori ja siihen liittyvä kiusoittelu sisältää usein hyväntahtoista taputtelua, hipaisua tai hiuksien pörröttämistä. Kiusoittelu on omiaan sisältämään ja herättämään seksuaalista kipinää.

**Flirttaileva, kipinöivä kosketus.** Tämä kosketuksen muoto huomio toisen seksuaalisesti. Se vihjaa tai ehdottaa. Se voi olla esimerkiksi pakarän puristelua, lähelle kaappaamista, suudelma niskaa tai korvan puraisu.

**Kiihottava kosketus** on jo voimakkaammin seksuaalista halua ilmaisevaa ja sitä synnyttävää. Se kohdistuu usein vahvemmin erogeenisille alueille, kuten pakaroihin, rintoihin tai sukupuolielimiin.

**Persoonakohtainen kokemus.** Kaikkia tämän dian tapoja koskettaa yhdistää seksuaalisen jännitteen herättely tai ilmaiseminen. Mikä on itsellesi ja kumppanillesi kiusoittelevaa, flirttailevaa tai kiihottavaa kosketusta? Jos et tiedä, kannattaa ottaa selvää.

## **Dia 13. Pohdintakysymys**

*Tavoite: Saada tilaa pohtia kosketuksen muotoja.*

**Kysymys: Mitä ajatuksia parisuhteen erilaiset koskettamisen tavat herättivät sinussa?**

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*

---

## **Dia 14. Seksuaalisen hehkun vaaliminen**

Seuraavat diat kertovat miten voi vaalia seksuaalista hehkua.



## **Dia 15. Monenlainen kosketus pitää tietä auki seksuaaliselle kipinälle**

*Tavoite: Tiedostaa erilaisten kosketustapojen merkitys seksuaalisuuden näkökulmasta.*

**Tie auki.** Seksuaalisesti virittynyt kosketus on yksi osa monia kosketuksen muotoja. Jos parisuhteessa huolehditaan kosketuksesta ylipäättään, se helpottaa myös kipinää sisältävän kosketuksen ilmaisemista ja vastaanottamista. Kun kosketusyhteys säilyy, madaltuu kynnys seksuaalisten aloitteiden tekemiseen ja luottamus vahvistuu.

**Yksipuolinen kosketus vaikeuttaa seksuaalista läheisyyttä.** Jos flirttaileva kosketus on ainut tapa koskettaa kumppania, se synnyttää usein vastaanottajassa ärtymystä, koska toisen kosketuksen on kiusaus tulkita vain seksuaaliseksi kiinnostukseksi ohi oman persoonan.

**Kun kipinöivä kosketus puuttuu.** Jos kumppanin kosketus ei sisällä mitään kipinöintiä ja seksuaalista kutsua – herättää se toisessa helposti loukkaantumista ja epävarmuutta omasta viehätysvoimasta etenkin silloin, jos itse on ilmaissut kosketuksellaan seksuaalista kaipuuta.

## **Dia 16. Tunneyhteys lisää seksuaalista hehkua.**

*Tavoite: Havahtua intiimin tunneyhteyden ja seksuaalisen ilmaisuuden olevan samaa jatkumoa.*

**Tunteiden jakaminen ja seksuaalisuuden yhteys.** Hyvä tunneyhteys puolisoitten välillä mahdollistaa usein mutkattoman seksuaalisen lähestymisen. Seksuaalinen läheisyys onkin luontevaa jatkoa henkiselle läheisyyden kokemukselle. Siinä vuorovaikutuksen kieli muuttuu sanoista kosketukseen.

**Kumpi ensin?** Joillekin ihmisille seksuaalinen läheisyys lämmittää tunteista puhumiseen ja puoliso tuntuu rakastelun jälkeen erityisen läheiseltä. Toiset taas kaipaavat sanallista tunneyhteyttä ennen seksuaalista läheisyyttä. Usein nämä kaksi erilaista ihmistä ovat parisuhteessa. Silloin on tärkeää huomioida kumpikin tasaveroisesti, ettei aina mennä saman kaavan mukaan.

**Hehku.** Hyvä tunneyhteys ja tyydyttävä seksuaalinen läheisyys, ruokkivat ihmistä syvällä tasolla, minkä voi kokea sisällä tuntuvana lämpöisenä hehkuna. Silloin on energinen olo, silmät loistavat, tuntuu kevyeltä ja hymy on herkässä.

*(Intiimiys parisuhteessa. Intiimiydellä tarkoitetaan henkilökohtaista ja yksityistä. Seksuaalinen läheisyys on monille se parisuhteen henkilökohtaisin ja intiimein elämänalue. Tunteiden ja syvimpien kokemusten jakaminen on toinen syvästi intiimi parisuhteen alue. Nämä vaikuttavat toisiinsa)*

## Dia 17. Rakentavasti käsitelty ristiriita lähentää

*Tavoite: Ymmärtää ristiriitojen rakentavan käsittelyn yhteys seksuaaliseen läheisyyteen.*

**Rakentavasti läpikäyty ristiriita lähentää.** Onnistuneen ristiriidan käsittelyn jälkeen tuntuu usein erityisen läheiseltä. Ristiriidan aikana koetut suuttumuksen kipunoinnit saavat usein muitakin syviä ja kivuliaita tunteita liikkeelle. Kun ristiriidalle löytyy molempia tyydyttävä ratkaisu, se taas saa aikaan toisen suuntaisia, hyviä tunneliikkeitä. Nämä tunteet ovat omiaan herättämään seksuaalista kaipausta. Jos ristiriidan ratkaisun jälkeinen vuorovaikutus jatkuu seksuaalisena läheisyytenä, se tuntuu usein erityisen hyvältä.

---

## Dia 18. Tiedäthän olevasi hänelle tärkeä

*Tavoite: Tiedostaa parisuhteen perustavaa laatua olevan kokemuksen vaikutuksen seksuaalisuuteen.*

**Seksuaalisen läheisyyden tärkeä perusta.** Parisuhteessa on tärkeää viestiä arjessa puolisolle, että hän on tärkeä. Se luo kosketukselle ja seksuaaliselle kohtaamiselle myönteistä ilmapiiriä.

**Kerro välittämisestä puolison ”kanavaa” käyttäen.** Ihmiset kokevat viestit välittämisestä eri tavalla. Jos viesti tulee itselle luontaista kanavaa pitkin, vastaanottaja kuulee sen paremmin. Viisi erilaista rakkauden ilmaisemisen kanavaa ovat:

1. myönteiset sanat
2. kosketus
3. yllätykset
4. huomioivat ja palvelevat teot
5. yhteinen jakamaton aika

*(katso: Virtaa parisuhteeseen hyvinvointiin -luennosta tarkemmin. Kirja: Gary Chapman, Rakkauden kieli)*

---

## **Dia 19. Tiedäthän mikä hänet sytyttää?**

*Tavoite: Herättää pohtimaan, mikä sytyttää puolison kipinää?*

**Aistillisuus.** Seksuaalisuudessa korostuvat ihmisen aistit. Joku herää seksuaalisesti, kun hän näkee jotain mieltä innostavaa, toinen saa kipinää kuulemastaan, joku herää kosketuksesta ja joku tuoksuista. Tiedätkö, mikä aisti on kumppanillesi tärkeä syttymisen kanava? Mikä itsellesi?

## **Dia 20. Huolehdiathan että peitto heiluu...**

*Tavoite: Ymmärtää säännöllisen seksuaalisen läheisyyden tärkeys.*

**Heiluuko peitto.** Yhdelle pariasiaa -luennolle osallistunut mies kertoi, että heillä päin maalla eräällä miehellä on tapana muita kylän miehiä tavatessa kysyä: Heiluuko peitto? Jos heiluu, sittenhän kaikki on hyvin - hän tapaa todeta. Tässä on viisautta. Tiedetään, että seksuaalinen läheisyys on monessa parisuhteessa tärkeä mittari siitä, miten parisuhteessa muutenkin menee.

**Peitto voi heilua ilman seksiäkin.** On hyvä muistaa, että parisuhteessa voi olla hyvä seksuaalinen jännite, flirttiä ja seksuaalisesti tyydyttävää läheisyyttä, vaikkei yhdyntää jostain syystä olekaan.

**Tauon jälkeen vaikea aloittaa.** Jos parisuhteen seksuaalinen läheisyys hiipuu esimerkiksi ruuhkavuosien tai sairauden takia kokonaan, sen aloittaminen voi olla työn takana. Molemmat tulevat aroiksi tekemään aloitetta ja onnistumiseenkin voi liittyä suuria paineita.

**Järkivalinta.** Seksuaalista yhteyttä voi välillä pitää yllä puhtaasti järjen sopimuksen kautta. Tämänkin on seksuaalisen hehkun vaalimista ja tulen yllä pitämistä, vaikka hehkun kokemus olisi sillä hetkellä kaukana omista tunnekokemuksista. Näin kumppanit tukevat toisiaan ruuhkaisten tai vaikeiden vaiheiden yli.

## **Dia 21. Pohdintakysymys**

**Kysymys: Mitkä asiat pitävät sinulla tietä auki seksuaaliseen läheisyyteen?**

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*

---

## **Dia 22. Kipinän sammuminen**

Vaihdetaan näkökulmaa seksuaalisen läheisyyden kipukohtiin.

## **Dia 23. Suhteessa savuttaa**

*Tavoite: Tiedostaa, mitkä asiat sammuttavat seksuaalista läheisyyttä.*

**Seksuaalinen liekki tarvitsee happea.** Suhteessa savuttaa jos:

1. Ilmanvaihto ei toimi, eikä parisuhteessa ole happea. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että seksuaaliseen läheisyyteen liittyy jommankumman vaatimuksia, painostamista tai toisen muuttamispyrkimyksiä. Silloin toisella ei ole riittävästi tilaa, happi loppuu.

2. Ukkosta ilmassa. Tulipesän syttymiseen vaikuttaa myös matalapaine. Kummankin henkilökohtainen huonotuulisuus tai huolestuneisuus synnyttää painostavaa ilmapiiriä. Jos parisuhteessa lakaistaan ristiriitoja maton alle tai ristiriidat jäävät ratkaisemattomina kellumaan, kiukun ja pettymyksen tunteet tulevat esiin usein epäsuorasti piikittelynä, mököttämisenä tai marttyyrimäisenä käyttäytymisenä. Parisuhteen ilmapiiri muuttuu ja syttyminen vaikeutuu.

*(Jatkuu toisella sivulla)*

3. Märät puut. Nuotio ei syty tai sammuu heti syttymisen jälkeen, jos puut ovat märkiä. Jos ristiriitoja ratkotaan suhdetta vahingoittavalla tavalla, kodin ilmapiirissä todella savuttaa. Kun on saanut kylmän suihkun loukkaavia sanoja ristiriidan keskellä, siitä kuivuminen kestää aikansa. Märät puut tarvitsevatkin aikaa kuivuakseen. Aurinko ja kuiva tuuli ovat siinä tehtävässä erinomaisia. Parisuhteessa se tarkoittaa asian käsittelyä, anteeksipyytämistä, lämpöä ja kokemusta välittämisestä. Yhtä loukkaavaa sanaa kohti ihminen tarvitsee useita myönteisiä sanoja.

#### 4. Vedellä sammuttaminen.

Hyväkin seksuaalinen virittyneisyys voi sammua hetkessä esimerkiksi yhteen väärään sanaan, tuimaan katseeseen, vielä yhden kotityön suorittamiseen tai sohvalle nukahtamiseen. Tuntosarvemme ovat erityisen tarkat ollessamme henkilökohtaisesti haavoittuvalla alueella ja tulkitsemme toisen pienen eleen tai teon torjunnaksi.

*(Toinen puu ei syty. Parisuhteessa voi toisella omassa menneisyydessä koettu tapahtuma, joka estää itseä lämpenemästä. Keho ja mieli muistavat vaikeat käsittelemättömät asiat. Kun puoliso tulee liian lähelle kipeää asiaa, ihminen suojautuu ottamalla etäisyyttä.)*

**Erilaiset tarpeet.** Parisuhdekursseilla seksuaalisista kipukohdista puhuttaessa esiin nousee väistämättä puolisoitten tarpeiden erilaisuus.



## Dia 24. Pohdintakysymys

**Mitä tuttua tunnistit aiheesta: suhteessa savuttaa?**

**Miten tarpeen ne ovat samanlaisia tai erilaisia suhteessa seksuaalisen läheisyyden määrään tai tapaan?**

---

## Dia 25. Suorituspaine

*Tavoite. Tiedostaa, että suorituspaine synnyttää stressiä, joka sammuttaa kipinää.*

**Ulkopuoliset paineet.** Makuuhuoneeseen tulevat suorituspaineet voivat tulla monesta lähteestä eikä vähiten median luomien mielikuvien pohjalta. Vertailu tuo suorituspaineita: yllämmekö keskiverto tilastoihin.

**Puolison asettamat paineet.** Puolisot voivat luoda toisilleen paineita ilmaisemalla toisilleen vahvoja odotuksia tai arvostelemalla toisiaan.

**Itse asetetut paineet.** Toisaalta halu tuottaa puolisolle hyvää voi tulla omaksi sisäiseksi vaatimukseksi, vaikka puoliso olisikin tyytyväinen. Käsitys omista seksuaalisista taidoista voi myös synnyttää kokemusta, etten riitä.

Myös puolison rakentavasi ilmaisema toive voi kasvaa omassa mielessä liian isoksi ja synnyttää painetta.

**Ahdistus sammuttaa kipinän.** Paineet ja odotukset synnyttävät usein stressiä ja ahdistusta, mitkä vaikeuttavat tai estävät seksuaalisen virittymisen.

---

## **Dia 26. Keho sammuttajana**

*Tavoite: Ymmärtää kehon vireyden ja oman suhtautumisen merkitys seksuaalisuuden kannalta.*

**Kehon vireystila.** Seksuaalinen kipinä jää usein fyysisen ja henkisen väsymyksen taakse. Seksuaalisesta läheisyydestä huolehtiminen tarkoittaa myös omasta henkilökohtaisesta hyvinvoinnista huolehtimista, kuten esimerkiksi levosta ja rentoutumisesta.

**Kehon passiivisuus.** Joskus syvällinen pohdinta siitä, miksi seksi ei maistu voikin antaa yllättävän yksinkertaisen vastauksen. Seksi ei maistu, koska jommastakummasta tai molemmista on tullut mukavuuden haluisia: kehomme ja mieleemme on passivoitunut. Päätös aktivoitua ja lähteä ulkoilemaan herättelee kummasti piilossa uinuvaa kipinääkin.

**Tyytymättömyys omaan tai kumppanin kehoon.** Se, miten katson itseäni peilistä vaikuttaa käsitykseeni omasta viehätysvoimastani. Myös se, mitä näen puolison silmissä hänen katsoessaan minua vahvistaa tai heikentää käsitystäni, miten haluttavana toinen kokee minut.

## Dia 27. Vaikeat tunteet

**Tunteet – vaikeuksien ilmentäjinä.** Edellisten diojen kuvaamat vaikeudet ja haasteet parisuhteen seksuaalisessa läheisyydessä tuntuvat puolisoitten tunne-elämässä. Vaikeudet herättävät epämiellyttäviä ja tuskallisiakin tunteita. Miten pärjään dialla nimettyjen tunteiden kanssa?

**Monelle tuttuja tunteita.** Nämä tunteet ovat yleisinhimillisiä ja monessa parisuhteessa tuttuja tunteita nimenomaan seksuaalisuuteen liittyen. Se voi lohduttaa, että en ole kokemukseni kanssa yksin. Tästä huolimatta tunteet usein lamaannuttavat ja molemmat kokevat yksinäisyyttä. Älä luovuta... Tästä seuraavassa diassa.

---

## Dia 28. Kosketuksella lyhyt matka

*Tavoite: Ymmärtää kosketuksen voima vaikeassa tilanteessa.*

### **Kosketuksella on lyhyt matka.**

Usein parisuhteen seksuaalisuuteen liittyvä vaikeat tunteet päättyvät tilanteeseen, jossa ollaan sängyssä selät vastakkain.

Kummallakin on paha olla. Yritä löytää tie yhteyteen toisen kanssa, vaikka tuntuisi vaikealta. Jos et yrittäisikään puhua vaan ojentaisit käden, toinen on lähellä käden ojennuksen matkan päässä. Vaikka tuo 20 cm liike toista kohti voi olla käsittämättömän vaikea, myös sen vaikutus voi olla myönteisen vahva. Lämmin kosketus sulattaa.

## **Dia 29. Keskinäinen kunnioitus luo tasaveroisen pohjan vaikeuksien kohtaamiselle**

*Tavoite: Ymmärtää kunnioituksen keskeinen rooli vaikeuksien kohtaamisessa.*

**Tarpeita ei tule arvostella.** Keskinäinen kunnioitus kummankin tarpeille on olennainen lähtökohta vaikeiden asioiden työstämiselle. Se mitä kumpikin toivoo ja tarvitsee, on kunnioittamisen arvoista. Se liittyy ihmisen olemiseen. Sitä ei tule arvostella. Jos arvostelen toisen tarpeita, puutun siihen, mitä toinen on.

**Toimintamalleja kohtaan voi olla kriittinen.** Tarpeet ovat eri asia kuin vaikeiden tunteiden synnyttämät käyttäytymistavat. Keskustelu siitä, mitkä kummankin käyttäytymismallit satuttavat toista on olennaista. Kummankin huonojen käyttäytymistapojen muuttaminen on tärkeää huolenpitoa yhteisestä hyvästä.

**Samalla puolella.** Puolisot ovat yhteisten haasteiden edessä etsiessään rikkaampaa seksuaalista läheisyyttä. Ajatus, että olemme rinnakkain emmekä vastakkain, auttaa ratkomaan asioita paremmin. Asennetasolla on iso liikahtus tulla pois vastakkain asettelusta. Tämä liikahtus on ennen kaikkea tahdon valinta.

## Dia 30. Pohdintakysymys

### **Kysymys: Mitkä sammuttajat tuntuivat sinusta tutuilta?**

Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.

---

## Dia 31. Auto ja kadoksissa oleva kipinä

*Tavoite: Kokea leikkisyyttä.*

**Sitkeys kipinän etsimiseen.** Dian teksti löytyi nettikeskustelusta. Kunpa tekstissä näkyvä päämäärätietoisuus kadonneen kipinän löytämiseksi kuvaisi asennettamme vaivannäköön kadonneen kipinän löytymiseksi seksuaaliseen läheisyyteen.

---

## Dia 32. Elinvoimaa seksuaalisesta läheisyydestä

### **Mitä hyvä seksuaalinen läheisyys antaa?**

- kivoja hetkiä: seksi on kivaa!
- kokonaisvaltaista nauttimista (keho, tunne, aistit...)
- kokea rakkautta (voi olla voimakkain rakkauden ilmaisu)
- rentoutusta, seksi poistaa stressiä
- purkaa myös kehon nälkää, huonotuulisuutta
- antaa energiaa, lisää hyvän tuulisuutta
- lisää yhteenkuuluvuutta, onnellisuutta
- vahvistaa turvallista jatkuvuutta parisuhteessa

- olemme parina tärkeä, itseisarvo, esim. jos lapset lähteneet jne....
- 

## **Diat 33-37 Luennon ydinkohdat olivat...**

---

### **Dia 38. Kotitehtävä**

Kirjoita kirje

Kirjoita puolisollesi avoimesti ajatuksiasi ja tuntemuksiasi seksuaalisesta läheisyydestä käyttäen esimerkiksi seuraavia lauseita:

Pidän siitä, kun sinä...

Pidän siitä, kun me...

Toivoisin sitä, että me...