

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?

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.

Įsitraukimas

Kokius mitus norite
pasitikrinti? Klauskite -
padiskutuosime.

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



Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

