



Övning: Sexuella känslor i min kropp

Mål

Du lär dig att identifiera i vilken del av din kropp du upplever känslor.

Anvisning

Kropp och psyke arbetar tillsammans. Det är viktigt att lyssna på dem båda. I vilken del av din kropp upplever du följande sexuella känslor.

Sexuell glädje känns

Sorg relaterad till sexualitet känns

Erotisk kärlek känns

Aggression relaterad till sexualitet känns

Sexuell entusiasm känns

Avsmak relaterad till sexualitet känns

Rädsla relaterad till sexualitet känns



Känslor av tillräcklighet och uppskattning i samband med sexualitet upplevs

Kan du komma på flera känslor? Vilka är de? Hur känns de?