

Oplæg til Krops-dyad for par

Denne øvelse bruges til at genfinde:

- Kropslig forbindelse med hinanden
- Komme fra sit hoved ned i kroppen
- Evnen til at modtage fra den anden
- Evnen til at give til den anden
- Tillid, forbindelse og kendskab til egen krop
- Tryghed ved at være kropslig med den anden samt lade den anden komme tæt på
- Et rum hvori der er plads til berøring, nydelse og kontakt
- seksualiteten i den enkelte og imellem parterne

Forberedelse: Den ene af jer/eller begge to laver en playliste med musik, der vækker minder, romantik, seksualitet og inviterer til afslapning, væren og fordybelse. Playlisten skal vare en time.

Beslutning om hvilket stadie I udfører øvelsen på:

Dette besluttet bedst i samråd med en terapeut eller mig, idet, det er vigtigt at der ikke kommer til at ligge nogen afvisning eller noget pres i øvelsen, for nogen af parterne. Efter noget tid kan man rykke til stadie 2, og igen evt. i samråd med mig/terapeut.

Stadie 1. På dette stadie ligger begge parter med undertøj på, og der berøres alle andre steder end på de erogene zoner. Ingen kys på huden.

Stadie 2. På dette stadie ligger begge parter uden tøj. De erogene zoner må kun strejfes, ikke direkte og vedvarende berøring. Kys på ryg, mave, arme og ben er tilladt.

Stadie 3. På dette stadie ligger begge parter nøgne. I slutningen af øvelsen må de erogene zoner berøres, hvis partneren giver tydelige kropslige signaler om lysten til det.

Stadie 4. På dette stadie ligger begge parter nøgne. Fra ca. 20 minutter henne i øvelsen, må de erogene zoner berøres, hvis partneren giver tydelige kropslige

signaler om lysten til det. Øvelsen kan udvikle sig til decideret seksuelt samvær, hvis din partner /kroppen signalerer lysten til det.

Retningslinjer og fremgangsmåde: Det er godt at lave øvelsen en gang om ugen og på forhånd have aftalt tid til dette. Der skal være ro og ingen mulige forstyrrelser i den time øvelsen varer; ingen telefoner, børn eller andet☺ Øvelsen skal foregå på en madras på gulvet eller i sengen. I får brug for en kropsolie og musik. Stearinlys og hygge gør heller ikke øvelsen ringere☺

Form: På skift giver og modtager I til lyden af dejlig musik, berøring fra partneren. Hver gang et musikstykke er slut, byttes over – uanset hvor man befinder sig i processen. Det er vigtigt at holde sig til aftalen om hvilket stadie man udfører øvelsen på. Fokuser på at overgive dig og tage imod, når det er dig der berøres. Fokuser på at give nydelse og kærlighed til din partner, når det er dig, der giver.

God fornøjelse!

Kærligst Lene