

## Arbetsblad: Kognitiv situationsanalys av en sexuell situation

---

**ANALYSERA EN SEXUELL SITUATION** som nyligen hänt och som du har ett tydligt minne av. Försök identifiera de olika komponenterna nedan på egen hand eller tillsammans med din terapeut.

<b>Den sexuella situationen (beskriv så detaljerat du kan)</b>
--

<b>Tankar (vad tänkte du?)</b>	<b>Känslor (vad kände du?)</b>
<b>Kroppsliga reaktioner (vad hände i kroppen?)</b>	<b>Beteende (vad gjorde du?)</b>



<b>Vad fick ditt beteende i den givna situationen för konsekvens? Hur påverkades dina tankar och känslor?</b>
---