

Harjoitus: Leiki kehollasi

Tavoite:

Tutustut omaan kehoosi uudella, ehkä unohdetulla tavalla. Opit myös koskettamaan itseäsi miellyttävällä tavalla.

Harjoituksen tarkoitus ei ole saada aikaan seksuaalista kiihottumista, mutta myös se on sallittua.

Ohje:

Mene sänkyyn alasti. Voit olla peiton alla tai päällä. Ota hyvä ja rento asento.

Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu. Tunnustele, miltä lakana tai peite tuntuu alastomalla vartalollasi. Älä oleta tai odota mitään.

Mikäli haluat, voit kertoa itsellesi ääneen, miltä kehossasi juuri nyt tuntuu. Pyri siihen, että et anna menneiden tapahtumien tai aikaisempien käsitysten tuntua juuri nyt kehossasi. Ole vain tässä hetkessä.

Luota, että pystyt havainnoimaan ja oppimaan kehosi avulla.

Mitä haluaisit nyt tehdä? Kokeile sitä rohkeasti. Sinulla on siihen juuri nyt varattuna aikaa.

Ota vastaan se, mitä kehosi sinulle viestii ja tarjoaa. Älä muuta mitään viestissä ja tarjouksessa. Pyri vaintamaan kaikki häiritsevät ajatukset. Nyt on aika keskittyä kehon tuntemuksiin.

Yksinkertaista ajatuksiasi toteamalla esimerkiksi: "Tämä on vain käteni, joka koskettaa rintojani, pakaroitani, genitaalejani".

Tunnustele, haluaako kehosi nyt lisää kosketusta vai onko hyvä juuri näin. Ole herkkä ja riittävän varovainen. Pidä kaikki aistit avoimena. Sinun ei ole pakko tehdä mitään. Toisaalta sinulla on mahdollisuus kokea kehosi ehkä uudellakin tavalla.

Mikäli kehosi hätkähtää kosketustasi, lopeta. Kokeile jotakin uutta, kun kehosi on valmis haluamaan uutta kosketusta.

Ensimmäisellä kerralla voi käydä niin, että et pääse kovin pitkälle. Voit jatkaa harjoitusta niin pitkään kuin haluat tai palata siihen myöhemmin uudelleen.
