



## Övning: Hantering av sexuella känslor

---

### Mål

Du förstår bättre vilken typ av känslor du har om sexualitet och hur de påverkar ditt liv.

### Anvisning

Läs nedan om de olika känslorna. Känner du igen dina egna tankemönster i dem?

Begrunda svaren i ditt sinne eller skriv dem i rutan i slutet av övningen.

---

### Olika känslor

#### Rättfärdigande av känslor

Har du rätt till dina egna sexuella känslor? Är det lättare för dig att acceptera andras rätt till sexuella känslor än din egen, även om de andras känslor är mer krävande än dina?

Accepterar din partner dina känslor? Berättar du om dina känslor för andra? Hur klarar du av en situation där dina känslor eventuellt ignoreras?

#### Känslor av skam och skuld samt motstridiga känslor

Skam och skuld är känslor som är vanliga när man har upplevt till exempel sexuella övergrepp.

Tycker du att du inte alls borde ha dessa känslor? Skäms du över krävande känslor? Tror du att du med dessa känslor kunde skada andra?

#### Att uttrycka och undertrycka känslor

En känsla är bara en känsla. Du väljer vad du gör med känslan och om den ska övergå i exempelvis. Ingen får ändå ta skada. Det gäller även dig själv. När du ger utlopp för dina känslor bör ingenting gå sönder eller något oåterkalleligt hända.

#### Att kontrollera känslor och betona förnuft

Upplever du att du ständigt och i alla situationer måste kontrollera alla dina sexuella känslor? Är en sexuell känsla ett tecken på något farligt? Är du rädd för att göra bort dig om du ger utrymme för sexuella känslor?

Behöver du bli av med en känsla helt? Borde förnuftet alltid styra handlingarna under sex?

Är människor som agerar med förnuft i alla situationer bättre än människor som agerar med känslor? Ger känslor dig information eller upplysningar som du inte kan nå med förnuft?



### Andras roll i dina känslor

Tror du att andra människor får dig att känna exakt så som du känner? Har de ansvar för dina sexuella känslor?

Vilken roll spelar du i dina egna känslor? Beror ditt sexuella välbefinnande på acceptans, uppskattning eller stöd från andra?

Blir du lätt förolämpad? Har du upplevt sexrelaterade situationer där du agerar som om du inte känner något?

### Oro över känslor

Oroar du dig lätt över känslor som du har och som du vill bli av med? Är du bitter över vad som har hänt dig?

Utvecklas obehagliga känslor till fler obehagliga känslor genom att du oroar dig över dem? Upprepar sig samma händelser om och om igen i ditt huvud? Är känslan en förvarning om en framtida dålig händelse?

### Reflektion

Slutligen, tänk på vad dina känslor säger dig. Vad saknar du i livet? Kan till exempel känslor som uppstår i en sexuell situation berätta för dig vilka bra saker du strävar efter? Vilka råd skulle du ge en vän som kämpar med samma känslor och är i en liknande situation som du är nu?