

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?





SVARBU

Visi patarimai netiks visiems!

Seksualiniai porų
poreikiai gali stipriai skirtis.

Jūsų **asmeninė** atsakomybė rasti
tikrąsias iššūkių priežastis.

Įsitraukimas

Klausimų platforma

<http://vevox.com>
102-202-029



SEKSO MOTYVACIJA

Praktika

Pažink savo sekso motyvaciją

1. Surašyk sąrašą priežasčių, kurių dėka vyko sueitys.

Peržvelk praėjusius kelerius metus ir išskirk tiek seksualines, tiek neseskualines priežastis.

2. Papildyk sąrašą priežastimis, kodėl tau reikalingas seksas.

Paprovokuok save klausimais: "Ko trūksta, kai nebūna sekso?", "Kokią įtaką turėtų santykiams, jeigu ateityje visiškai nebebūtų sekso?"

3. Aptark su partneriu (-e)

Neteiskite kito motyvacijos. Būkite smalsūs, pasistenkite suprasti. Visos motyvacijos yra svarbios.

KELI SĄLYGŲ PAVYZDŽIAI

Seksualinės motyvacijos

Jaučiau susijaudinimą savo kūne,
lytiniuose organuose.

Jaučiau spontanišką geismą.

Tiesiog traukė tavo kūnas/ vaizdas/
kvapas.

Tiesiog norėjau patirti orgazmą,
malonumą.

...

Neseksualinės motyvacijos

Norėjau jausti artumą, ryšį.

Norėjau išreikšti meilę.

Norėjosi emocinio pakilimo.

Nes jaučiausi, kad privalau.

Norėjau, kad tu būtum laimingas (-a).

Norėjau užsimiršti.

Noriu, kad seksas padėtų išsaugoti/
atgaivinti ryšį.

...

Nėra "blogos" motyvacijos. Pasistenkite išties atvirai sau atsakyti apie tikrąsias priežastis.

KELI SĄLYGŲ PAVYZDŽIAI

Seksualinės motyvacijos

Jaučiau susijaudinimą savo kūne,
lytiniuose organuose.

Jaučiau spontanišką geismą.

Tiesiog traukė tavo kūnas/ vaizdas/
kvapas.

Tiesiog norėjau patirti orgazmą,
malonumą.

...

Neseksualinės motyvacijos

Norėjau jausti artumą, ryšį.

Norėjau išreikšti meilę.

Norėjosi emocinio pakilimo.

Nes jaučiausi, kad privalau.

Norėjau, kad tu būtum laimingas (-a).

Norėjau užsimiršti.

Noriu, kad seksas padėtų išsaugoti/
atgaivinti ryšį.

...

Nėra "blogos" motyvacijos. Pasistenkite išties atvirai sau atsakyti apie tikrąsias priežastis.

NESEKSUALINĒS MOTYVACIJOS NAUDA IR ŽĀLA

Naudinga, kai:

Neseksualinēs motyvacijas dēka (ar net neturint didelēs motyvacijas) įsitraukiate į procesą, kurio metu yra **sužadinas atliepiamasis geismas** ir seksualinė **patirtis būna maloni**

Žalinga, kai:

Neseksualinēs motyvacijos dēka (ar net neturint didelēs motyvacijos) įsitraukiate į procesą ir jo metu atliepiamasis **geismas nėra sužadinas** ir/ arba seksualinė **patirtis tampa nemalonia.**

APLINKYBIŲ GEISMUI KŪRIMAS POROJE

Buvimas “čia ir dabar”

**Tinkamos
sąlygos**

Psichologinės sąlygos

Fiziniai pojūčiai

Aplinkybės geismui galime sukurti tik žinodami vienas kito “geismo žemėlapi”. Bent jau iškomunikavę savąjį.

Klausimai Atsakymai

”

Išgirdus apie planuojamą seksą kūne iškyla panika kažkokia, pyktis, blokas iš kart. Tai dabar privalėsiu susijaudinti ir privalėsiu norėti. Vien nuo minties apie planavimą kelia įtampą. Tai kaip reiktų elgtis? Ar vis tiek lipti per save sukandus dantis, tikintis kad pavyks atsipalaiduot ar laukti kada savaime ateis tas geismas? Bet jeigu nieko nedaryti, man atrodo aš visai galėčiau būti be sekso...

“

Klausimai Atsakymai

“

Sveiki, skiriasi sekso poreikio kiekis man ir vyrui. Esame 10 metų kartu, du vaikai, isgyvene didele krize (kartu su neistikimybe is vyro puses). Po kurios daug kalbejom, atradom vienas kita is naujo, suzydejom, bet poreikis skiriasi vis tiek. Jis daug dirba, stresuoja, ko pasekoje daznai pavarges, sergantis ir pan. Dazniausiai inicijuotu as, nes esame sutare, kad bent karta per savaite ta darysim. As noreciau, kad ir jis dazniau inicijuotu, ta padarytu naturaliai, nes as beveik visada pasirasyciau. Jis ta supranta, bet... visada vengia sitos temos. Tartum butu gedinga apie tai kalbeti.

”

Klausimai Atsakymai

“

Seksualinis gyvenimas nuo pat pradžių buvo labai prastas, tačiau su pakilimais ir nuosmukiais išgyvenome beveik 10 metų. Paskutiniai metas tapo išvis katastrofa, potraukio, geismo iš vyro pusės visai nebeliko. Kalbama, kad turbūt net atšalo jausmai. Namie du vaikai 3 m ir 1 metu. Jie pagrindinis stabdis. Tačiau dar manau, kad vyrui apskritai stabdis, kai aš noriu sekso ir bet kokie su tai susiję veiksmai, kuriuos darau aš. Situacija tragiška, nes geriau atsiranda meilužės.. ar įmanoma, kažką pakeisti, jei visada (labiau vyrui), seksas buvo prastas?

“

Savarankiškai

Savirefleksijos klausimai.

Iki mokymų, kiek tikėjai, kad privalai jausti spontanišką geismą?

Kiek šis įsitikinimas turėjo įtakos tavo pasiruošimui/atvirumui priimti veiksnius, galinčius sužadinti atliepiamąjį geismą? (Kiek leisdavai geismui gimti?)

Ar dėl to pastebėjai, jog pradėjai kažko nedaryti/daryti, kad išvengti ar pasiekti tam tikrų reakcijų iš antros pusės? O antra pusė?

Kokias išvadas gali pasidaryti?

PASEKMĖS

*Pvz. jeigu nepatiriu
spontaniško geismo
(arba jis silpnesnis)*

*Esu atviras (-a) potyriams arba
brėžiu ribas.*

*Brėžiu ribas, vengiu. Veiksniai,
galintys sužadinti geismą kartais
gąsdina, bet kartais vilioja.
Seksualinės patirtys būna
malonios.*

*Vengiau ir/arba nebrėžiau ribų.
Veiksniai, galintys sužadinti
geismą tapo atstumiantys. Jis/ji
nebesiekia artumo.*

PASEKMĖS

*Pvz. jeigu nepatiriu
spontaniško geismo
(arba jis silpnesnis)*

*Esu atviras (-a) potyriams arba
brėžiu ribas.*

*Brėžiu ribas, vengiu. Veiksniai,
galintys sužadinti geismą kartais
gąsdina, bet kartais vilioja.
Seksualinės patirtys būna
malonios.*

*Vengiau ir/arba nebrėžiau ribų.
Veiksniai, galintys sužadinti
geismą tapo atstumiantys. Jis/ji
nebesiekia artumo.*

*Pvz. jeigu patiriu
spontanišką geismą
(arba jis stipresnis)*

*Girdžiu ribas, bet nenustojau rodyti
iniciatyvos.*

*Atstūmimas būna skaudus, bet
tik tuo metu. Antra pusė vis dar
traukia, sukelia geismą.*

*Pradėjau daryti spaudimą,
taikyti ultimatumus. Seksas tapo
“valiuta” arba antra pusė
nebetraukia, nesukelia geismo.*

PASEKMĖS

Galimos išvados

Nekeičiau elgesio destruktyviu (dėl geismo kiekio), tik per mažai save pažinojau.

Keičiau elgesį destruktyviu (dėl geismo kiekio), bet ilgalaikių pasekmių dar nėra.

Keičiau elgesį destruktyviu (dėl geismo kiekio). Yra ilgalaikių pasekmių.

Pvz. jeigu nepatiriu spontaniško geismo (arba jis silpnesnis)

Esu atviras (-a) potyriams arba brėžiu ribas.

Brėžiu ribas, vengiu. Veiksniai, galintys sužadinti geismą kartais gąsdina, bet kartais vilioja. Seksualinės patirtys būna malonios.

Vengiau ir/arba nebrėžiau ribų. Veiksniai, galintys sužadinti geismą tapo atstumiantys. Jis/ji nebesiekia artumo.

Pvz. jeigu patiriu spontanišką geismą (arba jis stipresnis)

Girdžiu ribas, bet nenustojau rodyti iniciatyvos.

Atstūmimas būna skaudus, bet tik tuo metu. Antra pusė vis dar traukia, sukelia geismą.

Pradėjau daryti spaudimą, taikyti ultimatumus. Seksas tapo "valiuta" arba antra pusė nebetraukia, nesukelia geismo.

PASEKMĖS

Galimos išvados

Nekeičiau elgesio destruktyviu (dėl geismo kiekio), tik per mažai save pažinojau.

Keičiau elgesį destruktyviu (dėl geismo kiekio), bet ilgalaikių pasekmių dar nėra.

Keičiau elgesį destruktyviu (dėl geismo kiekio). Yra ilgalaikių pasekmių.

Pvz. jeigu nepatiriu spontaniško geismo (arba jis silpnesnis)

Esu atviras (-a) potyriams arba brėžiu ribas.

Brėžiu ribas, vengiu. Veiksniai, galintys sužadinti geismą kartais gąsdina, bet kartais vilioja. Seksualinės patirtys būna malonios.

Vengiau ir/arba nebrėžiau ribų. Veiksniai, galintys sužadinti geismą tapo atstumiantys. Jis/ji nebesiekia artumo.

Pvz. jeigu patiriu spontanišką geismą (arba jis stipresnis)

Girdžiu ribas, bet nenustojau rodyti iniciatyvos.

Atstūmimas būna skaudus, bet tik tuo metu. Antra pusė vis dar traukia, sukelia geismą.

Pradėjau daryti spaudimą, taikyti ultimatumus. Seksas tapo "valiuta" arba antra pusė nebetraukia, nesukelia geismo.

Galimi sprendimai

Gali užtekti pokalbių.

Gali užtekti pokalbių, o gali reikėti ir praktikų (pvz.: "intymumo perkrova" pratimas).

Gali užtekti praktikų, bet gali reikėti individualios pagalbos.

Savarankiškai

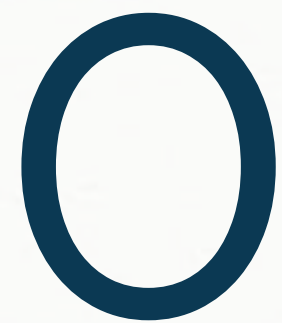
Savirefleksijos klausimai.

Kokią įtaką turėtų tavo seksualiniam gyvenimui, jeigu būtum labiau pasiruošęs (-usi) priimti veiksnius, sužadinančius geismą, be spaudimo (sau) būtinai jį patirti?

INTYMUMO PERKROVA

PRATIMAS

PRAKTIKA/EKSPERIMENTAS “INTYMUMO PERKROVA”



**Visos sekso formos -
eliminuojamos sutartam
laikui.**

*Nuimama įtampa, įprastai
griaunanti atliepiamąjį geismą.*



**Intymiai įkrauti veiksmai
maksimaliai suintensyvinami
sutartam laikui.**

*Gražinamas artumas be spaudimo
“pavojaus”. Kuriamas ryšys.*



**Eksperimentuojama,
bandoma su naujais intymiai
įkrautais veiksmais.**

*Nuimamas, sumažinamas
nepatogumas bandyti naujus
būdus.*

Intymiai įkrauti veiksmai

- Aistringi bučiniai
- Flirtas
- Seksualinės žinutės (sexting)
- Komplimentai vienas kitam
- Intymus prisilietimai
- Flirtas su kitais, erzinimas
- Seksualinių fantazijų dalinimasis
- Seksualūs prisilietimai žiūrint TV
- Intymių dalykų kalbėjimas

Pasimatuokite seksualesnį “poros identitetą”.

INTYMUMO PERKROVOS SĄLYGOS

Abu partneriai sutaria, kad darys eksperimentą.

Lygiavertiškai sutiriamos sąlygos eksperimentui (pagrindė laikotarpis).

POKALBIAI POROJE

Savarankiškai

Aptarkite poroje:

Sekso motyvaciją, galimus paprastus sprendimus poroje.

Sutarkite (jeigu randate bendrą matymą), kokius pokyčius kiekvienas inicijuosite. Ar/kaip taikysite intymumo perkrovos pratimą.

Pagal poreikį, aptarkite "geismo žemėlapių" veiksmus, kurie gali pasitarnauti.

*PASTABA: Itin pavojinga tartis šia tema, jeigu esate stipriai nelygiaverčiame santykiyje.
Savo nuožiūra gali atidėti kol santykiai apgis.*

SEKSUALINĖS KOMUNIKACIJOS ŽEMĖLAPIS (PRADŽIA)

PAŽANGŪS SEKSUALINĖS KOMUNIKACIJOS ĮGŪDŽIAI

Periodinė
seksualinio
gyvenimo apžvalga

Seksualinio turinio
žinutės

Priimtinių
inicijavimo būdų
aptarimas

Seksualinių
fantazijų
pasidalinias

Seksualiniai
prisiminimai

BAZINIAI SEKSUALINĖS KOMUNIKACIJOS ĮGŪDŽIAI

Kalbėjimasis apie
seksą po sekso

Neverbalinė
komunikacija sekso
metu

Kalbėjimasis sekso
tema (bendrai)

BAZINIAI ĮGŪDŽIAI

Abipusis pojūtis,
kad jaučiuosi
išgirstas (-a)

Gebėjimas
klaustyti
nebandant
“pataisyti”

Gebėjimas
iškomunikuoti ribas
pokalbio metu

Gebėjimas
atsiprašyti

Periodiniai
sąmoningi
pokalbiai

KOKYBIŠKO POKALBIO GAIRĖS

Klausykite atidžiai, nedarant prielaidų
Perklauskite "Ką turėjai omenyje?"

Su žodžiais, mimikomis elkitės itin atidžiai
Nesijuokite, neteiskite.

Stenkitės išlaikyti sąmoningumą
Jeigu jaučiate, kad įsijungė gynyba/puolimas - padarykite pertrauką.

Supratingumą, priėmimą
išreiškiančios frazės
Sąmoningas bendravimas

Nenoriu, kad tu taip jaustumėisi.

Nebuvau apie tai susimąstęs (-iusi).

Ačiū, kad pasakei man.

Suprantu/logiška, kad taip jauteisi.

Galimai ir aš taip jausčiausis tavo vietoje.

*Aš nežinau, ką pasakyti, bet noriu, kad
žinotum, jog man rūpi.*

...

Supratingumo, priėmimo
stoką rodančios frazės
Pagalbos šauksmas

O tu...

Gali nekelti dramos.

*Taigi aš nieko nepadariau (nieko
neatsitiko).*

Juokauju.

Aš tiesiog toks/tokia esu.

*Čia nėra dėl ko nervintis/jaustis
nepatogiai/ pan.*

...

Po pokalbio, paanalizuokite save. Kur nerodėte supratingumo.
Atsiprašykite.

Kur reikėjo atsitraukti. **Išmokumunikuokite** ribą kitam kartui.

KAIP SIEKTI LYGIAVERTIŠKUMO?

Saugoti svarbiausias
asmenines “erdves”.

**Brėžti
ribas**

Atiduoti svarbiausias
partnerio (-ės) “erdves”.

Atsiprašyti

Pavyzdys

Komunikavimas: “Jeigu jausiuosi nejaukiai
(menkinimą, kad nesupranti manęs ar pan.), trumpam
atsitrauksiu iš pokalbio.”

Gynimas: “Noriu atsitraukti iš pokalbio. Pabandykime
grįžti prie jo už 15 min. (pusdienio, dienos ar pan.).”

Pavyzdys

Nenoriu, kad taip jaustumėsi, atsiprašau. Stengsiuosi,
susivaldyti, bet tikėtina, kad klysiu. Noriu, kad žinotum,
kad suprantu, jog neturiu teisės taip teisti tavęs. Tai
mano silpnumas ir tampa gynybiškas (-a), puolu
atgal..

Tikėtina, rasite skirtumų tarp savo intymių poreikių, sąlygų, motyvacijos. **Tai nereikia nesuderinamumo!**

Bus dalykų, kurių nežinojote. **Reikia, kad tapote atviresni.**

Atminkite, santykiai - nuolatinis skirtumų valdymas.

Klausimai Atsakymai

”

Kaip aptarti, jeigu su manimi nekalba?

“

Savarankiškai

Jeigu antra pusė nekalba...

1. Pabrėžkite, kokią įtaką gali padaryti nedideli įsitraukimas, pabandymas.
2. Pakalbėkite, kokį poveikį tai turi jums ir santykiams.
3. Įspėkite/supraskite, kad gali būti sunku priimti idėjas, kurios prieštarauja daug kam, ką žinojome apie seksą iki šiol.
4. Pabrėžkite, kad bandymas pakeisti seksualinį gyvenimą į lygiavertį padės užtikrinti tvarų intymų ryšį ateityje.
5. Pasakykite, kad nereikia niekuo tikėti. Tereikia susilaikyti nuo vertinimo, kol neišbandėte.

Paklauskite, ką galite padaryti Jūs, kad jam/jai būtų lengviau kalbėti?

Nekritikuoti intymaus gyvenimo, fokusuotis, kas gali būti kitaip.

Nebandyti pakeisti įsitikinimų, o tiesiog paprašyti dalyvavimo pabandymuose, kad abu jaustume **susidomėjimą ir pilnatvę** seksualiniame gyvenime.

Įsitraukimas

Kokius mitus norite
pasitikrinti? Klauskite -
padiskutuosime.

<http://vevox.com>
102-202-029



Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

