



Övning: Observera dina automatiska tankar om sexualitet

Mål

Du lär dig att observera dina automatiska tankar som har att göra med sex och sexuella situationer. Du hittar också alternativa sätt att tänka.

Anvisnin

I den här övningen testar du dina automatiska tankar relaterade till sexualitet och sex.

Samla fakta som talar för att dina tankar är sanna. Samla också fakta som talar för att dina tankar inte är sanna.

Fakta är något som en annan person kan observera. Så undvik att skriva ner dina åsikter eller gissningar. Om du är i ett förhållande kan du också diskutera dina tankar med din partner.

Du kommer att upptäcka att det är lättare att hitta bevis för en tanke än mot den. Granska dina tankar objektivt.

Överväg sedan ett alternativt perspektiv. Skriv ner vilka fakta som talar för det.

Tankar relaterade till sexualitet

T.ex. "Det är svårt att röra vid och kyssa min partner. Det känns underbart, men jag är rädd att hen omedelbart kommer att tolka det som en inbjudan till sex."

Tankar relaterade till sexualitet

T.ex. "Det är svårt att röra vid och kyssa min partner. Det känns underbart, men jag är rädd att hen omedelbart kommer att tolka det som en inbjudan till sex."



Tankar för

T.ex. "Det här har hänt de senaste gångerna jag försökt röra vid min partner."

Tankar mot

T.ex. "Ganska många gånger har hen inte tolkat det som en möjlighet till sex. Hen ville också bara ha närhet. Det har kanske hänt flera gånger."

Alternativa tankar

T.ex. "Vi tycker båda om att ibland beröra varandra och kyssas utan samlag. Vi kan prata öppet om våra önskemål och öva på att prata tillsammans."