



## Övning: Sexuellt välbefinnande och händelser under livets gång

---

### Mål

Du förstår hurdana viktiga händelser som har inträffat i ditt liv och hur de har påverkat ditt sexuella välbefinnande.

### Anvisning

Syftet med övningen är att stanna upp och tänka på sitt eget liv i lite större utsträckning. Du går igenom händelser som har påverkat ditt nuvarande sexuella välbefinnande.

Tänk på olika tidsperioder. Lista händelser som har påverkat utvecklingen av din sexualitet. Sätt ett plus- eller minustecken framför händelsen.

Plustecknet kommer framför händelser som har påverkat ditt sexuella välbefinnande på ett positivt sätt. Minustecknet anger om händelsen har försämrat ditt sexuella välbefinnande.

Händelser från och med födseln antecknas. Om du vill kan du dela upp tidsperioderna i ännu mindre delar.

---

### 0–15 år

Lista situationer som har påverkat ditt sexuella välbefinnande. Sätt ett plus- eller minustecken framför händelsen, beroende på om effekten har varit positiv eller negativ.

### 16–30 år

Lista situationer som har påverkat ditt sexuella välbefinnande. Sätt ett plus- eller minustecken framför händelsen, beroende på om effekten har varit positiv eller negativ.



**31–45 år**

Lista situationer som har påverkat ditt sexuella välbefinnande. Sätt ett plus- eller minustecken framför händelsen, beroende på om effekten har varit positiv eller negativ.

**46–60 år**

Lista situationer som har påverkat ditt sexuella välbefinnande. Sätt ett plus- eller minustecken framför händelsen, beroende på om effekten har varit positiv eller negativ.

**61–75 år**

Lista situationer som har påverkat ditt sexuella välbefinnande. Sätt ett plus- eller minustecken framför händelsen, beroende på om effekten har varit positiv eller negativ.

**76–90 år och senare**

Lista situationer som har påverkat ditt sexuella välbefinnande. Sätt ett plus- eller minustecken framför händelsen, beroende på om effekten har varit positiv eller negativ.