



Harjoitus: Rajoista kertominen

Miksi?

Kun pohdit asiaa etukäteen, sinun on helpompi toimia tositilanteessa.

Tämä harjoitus auttaa sinua suunnittelemaan etukäteen, miten voisit toimia erilaisissa tilanteissa, joissa rajojasi ylitetään tai ne ovat vaarassa ylittyä.

Miten?

Jatka lauseita ja kirjoita mitä tekisit seuraavissa tilanteissa.

Jos joku lähettää minulle alastonkuvan, jota en olisi halunnut saada niin...

Esim. Vastaan hänelle "älä lähetä minulle tällaisia kuvia".

Jos joku haluaa halata minua, mutta se ei tuntuisi minusta hyvältä, niin sanon hänelle...

Esim. Minä kättelen mieluummin.



Kerron seurustelukumppanilleni, että haluaisin läheisyyttä, mutta en seksiä sanomalla...

Esim. en halua nyt seksiä, mutta olisi mukavaa olla lähekkäin.

Joku tuntematon lähettää minulle somessa seksuaalissävytteisen viestin.

Näin vastaan tai reagoin:

Esim. Estän käyttäjän.

Jos omia rajojani loukattaisiin, voisin kertoa siitä ainakin...

Esim. Vanhemmille/ sisarukselle/ terveydenhoitajalle/ poliisille/ tekijälle/ terapeutilleni