

SENSUALITETSTRÄNING ÄR BÅDE en slags exponering för upplevelser som kan väcka obehag och en träning i medveten närvaro. Det finns ett stort värde i att träna på att vara uppmärksam på och närvarande i vad som händer i kropp och psyke när man är tillsammans med en partner. På så sätt kan man lära sig att notera och träna på att acceptera alla de känslor och kroppsförnimmelser som kan uppstå när man är intima med varandra. Sensualitetsträningens syfte är inte att någon ska få orgasm. Om partnern känner att den behöver få orgasm är det bäst om detta sker utanför träningsprogrammet. Under träningsperioden bör paret avstå från penetrerande och omslutande sexuella aktiviteter.

Paret behöver avsätta tillräckligt med ostörd tid för sensualitetsträningen, minst 45 minuter. Minst två gånger i veckan är lämpligt och dessa tillfällen bör bestämmas i förväg.

Instruktioner till paret:

Steg 1

- Börja med att duscha eller bada tillsammans. Tvåla in och torka gärna varandra och lägg er sedan nakna på en säng.
- En viktig funktion med övningen är att lära sig att vara både passiv och aktiv i den sexuella situationen. Inled därför med att du är passiv och din partner aktiv. Under övningens gång ska ni byta roller.
- Lägg er först på sidan bakom varandra med din rygg mot partners mage i den så kallade skedställningen. Ligg bara stilla och var medvetet närvarande i stunden. Notera känslor, dofter och andra känsloförnimmelser. Kom ihåg att inte värdera känslorna. Stressa inte. Bara var här och nu och lägg märke till hur det känns och vad som faktiskt pågår i kroppen.
- Byt sedan plats med varandra och känn efter hur den nya situationen känns. Känner du dig frusen eller kanske varm, spänd eller avslappnad? Hur känns din partners kropp och hud? Är den hård eller mjuk eller kanske både och? Kan du höra din eller din partners andning eller hjärtslag? Ligg så en stund och gå sedan vidare.
- Nästa steg börjar med att du är den passiva, mottagande och lägger dig på mage. Partnern ska börja smeka dig. Observera att denna övning inte har som mål att öka upphetsningen utan att i stället bjuda in till avslappning. En del tycker om fjäderlätt beröring medan andra föredrar mer masserande rörelser. Var noga med att berätta för partnern hur det känns och om du tycker om beröringen. Låt partnern börja uppifrån med håret och nacken. Fortsätt neråt över axlarna, armarna och ner längs ryggen. Försök att slappna av och bara ta emot. Fortsätt sedan ner över skinkorna, låren och hela vägen ner mot fötterna.
- Eftersom detta är en övning i att kommunicera vad du känner är det viktigt att du signalerar vad som känns skönt och vad som inte känns så bra. Kommunikation kan ske på olika sätt. Använd ord, gester eller ljud som inte kan missförstås. Är man ovan vid att vara passiv kan denna övning vara lite knepig i början. Det är lätt hänt att man spänner sig och kanske blir kittlig och till och med fnittrig. Partnern får ta hänsyn till detta och fortsätta smeka på ett sätt som får dig att slappna av mer.

- Fortsätt med denna övning en stund till. Vänd dig sedan om men innan ni fortsätter med framsidan är det bra om ni tar en paus på ett par minuter. Berätta gärna hur det känns eller bara slappna av.
- Partnern fortsätter att smeka dig från huvudet ner till fötterna – men med undantag för könsorgan och bröst.
- Låt din partner smeka varenda bit av kroppens framsida, utom de erogena zonerna. Undvik ställen som får dig att spänna dig och dröj kvar vid ställen som får dig att slappna av. Du ska hela tiden förmedla hur du upplever smekningarna. Efter cirka 15 minuter tar ni paus igen och pratar eller bara slappnar av.
- Nu ska ni byta roller. Partnern är nu den mottagande, passiva och du den givande och aktiva. Gör på samma sätt som tidigare. Börja med baksidan först, och sedan framsidan – med undantag för könsorgan och bröst. Var noga med att ge varandra lika lång tid i båda övningarna. Avsluta övningen genom att berätta hur ni upplevde den och hur det kändes för er. Gör denna övning vid minst 2–4 tillfällen innan ni går vidare. Detta steg ska kännas tryggt för er båda innan ni går vidare till nästa steg.

Steg 2

- Nu kan ni gå vidare med sensualitetsträningen precis som de beskrivs i steg 1, men nu tar ni med bröst och könsorgan. Dessa ska dock inte ägnas mer uppmärksamhet än resten av kroppen utan ingår bara som naturliga delar. Målet är fortfarande att ge och ta emot smekningar och att uppleva med hela kroppen – inte att prestera och leverera något till den andra. Om någon av er skulle svämmas över av någon form av känsla eller fastna i tankar som gör att ni har svårt att hänge er åt övningen – försök att vara medvetet närvarande. Stanna upp med det ni gör, observera tanken eller känslan, acceptera den och låt den sedan långsamt klinga bort. Byt roller efter halva tiden och avsluta övningen med att samtala om hur ni upplevde övningen och hur det kändes.

Steg 3

- Nästa steg går till precis som de beskrivs i steg 1 och 2, men nu tar ni med bröst, könsorgan och eventuellt andra erogena zoner och ägnar dessa områden mer fokus. Observera att hela baksidan och framsidan fortfarande ska vara med och ta lika mycket utrymme. Ägna din partner 10–20 minuter innan ni tar en paus, samtalar om hur ni upplevde momentet och byt sedan roller.
- Börja med att stimulera din partner tills partnern upplever en känsla av att vara nära en hög nivå av upphetsning eller orgasm och sluta då att smeka. Börja om efter en stund och fortsätt hela vägen tills din partner når en ny nivå av stark upphetsning eller ev. orgasm. Ligg nära varandra efteråt och vila i känslan i kroppen som just gått igenom en kraftig anspänning och känn hur kroppen långsamt återhämtar sig.
- Byt sedan roller och gå igenom samma steg igen tills även du når en stark nivå av upphetsning eller orgasm. När ni provat detta några gånger kan ni gå vidare till att ha penetrerande och omslutande sex om det känns värdefullt.