



Övning: Lek med din kropp

Mål

Du lär dig känna din egen kropp på ett nytt, kanske bortglömt sätt. Du lär dig att beröra dig själv på ett behagligt sätt.

Syftet med övningen är inte att nå sexuell upphetsning, men det är tillåtet att göra det.

Anvisning:

Gå till sängs naken. Du kan vara under eller ovanpå täcket. Ta en bekväm och avslappnad ställning.

Lyssna på hur din kropp känns. Känn hur lakanet eller täcket känns på din nakna kropp. Anta eller förvänta dig ingenting.

Om du vill kan du berätta högt för dig själv hur din kropp känns just nu. Försök att inte låta tidigare händelser eller uppfattningar kännas i din kropp just nu. Var bara närvarande i stunden.

Lita på att du kan observera och lära dig med hjälp av din kropp.

Vad vill du göra nu? Testa det modigt. Du har tid för det just nu.

Ta emot vad din kropp kommunicerar och erbjuder dig. Ändra inte något i budskapet och erbjudandet. Försök tysta alla störande tankar. Nu är det dags att fokusera på kroppsinttryck.

Förenkla dina tankar genom att till exempel säga: "Det här är bara min hand som rör vid mina bröst, könsorgan och min stjärt".

Känn om din kropp nu vill ha mer beröring eller om det är bra så här. Var känslig och tillräckligt försiktig. Håll alla sinnen öppna. Du måste inte göra någonting. Å andra sidan har du möjligheten att uppleva din kropp på ett nytt sätt.

Om din kropp blir skrämmd av din beröring, sluta. Prova något nytt när din kropp är redo för ny beröring.

Första gången kan det hända att du inte kommer så långt. Du kan fortsätta övningen så länge du vill eller återkomma till den senare.
