

TUOKIO 4 OSA 1/2

RAKKAUDEN MONET KASVOT

RAKKAUS

Rakkaus on asia, jota kaipaamme elämässämme. Tarvitsemme rakkautta. Haluamme rakastaa ja tulla rakastetuiksi. Usein ihmisestä on upeaa ja ihanaa, kun saa osoittaa rakkauttaan toiselle. Tällöin voi tuntea olevansa tärkeä ja merkityksellinen.

Rakkaus on harvoin pelkkää onnea ja hurmosta. Rakastamiseen kuuluu monia erilaisia tunteita sekä ajatuksia ja välillä rakkaus saattaa olla seurustelusuhteessa kovalla koetuksella.





MISSÄ KEHON OSASSA TUNTUU PETTYMYS?

**MILLAISET ASIAT IHASTUMISESSA, RAKKAUDESSA
TAI SEURUSTELUSSA SAAVAT AIKAAN PETTYMYKSEN TUNTEITA?**

PETTYMYS 1/2

Elämään kuuluu myös pettymyksiä. Saattaa tuntua vaikealta, kun haaveet eivät tunnu toteutuvan. Pettyä voi, kun ei saa vastarakkautta tai kun ihastuksen kohde ei huomaa ollenkaan tai torjuu. Pettymystä ei voi ohittaa tai hypätä siitä yli pakottaen sen pois mielestä: se pitää käsitellä rauhassa.

Pettyä voi myös, jos kumppani osoittaakin olevansa jotain aivan muuta kuin mitä toivoi tai luuli tämän olevan.

Pettymyksen tunne voi olla todella voimakas, jos saa tietää, että oma kumppani onkin ollut yhdessä myös jonkun toisen kanssa samanaikaisesti tai käyttäytyy hyvin ilkeästi itseä kohtaan. Voi tuntua siltä, että suru täyttää mielen ihan kokonaan.



PETTYMYS 2/2

Pettymyksen tunteesta kannattaa puhua. Apua pitää ja kannattaa pyytää, jos tuntuu, ettei selviä pettymyksen tunteen kanssa.

Joskus pettymys saattaa tehdä meistä vihaisia. On ok tuntea tunteita, mutta niiden vallassa ei saa käyttäytyä miten sattuu.

A close-up, high-angle shot of a man's face, focusing on his eyes and nose. The lighting is dramatic, with strong shadows on the right side of his face. The background is a soft, out-of-focus grey.

MISSÄ KEHON OSASSA TUNTUU VIHA?

**MILLAISET ASIAT IHASTUMISESSA, RAKKAUDESSA TAI
SEURUSTELUSSA SAAVAT AIKAAN VIHAN, VIHAIKUUDEN
JA KIUKKUISUUDEN TUNTEITA?**

VIHA 1/2

Hetkellisesti vihaa voi tuntea myös sellaista ihmistä kohtaan, jota rakastaa. Suuttumus voi kohdistua itseensä tai toiseen.

Vaikka olisi kuinka vihainen, ei saa kuitenkaan tehdä mitään sellaista, mikä loukkaa toista.

Kaikenlainen fyysinen väkivalta, ilkeät katseet tai sanat, juoruilu ja vaikkapa netissä toisesta kuvien levittäminen on väärin.

Haukkuminen ja ulkopuolelle jättäminen voi tuntua pahalta. Se aiheuttaa pitkäaikaisia ongelmia sille, ketä on kiusattu tai kohdeltu ilkeästi.

VIHA 2/2

Jokaisella on kuitenkin oikeus sanoa, mikä harmittaa ja suututtaa. Kannattaakin kertoa, mikä suututtaa ja harmittaa tai miksi tuntee vihaa. Tämä pitää kuitenkin tehdä siten, ettei loukkaa ketään sanoillaan tai teoillaan. Usein se, että kertoo tunteistaan ja perustelee, miksi tunne itsessä jyllää, omakin olo rauhoittuu.

Vihaa ei kannata padota sisäänsä. Jos tuntuu, että on aina vihainen ja vihaa kaikkea, kannattaa olostaan käydä juttelemassa luotettavan aikuisen kanssa.

Viha on usein niin sanottu "tulppatunne" eli se peittää alleen toisen tunteen, jota on vaikeampi kestää.
Usein vihan alla on valtava suru.



MISSÄ KEHON OSASSA TUNTUU SURU?

**MILLAISET ASIAT IHASTUMISESSA, RAKKAUDESSA TAI
SEURUSTELUSSA SAAVAT AIKAAN SURUN TUNTEEN?**

SURU

Se, miten suru näkyy ulospäin, vaihtelee eri ihmisillä.

Jotkut itkevät paljon ja haluavat jutella jonkun kanssa. Toiset ovat hiljaa omissa oloissaan ja kirjoittelevat vaikka päiväkirjaan tai kuuntelevat musiikkia. Jotkut taas saattavat hakea huomiota esimerkiksi häiritsemällä tuntia tai kiusaamalla muita.


Suru kuuluu inhimilliseen elämään.

Joskus suru ei tunnu menevän ohi, vaan jatkuu pitkään. Silloin, kun lähes koko ajan on paha olla, eikä tunne iloa enää mistään asiasta, pitäisi asiasta jutella jonkun luotettavan aikuisen kanssa. Pahan olon ei pitäisi jatkua montaa viikkoa peräkkäin. Hae apua.

Puhu vanhemmillesi, opettajalle, kouluhoitajalle tai muulle läheiselle aikuiselle.


Suuttumus ja kiukustuminen saavat meitä myös pohtimaan asioita, joihin toivomme muutosta. Kiukun tunteista voi olla hyötyä, ne vain pitää oppia hallitsemaan. Kiukun voimalla voimme asettaa rajoja ja saamme päättäväisyyttä ryhtyä toimimaan.



A photograph of two young men sitting on the ground in a forest. The man on the left is wearing a black hoodie with a white interior and light blue jeans with a tear at the knee. He is looking down at a small object in his hand. The man on the right is wearing a dark blue jacket and light blue jeans, looking towards the first man. The background is a blurred forest with trees and green foliage.

**ITKEMINEN JA PUHUMINEN HELPOTTAVAT PAHAA OLOA.
TUNTEET KANNATTAJAA JAKAA; ILO TARTTUU JA SURU HELPOTTUU.**

Hyvin kiinteä kaksinolo, muiden sulkeminen ulkopuolelle, kavereista luopuminen, liioiteltu mustasukkaisuus ja kaiken aikainen tarve pitää yhteyttä toiseen sekä tarve tietää, missä ja kenen kanssa toinen on, ovat usein merkkejä, jotka ennakoivat väkivaltaa parisuhteessa.



Love
Shouldn't
Hurt



SEKSUAALISESTI TERVE IHMISSUHDE

Ihmissuhde perustuu yhteisymmärrykseen suhteen laadusta.

Suhde ei riistä kumpaakaan.

Suhde perustuu rehellisyyteen.

Suhde tuottaa molemmille osapuolille hyvää mieltä ja hyvää oloa.

Jos seksi kuuluu suhteeseen, siinä suojaudutaan sukupuolitaudeilta ja ei-toivotulta raskaudelta.

Lähde: (Kontula, Lottes, 2000)

