

# 7 Pertanyaan untuk Memahami Sexual Energy Tanpa Menghakimi Diri

Panduan singkat untuk membantu Anda membaca dorongan, fantasi, ketertarikan, dan rasa malu dengan lebih aman.

Bukan untuk menekan.  
Bukan untuk melampiaskan.  
Tapi untuk memahami.

---

## Sebelum mulai

Saat energi seksual muncul, jangan langsung bertanya:

“Kenapa saya begini?”

Coba ganti dengan:

“Apa yang sebenarnya sedang terjadi di tubuh saya?”

Pertanyaan pertama membuat tubuh merasa disalahkan.  
Pertanyaan kedua membuat tubuh merasa didengar.

Gunakan 7 pertanyaan ini pelan-pelan. Tidak perlu dijawab sempurna.

---

## 1. Di mana saya merasakan energi ini di tubuh?

Coba perhatikan tubuh.

Apakah terasa di dada?  
Perut?  
Tenggorokan?  
Panggul?  
Tangan?

Wajah?

Atau seluruh tubuh?

Tidak perlu dianalisis dulu.

Cukup sadari:

“Oh, ada sensasi di sini.”

**Contoh jawaban:**

“Saya merasa panas di dada dan gelisah di perut.”

---

## **2. Kalau energi ini tidak saya sebut salah, apa yang saya rasakan?**

Kadang rasa malu muncul bukan karena energinya salah.

Tapi karena kita sudah terbiasa menghakimi energi itu.

Coba hilangkan label sebentar.

Bukan “ini dosa.”

Bukan “ini rendah.”

Bukan “ini memalukan.”

Bukan “ini harus hilang.”

Cukup tanya:

“Kalau ini hanya energi di tubuh, apa yang sebenarnya saya rasakan?”

**Contoh jawaban:**

“Saya merasa ada dorongan, tapi juga ada rasa takut dan sepi.”

---

## **3. Apakah ini benar-benar tentang seks, atau ada kebutuhan lain di baliknya?**

Tidak semua sexual energy berarti tubuh butuh seks.

Kadang yang muncul adalah kebutuhan lain.

Mungkin tubuh butuh:

- kedekatan
- perhatian
- istirahat
- sentuhan aman
- kejujuran
- kreativitas
- rasa dilihat
- batas yang jelas
- ruang untuk merasa hidup

Tanya pelan-pelan:

“Apa yang sebenarnya saya butuhkan sekarang?”

**Contoh jawaban:**

“Mungkin saya bukan butuh seks. Saya butuh merasa dekat dan tidak sendirian.”

---

## **4. Apakah saya ingin mengikuti energi ini, atau saya hanya ingin cepat lepas dari rasa tidak nyaman?**

Ini penting.

Kadang kita mengira sedang mengikuti desire.

Padahal kita hanya ingin cepat menghilangkan tegang, sepi, bosan, malu, atau cemas.

Tanya:

“Apakah saya memilih dari kesadaran, atau dari dorongan untuk cepat lega?”

**Contoh jawaban:**

“Saya ingin bertindak karena tubuh saya tidak nyaman. Bukan karena saya benar-benar jernih.”

---

## 5. Kalau saya tidak menekan dan tidak melampiaskan, pilihan kecil apa yang masih tersedia?

Biasanya pikiran hanya memberi dua pilihan:

Tekan.

Atau lampiaskan.

Tapi selalu ada pilihan ketiga.

Anda bisa:

- bernapas
- menulis
- berjalan
- mandi
- bergerak
- membuat batas
- menunda keputusan
- menghubungi orang dengan sadar
- membuat sesuatu
- membiarkan tubuh tenang dulu

Tanya:

“Apa satu respons aman yang bisa saya pilih sekarang?”

**Contoh jawaban:**

“Saya akan menunggu 10 menit, bernapas, lalu menulis apa yang sebenarnya saya rasakan.”

---

## 6. Cerita lama apa yang muncul bersama energi ini?

Energi seksual sering membawa cerita lama.

Misalnya:

“Saya kotor.”

“Saya lemah.”

“Saya tidak spiritual.”

“Saya tidak boleh punya dorongan.”

“Saya akan kehilangan kontrol.”

“Saya harus menyenangkan orang lain.”

“Saya tidak aman kalau merasa desire.”

Tanya:

“Cerita apa yang muncul di kepala saya saat energi ini datang?”

Lalu lanjutkan:

“Apakah cerita ini benar, atau hanya luka lama yang sedang aktif?”

**Contoh jawaban:**

“Cerita yang muncul: saya salah kalau punya dorongan. Tapi mungkin itu hanya conditioning lama.”

---

## **7. Apa respons paling sadar yang bisa saya ambil tanpa mengkhianati diri?**

Ini pertanyaan penutup.

Bukan:

“Apa yang paling cepat membuat saya lega?”

Tapi:

“Apa yang membuat saya tetap terhubung dengan diri saya?”

Respons sadar bisa berarti diam.

Bisa berarti bicara jujur.

Bisa berarti membuat batas.

Bisa berarti tidak mengirim pesan.

Bisa berarti beristirahat.

Bisa berarti mengubah energi menjadi karya.

Bisa berarti mencari bantuan profesional jika terasa terlalu berat.

**Contoh jawaban:**

“Saya tidak akan langsung bertindak. Saya akan memberi tubuh saya waktu untuk tenang dulu.”

---

## Ringkasan 7 Pertanyaan

1. Di mana saya merasakan energi ini di tubuh?
  2. Kalau energi ini tidak saya sebut salah, apa yang saya rasakan?
  3. Apakah ini benar-benar tentang seks, atau ada kebutuhan lain di baliknya?
  4. Apakah saya ingin mengikuti energi ini, atau hanya ingin cepat lepas dari rasa tidak nyaman?
  5. Kalau saya tidak menekan dan tidak melampiaskan, pilihan kecil apa yang masih tersedia?
  6. Cerita lama apa yang muncul bersama energi ini?
  7. Apa respons paling sadar yang bisa saya ambil tanpa mengkhianati diri?
- 

## Praktik 90 Detik

Saat energi seksual muncul, coba lakukan ini:

### 1. Berhenti

Jangan langsung bertindak.

Jangan langsung menghakimi.

### 2. Rasakan tubuh

Di mana sensasinya?

Seperti apa rasanya?

### 3. Namai dengan sederhana

“Ini dorongan.”

“Ini malu.”

“Ini sepi.”

“Ini tegang.”

“Ini energi hidup.”

## **4. Tanya satu pertanyaan**

“Apa yang sebenarnya saya butuhkan?”

## **5. Pilih satu respons aman**

Bernapas.

Menulis.

Bergerak.

Beristirahat.

Membuat batas.

Atau menunggu sampai tubuh lebih tenang.

---

# **Kalimat Peningat**

Energi seksual tidak selalu perlu ditekan.

Ia juga tidak selalu perlu diikuti.

Kadang ia hanya perlu dibaca dengan aman.

Anda tidak salah karena merasakan energi ini.

Anda sedang belajar memahami tubuh tanpa menjadikan diri sebagai musuh.