

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?





SVARBU

Visi patarimai netiks visiems!

Seksualiniai porų
poreikiai gali stipriai skirtis.

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

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?

Refleksijos



Vyras atliepia mano poreikius, ATSIRANDA laiko buvimui kartu ir rodo iniciatyva leisti laiką kartu. Pasidalina sunkumais, kuriuos išgyvena šiuo metu. Dalinasi savo planais, ir svajonėmis.

Jaučiasi ramus ir galintis saugiai atsiverti. Pagerėja jo nuotaika ir tuo pačiu gerėja atmosfera ir mūsų poroje, ir už jos ribų. Jam nebereikia gintis ir įrodinėti savo pranašumo.

Vyras į prisilietimus, pasiglaustymus, plaukų glostymą reaguoja palankiai. Tampa ramesnis, kai parodau ir žodžiais įvardinu savo emocijas.

Kai mano elgesyje atsiranda daugiau saugių rinkimo instinktų, pavz. parodau, kad esu laiminga, tada ima dar labiau stengtis, atsiranda dar didesnis rūpinimasis manimi, šeima. Kai aš savimi daugiau rūpinuosi, tada būnu ramesnė, laimingesnė, vyras tai jaučia ir toks linksmesnis atrodo, bet gal tik man taip atrodo, nes gerai jaučiuosi tuomet.. jei apsirengiu gražiai plus nuotaika gera vyras daugiau apsikabina, liečia.



Refleksijos



Komentuoja, stebisi, išsigąsta.

Sunku leisti sau atsiverti, rodyti savo silpnumą, pažeidžiamumą.

Sunku, apie tai galvoti ir teikti prioritetą kiekvieną dieną, kiekvieną savaitę. Nes pirmiausia turiu pamiegoti, dirbti ir stengtis pasirūpinti vaikais.

Perklausiusi dar kartą antrąjį modulį, susidariau įspūdį, kad su vyru labai migruojam tarp instinktų, tarp jų brandžių ir nebrandžių. Sudėtinga mokymuose dalyvauti ir kažką keisti vienai.



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.

SEKSUALINIO SUŽADINIMO IR SLOPINIMO SISTEMOS

Esame skirtingi!

Skirtingus dalykus asocijuojame, kaip seksualiai
jaudinančius ir atstumiančius.

KAS SKATINA BEI STABDO MŪSŲ GEISMĄ IR SUSIJAUDINIMĄ?

"STABDŽIAI"



**Seksualinio slopinimo
sistema**
Sexual Inhibition System

"AKSELERATORIUS"



**Seksualinio sužadavimo
sistema**
Sexual Excitation System



Kaip mūsu sistēmas veikia stresas?

“SEKSUALINIO TEMPERAMENTO” TESTAS

Testas

Pagal Emily Nagoski Ph.D.

KIEK JAUTRŪS "STABDŽIAI"

A. Kartais aš jaučiu tiek nerimo, kad nepavyksta susijaudinti.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

B. Jeigu aplinkybės nėra „tiksliai tokios, kokių noriu“, man sunku seksualiai susijaudinti.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

C. Jeigu aš nesu tikras (-a), kokius jausmus partneris (-ė) jaučia man, man tampa sunkiau susijaudinti.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

D. Jeigu aš nerimauju dėl to, kiek laiko užtrunku, kol susijaudinu, arba kol pasiekiu orgazmą, tai gali trukdyti mano susijaudinimui.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

E. Kartais aš tiek mėstau apie save ar jaučiuosi tiek drovus (-i) sekso metu, kad negaliu pasiekti pilno susijaudinimo.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

Rezultatai

0-6 "Silpni stabdžiai" - Jūs nesate linkę nerimauti dėl savo seksualinio funkcionalumo. Kūno įvaizdžio problemos pernelyg netrukdo Jūsų seksualumui. Kai esate seksualiai įsitraukę, Jūsų dėmesys nėra lengvai blaškomas. Jums gali pasirodyti, kad pagrindinis iššūkis yra save suvaldyti.

7-14 "Įprasti stabdžiai" - Jūsų "stabdžių" įsijungimas priklausys nuo konteksto. Rizikingos ar naujos situacijos, tokios, kaip naujas partneris, gali paaštrinti Jūsų drovumą arba blaškymąsi sekso metu. Situacijos, kurios jus lengvai sujaudina, greičiausiai bus labiau pažįstamos, Jūsų patiriamas stresas ar pervargimas mažins jūsų susidomėjimą ir atsaką į seksualinius signalus.

15-20 "Stiprūs stabdžiai" - Jūs esate gana jautrus veiksniams, kurie stabdo seksualinį susijaudinimą. Jums reikia pasitikėjimo partneriu (-e) ir atpalaiduojančios aplinkos, kad galėtumėte susijaudinti. Geriausios aplinkybės, kai nejaučiate jokio skubėjimo ar spaudimo. Jūs galite būti lengvai išblaškomi sekso metu.

KIEK JAUTRUS "AKSELERATORIUS"

F. Kai stebiu partnerį (-ę), partnerio (-ės) talentus, veiksmus rodančius intelektą ar stebiu, kaip jis/ji sklandžiai bendrauja su kuo nors, galiu stipriai seksualiai susijaudinti.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

G. Kai galvoju apie kokį nors man seksualiai patrauklų žmogų, seksualiai susijaudinti galiu lengvai.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

H. Man sunkiau seksualiai susijaudinti, kai yra galimybė, jog kažkas mus pamatys ar išgirs sekso metu.

4	3	2	1	0
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

I. Tam tikri kvapai man yra itin jaudinantys.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

J. Dažnai galvoju apie seksą, kai man nuobodu.

0	1	2	3	4
Visiškai nepanašu į mane	Nelabai panašu į mane	Gal kažkiek kaip aš	Panašu į mane	Visiškai apie mane

Rezultatai

- 0-6 “Silpnas akseleratorius”** - Jūs nesate labai jautrūs su seksu susijusiems dirgikliams ir susijaudinimas gali reikalauti sąmoningų pastangų. Tikėtina, kad naujos situacijos jums bus mažiau seksualios nei pažįstamos. Jūs esate žmogus, kurio seksualinei funkcijai gali padėti kasdienės praktikos, skirtos dėmesiui į pojūčius bei intensyvesnę stimuliaciją.
- 7-14 “Įprastas akseleratorius”** - Jūs patenkate į vidurkį, todėl Jūsų jautrumas seksualiniams dirgikliams labiau priklauso nuo konteksto. Erotiškose situacijose Jūs lengvai reaguojate į seksualinius veiksnius, o mažiau romantiškose situacijose gali būti gana sunku nukreipti dėmesį į seksualinius dalykus.
- 15-20 “Stiprus akseleratorius”** - Jūs esate gana jautrūs su seksu susijusiems dirgikliams, galbūt net tiems, kurie kitiems nekelia asociacijų (pvz. kvapui, skoniui). Gana platus kontekstų spektras gali būti seksualus jums, o naujovės gali būti itin jaudinančios. Jūsų seksualiniam gyvenimui gali būti naudinga, jeigu skirtumėte daug laiko ir erdvės savo partneriui (-ei). Abu gautumėte naudos, kadangi Jūsų jautrumas leidžia patirti intensyvių pasitenkinimą iš savo partnerio malonumo.



Gali atrodyti, kad turime sukurti kažką panašaus...

Nors norime spontaniško geismo, realybė dažnai kitokia.

FIZIOLOGINIS TRIGERIS

Automatinis, instinktyvus (prisilietimas, vaizdas, jausmas, mintis, kvapas).



TURIME PASTEBĖTI

Priklauso nuo mūsų psichologinės būklės, išgyvenamo streso, įsipareigojimų, atsakomybių kiekio.



REMIANTIS PATIRTIMI, SUTEIKTI PRASMĘ TRIGERIUI

Vyksta nesąmoningai, įvertinant **socialines** aplinkybes, **pasekmes**,

**Mums reikia suprasti, kokie veiksniai kuria geismą.
Bet dar svarbiau - kokie barjerai įjungia “stabdžius”.**



“Stabdžiai” keičia kontekstą!

Kontekstas svarbu.

**Tas pats veiksmas gali kurti skirtingą emociją,
todėl negalima rišti vien prie veiksmų.**

SAVĖS (POROS) PAŽINIMAS

Savarankiškai

Trys geriausi ir trys prasčiausi sekso patyrimai tavo gyvenime.
Prisimink ir aprašyk.

1. Kokie veiksniai paleidžia “akseleratorių”?
2. Kokie veiksniai įjungia “stabdžius”?

VEIKSNIŲ KATEGORIJOS

Fizinė ir emocinė sveikata

Fizinė sveikata

Kūno įvaizdis

Nuotaika

Nerimas, išsiblaškymas

Seksualinis pajėgumas

Kt.

Sekso eiga

Organiškas ar "fantazija", įgyvendinimas

Partnerio (-ės) instrukcijos (kalbėjimas)

Liestos kūno vietos

Oralinio, vaginalinio sekso įtraukimas

Kt.

Aplinkybės

Buvo ar nebuvo intrigos iš anksto?

Ar susižavėjai partneriu (-e) dėl veiklos?

Privati ar vieša aplinka ir kt.

Santykio charakteristikos

Pasitikėjimas

Galio dinamika

Emocinis ryšys

Pojūtis, kad trokšta manęs

Sekso dažnumas

Kt.

Partnerio charakteristikos

Fizinė išvaizda

Fizinė sveikata

Kvapas

Emocinė būseną

Kt.

Gyvenimo situacija

Darbo krūvis, stresas

Šeimos problemos, aplinkybės

Atostogos, proga, kt.

TRYS ASPEKTAI, KURIUOS NAUDINGA ŽINOTI

Veiksniai mano “stabdžiams”, “akseleratoriui”

Veiksniai jo/jos “stabdžiams”, “akseleratoriui”

Mūsų abiejų suderinamumas.

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

Savarankiškai

Užduotis tik esantiems kokybiškame ryšyje poroje:

Pažinkite veiksnius įjungiančius partnerio (-ės) “stabdžius” ir “akseleratorių”.

PASTABA: Itin pavojinga tartis šia tema, jeigu esate stipriai nelygiaverčiame santykiyje.

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)

**O kas, jeigu esame sugriovę ryšį ir patys prikūre
veiksnių, įjungiančių “stabdžius”?**

Pvz. jeigu “stabdžius” įjungia lūkestis seksui?

GEISMO ATSTATYMO GAIRĖS

(KAIP DAŽNAI MYLĖTIS?)

SPONTANIŠKAS GEISMAS

Atsiranda tarsi iš niekur arba trigeriai yra minimalūs.

ATLIEPIAMASIS GEISMAS

Atsiranda tik tinkamose aplinkybėse.

Reikia sąlygų!

Mitai, kuriuos noriu pasitikrinti

“Ar tikrai žmonės, kurie nori daug sekso, kad ir kas diena iš tikrųjų nori sekso ar seksu bando užslėpti kitus poreikius (kaip su alkoholiu gali daryti). Iš kur tiek energijos turėti ir laiko?”

Ką man suteikia seksas?

86 / 86

Seksualinį pasitenkinimą (orgazmą)

73.26%

Emocinį ryšį

81.4%

Galimybę išreikšti meilę

33.72%

Pujūtį, kad esu norimas (-a)

48.84%

Įtampos nusiėmimą

3.49%

Prasiblaškymą

1.16%

Nuotykius

3.49%

Pojūtį, kad esame "normali" pora

25.58%

Padedą išvengti konflikto

9.3%

Padedą susitaikyti

2.33%

GALIME ATIDĖTI SKESUALINĮ PASITENKINIMĄ, BET NEGALIME ATIDĖTI VISKO

Įvairios intymumo
formos:

Seksas

...

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%**

...

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%**

...

GALIME ATIDĖTI SKESUALINĮ PASITENKINIMĄ, BET NEGALIME ATIDĖTI VISKO

Įvairios intymumo formos:

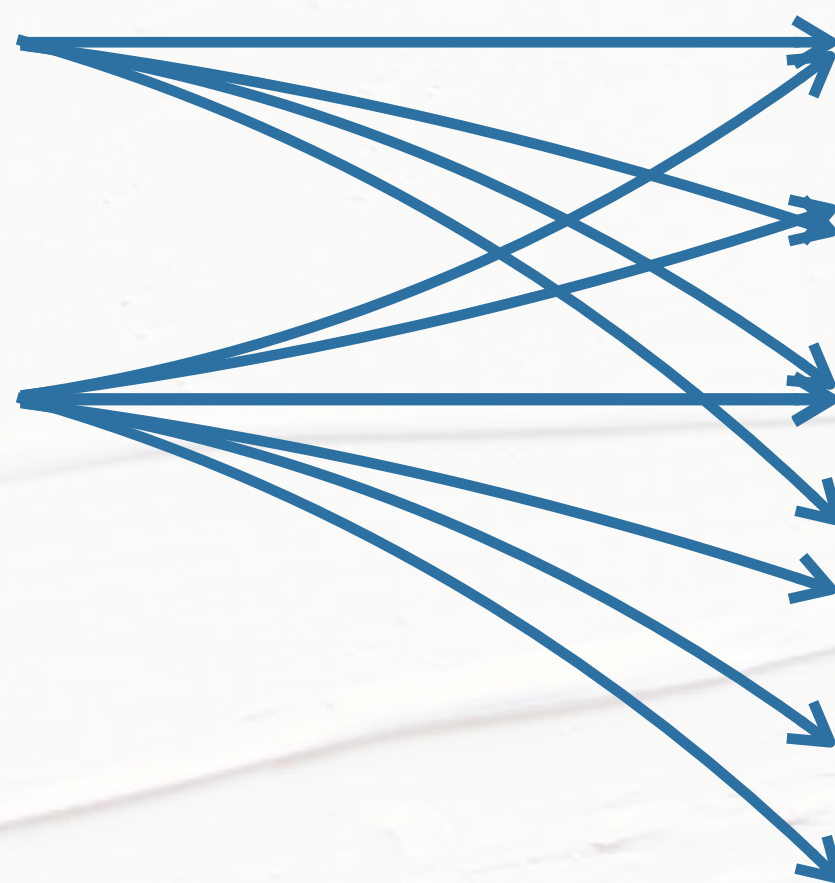
Seksas

Aistringi bučiniai, šilti
apkabinimai

Atviri pokalbiai

Padėka, komplimentai

...



Iš seksualinio gyvenimo mes tikimės:

Seksualinio pasitenkinimo **73%**

Emocinio ryšio **81%**

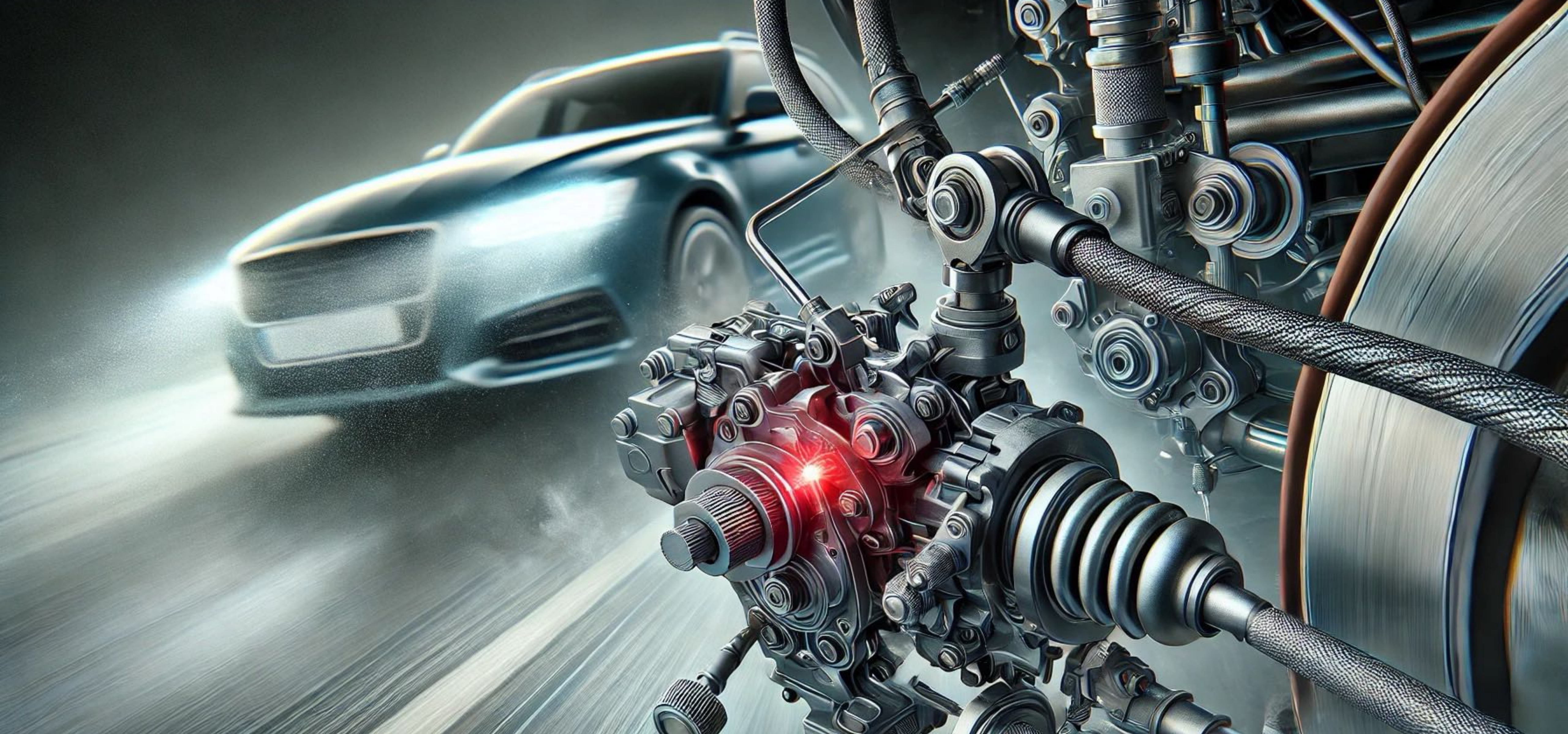
Pojūčio, kad esu norimas (-a) **49%**

Išreikšti meilę **34%**

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

...

Norint kokybiško seksualinio gyvenimo **ilgalaičiuose santykiuose**, mylėtis galime tiek, kad nesukurtume naujų veiksmų, įjungiančių “stabdžius”, t.y. turime pasiekti, kad seksas būtų abipusiai malonus arba bent jau - norimas.



Geismui reikia sąlygų, bet dar svarbiau išjungti “stabdžius”.

Įsitraukimas

Klausimų platforma

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



Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?



Klausimai
ir
Atsakymai



Klausimai Atsakymai

“

Jei jautiesi, kad esi rinkimų instinktuose ir bandai užmegzti emocinį ryšį, prisilietimais, kūno kalba, bet tave gražia forma atstumia.

Pradedi jaustis tarsi prarasdama saugius rinkimo instinktus ir pereini į medžioklės instinktus, nes pradedi jaustis, kad už kažką tu turi kovoti šeimoje. Kaip priimti ir parodyti labiau antrai pusei, kad tu nori būti saugiuose rinkimo instinktuose?

”

Klausimai Atsakymai

”

Nežinau kaip išlikti saugiuose vyriškuose instinktuose, kai jauti nerimą dėl seksualinių santykių. Kai jauti kad kiekvienas tavo kluptelėjimas bus panaudotas prieš tave...

“

Klausimai Atsakymai

”

Sunkiai sekasi suvokti saugius medžiotojo instinktus. Atrodo, kad pagrindas yra sprendimų priėmimas ir tvirtas jų laikymasis. Kokią dalį medžiojimo instiktų tai sudaro?

“

Klausimai Atsakymai

“

Ar galima kažkaip padėti vyrui plėtoti jo instinktyvų saugumą? Kaip moteris gali padėti vyrui plėtoti saugius medžioklės instinktus?

Kokią metodiką naudojant galima antrą pusę paskatinti pereiti iš medžiotojo į rinkėjo instinktus?

”

ILGALAIKIŲ *Santykių* KURSAI



KAIP SPREŠTI IŠŠŪKIUS?

”

Mes buvome nusipirke online ir prasitęsę metams, tai viso kursus studijavome du metus. Visiems pasakoju, kad tai buvo sava laikė 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*





Kaip
NEBEĖISTI
antros pusės?

Nuolaidos kodas - **KNM50**

www.tripleo.lt

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

