

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?





SVARBU

Visi patarimai netiks visiems!

Seksualiniai porų
poreikiai gali stipriai skirtis.

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

Klausimai Atsakymai

”

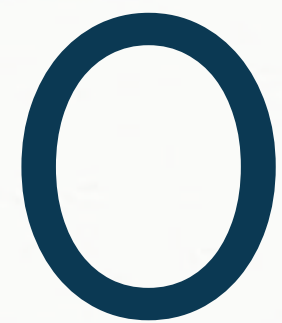
Minejote, kad sutarimas kartą per savaitę yra šiočia tokia kontrolė... bet, jeigu man norisi 5 kartus, o vyrui kartą ar du per mėnesį, ar nėra logiškas kažkoks bendras sutarimas? Per prievartą juk nieko nedarom, visada buna laimingas, bet tai nėra prioritetas niekada.

“

INTYMUMO PERKROVA

REFLEKSIJA

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.*

Pratimo esmė - gražinti jaukumą būti seksualiais.

Praktika

Klausimai refleksijai

Kiek sudėtinga buvo įgyvendinti pratimą? Ar darėsi lengviau su laiku?

Kaip jauteisi dėka pratimo? Kokią įtaką turėjo tarpusavio santykiui? Vienas kitam?

Kokią įtaką pratimas turėjo intymumui ir artumui?

Kokią įtaką turėjo pratimas Jūsų, kaip seksualios poros, identitetui?

Ar pratimas geismą priartino, ar atitolino?

Ką dar pastebėjote?

Klausimai Atsakymai

”

Kodėl reikia atsakinėti tiek daug klausimų?

“

Klausimai Atsakymai

”

Aš nenoriu net pradėti intymiai įkrautų veiksmų. Antra pusė manęs visiškai nebetraukia...

“

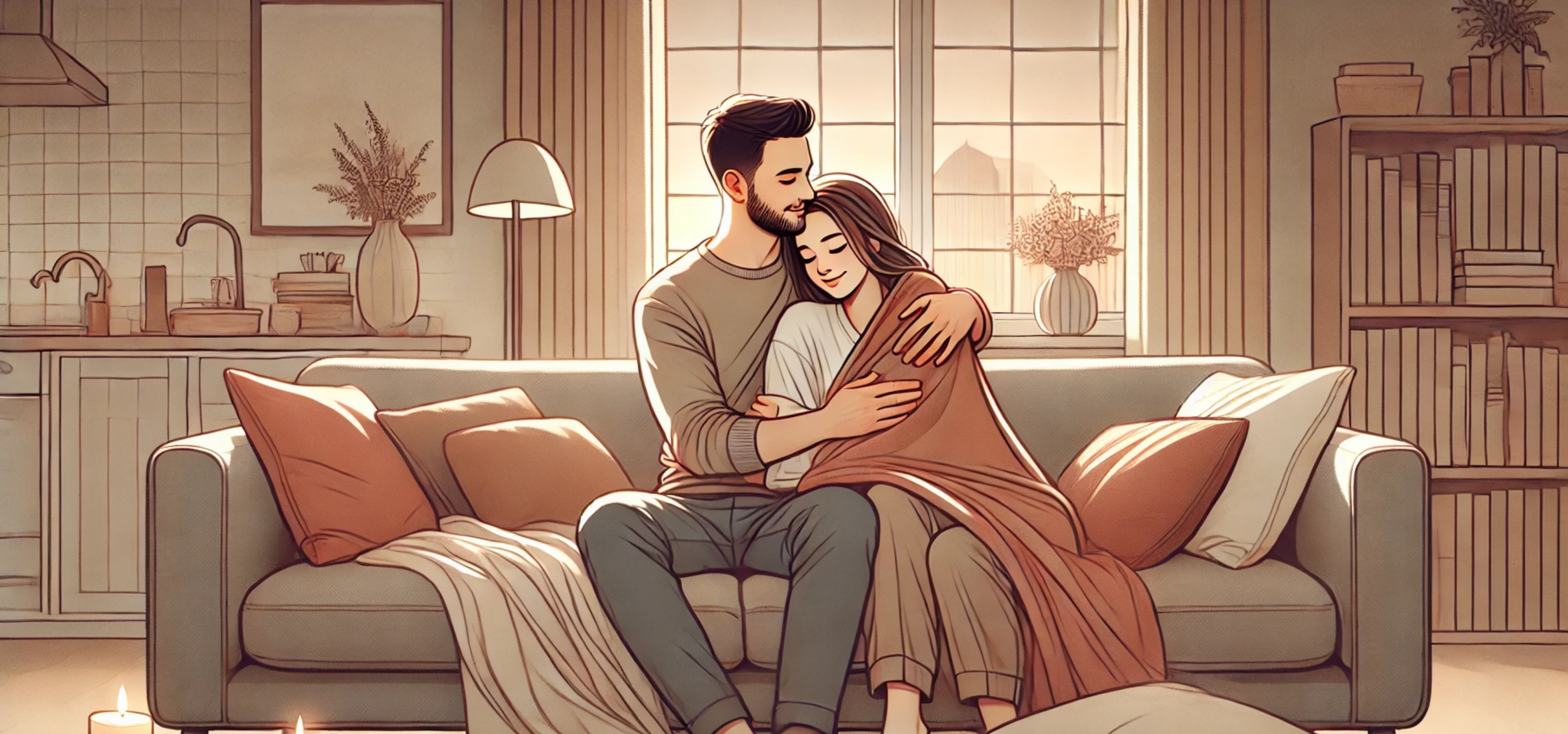
Klausimai Atsakymai

”

Intymiai įkrauti veiksmai nesukelia didelių emocijų. Viskas, kaip įprastai.

“

SEKSO PAKVIETIMAI



Pakvietimo iššūkiai

Savarankiškai

Pasidalinkite

Ar/kada buvo taip, kad norėjote mylėtis, bet neinicijavote? Kodėl?

Ar/kada buvo taip, kada partneri (-ė) rodė iniciatyvą seksui, o Jūs jautėte spaudimą?
Kodėl?



Monotonija



Savarankiškai

Užsirašykite ir aptarkite poroje:

Jeigu jaustumėsi laisvesnis (-ė) švelniai atsisakyti sekso, be baimės sugadinti poros emocinį klimatą, kokią įtaką tau asmeniškai tai turėtų?

Jeigu jaustumėsi laisvesnis (-ė) pakviesti partnerį (-ę) seksui, kokią įtaką tau asmeniškai tai turėtų?

Jeigu pakvietimai būtų lengvi, atsisakymai - laisvi, kokį ilgalaikį efektą seksualiniam gyvenimui tai turėtų?

Kokie pakvietimai seksui nesukuria įtampos, o skatina susidomėjimą, norą?

Kokie pakvietimai seksui sukuria įtampą ir nužudo geismą?

Kokių pakvietimų Jūsų poroje nėra, bet norėtumėte, kad būtų?

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

Niekas be Jūsu paties/pačios nesukurs pakankamai įkvepiančios
prasmės imtis pokyčių.

Bus sunku, reikės augti, todėl įkvėpimas - būtinas.

SEKSUALINIO GYVENIMO KULTŪRINIS POKYTIS

KULTŪRINIO POKYČIO ŽINGSNIAI

Visiškai aiškus ir **realus** “paveikslas”, kokio kultūros pokyčio **mes** išties norime.
Ties kuriais pokyčiais, mūsų nuomonė sutampa?

KOKIOS KULTŪROS IŠTIES NORIU

Kokius poreikius seksas patenkina tavo gyvenime? Partnerio (-ės) gyvenime?

Kaip tuos poreikius galite patenkinti ir kitais būdais?

Kokią įtaką seksualiniam pasitenkinimui turėtų, jeigu padidintumėte intymiai įkrautų veiksmų kiekį kasdienybėje?

Kokią įtaką santykių kokybei turėtų padidėjęs seksualinis pasitenkinimas?

Kas nutiktų, jeigu sutartumėte surizikuoti ir išreikšti daugiau geismo, seksualiai įkrautų veiksmų ir sutartumėte, kad tai nebūtinai yra ženklas seksui?

Koks turėtų būti tavo seksualinis gyvenimas idealiame pasaulyje? Koks intymiai įkrautų veiksmų ir sekso santykis tau priimtinas? Kiek svarbu galėti aiškiai inicijuoti seksą, atsisakyti jo?

Kokia būtų tokio seksualinio gyvenimo įtaka tau?

Kokia būtų tokio seksualinio gyvenimo įtaka santykiams?

Koks turėtų būti Jūsų seksualinis gyvenimas, kad labiausiai stiprintų ryšį, padėtų tau ir antrai pusei jaustis puikiai?

Savarankiškai

Aptarkite seksualinio gyvenimo kultūros vizijas.
Ties kuo sutariate?

PASTABA: Pavojinga tartis šia tema, jeigu esate stipriai nelygiaverčiame santykyje. Savo nuožiūra gali atidėti, kol santykiai apgis.

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.*

...

KULTŪRINIO POKYČIO ŽINGSNIAI

Pokyčių inicijavimas iš **savo** pusės. Jokios **prievartos, kontrolės**.
Nežiūrint, ar antra pusė (pakankamai) stengiasi.

Visiškai aiškus ir **realus** “paveikslas”, kokio kultūros pokyčio **mes** išties norime.
Ties kuriais pokyčiais, mūsų nuomonė sutampa?

Savarankiškai

Susirašykite, ką galite daryti pats / pati?
(inicijavimas, pakvietimai, ribų brėžimas be menkinimo ir pan.)

Imkitės pokyčių.

KULTŪRINIO POKYČIO ŽINGSNIAI

Emocinių trukdžių radimas, sprendimas.
*Klysime, todėl svarbu ieškoti priežasčių, kodėl **man** sunku išlaikyti pokyčius.*

Pokyčių inicijavimas iš **savo** pusės. Jokios **prievartos, kontrolės**.
Nežiūrint, ar antra pusė (pakankamai) stengiasi.

Visiškai aiškus ir **realus** “paveikslas”, kokio kultūros pokyčio **mes** išties norime.
Ties kuriais pokyčiais, mūsų nuomonė sutampa?

Savarankiškai

Nusimatykite, kas padės įveikti iššūkius, kai bus sunku.

KULTŪRINIO POKYČIO ŽINGSNIAI

Pokyčių, **progreso** aptarimas, “paveikslo” tikslinimas.
Mums nereikia “išspręsto” gyvenimo, reikia - progreso.

Emocinių trukdžių radimas, sprendimas.
*Klysime, todėl svarbu ieškoti priežasčių, kodėl **man** sunku išlaikyti pokyčius.*

Pokyčių inicijavimas iš **savo** pusės. Jokios **prievartos, kontrolės**.
Nežiūrint, ar antra pusė (pakankamai) stengiasi.

Visiškai aiškus ir **realus** “paveikslas”, kokio kultūros pokyčio **mes** išties norime.
Ties kuriais pokyčiais, mūsų nuomonė sutampa?

Savarankiškai

Nusimatykite periodinius aptarimus. Ypač, jeigu sekso tema - nepatogi.

SEKSUALINIS GYVENIMAS TURINT VAIKŲ

Kokybiško intymaus gyvenimo pagrindai ilgalaikiuose santykiuose

SVEIKAS INSTINKTYVUS POLIŠKUMAS
(Traukos priežastis)

K

PIRMINĖ TRAUKOS KILMĖ

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

Medžioklės ir kovos instinktai, žavintys urvines moteris.

Saugi

Rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai, žavintys urvinius vyrus

**Motinystė yra labiau medžioklės, kovos
instinktas, nei rinkimo.**

Kokybiško intymaus gyvenimo pagrindai ilgalaikiuose santykiuose

K

SVEIKAS INSTINKTYVUS POLIŠKUMAS
(Traukos priežastis)

LYGIAVERTIŠKUMAS
(Lemiamas veiksnys traukai, geismui ilgalaikiuose santykiuose)



Lygiavertis pasiskirstymas (ypač laiko).

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)



Skirkite laiko (iš naujo) pažinti vienas kitą.

Klausimai

Kas iš to, ką mokėmės atrodo
neįgyvendinama turint vaikų?

Kokių klausimų turite?

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



Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?



Klausimai
ir
Atsakymai



Klausimai Atsakymai

“

Mane erzina, kai pasako "tiesiog jau toks esu. Save pažįstu." Koks pagalbos šauksmas? Man keista, kai bijoma bent pabandyti ir pažiūrėti kas gausis, nei visai nieko nedaryti ir susitaikoma su nežinomybe. Kokie mano veiksmai gali padėti kitai pusei: 1.tiesiog duoti laiko ir stebėti kas bus? 2.Inicijuoti vis naujus veiksmus tikintis, kad kažkas padės išbandyti kitokias sąlygas artimumui nei įprastai, ar tikėtis dažnesnio kiekio? 3.kaip priimti atstūmimą tinkamai, kad abiem nebūtų neigiamų patirčių ateity?

”

Klausimai Atsakymai

”

Jei partneris stabdis, o aš exeleratorius, ar lentelėj pildyti veiksmus, kuriuos jis turėtų padaryti? Ar visgi tik mano veiksmas? Pvz., nepriima savo kūno, vengia sekso šviesoje. Mano veiksmas: inicijuoti tik naktį, ar galiu siūlyti išbandyti akių raištį abiem?

“

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

