



## Hellyysharjoitus

Hellyysharjoituksen avulla voidaan kokea uudenlaisia aistimuksia koskettamalla toista ja saamalla kosketusta. Hellyysharjoituksen avulla voi myös oppia nauttimaan koskettamisesta; sen antamisesta ja vastaanottamisesta.

Palautteen saaminen kumppanin aistimuksista – siitä mistä hän pitää ja mistä ei – antaa tärkeää informaatiota toisen tuntemuksista. Hellyysharjoituksen avulla tullaan myös tietoisemmaksi omista aistimuksista – siitä mistä pidän ja mistä en. Harjoituksen avulla voi rohkaistua oman nautinnon löytämiseen eri tavoin ja oppia kertomaan kumppanille, jos jokin kosketus ei tunnu hyvältä.

Hellyysharjoituksen tavoite on fyysinen kontakti kumppanin kanssa. Hellyysharjoituksen aikana on yhdyntäkielto. Koskettaminen, läheisyys ja aistimukset ilman yhdyntää poistavat suorituspaineeet ja voitte rauhassa keskittyä hyväilemään toisiaan ja ottamaan vastaan hyväilyjä. Yhdyntäkiellon herättämistä tunteista ja ajatuksista on hyvä keskustella kumppanin kanssa.

Valmistauminen harjoitukseen:

- Varmistakaa, että teillä on mahdollisuus tehdä harjoitus rauhassa, kahden kesken.
- Tehkää aloite harjoitukseen vuorotellen.
- Voitte käydä suihkussa ennen harjoitusta. Se sekä rentouttaa, että antaa mukavamman olon.
- Huoneen tulisi olla riittävän lämmin, niin ettei alastomanakaan palele. Valaistus ei saisi olla kovin kirkas, muttei täysin hämäräkään.
- Musiikkia voitte käyttää taustalla, ei kuitenkaan liian lujaa, eikä sellaista, joka vie ajatukset muualle.
- Harjoituksessa voitte käyttää myös voiteita tai talkkia.
- Aikaa tulisi varata kummallekin puoli tuntia eli yhteensä tunti kullekin harjoituskerralle.
- Ensi kosketellaan n. 15min. selkäpuolta, sitten sama vatsan puolelta. Harjoitus tehdään 3 kertaa viikon aikana.
- Kumpikin on vuorotellen aktiivisessa ja passiivisessa roolissa.

### HELLYSHARJOITUS

- Hyväile parin vartaloa päästä varpaisiin ensin selkäpuolelta ja sitten vatsan puolelta. Älä kosketa rintoja tai sukupuolielimiä.
- Katsele ensin hänen kasvojaan ja hiuksiaan ja koskettele niitä. Seuraavaksi korvat, niska, kädet. Tunnustele hänen ihoaan, lihaksia, luita. Voit koskettaa eri tavoin, voimakkaammin ja hellemin, voit hyväillä, hieroa, puristaa jne. Voit palata johonkin kohtaan takaisin. Löydät ehkä alueita, joita et ole pitkään aikaan koskettanut tai ehkä et koskaan.
- Käytä kaikkia aistejasi, tutustu kumppaniisi ja nauti hänen reaktioistaan.
- Keskity siihen, miltä tuntuu koskettaa. Keskity omaan mielihyvääsi, mitä haluat koskettaa ja miten. Älä mieli, mitä kuvittelet toisen haluavan.
- Kerro parillesi joko harjoituksen aikana tai sen jälkeen, miltä tuntui koskettaa.
- Tarkoitus ei ole saada aikaan seksuaalista kiihottumista. Kiihottumista voi kuitenkin tapahtua ja siitä ei ole mitään haittaa.
- Kun sinua hyväilläään, keskity omaan nautintoosi ja aistimuksiisi. Jos toisen kosketus tuntuu jostain syystä epämiellyttävältä esim. kutittaa, kerro se hänelle hellästi. Voit ehkä tarttua hänen käteensä ja siirtää sen toiseen kohtaan.
- Harjoituksen jälkeen voitte halailla ja jutella siitä enemmän.