

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?





SVARBU

Visi patarimai netiks visiems!

Seksualiniai porų
poreikiai gali stipriai skirtis.

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

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?

Refleksijos



Akivaizdu, kad visą gyvenimą nekaupus žinių apie seksą, nekalbėjus apie tai, tai sukaupta biografija daro iš esmės neigiamą įtaką.

Jaučiu gėdą ir kaltę. Droviuosi, man sunku išsakyti savo poreikius, negaliu aiškiai komunikuoti šia tema. Intymus gyvenimas dažnai kaip kokia skola ar valiuta tampa, nors žinau jog tai nėra sveika nei man nei vyrui.. bijau būti aistringa, seksuali, išreikšti norą mylėtis, arba galų gale, brėžti ribas šiuo klausimu..

Per laiką keitėsi požiūris, kad tai malonu, negėdinga, ne purvinas procesas. Kad galima ir būtuna apie seksą kalbėti tiek su partneriu, taip pat pvz su draugėmis (atsižvelgiant į temas), konsultuotis su specialistais. Reikėjo nemažai įdirbio ir vis dar jo reikia, kad intymus gyvenimas ne tabu tema.

Pozityvi įtaka tuo, kad seksas man vis dar atrodo įdomus, jaudinantis. Negatyvi - viskas kas šiek tiek nukrypsta nuo įprasto vaginalinio ar oralinio sekso atrodo purvina, nepadoru.

Gero sekso patirtis. t.y. žinojimas, kaip gali būti gerai ir įtakoja nusivylimą dabartine padėtimi.



Jūsų dažniau paminėti (atpažinti) ribojantys įsitikinimai/mitai

Seksas turi pavykti spontaniškai, neplanuotai.

Intymus gyvenimas yra dviejų žmonių lytinė sueitis, visa kita reikalinga, faina, bet tai preliudija (jei tam yra/lieka laiko).

Turiu atsinešusi supratimą, jausmą, kad tam tikras intymumas būtinai veda į seksą. Net kai tiesiog norisi tik "pasiniurkyti", nes ir tai yra smagu.

Klausimai Atsakymai

”

Refleksijos paskutinis klausimas: jeigu turiu įsitikinimą, kad blogai yra demonstruoti seksualumą, o bandau tą tiesiog daryti nors ir pradžioje jaučiuosi negerai, pvz. nusipirkti suknelę su didesne iškirpte? Ar tai yra sveikas būdas panaikinti šį įsitikinimą?

“

Mitai, kuriuos noriu pasitikrinti

Trauka ir geismas priklauso nuo fizinės išvaizdos?

BŪTINI PAGRINDAI KOKYBIŠKAM SEKSUALINIAM GYVENIMUI

IŠSIAŠKINKIME KĄ IR KAIP VADINSIME

(IR KOKIUS IŠŠŪKIUS SPREŠIME)

Trauka (dažnai vadinu aistra) - potraukis kitam asmeniui, intymaus artumo noras (ne sekso) kylantis iš instinktų poliškumo.

Geismas - noras mylėtis.

Seksualinis susijaudinimas - lytinių organų reakcija į dirgiklius.

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)

SVEIKAS INSTINKTYVUS POLIŠKUMAS

(TRAUKOS IŠŠŪKIAI)

INSTINKTAI

Instinktu vadinamos žmogaus aistros, impulsyvus, neapgalvotas, nekontroliuojamas elgesys, vadinamasis gyvuliškasis pradas, gyvūnų sudėtingi nesąlyginiai refleksai, gyvybiškai būtinų judesių koordinavimo nerviniai mechanizmai.

Lietuvių kalbos žodynas

INSTINKTYVIŲ REAKCIJŲ KILMĖ

SĄMONINGAS AŠ



INSTINKTYVIOS REAKCIJOS
(GYVULIŠKAS PRADAS)

“VYRIŠKUMO” IR “MOTERIŠKUMO” KILMĖ

URVINIS
VYRAS



URVINĖ
MOTERIS

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS

Užkariaudami

#1 Daugintis / kurti

Sužavėdamos

Kovodami

#2 Apsaugoti

Kurdamos ryšį

Medžiodami

#3 Aprūpinti

Rinkdamos

ILGALAIKIŲ SANTYKIŲ KURSUOSE:

I. ĮŽANGA

1. Būtina sąlyga įkvepiančiam santykiui poroje
2. Pirmąsios reakcijos santykiuose
3. Santykių griovimas ir meilės žemėlapis
4. Baziniai instinktų skirtumai
5. Stiprių emocinių patirčių poveikis
6. Asmeninė galia, padedanti keisti santykių kokybę

III. METODAI, PADEDANTYS SUVALDYTI URVINĮ ŽMOGŲ

13. Kalbėjimasis ir klausymasis
14. Parama ir palaikymas
15. "Medžioklės" planavimas
16. Lūkesčiai ir poreikiai
17. Lūkesčiai, poreikiai ir laimė
18. Pertraukinėjimas
19. Sprendimai sunkioms situacijoms
20. Sąsajos ir klausimai

II. SKIRTUMAI IR SAU SUTEIKTOS TEISĖS

7. Medžiotojų-rinkėjų instinktyvus gyvenimas
8. Nuomonių skirtumai
9. Emocinis "kastravimas"
10. Nelygiavertė partnerystė
11. Santykių vertybės
12. Vienas sunkiausių sprendimų

IV. JAUTRIOS TEMOS

21. Kas atsakingas už sprendimus?
22. Svajonės
23. Susitarimai
24. Seksas
25. Poros finansų valdymas
26. Ar jis man skirtas? Ar ji man skirta?

BONUS

- Kaip, nepastebėdami mes griauame ilgalaikį ryšį arba kodėl nerandame antros pusės?

BONUS

- Neištikimybė
- Motinystės instinktai
- Tėvystės vertybės
- ...

Medžioklės instinktuose

Koncentruotas dėmesys:

- *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*

- *Įsipareigojęs*

- *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*

- *Nesvarbius dalykus eliminuoja*

- *Kompleksiškumas vienoje srityje*

Remiasi faktais

Rinkimo instinktuose

Išsklaidytas dėmesys:

- *Atvirumas galimybėms ir alternatyvoms*

- *Skenuoja emocines būsenas (ramus, susijaudinęs, užimtas, taikus, sunerimęs ir t.t.)*

- *Skenuoja fizinę aplinką (purvina, ne vietoje, suglamžyta ir t.t.), pastebi ir nejudančias detales.*

- *Viskas yra svarbu (aplinka "bendrauja")*

- *Bando eliminuoti viską, kas blaško*

Remiasi emocijomis

PIRMINĖ AISTROS KILMĖ

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

Medžioklės ir kovos instinktai, žavintys urvines moteris.

Saugi

Rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai, žavintys urvinius vyrus

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE SAUGUMAS YRA:

- **Žinojimas, kad esi produktyvus (-i):**

- Pasitikėjimas
- Pagarba
- Pasiekimai
- Žinojimas, kad esi tinkamame kelyje link rezultatų

- **Įvertinimas:**

- Veiksmais
- Kuo aprūpinai
(ypač *"pakankamai"*)

- **Veto teisė**

RINKIMO INSTINKTUOSE SAUGUMAS YRA:

- **Jautimas, kad esi ryšyje:**

- Dėmesys
- Susidomėjimas
- Abipusiškumas
- Įtraukimas į savo reikalus, jausmus

- **Detalizuotas įvertinimas:**

- Žodžiais
- Ar įtikai (ypač *"vau" ir "tu geriausiai..."*)

- **Balso teisė**

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE SAUGUMAS YRA:

Žinojimas, kad esi produktyvus (-i):

- Pasitikėjimas

- Pagarb

- Pa

- Ž
- K

- Įvert

- Veir

- Kuo apra
(ypač "pakankamai")

- **Veto teisė**

**"Kastracijos"
pavojus**

RINKIMO INSTINKTUOSE SAUGUMAS YRA:

Jautimas, kad esi ryšyje:

- Dėmesys

- Susido

- Abir

- Įtra
- jau

- **Detail**

- Žodžia

- Ar įtikai (ypač "vau" ir "tu geriausiai...")

- **Balso teisė**

**Ryšio
nebuvimas
pavojus**

URVINIS VYRAS

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

“Kastracijos” pavojus

Medžioklės ir kovos
instinktai, žavintys
urvines moteris.

NEBRANDŪS
medžioklės ir kovos
instinktai.

NEBRANDŪS
rinkimo ir
bendruomeniškumo
instinktai

PIRMINĖ AISTROS KILMĖ

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

Medžioklės ir kovos instinktai, žavintys urvines moteris.

Saugi

Rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai, žavintys urvinius vyrus

Medžioklės instinktų (**saugių**) išraiška dabartiniame gyvenime

- **Ryžtas, drąsa**

- Tvirtai priimami net ir nepatogūs sprendimai, prisiimant pasekmes

- Pasvertas rizikos toleravimas, nuėmimas nuo "savo rato"

- **Įsipareigojimas:**

- "Savo rato" (žmonos, vaikų) saugojimas visomis išgalėmis

- Sprendimų laikymasis, net, kai būna sunku

- Nepasidavimas manipuliacijoms.

- **Pasitikėjimas savo jėgomis, rūpinimasis**

- Savo nuomonės (vertybinio stuburo) turėjimas, neperšant jo kitiems

- Ramybė, nepaisant emocinio fono

...

URVINĖ MOTERIS

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Ryšio nebuvimo pavojus

Saugi

NEBRANDŪS
medžioklės ir kovos
instinktai

NEBRANDŪS rinkimo
ir
bendruomeniškumo
instinktai

Rinkimo ir
bendruomeniškumo
instinktai, žavintys
urvinius vyrus

PIRMINĖ AISTROS KILMĖ

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

Medžioklės ir kovos instinktai, žavintys urvines moteris.

Saugi

Rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai, žavintys urvinius vyrus

Rinkimo instinktų (**saugių**) išraiška dabartiniame gyvenime

- **Laisvė, kūrybiškumas**

- Laisvas, tikras savo emocijų (ypač laimės) rodymas

- Saviraiška, buvimas savimi, rūpestis savimi

- **Draugiškumas, ryšys**

- Abipusiškumas

- Emocinio ryšio palaikymas žodžiais, prisilietimais, kūno kalba

- Lankstumas, atvirumas galimybėms

- **Rūpestingumas**

- Nuoširdus rūpestis šalia esančiais

- Pastabumas detalėms, pamąstymas iš anksto, ko kažkam reikės iš "savo rato"

...

PIRMINĖ AISTROS KILMĖ

Medžioklės instinktai

Rinkimo instinktai

Saugus

Medžioklės ir kovos instinktai, žavintys urvines moteris.

Saugi

Rinkimo ir bendruomeniškumo instinktai, žavintys urvinius vyrus

Medžioklės instinktų (saugių) išraiška dabartiniame gyvenime

Ryžtas, drąsa

- Tvirtai priimami net ir nepatogūs sprendimai, prisiimant pasekmes
- Pasvertas rizikos toleravimas, nuėmimas nuo "savo rato"

Įsipareigojimas, saugojimas

- "Savo rato" (žmonos, vaikų) saugojimas visomis išgalėmis
- Sprendimų laikymasis, net, kai būna sunku
- Nepasidavimas manipuliacijoms.

Pasitikėjimas savo jėgomis

- Savo nuomonės (vertybinio stuburo) turėjimas, neperšant jo kitiems
- Ramybė, nepaisant emocinio fono

...

Rinkimo instinktų (saugių) išraiška dabartiniame gyvenime

Laisvė, kūrybiškumas

- Laisvas, tikras savo emocijų (ypač laimės) rodymas
- Saviraiška, buvimas savimi, rūpestis savimi

Draugiškumas, ryšys

- Abipusiškumas
- Emocinio ryšio palaikymas žodžiais, prisilietimais, kūno kalba
- Lankstumas, atvirumas galimybėms

Rūpestingumas

- Nuoširdus rūpestis šalia esančiais
- Pastabumas detalėms, pamąstymas iš anksto, ko kažkam reikės iš "savo rato"

...

Praktika

Įprasta instinktyvių reakcijų išraiška.

1. Kokių savo instinktyvių reakcijų dominavimo norėtum - "Medžioklės" ar "Rinkimų"?
2. Kokias saugias instinktyvių reakcijų išraiškas realiai gali pastebėti/pamatyti/patirti antra pusė?
3. Kas trukdo joms pasireikšti šalia partnerio (-ės)? Kodėl neparodai?

Savarankiškam darbui, savirefleksijai:

Kokiais veiksmai galėtum pats/pati padidinti savo instinktyvų saugumą?

Savarankiškai

Instinktyvaus poliškumo dinamika poroje

Leiskite (kiek pavyksta) antrai pusei patirti saugias instinktyvių reakcijų išraiškas. Pabandykite ten, kur įprastai jų nebūdavo.

Kaip reaguoja antra pusė, kai Jūsų elgesyje galima pastebėti/
patirti saugių instinktyvių reakcijų išraiškas?

Įsitraukimas

Klausimų platforma

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



1 Dažnas iššūkis (lengvesnis)

Abu partneriai būna saugiuose, bet tuose pačiuose instinktuose.

Pasireiškia

Medžioklės instinktuose - konfrontacija, konfliktu.

Rinkimo instinktuose - nuolankumu, "kambariokiškumu".

2 Dažnas iššūkis (lengvesnis)

Abu arba kažkuris poroje yra paniręs nesaugiose (nebrandžiose) instinktyviose reakcijose.

Pasireiškia

Medžioklės instinktuose - pykčiu, konfliktais.

Rinkimo instinktuose - pataikavimu, prisitaikymu, pamirštant savo poreikius.

KAIP SPREŠTI LENGVESNIUS IŠŠŪKIUS?

ILGALAIKIŲ *Santykių* KURSAI



KAIP SPREŠTI LENGVESNIUS IŠŠŪKIUS?

”

Mes buvome nusipirke online ir prasitęsę metams, tai viso kursus studijavome du metus. Visiems pasakoju, kad tai buvo savalaikė ir geriausia santykių investicija. Esame tarsi atsinaujinusi pora, o šiemet jau bus 22 metai kartu, 20m iš jų santuokoje.

Tikrai noretusi nepamiršti, bet kol kas ir nepasimiršta - vis klausom ką kitas iš tiesų nori pasakyti. Tam tikri dalykai taip įsirežė, kad atrodo kaip kiti to nesupranta.

“

*Santykių
Savaitgalis*





Santykinis Savaitgalis



LYGIAVERTIŠKUMAS

(TRAUKOS IŠŠŪKIAI)

3 Dažnas iššūkis (sunkesnis)

Nuolatinis vienas kito menkinimas, nelygiavertiškumas
(ilgas panirimas nesaugiose, nebrandžiose
instinktyviose reakcijose)

Pasireiškia

Pas abu - nepasitenkinimas, nuoskaudos, pyktis, irzlumas. Vaidmenys įprastai epizodiškai keičiasi.

Nebrandūs medžioklės instinktai (galios vaidmuo) - kontrolė, priekaištai, reguliavimas, ribojimas, ribų nepaisymas.

Nebrandūs rinkimo instinktai (aukos vaidmuo) - melas, slėpimas, nutylėjimas, užsisiklindimas, pasipiktinimas, pykčio priepoliai. Lengvesniais atvejais pataikavimas.

KAIP ATRODO LYGIAVERTIŠKUMAS?

Vienodai verti savo asmeninio laiko.

Vienodai verti turėti sprendimų laisvę.

Vienodai verti turėti savo nuomonę.

Vienodai verti rinktis savo gyvenimo būdą.

Vienodai verti turėti savo asmenines lėšas.

Vienodai verti jaustis taip, kaip jaučiamės.

...

Nepriklausomai nuo pajamų, statuso, lyties ir net nepaisant to ar elgiasi teisingai, ar ne.

LYGIAVERTIŠKUMAS

(GEISMO IŠŠŪKIAI)

SPONTANIŠKAS GEISMAS

Atsiranda tarsi iš niekur arba trigeriai yra minimalūs.

ATLIEPIAMASIS GEISMAS

Atsiranda tik tinkamose aplinkybėse.

Reikia sąlygų!

Mitai, kuriuos noriu pasitikrinti

Preliudija reikalinga tik moterims?

Jūsų dažniau paminėti (atpažinti) ribojantys įsitikinimai/mitai

Oralinis seksas yra nehigieniškas, nemalonus, yra tokiu būdu tenkinami tik vyro poreikiai.

Moters malonumas ir poreikia nėra tokie svarbūs, kaip vyro.

Negebėjimas atsipalaiduoti sekso metu ir greitai patirti malonumo yra pačios moters problema.

...

KAIP PRADĖTI SPRĘSTI SUNKESNĮ IŠŠŪKĮ?

Arnas labai puikiai iškomunikuoja informaciją, nepalieka su plika teorija susigalvot patiems ką daryti - įteikia ir praktines priemones santykiams suvokti, gydyti ir auginti.

Greta, 38 m.

Iš esmės tikėjausi sąrašo veiksmų, kaip (ne)reiktų elgtis su partneriu. O gavau kur kas daugiau – suteiktos žinios iššaukė esminius dalykus ir klausimus į paviršių.

Kornelija, 29 m.

Kaip
NEBEŽISTI
antros pusės?



Kaip
NEBEĖISTI
antros pusės?

Nuolaidos kodas - **KNM50**

www.tripleo.lt

Įsitraukimas

Klausimų platforma

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



Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

