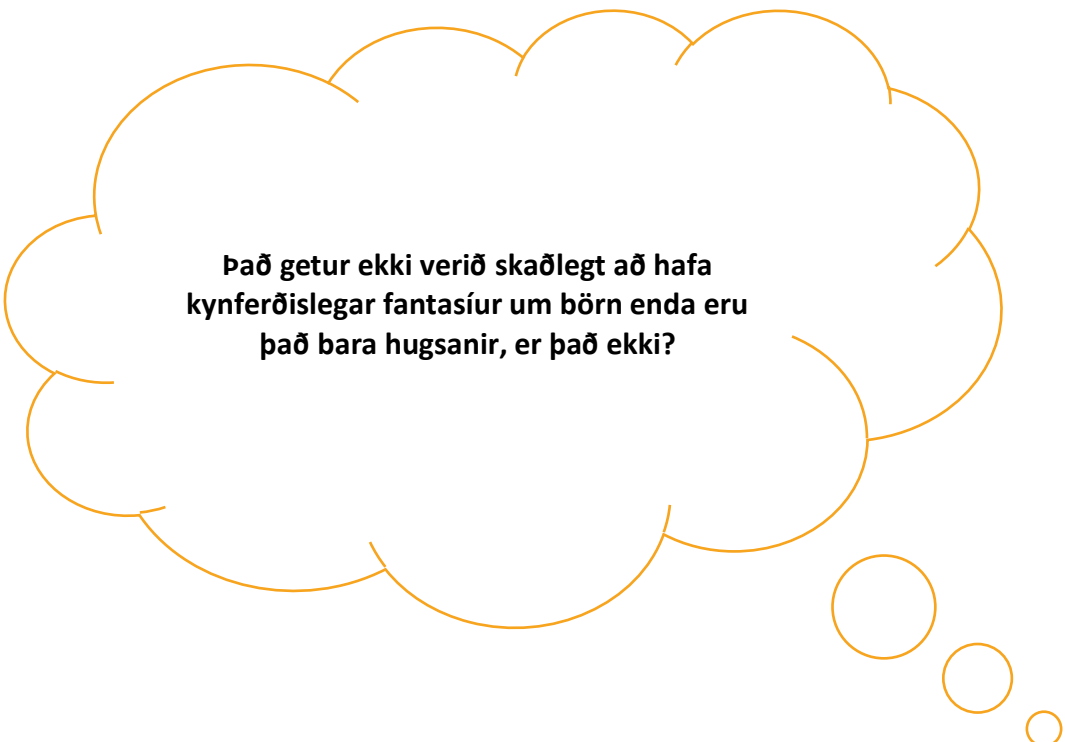


Fantasiur (e. *fantasy*)



Það getur ekki verið skaðlegt að hafa kynferðislegar fantasíur um börn enda eru það bara hugsanir, er það ekki?

Að hafa stjórn á fantasíum

Fyrst þú ert að lesa þetta gerir þú þér líklegast grein fyrir að þú sért með óviðeigandi kynferðislega fantasíur. En er hægt að hafa áhrif á óviðeigandi fantasíur og jafnvel draga alveg úr þeim?

Fyrir suma getur þetta verið auðvelt, fyrir aðra getur þetta tekið tíma, mikla vinnu, viljastyrk, og sjálfsstjórn. Það er ekki einsdæmi að finnast erfitt að hafa áhrif á fantasíur en þú hefur áhrif á hugsanir þínar og tilfinningar og getur valið hversu mikla athygli þú veitir þeim.

Margir nota ákveðna tækni til að hjálpa sér við að hafa áhrif á þessar hugsanir.

Æfing: Aðferðir til að stjórna fantasíum

Lestu í gegnum mismunandi aðferðir hér fyrir neðan. Næst þegar þú færð kynferðislegar hugsanir eða fantasíur sem þú veist að eru skaðlegar, prófaðu þá að nota einhverja af þessum aðferðum til að hjálpa þér. Því meira sem þú notar þessar aðferðir, því betur getur þú fundið út hvaða aðferð virkar best fyrir þig. Það getur verið að þú þurfir að æfa þær nokkrum sinnum, eða nota tvær eða fleiri aðferðir saman, til að þetta virki sem best fyrir þig.

1. Skoraðu á hugsanir þínar

„Hvers vegna er ég með þessar fantasíur; hvað eru þær að gera fyrir mig?“ Þetta er dæmi um spurningar sem maður getur spurt sjálfan sig. Gerðu það af hreinskilni.

Einnig er gott að velta fyrir sér mögulegum afleiðingum af þessum hugsunum.

- „Hvað myndi gerast ef einhver myndi labba inn og sjá hvað ég er að hugsa?“
- „Ég veit að ef ég held áfram þessum fantasíum er ég líklegri til að skoða óviðeigandi myndir af börnum?“
- „Hverjar eru afleiðingarnar ef það kemst upp um mig?“

2. Að stýra fantasíunni

Breyttu endinum eða efni fantasíanna. Til dæmis ef þú ert að byrja að fá fantasíu um barn, prófaðu að breyta myndinni af barninu í fantasíunni í fullorðna manneskju. Þetta mun að öllum líkindum ekki vera töfralausn, en þú getur byrjað á þessu í skrefum með því til dæmis að breyta hárstíl eða líkamsformi einstaklingsins í myndinni og yfir tíma breyta aðstæðunum. Svo er líka hægt að prófa að skipta út fantasíunum í heild yfir í eitthvað nýtt og spennandi ... og löglegt!

3. Fantasíu-stoppari

Ímyndaðu þér að einhver komi inn í fantasíuna þína og gómi þig. Þetta verður að vera einhver sem þú vilt alls ekki að komist því sem fer í gegnum huga þinn, eins og náninn vinur, fjölskyldumeðlimur eða jafnvel lögreglan.

4. Flóttaleið

Stundum þurfum við að fjarlægja okkur úr þeim aðstæðum þar sem við erum líklegust til að hafa fantasíu. Stattu upp, gakktu út úr herberginu, eða út úr húsi ef þú þarft þess. Farðu á stað

sem þú veist að getur haft áhrif á fantasíuna. Farðu í aðstæður, líkt og almannarými, þar sem ekki er hægt að stunda sjálfsfróun.

5. Virk truflun

Gerðu eitthvað sem kemur í veg fyrir að þú farir að fá fantasíur. Lesa, horfa á sjónvarpið eða fara í göngutúr. Þú gætir hringt í vin eða fara í bíó. Allt sem dreifir huganum og dregur úr eða slekkur á fantasíunni.

6. Að fylgja öldunni

Ímyndaðu þér fantasíuna sem rísandi öldu. Hún rís og rís þangað til hún nær hámarki, síðan brotnar hún harkalega og hverfur. Ef þú stundar ekki sjálfsfróun, mun löngunin til þess að lokum hverfa. Þetta gerist við allar hvatir, ekki bara kynferðislegar hvatir; til dæmis ef þig langar rosalega mikið í súkkulaði en færð það ekki, mun löngunin hverfa að lokum. Langanir eru aldrei til frambúðar.

7. Sjálfsumhyggja

Borða rétt, hreyfa sig, sofa vel og stunda slökun; allt þetta á sinn þátt í að stuðla að hamingjusamari og heilbrigðari lífsstíl. Ef þessir þættir eru í lagi, ertu betur í stakk búinn til að hafa áhrif á fantasíurnar.

8. Að fagna árangri

Mikilvægast er að þú hrósir sjálfum þér fyrir þann árangur sem þú nærð. Ef þú getur stöðvað tiltekna fantasíu, óskaðu þér til hamingju og hrósaðu þér. Verðlaunaðu þig eða gerðu eitthvað sem þér finnst skemmtilegt. Það að stöðva fantasíu getur verið erfitt, sérstaklega ef þær eru algengar. Þú verður að muna að fagna öllum sigrum, litlum sem stórum.

Hvað geri ég ef að kynferðislegar hvatir mínar tengjast bara börnum?

Sumir hafa engan kynferðislegan áhuga á fullorðnum heldur einungis á börnum, fyrir eða eftir kynþroska. Ef þetta á við um þig er skiljanlegt að það sé ekki árangursríkt fyrir þig að reyna að hafa áhrif á fantasíuna með því að setja inn einhvern fullorðinn í stað barns.

Í staðinn fyrir að hafa áhrif á kynferðislegan áhuga, þá er betra að læra hvernig hægt er að stjórna kynferðislegum hugsunum sínum, tilfinningum og fantasíum. Þetta er engin töfralausn, en markmiðið er bæði að fækka þessum hugsunum og minnka styrk þeirra. Eftirfarandi tillögur geta aðstoðað við það:

- **Reyndu að forðast kynferðislega fantasíu um börn** þegar þú stundar sjálfsfróun. Vissulega getur þetta verið erfitt, sérstaklega ef þú laðast ekki að fullorðnum. Til að hjálpa, prófaðu að einbeita þér einungis að þeim líkamlegu tilfinningum sem þú ert að upplifa við sjálfsfróunina. Hægt er að prófa sig áfram, til dæmis með mismunandi sleipiefni.
- **Minnaðu tímann** sem þú eyðir í að hugsa um börn á kynferðislegan hátt. Því meiri tíma sem þú eyðir í þessar hugsanir, því líklegra er að þær taka yfir. Því minni tíma sem þú eyðir í að hugsa um börn á kynferðislegan hátt, því betra.
- **Hafðu nóg fyrir stafni á daginn** með alls konar afþreyingu og áhugamálum sem halda athygli þinni. Því meira sem hugur okkar einbeitt sér að hlutum sem okkur þykja skemmtilegir og láta manni líða vel, því minni tíma eyðum við í að hugsa um kynferðislega hluti. Þetta hjálpar við að líða eins og maður hafi stjórn á kynferðislegum hugsunum. Þetta hjálpar einnig við að líða almennt vel og eykur lífsgæði.
- **Reyndu að verja tíma með öðrum.** Fólk er minna líklegt til að dagdreyma eða að láta hugann reika að kynferðislegum fantasíum þegar það er að eiga samskipti við annað fólk, eins og í vinnunni eða á mannamótum. Þá er hugurinn upptekinn við annað.
- **Streitulosun.** Fantasíur geta verið viðbragð við streitu, kvíða og áhyggjum. Mikilvægt er að finna aðra leið til að draga úr þeirri vanlíðan.
- **Að sinna sjálfum sér.** Ef þér líður vel með sjálfan þig er ólíklegt að þú grípir til kynferðislegrar fantasíu til að láta þér líða vel. *Núvitund* er tækni sem hægt er að nota til að auka andlega vellíðan og þrautseigju.
- **Dómharka.** Fyrir mörg er ekki raunhæft að hafa aldrei kynferðislegar fantasíur um börn eða stunda aldrei sjálfsfróun. Þannig er það bara. *Núvitund* getur hjálpað til við að horfast í augu við tilfinningar sínar. Að sýna sjálfum sér samkennd og að elska sjálfan sig eins og maður er er árangursríkara en örvænting og uppgjöf.

Kynferðislegt myndefni af fullorðnum

Á netinu er mikið framboð af löglegu og oft ókeypis myndefni af fullorðnum sem getur gefið þér tækifæri til að kanna hverju þú gætir haft áhuga á, hverju ekki, og hvers konar einstaklinga þig langar helst að stunda kynferðislegar athafnir með.

Með tímanum gæti það leitt til þess að áhuginn breytist og kynferðislegar athafnir og fantasíur snúi að því.

Fantasíur leiða ekki beint til hegðunar, en þær auka líkurnar á að þú viljir verða virkur þátttakandi í fantasíum þínum, sem leiða til framkvæmdar.

Óviðeigandi myndir af börnum

Að komast yfir óviðeigandi myndir af börnum getur einnig mótað kynferðislegar fantasíur. Ef þú stundar sjálfsfróun meðan þú skoðar þannig efni og færð fullnægingu mun það líklegast ýta undir frekari langanir sem tengjast börnum. Sjálfsfróun sem endar með fullnægingu veitir mikla vellíðan og styrkir fantasíur sem geta virkjast við aðrar aðstæður.

Þetta þýðir það að sjálfsfróun yfir myndum af börnum eykur líkurnar á því að örvast þegar maður sér barn.

Mun þetta verða til þess að ég brjóti af mér gegn barni?

Hér er ekki verið að halda því fram að allir sem hafa komist yfir óviðeigandi myndir af börnum, eða hafa stundað sjálfsfróun á meðan verið er að hugsa um barn, muni fremja kynferðisbrot gegn barni.

En ef þú stundar sjálfsfróun á meðan þú hugsar kynferðislega um barn eða yfir mynd af barni, þá ertu að þróa kynferðislegar langanir þínar, líkt og gerist með fullorðins-klámefni, en á óheilbrigðan og ólöglegan hátt.

Þrátt fyrir að þú haldir að það gerist ekki, þá er ekki hægt vita fyrirfram hvernig maður bregst við ef maður örvast í nýjum og óþekktum kringumstæðum.

Fólk æfir sig í að gera hluti til að öðlast meira sjálfstraust. Það sama á við um fantasíur. Því meira sem hugsað er um þær, því sterkari verða þær, löngunin eykst og líkurnar á að þær verði framkvæmdar verða meiri. Kannski heldurðu að þú framkvæmir aldrei fantasíurnar en með tímanum er líklegt að fantasían þurfi að vera öfgafyllri til að framkalla sömu ánægju, og það getur orðið áhættusamt.

Æfing: Óviðeigandi fantasíur

Hefur þú nýlega verið með fantasíu um barn? Ef svo er, farðu í gegnum þessar spurningar eina í einu, án þess að hugsa um það í miklum smáatriðum, og gáðu hvort þær hjálpa þér að sjá fantasíuna öðruvísi.

Skoðum eina af óviðeigandi fantasíum þínum.

1. *Hvar gerist fantasían?*

2. *Hvað ertu að gera þar?*

3. *Hverjir fleiri eru þarna? Hvað er þetta fólk að gera þarna?*

Hvað þessi fantasía segir um þig

4. *Í hvaða hlutverk setja þessar fantasíur þig?*

5. *Hvernig er þessi fantasía samanborið við hvernig manneskja þú ert venjulega?*

6. *Hvernig er þessi fantasía í samanborið við hvernig manneskja þú vilt vera?*

7. *Hvernig lítur fantasían út samanborið við raunheiminn?*

Hvað þessi fantasía segir til um hvernig þú lítur á aðra

8. *Hvernig kemurðu fram við fólkið í fantasíunni?*

9. *Hvernig kemur það fram við þig?*

10. *Hvað ef að hlutverkin myndu breytast?*

Hvað þessar fantasíur segja um heimssýn þína

11. *Hvernig myndi heimurinn vera ef þú eða aðrir gætuð framkvæmt fantasíurnar?*

12. *Er þetta heimur sem þú vilt samþykkja?*

13. Hverjar eru líkurnar á að þú getir uppfyllt „væntingar“ þínar út frá fantasíunni og myndirðu vilja að það gerðist?

14. Hvað myndu nánir vinir og fjölskyldan þín segja um þessa fantasíu? Hvað myndu þau hugsa?

15. Hvernig myndi þér líða ef að sonur þinn eða dóttir myndu leika eftir þessa fantasíur með einhverjum fullorðnum?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefnið eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefnið með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is.