



Sensibilitetsövning, kroppskanning

Detta är en enskild sensibilitetsövning för att lära känna och tycka om sin kropp. Den kombinerar mindfulness med självmedkänsla för att hjälpa en person att skapa en vänligare relation till sin kropp

Kärleksfull kroppsörankring

1. Skapa en trygg plats

- Sitt eller ligg bekvämt.
- Slut ögonen eller mjuka upp blicken.
- Ta tre djupa andetag och känn hur kroppen sjunker ner i underlaget.

2. Mjukt skanna kroppen

- Börja vid fötterna och arbeta dig långsamt uppåt.
- Lägg märke till känslan av närvaro i varje del, utan att analysera eller döma.
- Om tankar dyker upp, låt dem passera och återvänd till kroppen.

3. Lägg händerna på kroppen

- Placera händerna mjukt på en kroppsdel som känns trygg (hjärta, mage, armar).
- Andas in och föreställ dig att du sänder värme och vänlighet dit.
- Upprepa mentalt: *"Den här kroppen bär mig genom livet. Jag tackar den"*. Fördjupa känslan.

4. Utforska med beröring

- Smek eller tryck lätt på olika delar av kroppen, som om du hälsar på dem.
- Lägg märke till hudens temperatur, textur och känslighet.
- Om en viss kroppsdel känns svår att tycka om, försök att bara acceptera dess närvaro utan att tvinga fram positiva känslor.

5. Avslutning med tacksamhet

- Vila en stund och känn hela kroppens närvaro.
- Upprepa en vänlig tanke, t.ex.:
 - *"Min kropp gör sitt bästa för mig."*
 - *"Jag förtjänar att känna mig hemma i min kropp."*
- När du är redo, rör försiktigt på fingrar och tår och öppna ögonen.

Tips:

Den här övningen kan göras dagligen eller när behov uppstår. Om det känns svårt att uppskatta kroppen direkt, börja med att bara tillåta den att vara som den är. Med tiden kan detta utvecklas till en mer kärleksfull relation.

Vill du att jag anpassar övningen utifrån specifika behov eller känslor?

Sensuell medvetenhet och njutning

Här är en sensibilitetsövning för att öka sexuell lust, med fokus på närvaro, kroppsmedvetenhet och sensuell utforskning.

1. Skapa en njutningsfull miljö

- Välj en plats där du känner dig trygg och ostörd.
- Dämpa ljuset, tänd ljus eller spela mjuk musik om det hjälper dig att slappna av.
- Ha en mjuk filt eller en doft du gillar i närheten.

2. Medveten andning och kropps närvaro

- Sitt eller ligg bekvämt.
- Ta tre djupa andetag och känn hur du sjunker in i kroppen.
- Låt andetaget bli långsammare och djupare, som om du smeker insidan av kroppen med luften.

3. Sensorisk utforskning

- Börja med att långsamt röra vid din hud med fingertopparna, en fjäder eller ett mjukt tyg.
- Fokusera på känslan av beröring – hur känns det på olika delar av kroppen?
- Utforska temperatur, tryck och rörelse med nyfikenhet, utan prestation.

4. Väcka den sensuella energin

- Placera en hand på hjärtat och en på magen eller mellan benen.
- Andas in djupt och föreställ dig att du drar in energi genom hjärtat och låter den röra sig genom kroppen.
- Om det känns bekvämt, rör dig långsamt, sträck på dig eller svaja lätt med höfterna.

5. Koppla njutning till hela kroppen

- Lagg märke till vilka områden som känns mest levande eller sensuella.
- Låt dig själv njuta av känslan, även om den är subtil.
- Upprepa tyst för dig själv:
 - *"Min kropp är kapabel till njutning."*
 - *"Jag förtjänar att känna lust och glädje i min kropp."*

6. Avslutning med tacksamhet

- Vila en stund i känslan av närvaro.
- Ta några sista djupa andetag och låt kroppen integrera upplevelsen.
- När du är redo, rör dig mjukt och återgå till din vardag med en känsla av kontakt med din egen sensualitet.

Tips:

- Den här övningen kan göras dagligen eller när du vill stärka din lust.
- Undvik att pressa fram sexuell energi – låt den istället växa naturligt genom närvaro och nyfikenhet.
- Kombinera gärna med rörelse, dans eller oljemassage för att ytterligare

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

