



BLID NÆRHEDSØVELSE

Denne øvelse er inspireret af sexologisk terapeut Sheila Rubin og tager udgangspunkt i, hvordan fysisk kontakt og sex kan blive præget af planlægning, timing og forventninger under fertilitetsbehandling. Den korte øvelse kan støtte jer i at genfinde rolig, tryk og sanselig kontakt – uden at der er et mål om samleje.

Øvelsen kan hjælpe med at skabe ro i kroppen, øge følelsen af tryghed og nærhed, genopbygge sanselig kontakt og mindske præstationspres omkring intimitet.

Varighed: 2–5 minutter.



Øvelse 1 – At holde i hånd og mærke berøringen

- Sæt jer behageligt over for hinanden
- Den ene rækker sin hånd frem, og den anden holder hånden i et blidt greb
- Tag 2 - 3 rolige vejtrækninger sammen
- Ret derefter opmærksomheden mod berøringen

Læg mærke til:

- hvordan din partners hånd føles i din
- temperatur (varm/kølig)
- trykket i berøringen
- små kropslige fornemmelser (fx varme, prikken eller ro)

Der er ikke noget rigtigt eller forkert at mærke.

- Hvis det føles naturligt, kan du lade din partner vide, at berøringen føles rart - fx ved at sige det eller lave en lille lyd som "mmm".
- Efter et par minutter åbner I øjnene og deler kort, hvordan øvelsen føltes, og hvad jeres yndlingsøjeblik var.
- Byt derefter roller.





Øvelse 2 – At bede om den berøring, man ønsker

Den ene giver berøring, og den anden modtager.

Giveren spørger: "Vil du have en let og blid berøring – eller en lidt dybere, masserende berøring på hånden?"

Modtageren vælger.

Efter lidt tid kan modtageren guide berøringen:

- "Lidt blidere"
- "Lidt langsommere"
- "Det føles rart"
-

Efter et par minutter bytter I roller.

Til sidst deler I igen, hvordan det føltes, og hvad jeres yndlingsøjeblik var.

Vigtigt at huske

Øvelsen handler om nærhed og sansning. Der er ingen præstation og intet, der skal opnås.

