

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?



ATSAKOMYBĚ



SVARBU

Visi patarimai netiks visiems!

Seksualiniai porų
poreikiai gali stipriai skirtis.

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







”

***Tai greitai, parodyk, kur problema.
Išsprendžiam ir baigta.***

“

Jūsų seksualinio gyvenimo kultūra formavosi dešimtmečiais. **Sieksime kultūrinio pokyčio.**

Pradėsime jaukiai (kiek įmanoma).

Pradžioje neįtrauksime antros pusės.

Kiekvieną susitikimą bandysiu sutalpinti į 1 valandą ar net trumpiau.

Įvairių apimčių ir sričių savarankiški darbai bus numatomi pagal tai, kokius iššūkius identifikuosite.

Nuosekliai tęsdami susitikimus ir kalbėdamiesi seksualinio gyvenimo temomis, prisijaukinsime žodyną.

Turėsite galimybę nuolat klausti ir bandyti, kas veikia!



Įsitraukimas

Klausimų platforma

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



Įsitraukimas

Išbandykime mano klausimu -
Ką man suteikia seksas?

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



Įsitraukimas

Dar galite rašyti

arnas.markevicius@gmail.com

arba

Instagram arnas.markevicius

GRIŪVANČIO 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 kiekvieną kart
- 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.

KAS RODO, KAD MŪSŲ POROS SEKSUALINIS GYVENIMAS (IR NE TIK JIS) GRIŪVA ILGUOJU LAIKOTARPIU?

Sumažėjęs aistros, traukos
kiekis poroje

Nykstantis ryšys

Malonumo disbalansas
poroje

Netolygus atsakomybių
pasiskirstymas poroje
(nelygiavertiškumas)

Sumažėjęs/išnykęs atvirumas
intymiais klausimai poroje

Monotonija

SEKSUALINIO GYVENIMO KULTŪRA

**“IŠ KUR
AŠ
ATSI-
RADAU?”**



Gyvenimo tiesos – be sapaliojimų ir su paveiksliukais

Nieko ten gero.
Perdaug apie tai
kalbama. Jokio
stebuklo 🤔

Reply >

Ganėtinai vengta tema
šeimoje. Tai nebuvo
"blogis" ar tabu, bet
domėjausi savarankiškai.

Reply >

Sexas buvo tabu. Iki 18
m. jokių apsikabinimų
ir bučinių su tėvais ir
sėse. Jokiu myliu tave.

Reply >

Nieko nepasakojo,
kol nepradėjau pati
domėtis 😊

Reply >

Aš neauginsiu
tavo vaikų 😊

Reply >

Tėvai visiškai nieko
nepasakojo. Labiau
"internetinis
švietimas"

Reply >

Mano močiutė mano
mamai yra sakiusi, kad
jau nuo 40 metų nereikia
miegoti su vyru 😂😂😂

Reply >

Nieko nepasakojo
tik sakė vaikų
neprisidaryk

Reply >

Per dažnai apie tai
girdėdavau ir net
matydavau

Reply >

Tik po vestuvių

Reply >

Nepasakojo

Reply >

Nieko!

Reply >

Draudė bendrauti su pora
m. vyresniu vaikinų dėl
tos priežasties. Pasakojo
tik blogai

Reply >

Nieko! Buvo kažkokia
mistika. Frazė
paauglystėje - nemėgink
prisidaryt vaikų! 😊

Reply >

Kad tai išskirtinai
tik susituokusiems

Reply >

Mokykloje "šviesdavo", kad
seksas tik vaikams
"daryti" ir saugotis, nes
gims vaikas 😊

Reply >

Nieko nepasakojo, tabu
buvo. per biologijos pamokas
mokytoja ir ta apie vyro ir
moters kūną bijojo kalbėti

Reply >

Visiškai nieko. Tik
radom pas kaimynų
tėvus porno žurnalų :)

Reply >

Visiškai nieko.

Reply >

Paauglystėj
girdėdavau, kad jei
vyras nepatenkina,
yra vibratorius.

Reply >

Prisidirbsi bėdų

Reply >

Tėvai nieko
nepasakojo, sakė
viską sužinosi
mokykloje

Reply >

internetines svetaines
yra šlykščios, nes
viskas yra ne iš meilės

Reply >

Nieko nepasakojo

Reply >

Arba mama sakė jau
man užaugus kad jai
nereikia sexo..

Reply >

Nepasakojo, aš
tėvų nemačiau net
besibučiuojant.

Reply >

Kad jis neegzistuoja,
ypač dėl malonumo.
Seksas tik esant reikalui
vaikams daryt 😊😊

Reply >

Tėvai nieko nepasakojo,
o kai užeidavo kalbėti
per tv ar pan, tai
nukreipdavo temą ;)

Reply >

Nieko niekas
nepasakojo.

Reply >

Nieko. Sekso tema
mano vaikystėje
išvis buvo tabu 🙈

Reply >

Jei iš tėvų pusės-
tai nieko..

Reply >

Taigi žinoti, kad daugeliui
merginių tai draudė, kalbėjo
kaip apie labai neigiamą
dalyką/išvis nekalbėjo 😊

Reply >

Ar esate girdėję, kad seksas yra malonumo šaltinis? Kas yra aistra? Kas yra geismas? Kas yra orgazmas? Kaip kuriamas kokybiškas intymus santykis? Ir t.t.

Savarankiškai

Jauki užduotis pradžiai:

Pasirašykite ir peržvelkite savo intymaus gyvenimo biografiją.

KLAUSIMAI BIOGRAFIJAI

Ankstyvi prisiminimai apie savo kūno pažinimą, savęs tenkinimą ir artimųjų reakcijas į tai.

Kaip buvo vadinamos intymios kūno dalys augant?

Kiek kūno autonomijos jautei? Ar galėjai nesutikti su kažkuo?

Bet kokios nemaloningos seksualinės patirtys (kad ir kiek mažos tavo požiūriu) ir aplinkybės, kuriomis viskas nutiko.

Kaip skleidėsi tavo seksualumas brendimo laikotarpiu? Pasididžiavimo ar gėdos jausmus pameni?

Kaip buvo kalbama įvairiose aplinkose apie seksą? Kokias išvadas galėjai pasidaryti iš to?

Kaip svarbiausi artimi suaugusieji demonstravo savo seksualumą? Ką iš to išsinešei?

Kaip jauteisi dėl savo kūno jaunystėje? Kokias mintis ir jausmus pameni? Kokia “žinutė” buvo transliuojama, kaip turėtų atrodyti kūnas?

Ką jautei dėl kūno plaukuotumo, lyties organų brandos, krūtinės, raumenų ir pan.?

Moterims - Kokia pirmųjų menstruacijų patirtis? Vyrams - Kokia, pirmųjų erekcijų, šlapių sapnų, ejakuliacijų patirtis?

Kokia buvo masturbacijos patirtis? Kas apie tai buvo kalbama? Kaip dėl to jauteisi?

Pirmas geismas, pirma seksualinė patirtis. Kokią rolę, vaidmenį prisiėmei, išmokai seksualiniame gyvenime nuo intymaus gyvenimo pradžios?

Ką išmokai, ką svarbu daryti ar nedaryti sekso metu? Kieno malonumas buvo prioritetas ir kaip tu dėl to jauteisi?

Su kuo kalbėdavaisi apie masturbaciją, seksą?

Kokias “žinutes” girdėjai iš televizijos, žurnalų, pornografijos? Kaip dėl to jauteisi?

Kokie lyčių stereotipai apie seksualinį gyvenimą įsitvirtino mintyse?

**Tikslas -
suabejoti tuo,
ką žinome.**



Refleksijos

Suvokimas, kaip praeitis veikia mūsų dabartinį intymų gyvenimą yra svarbus žingsnis mažinant istorijos įtaką.

1. Kokia šios istorijos įtaka (ir pozityvi, ir negatyvi) dabartiniams seksualinam gyvenimui (bet kuriai jo daliai)?
2. Ar kitų nuomonė apie kūną, seksą, su kuria nesutinki, vis dar daro įtaką tau, nors bandai sąmoningai nepaisyti?
3. Kaip galėtum atsilaikyti istorijos įtakai? Kokie veiksmai galėtų padėti?
4. Kuriuos iš įsitikinimų galėtum išsklaidyti priešingu elgesiu?

Refleksijai

Kol kas apie tai nekalbėkite su savo partneriu (-e), jeigu stipriai abejojate dėl to, kaip gali priimti informaciją.

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

INTYMUMO MITAI IR REALYBĖ

Įsitraukimas

Kokius mitus norite
pasitikrinti? Klauskite -
padiskutuosime.

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



**“Dažnumo arba trijų kartų per savaitę”
mitas**

Seksualinio gyvenimo matavimas dažnumu mums
nepasako nieko apie malonumą, troškimą,
pasitenkinimą (realią sekso patirtį).

“Vyrai visuomet nori sekso” mitas

Tik 15% respondentų patvirtino šį mitą.

British Medical Journal (2019).

“Vyrai nori sekso labiau, nei moterys” mitas

Jeigu matuojame, kiek norime sekso “iš oro” - tiesa, bet tai tik viena geismo rūšis. Jeigu matuojame atsakomąjį geismą - skirtumai išnyksta.

Current Sexual Health Reports (2014).

**“Turime laukti, kol kils geismas”
mitas**

**“Spontaniškas seksas yra geresnis, nei
suplanuotas laikas geismui” mitas**

Filmų, aplinkos, medijos ir net įsimylėjimo periodo suformuoti mitai, kurie griaua daugelio porų seksualinį gyvenimą. Geismui - reikalingos sąlygos, kurios be planavimo yra beveik neįmanomos gyvenant XXI a. šeimos gyvenimą.

**“Negalima sujaudinti ir nebaigti seksu”
mitas**

Nėra jokių medicininių kontraindikacijų.

“Vaginalinis orgazmas yra tikrasis” mitas

Yra išskiriama daug orgazmo rūšių. Tik apie 30-40% moterų patiria vaginalinį orgazmą. Tai tik kultūrinė stigma.

“Galiu matyti, kiek sekso trokšta partneris (-ė) pagal jų lyties organų susijaudinimą” mitas

“Galima spręsti apie malonumą, kurį jaučia partneris (-ė) pagal jų lyties organų susijaudinimą” mitas

Dėl “seksualinio nesutapimo” (sexual nonconcordance) susijaudinimas nėra patikimas rodiklis. Tik dėka tvirto, atviro ryšio, galima išsiaiškinti, kada ištis partneris (-ė) jaučia malonumą ar trokšta sekso.

Įsitraukimas

Kokius mitus norite
pasitikrinti? Klauskite -
padiskutuosime.

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



Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

