

Træning i egen sensualitet – for dig med nedsat eller manglende seksuallyst

Formålet med træningen er at genskabe et trygt rum for intimitet og onani.

Grundlæggende er det en berøringsøvelse, der gradvist involverer mere og mere af kroppen, samtidig med, at du skaber kontakt til den mentale del af seksualiteten. Formålet er at berolige din krop og dit nervesystem, så du bliver mere modtagelig for lyst og orgasme.

OBS: Hvis du har svært ved at opretholde dine egne grænser, skal du ikke udføre denne træning uden støtte fra en professionel klinisk sexolog.

Grundregler

- Sørg for at finde 20 minutter 1-3 gang ugentligt, hvor du kan være uforstyrret. Er der et bestemt tidspunkt på dagen eller ugen, som er bedst?
- Vælg et sted i dit hjem, som er trygt og behageligt. Skal der tændes lys eller være mørkt, være musik eller stilhed?
- Brug gerne massageolie eller bodylotion til berøringerne.
- Forvent ikke noget bestemt af dig selv, men gå til oplevelsen med åbenhed og nysgerrighed. Det er en udforskning af, hvad der fungerer for netop dig.
- Det er en god idé at have en bog, hvori du skriver din udvikling ned fra gang til gang.
- Begynd altid med et par dybe vejrtrækninger for at være til stede.

Uge 1

Begynd med tøj på, eventuelt blot undertøj hvis det er mest behageligt. Sæt et ur til at ringe efter 20 minutter, så du bare kan koncentrere dig om oplevelsen.

Ugens kropslige fokus

Berør dig selv på kroppens yderste dele, det vil sige hoved, hænder og fødder.

Ugens mentale fokus

Reflektér over, om du kan huske gode minder omkring sex. Hvad har før fungeret? Har du tidligere haft fantasier, som har givet dig lyst? Se, om du kan huske dem. Skriv dem gerne ned i din bog.

Uge 2

Begynd med tøj på, eventuelt blot undertøj hvis det er mest behageligt. Sæt et ur til at ringe efter 20 minutter, så du bare kan koncentrere dig om oplevelsen.

Ugens kropslige fokus

Berør dine underben, underarmen og skuldre med lange, blide strøg.

Ugens mentale fokus

Læg mærke til, om der er tilbagevendende tanker, som blokerer din lyst. Bliver du optaget af ting, du skal huske? Kommer der ubehagelige tanker, som forstyrrer? Skriv dem ned i din bog og se, om det hjælper til at tømme hovedet lidt.

Uge 3

Hvis du er klar, så prøv at træningen uden tøj på. Sæt et ur til at ringe efter 20 minutter, så du bare kan koncentrere dig om oplevelsen.

Ugens kropslige fokus

Berør dine lår og overarme med lange, blide strøg.

Ugens mentale fokus

Søg på podcasts omkring erotisk og seksualitet. Det kan være en stor hjælp at høre om andres historier om det at have nedsat lyst, eller hvilke veje de oplever til at vække lyst. Du kan også læse bøger om emnet fra biblioteket.

Uge 4

Hvis du er klar, så prøv at træningen uden tøj på. Sæt et ur til at ringe efter 20 minutter, så du bare kan koncentrere dig om oplevelsen.

Ugens kropslige fokus

Berør din hals, ører og bagdel med lange, blide strøg.

Ugens mentale fokus

Læg mærke til, om der kommer mere lyst eller mere utryghed, når du nærmer dig de erogene zoner. Læg mærke til, om der begynder at komme lyst, og hvad der føles rart. Skriv det ned i din bog.

Uge 5

Hvis du er klar, så prøv at træningen uden tøj på. Sæt et ur til at ringe efter 20 min. så du bare kan koncentrere dig om oplevelsen.

Ugens kropslige fokus

Berør dig selv på brystkassen, maven og inderlårerne med lange, blide strøg.

Ugens mentale fokus

Find noget erotisk litteratur, videoer eller bøger, og oplev det samtidig med berøringerne. Hvis du mærker utryghed, så sæt tempoet ned og gå et par skridt tilbage. Tid og tålmodighed er vigtigt.

Uge 6

Mærk efter, om du er klar til at afprøve sensualitet, hvor du giver dig mere hen til lystfølelsen. Sæt et ur til at ringe efter 20 min. så du bare kan koncentrere dig om oplevelsen.

Ugens kropslige fokus

Varm op med berøring på hele kroppen og berør herefter brystvorter og kønsorganer udvendigt.

Ugens mentale fokus

Prøv om du kan fantasere eller bruge erotisk litteratur, video eller andet til at skabe lyst både mentalt og kropsligt.

Hold fast i træningen

Nu kan du på egen hånd udforske videre. Bliv ikke urolig, hvis der kommer tilbageskridt - det er helt normalt. Hold fast i de ugentlige træninger, og sørg i det hele taget for at pleje dig selv med ro og omsorg.

Kontakt og mere viden

Har du brug for råd og vejledning, er du velkommen til at kontakte os.

**Sexologisk Center**

Tlf. 97 66 04 43

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.15 – 10.15