



Övning: Erotiskt ögonblick

Mål

Du lär dig att njuta och ha kul med dig själv.

Anvisning

Tänk på vilken typ av erotiskt ögonblick du vill tillbringa med dig själv. Tänk på vilka saker och fantasier som väcker din sexuella lust.

Planera stunden eller var spontan. Fokusera, var närvarande. Njut så fullt ut som möjligt just nu.

Om du blir orolig, försök lämna oron bakom dig. Stanna i nuet. Håll dig medveten och aktiv.

Ge utrymme för din lust och njutning. Engagera alla dina sinnen. Ge efter för stunden. Försök lämna känslan av brådska bakom dig. Håll all din medvetna uppmärksamhet i ögonblicket.

Ha kul med dig själv. Det är det bästa du kan göra just nu.

Om du vill kan du också skriva ner dina tankar