



Upptäck din lust – en guide för nyfiken utforskning

Övningsmaterial

Ur boken *Sex, dejting, och ADHD* av Suminina m.fl.

Utforska vad som väcker din sexuella lust – och vad som kanske står i vägen.

3. Skapa din lustpalett – vad tändar din nyfikenhet?

Skriv ord, situationer, känslor eller sinnesintryck som lockar fram lust eller nyfikenhet, även om det inte känns "sexuellt" just nu.

Exempel:

- När någon doftar gott
- Att bli smekt långsamt
- Läsa erotisk text
- Fantisera om...

4. Lust utan krav – 3 små experiment (väljs med terapeuten)

Exempel på övningar:

- **Sensualitetspromenad:** Gå en kort promenad där du försöker känna, lukta, se och lyssna med fokus på njutning.
- **Beröring utan mål:** Utforska din kropp med händerna i 10 minuter utan krav på upphetsning.
- **Nyfiken blick:** Titta på något eller någon med en inre fråga: "Hur påverkar det här min kroppskänsla?"

6. Reflektion

- Vad överraskade dig?
- Vilket samband ser du mellan inre/livsstilsfaktorer och din lust?
- Vad vill du utforska mer?

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdomsmottagning

