

# HELLYSHARJOITUS PARIN KANSSA TEHTÄVÄKSI

Seksistä ja rakastelusta voi tulla helposti suoritus, jossa pyritään toisen miellyttämiseen ja orgasmin saavuttamiseen. Haluttomuus ja jopa vastenmielisyys seksiä kohtaan vaivaavat monia. Tämän hellysharjoituksen aikana voi keskittyä hyväilyyn ja sen vastaanottamiseen ilman seksuaaliseen koskettamiseen usein liittyviä suorituspaineita. Hellysharjoituksen tarkoituksena on oppia tuntemaan omaa ja kumppanin kehoa ja aistimuksia, löytää uusia tapoja koskettaa ja oppia ilmaisemaan toiselle rakentavasti, mistä pitää ja mistä ei pidä. Harjoituksen tavoitteena on kosketus, läheisyys ja hellyys, ei seksuaalinen kiihottuminen, vaikka sitäkin voi tapahtua.



## HARJOITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Kun olette päättäneet hellysharjoitteluun ryhtymisestä, niin miettikää sille käytännössä sopivimmat ajankohdat ja -paikat. Hyvä harjoituspaikka on sänky tai valmistelemanne pehmeä alusta lattialla. Harjoituksen voi tehdä heti aamulla herättyä tai illalla ennen nukkumaanmenoa (ei kuitenkaan liian väsyneenä) tai jonain muuna sopivalta tuntuvana hetkenä esimerkiksi suihkun, kylvyn tai saunan jälkeen. Voitte sytyttää kynttilän tai jonkun muun pehmeän valon. Harjoitustilan- ja hetken rauhallisuus on tärkeää varmistaa (ovi kiinni, lapset poissa kotoa/nukkumassa, puhelin äännettömällä). Rauhallinen taustamusiikki voi auttaa keskittymistä. Jos haluat käyttää voiteita, öljyjä tms. harjoituksessa, ota ne valmiiksi esille.

Harjoitukseen on hyvä varata aikaa noin tunti. Ensin toinen koskettelee noin 15 minuuttia selkäpuolta ja sitten 15 minuuttia vatsapuolta. Tämän jälkeen vaihdetaan koskettelijaa ja vastaanottajaa. On hyvä sopia vuorot aloitteen tekemiselle. Kun kumpikin tekee vuorotellen aloitteen, niin molemmat ottavat tasapuolisesti vastuuta harjoittelusta.

## KOSKETA, KATSELE, KUUNTELE, AISTI

Hyväile pariasi ensi selkäpuolelta. Katsele ensin parisi selkää, niskaa, hartioita ja takaraivoa hetki. Kosketa siteen parisi päälakea, takaraivoa ja hiuksia. Kosketa korvia, niskaa, hartioita, olkapäitä ja käsiä. Tunnustele hänen ihoaan, lihaksiaan ja luita. Voit koskettaa eri tavoin, voimakkaammin ja hellemin, voit hyväillä, hieroa, puristaa kevyesti, haroa tai painaa sormilla tai vain pitää kättäsi jonkun kohdan päällä hetken. Koskettele selkää, pakarointa, reisiä, sääriä ja varpaita. Voit aina palata johonkin kohtaan takaisin. Kumppanin kehossa on ehkä alueita, joita et ole pitkään aikaan tai kenties koskaan koskettanut.

Huomioi, miltä tuntuu koskettaa. Keskity omaan mielihyvääsi, mitä haluat koskettaa ja miten. Samalla kun kosketat, niin katsele, kuuntele ja aisti parisi reaktioita. Kuuntele ja huomioi muutoksia hengityksessä. Noin 15 minuutin kuluttua pyydä pariasi kääntymään selälleen ja aloita jälleen koskettelu päästä.

Kun sinua hyväilläään, keskity omaan nautintoosi ja aistimuksiisi. Jos toisen kosketus tuntuu jostain syystä epämiellyttävältä, esimerkiksi kutittavalta, pyri ilmaisemaan se hienovaraisesti ja hellästi. Voit tarttua hyväilijän käteen, siirtää sen toiseen kohtaan ja pyytää erilaista koskettamisen tapaa: ”Tekisitkö mieluummin näin?”.

Harjoituksen jälkeen voitte halata ja jutella siitä. Kertokaa toisillenne, miltä tuntui koskettaa ja ottaa vastaan kosketusta, minkälaisia havaintoja teitte omista reaktioistanne sekä totutuista tavoistanne koskettaa ja vastaanottaa kosketusta. Kokeilitteko jotain uutta ja miltä se tuntui? Mikä tuntui erityisen hyvältä ja mikä ei niin hyvältä? Jos teette harjoituksia useamman kerran, voi olla hyvä kirjoittaa muistiin muutama sana siitä, mitä kullakin harjoituskerralla tapahtui ja minkälaisia aistimuksia ja tunteita harjoitus herätti.

Kun harjoitus sujuu hyvin ja taustalla on useampi harjoituskerta, niin voitte koskettaa myös rintoja ja sukupuolielimiä. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan kiihottuminen tai orgasmin saaminen, joten koskettelu on tärkeä olla tunnustelevaa ja ei-vaativaa. Kiihottuminen ja orgasmi voivat kyllä syntyä, jos ovat syntyäkseen, mutta niihin ei pyritä.

### SUIHKUHARJOITUS

Hellyysharjoitusta voi kokeilla myös suihkussa tai saunassa. Tällöin pestään vuorotellen toinen toisensa, ensin selän ja sitten vatsan puolelta. Pestessä käytetään saippuoniuja käsiä, ei pesusientä tms. Huuhtoa voi pesutilasta riippuen suihkulla tai valelemalla vettä kauhalla. Myös hiukset pestään. Aikaa käytetään tilan lämpötilasta riippuen kummankin pesemiseen 20 - 30 minuuttia. Voitte myös kuivata toisenne rauhallisesti ja lempeästi. Muutoin ohjeet noudattavat hellyysharjoituksen ohjeita.

Anita Lintula 13.12.2013



Tämä teos on lisensoitu  
[Creative Commons Nimeä-  
EiKaupallinen-EiMuutoksia  
4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

