



Övning: Lär dig att vara närvarande i en sexuell situation

Mål

Du lär dig att lugnt och accepterande stanna upp vid din sexualitet och dina känslor när möjligheten till sex uppstår.

Anvisning

Syftet med övningen är att stanna upp och reflektera över följande frågor. Det räcker att bara reflektera. Du behöver inte hitta några stora svar eller lösningar på frågorna.

Det räcker att stanna upp just nu när du till exempel ligger i sängen med din partner och hen uttrycker sin önskan att ha sex med dig.

Tänk på följande i den här situationen:

- Var är jag?
- Vad gör jag nu?
- Vad känner jag nu?
- Vad tänker jag mest på just nu?

Du kan öka acceptansen genom att tyst konstatera eller säga till exempel: "Det är bra just så här. Jag känner det jag känner just nu. Jag känner varken vällust eller olust. Det är som det är."

Sträva efter att inte kräva att situationen gör dig lycklig eller nöjd. Sträva efter att inte önska att du var någon annanstans än just här.

Försök släppa dina eftersträvanden eller sluta klamra dig fast vid till exempel tankar. Du behöver inte fly från något. Du kan gå från ett tillstånd av att göra till ett tillstånd av att vara.

Ibland måste du acceptera också saker och händelser som du inte accepterar. Tanken på acceptans kan först till och med verka upprörande för dig. Det är dock värt att fortsätta att utforska saken.

Acceptans är viktig i en situation där du vill frigöra dig från det förflutna och till exempel negativa upplevelser relaterade till sexualitet. Då kan du fokusera all din styrka och energi på att ta hand om din sexualitet.

Acceptans är en färdighet som kan övas. Syftet med övningen är att hjälpa dig att frigöra dig från något som inte är i din makt.

Acceptans är inte att ge efter, utan att se fakta som de är. Du kanske till och med upplever att något som är svårt att acceptera blir som en konstig besökare eller en objuden gäst i ditt liv. Ibland syns det i dina dagar eller i dina tankar.

Acceptans hjälper dig att släppa svåra känslor och känslotillstånd.