

हाँ, मैं सेक्सी हूँ

आशय और उद्देश्य - गतिविधि का उद्देश्य, दूसरों के नज़रिये या आलोचना की फिक्र करे बिना अपनी यौन इच्छाओं को व्यक्त कर पाना और अपनी यौनिकता को स्वीकार कर इसे अधिक सशक्त करना है।

इस गतिविधि को करते हुए आप अपनी यौनिकता के विभिन्न पहलुओं के बारे में सोचेंगे, इसीलिए इसके लिए किसी ऐसी जगह चुनना बेहतर होगा जहां आप खुद को पूरी तरह सुरक्षित महसूस करें।

वो क्षण या समय याद करें जब आपको शारीरिक यौन सुख का अनुभव हुआ था। अगर आप ऐसे किसी विशेष अवसर को याद नहीं कर पा रहे, तो ऐसे किसी सुखद अनुभव की कल्पना करें जिसके उपरांत आप जानते हों कि आप शारीरिक यौन सुख का आनंद लेंगे। अब ऐसे में अपने मन में आ रहे यौन विचारों, अपनी इच्छाओं और अनुभवों पर विचार करें और उन्हें जाने।

अगर आपको ऐसा करना सुरक्षित महसूस हो तो आप अपने इन आनंददायक यौन अनुभवों को लिख भी सकते हैं, या फिर इनके चित्र बना कर और अधिक रचनात्मक हो सकते हैं। अगर इस काम में आपको कुछ कठिनाई महसूस हो रही हो तो एक सुझाव यह है कि आप कुछ समय के लिए अपनी सब दुविधाओं को एक किनारे कर दें और मान लें कि आपको कोई देख नहीं रहे है या फिर देख कर आपके बारे में कोई राय कायम नहीं कर रहे है!!

शुरू करने के लिए कुछ सवालों के उत्तर दें :

आपको अपने कौन से अंग अधिक काम उत्तेजक या संवेदी लगते हैं?

किस तरह के दृश्य देखकर या गंध सूँघकर आपके मन में उत्तेजना आती है?

क्या किसी खास तरह से छूए जाने पर आपको ज़्यादा अच्छा लगता है और कामुक संवेदना होती है?

हाँ, मैं सेक्सी हूँ

सकारात्मक यौन अनुभव पाने के लिए किस तरह से आपका मन यौन सुख के अनुभव के लिए तैयार हो पाता है? किसी विशेष तरह के सेक्सी गाने, कामुक कहानियाँ, कोई पाँडकास्ट या फिल्म जो आप में उत्तेजना का संचार करते हों।

आप सबसे ज़्यादा सेक्सी या कामुक कब महसूस करते हैं? क्या किसी विशेष परिधान या साज-सिंंगार वाली वस्तु, खाने की कोई वस्तु या फिर अन्य कोई वस्तु आपको ऐसा महसूस करने में मदद करती है?

अगर आपको सहज महसूस हो, तो और कुछ प्रश्नों के उत्तर देकर भी इस गतिविधि को जारी रखा जा सकता है:

आप अपने शरीर के साथ परस्पर किस तरह के संबंध रखते हैं? (अगर आप इस प्रश्न पर अधिक विस्तार से सोचना चाहें तो एक आईने का उपयोग कर सकते हैं - तारशी द्वारा खुद की देखभाल पर तैयार टूलकिट में हमने ऐसा ही सुझाया है -

tarshi.net/selfcare/create-your-own-toolkit/)

समय के साथ-साथ आपकी यौनिकता में किस तरह के बदलाव आने लगे हैं?

हाँ, मैं सेक्सी हूँ

इस वर्कशीट में शामिल प्रश्नों के उत्तर देने के पश्चात आपके मन में जो भी विचार आ रहे हों, उन्हें इस स्थान पर चित्रित करें

हाँ, मैं सेक्सी हूँ

आप अपनी यौनिकता को स्वीकार करने में सहायक कुछ सकारात्मक वाक्यों की सूची तैयार कर सकते हैं। इस सूची में आप समय-समय पर इच्छानुसार बदलाव भी कर सकते हैं। शुरू करने में सहायता के लिए कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- ❖ मैं यौनिक हूँ, फिर भले ही मैं सेक्स करूँ या नहीं।
- ❖ मुझे किसी भी तरह की ग्लानि के बिना या शर्मिंदा हुए बगैर भी सुखदायी यौन अनुभव लेने का पूरा अधिकार है।
- ❖ मुझे दूसरों की इच्छाओं, उनके चयन का सम्मान करना आता है और मुझे यह भी पता है कि सहमति सेक्सी होता है।
- ❖ आनंद और यौन सुख पाने की इच्छा होने पर मेरा प्रयास हमेशा अपने शरीर से सकारात्मक तरीके से जुड़ने का होता है।

आपके ऐसे वाक्य कौन से हैं?