



Häpeällä on vaikutuksensa

Raisa Cacciatore

Aikuisten seksuaalisuuden ongelmat

- Oma keho hävettää
- Ei kehtaa olla alasti
- Ei kehtaa puhua
- Ei kehtaa heittäytyä leikkiin
- Ei tunnista omaa kehotunnettaan
- Ei kehtaa ilmaista tarpeitaan ja toiveitaan
- Ei kehtaa sanoa kyllä ja ei



Voi ehkäistä jo pikkulapsivaiheessa!

Voimakas häpeä on sietämätön tunne



- Ihminen tuntee häpeää, kun hän kokee toisen ihmisen tai yhteisön torjuvan hänet tai paheksuvan hänen halujaan tai ajatuksiaan.
- Häpeä saa ihmisen vetäytymään, eristäytymään ja pakenemaan yksinäisyyteen, jossa saa olla rauhassa häpeältä.
- Häpeä omasta avuttomuudesta estää kaikenlaisen avun etsimisen.

Häpeämättömyys – liiallista häpeää?

- Häpeän tunnetta voi yrittää paeta myös häpeämättömällä käytöksellä. Puolustuskeinona liialliseen häpeään!
- Ylimielisyyden, ylenkatseellisuuden ja yliolkaisuuden taustalla on usein häpeä itsestä.
- Häpeämättömyyteen voi paeta omaa häpeäänsä. Tällainen ihminen haastaa toisia uhmakkaalla käytöksellä.
- Paheksumalla vain vahvistetaan uhittelua (esim. vessasanat).



Seksuaalisen häpeän seuraukset aikuisuudessa



- Liiallinen seksuaalinen häpeä voi heijastua ilottomuutena, ujoutena, estyneisyytenä, haluttomuutena, kateutena...
- pakonomaisena itsepaljasteluna, tirkistelynä tai uhmakkaan rivona käytöksenä...
- tai jopa seksuaalisena väkivaltana.
- Niin miehet kuin naisetkin ovat oman viehättävyyden ja kelpaavuuden suhteen enemmän tai vähemmän epävarmoja seksuaalisuuteensa liittyvän häpeän vuoksi.

Häpeän seuraukset aikuisuudessa



- Häpeä ilmenee heikkona tai ylikorostuneena itsetuntona, syyllisyytenä tai ilottomuutena, vaativuutena tai yliihanteellisuutena, pakonomaisena palvelu- tai esiintymishaluna tai kömpelönä käytöksenä.
- Päihteet, salaiset suhteet, pakkoseksi ja uhkapelit ovat tavallisia keinoja paeta sietämätöntä häpeää ja siihen liittyvää avuttomuutta.
- Syömisestä tulee usein ihmissuhteiden korvike. Häpeä ylläpitää ylensyömistä, mikä lisää häpeää.

Ei enää kärsiviä häpeälapsia.



Arvosta lasta!

Parhaimmillaan häpeä opettaa
meitä huomioimaan toisten
ihmisten tarpeet

–

Pahimmillaan se tuhoaa niin
ihmissuhteet kuin elämän ilon.



Arvosta lapsen luonnollista kehosuhdetta!

