

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?









Kokybiško intymaus gyvenimo pagrindai ilgalaikiuose santykiuose

K

SVEIKAS INSTINKTYVUS POLIŠKUMAS
(Traukos priežastis)

LYGIAVERTIŠKUMAS
(Lemiamas veiksnys traukai, geismui ilgalaikiuose santykiuose)

ITIN ARTIMAS VIENAS KITO PAŽINIMAS
(Seksualinio gyvenimo kokybės priežastis)

Atkreipkite dėmesį, kad mums reikia progreso, ne išspręstų visų klausimų.

KAS SKATINA BEI STABDO MŪSŲ GEISMĄ IR SUSIJAUDINIMĄ?

"STABDŽIAI"



**Seksualinio slopinimo
sistema**

Sexual Inhibition System

"AKSELERATORIUS"



**Seksualinio sužadavimo
sistema**

Sexual Excitation System

Buvimas “čia ir dabar”

Peggy J. Kleinplatz
University of Ottawa
A. Dana Ménard
Carleton University

**Tinkamos
sąlygos**

Building Blocks Toward
Optimal Sexuality:
Constructing a
Conceptual Model

Psichologinės sąlygos

Fiziniai pojūčiai

PRAKTIKA/EKSPERIMENTAS “INTYMUMO PERKROVA”

O

**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”.

KOMUNIKACIJOS ŽEMĖLAPIS

BAZINIAI ĮGŪDŽIAI

Abipusis pojūtis, kad
jaučiuosi išgirstas (-a)

Gebėjimas klausytis
nebandant "pataisyti"

Gebėjimas
iškomunikuoti ribas
pokalbio metu

Gebėjimas atsiprašyti

Periodiniai sąmoningi
pokalbiai



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 klausytis
nebandant "pataisyti"

Gebėjimas
iškomunikuoti ribas
pokalbio metu

Gebėjimas atsiprašyti

Periodiniai sąmoningi
pokalbiai

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 klausytis nebandant "pataisyti"

Gebėjimas iškomunikuoti ribas pokalbio metu

Gebėjimas atsiprašyti

Periodiniai sąmoningi pokalbiai

ITIN PAŽANGŪS SEKSUALINĖS KOMUNIKACIJOS ĮGŪDŽIAI

Lengvi, įvairūs
pakvietimai

Lengvi atsisakymai,
nepaliekant
nuoskaudų

Pastabumas, kas
Jus stabdo,
užveda

Aiški, priimtina
komunikacija sekso
metu.

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 klausytis
nebandant "pataisyti"

Gebėjimas
iškomunikuoti ribas
pokalbio metu

Gebėjimas atsiprašyti

Periodiniai sąmoningi
pokalbiai



Partnerio (-ės) poreikių atliepimas

Šiuo metu seksas nėra mano prioritetas

”

Matau tavo norus ir visai sutikčiau, jeigu padėtum man susikurti seksualias aplinkybes, kuriančias geismą.

“

Nemiegojau keturias naktis...

“

“Matau tavo norus, bet žinau, kad net aplinkybės nepadės...”

“Visiškai suprantu. Kitą kartą. Kaip galėtume pailsėti?”

”

GALIME ATIDĖTI SKESUALINĮ PASITENKINIMĄ, BET NEGALIME ATIDĖTI VISKO

Įvairios intymumo formas:

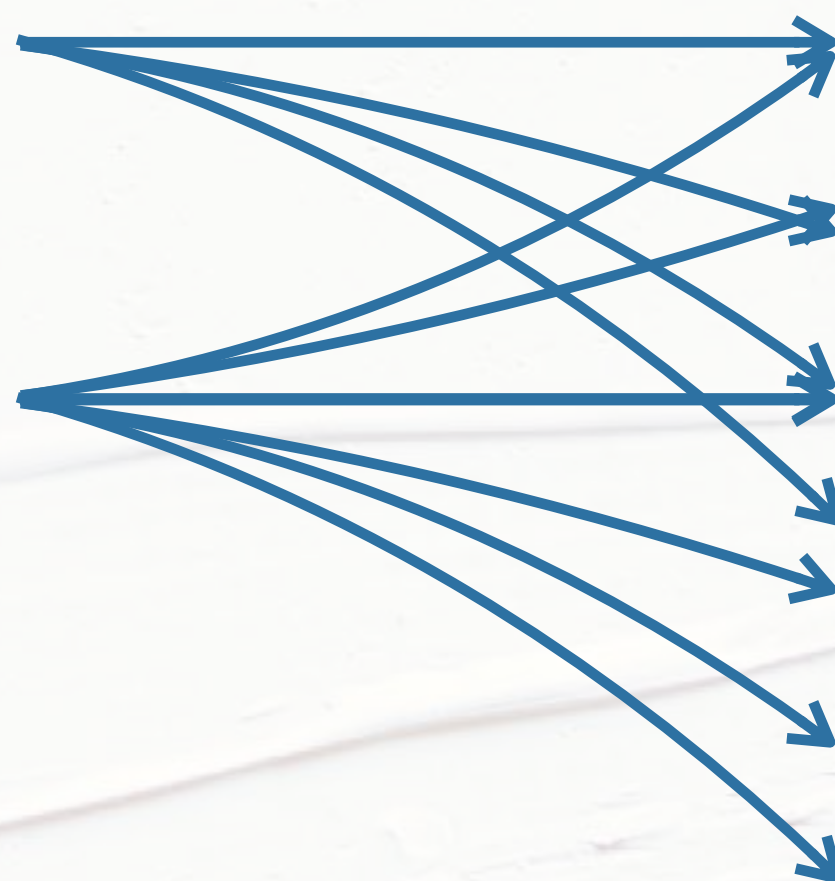
Seksas

Aistringi bučiniai, šilti
apkabinimai

Atviri pokalbiai

Padėka, komplimentai

...



Iš seksualinio gyvenimo mes tikimės:

Seksualinio pasitenkinimo **73%**

Emocinio ryšio **81%**

Pojūčio, kad esu norimas (-a) **49%**

Išreikšti meilę **34%**

Pojūčio, kad esame "normali"
pora **26%**

...

Seksualinio gyvenimo kokybę nusako daugelis dalykų. Panašu, kad kiekis netgi nėra vienas svarbiausių. Ženkliai svarbiau tarpusavio komunikacija.

**Mano tikslas
buvo, kad
suabejotumēte
tuo, kā žinote.**



SEKSUALINIO GYVENIMO INDIKATORIAI

Praktika

JŪSŲ INTYMAUS GYVENIMO SITUACIJOS TESTAS

Pagal Dr. Karen Gurney

1 klausimas

Ar vis dar aistringai bučiuojatės ne sekso metu?

A Kiekviena pasitaikiusia proga!

B Manau, dažnai

C Manau, retai

D Toks elgesys - išnykęs

2 klausimas

Ar dažnai vienas Jūsų patiria daugiau malonumo sekso metu?

- A Ne, panašiai, vienodai patiriame
- B Kartais, bet nėra nesutarimų dėl to
- C Dažniau vienas (-a) patiria daugiau, nei lygiai
- D Taip, visiškai vienpusiškai.

3 klausimas

Kaip lengvai galite kalbėtis apie seksą poroje
(pvz. išsakyti, ko trokštate)?

- A Labai lengvai
- B Dažniau lengvai
- C Dažniau nepatogu
- D Itin sunku, nepatogu

4 klausimas

Ar seksas įprastai baigiasi vaginaliniu seksu?

A Ne, mes dažnai pajvairiname

B Kartais

C Dažniau taip, negu ne

D Visuomet

5 Klausimas

Ar vienas Jūsų jaučia atsakomybę už didžiąją dalį buities darbų/vaikų priežiūrą ir pan?

A Dalinamės lygiavertiškai

B Vienas mūsų yra atsakingas už didesnę dalį buities reikalų, bet pasidalinimas - sąžiningas, įvertinus mūsų darbo krūvius.

C Vienas mūsų yra atsakingas už didesnę dalį buities reikalų ir pasidalinimas neatrodo sąžiningas, jaučiasi nelygiavertiškumas.

D Stiprus nelygiavertiškumas, vienas mūsų naudojasi kitu.

6 klausimas

Ar judviejų seksas turi nuspėjamą modelį
(kas, ką ir kuriuo metu darys)?

A Seksas skirtingas kiekvienąkart

B Dažniau nenuspėjamas

C Dažniau nuspėjamas

D Galima tiksliai atspėti, kas po ko vyks

7 klausimas

Kiek traukos jaučiate ir rodote vienas kitam ne sekso metu (flirtas, jaudinančios žinutės, komplimentai, viliojimas, pan.)?

- A Stipri trauka nuolat išreiškiama
- B Turime periodų, kuomet nėra traukos išraiškos.
- C Įprastai trauka nesijaučia, bet turime periodų, kuomet trauka išreiškiama
- D Nėra traukos, gyvename, kaip “kambariokai”

8 klausimas

Ar sukuriate progų susigražinti ryšį ar smagiai praleisti laiko (atsitraukti nuo vaikų ar atsakomybių)?

- A Visuomet, tiek, kiek aplinkybės leidžia
- B Turime gerų ketinimų, bet dažnai nepavyksta
- C Tam prioriteto neskiriame
- D "Kas tas laikas kartu, atkirai nuo vaikų ar atsakomybių?!"

Rezultatai

Daugiausia atsakymų A - pagal daugelį mokslui žinomų aspektų, pagal kuriuos galima prognozuoti, numatomas puikus seksualinis gyvenimas ir tikėtina Jums pavyks išlaikyti seksualinį pasitenkinimą ilguoju laikotarpiu.

Rezultatai

Daugiausia atsakymų B ir C - toliau tęsiant seksualinį gyvenimą tokiu būdu, rezultatai greičiausiai bus ne tokie kokių norite. Galbūt ilgą laiką šiai sričiai tiesiog nebuvo teikiamas prioritetas, o gal yra iššūkių apie kuriuos nekalbėjote tarpusavyje.

Rezultatai

Daugiausia atsakymų D - atsakymai simbolizuoja, kad intymus gyvenimas turi stiprių iššūkių. Yra daug veiksmų kurių galima imtis, bet reikės pastangų grąžinti aistrą, geismą į poros gyvenimą.



SVARBU

Visi patarimai netiks visiems!

Seksualiniai porų
poreikiai gali stipriai skirtis.

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

Santykinis Savaitgalis



Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

