

### TEHTÄVÄ: SEKSUAALISET TUNTEET KEHOSSANI

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua tunnistamaan kehossasi tunteita. Keho ja mieli, jossa myös tunteet asuvat, toimivat tavallisesti yhteen ja on tärkeää kuunnella niitä molempia.

#### Missä osassa kehoasi tunnet seuraavia tunteita?

Seksuaalinen **Ilo** tuntuu

Seksuaalisuuteen liittyvä **Suru** tuntuu

Eroottinen **Rakkaus** tuntuu

Seksuaalisuuteen liittyvä **Aggressio** tuntuu

Seksuaalinen **Innostus** tuntuu

Seksuaalisuuteen liittyvä **Inho** tuntuu

Seksuaalisuuteen liittyvä **Pelko** tuntuu

Seksuaalisuuteen liittyvä **Riittävyys** ja **Arvostus** tuntuu

Muu tunne, mikä