

Harjoitus: Seksuaaliset tunteet kehossani

Tavoite:

Opit tunnistamaan, missä osassa kehoasi tunteet tuntuvat.

Ohje:

Keho ja mieli toimivat yhteen. On tärkeää kuunnella niitä molempia. Missä osassa kehoasi tunnet seuraavia seksuaalisia 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

Keksitkö vielä jonkin muun tunteen? Mikä se on? Missä se tuntuu?