



Övning: Spegelövning

Mål

Du lär dig känna din egen kropp bättre. Småningom lär du dig också att acceptera din kropp på ett mer övergripande sätt.

Anvisning

Denna övning består av tre delar. Reservera gott om tid för övningen och gör den i ett varmt rum.

Gör övningen ensam med en helkroppsspegel och en handspegel.

Observera följande:

- Det är lättare att titta på sin egen rygg i en helkroppsspegel när du använder en liten spegel.
- Du kan titta på ditt könsorgan i en liten spegel när du sitter med ryggen lutad mot väggen.
- Du bör också titta på dig själv från sidan. Till exempel är penisens utseende annorlunda när man tittar från sidan än när man tittar ovanifrån.

Om det känns obekvämt att titta på något område, tvinga dig inte att göra det.

Del 1

När du är ensam hemma, reservera ½–1 timme tid.

Ta en dusch och blöt också håret.

- Gå först framför spegeln med en stor handduk som täcker kroppen från halsen neråt. Titta på ditt ansikte.
- Sänk sedan handduken till midjan. Titta på överkroppen.
- Ta sedan av handduken helt. Titta på nedre delen av din kropp.

Del 2

Titta på dig själv steg för steg på samma sätt som i den första delen. Rör samtidigt med handen vid området du tittar på.

Del 3

Blunda. Upprepa den andra delen, dvs. rör vid dig själv steg för steg, men den här gången ska du hålla ögonen slutna.