

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?





SVARBU

Visi patarimai netiks visiems!

Seksualiniai porų
poreikiai gali stipriai skirtis.

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

KAS SKATINA BEI STABDO MŪSŲ GEISMĄ IR SUSIJAUDINIMĄ?

"STABDŽIAI"



**Seksualinio slopinimo
sistema**
Sexual Inhibition System

"AKSELERATORIUS"



**Seksualinio sužadavimo
sistema**
Sexual Excitation System

Esame skirtingi!

Skirtingus dalykus asocijuojame, kaip seksualiai
jaudinančius ir atstumiančius.

Savarankiškai

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

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

Įspėjimas

Šis modulis - paskutinis, kurio praktikoms užtenka vieno žmogaus įsitraukimo.
Tolimesnėms praktikoms reikės bent jau pasiekto progreso jausmo (lygiavertiškume, instinktų pažinime).

Įsitraukimas

Klausimų platforma

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



TINKAMOS SĄLYGOS GERAM SEKSUI

(GEISMO TRIKAMPIS)

Buvimas “čia ir dabar”

Peggy J. Kleinplatz
University of Ottawa
A. Dana Ménard
Carleton University

**Tinkamos
sąlygos**

Building Blocks Toward
Optimal Sexuality:
Constructing a
Conceptual Model

Psichologinės sąlygos

Fiziniai pojūčiai

Klausimai Atsakymai

“

Bandome susilaukti vaikų jau kelis metus, tačiau vis nesėkmingai. Tad ir seksas labiau paliko kaip iš pareigos, o ne iš geismo ar patiriamo malonumo, nes juk vis reikia bandyti.

Tad kaip tokioje situacijoje išlaikyti geismą? (kai mylimės kas antrą dieną). Suprantama, kad svarbi sekso kokybė, o ne kiekybė, bet juk jo dažnumas labai svarbus faktorius bandant susilaukti vaikų. Tad kaip 'derinti' šiuos du dalykus ir kaip nepriartėti prie tų veiksmų kurie gali tapti "stabdžiais"?

”

Klausimai Atsakymai

”

Noras mylėtis atsiranda, ir įsijungia kažkoks stabdis, kurio pasekoje priimu sprendimą, jeigu pats nesugebu pasitenkiti, tai bent jį patenkinsiu oraliniu būdu. Taip mergina galima pilnai patenkinti ir suteikt orgazmą be sueities. Įdomiausia vieta yra ta, kad ir pas patį atsiranda lengvas apsvaigimo jausmas, sunku net nupasakoti.

O keiščiausia, kad neatsiranda erekcija. Na čia irgi galbūt įtakoja tai, kad antroji pusė neliečia intymių vietų. Kaip manote, kur galėtų būti problema? Ar gali būti taip, kad darp įtaką įsitikinimas, jog sekso metu turėtų būti aistringi prisilietimai ir visi kiti romantiniai dalykai?

”

Savarankiškai

Aprašyk savo geismo trikampį

1. Prie visų trijų skilčių aprašyk, kas padėjo ir kas trukdė (pasinaudok praėjusio modulio užduoties užrašais)
2. Prie kiekvienos skilties prirašyk sąlygas, kurios tau padeda masturbacijos metu, nors su partneriu nebandei (arba neveikia)
3. Prie kiekvienos skilties prirašyk dalykus, kurių tu nesi patyręs (-usi), bet norėtum.

KELI SĄLYGŲ PAVYZDŽIAI

Psichologinės sąlygos

Jausmas, kad galiu prašyti, ko noriu
Pasitikėjimas kūnu, išvaizda
Galios žaidimai, kontrolės atidavimas, kontrolės perėmimas
Atostogos, momentai, kai nėra darbinio streso
Žinojimas, kad neatsums, priims ir pan.

Fiziniai pojūčiai

Garsų skleidimas/girdėjimas
Seksualus kalbėjimas
Sudrėkusio kūno matymas, kūno dalių/judesių stebėjimas
Apšvietimas, muzika...
Prisilietimų ypatybės
Skausmas, kandžiojimai
Bučinių rūšys ir pozicijos
Pozos ir pan.

Buvimas “čia ir dabar”

Jausmas, kad esame susitapatine su partneriu (-e)
Akių kontaktas
Žinojimas, kad niekas nesutrukdys, nepertrauks
Trauka partneriui (-ei)
Gyvuliškas/aistringas seksas
Laisvės pojūtis
Dvasinis ryšys ir pan.

Nesistenkite “teisingai” priskirti. Iškonstravimas skirtas, kad nepraleistumėte svarbių geismo sudedamųjų, o ne patikrinti, kiek gebate skirstyti.

PSICHOLOGINĖS SĄLYGOS IR FIZINIAI POJŪČIAI

Intymi praktika

Patyrinėk savo fizinius pojūčius ir psichologinius veiksnius individualiai

1. Pasirink saugią aplinką ir laiką bei erotinius trigerius, kurie galėtų sukelti geismą (knyga, erotinis filmas, ...)
2. Iš lėto skaitant, klausant, matant stebėk savo kūno pojūčius bei mintis.
3. Apsirašyk, kokiose kūno vietose prasideda pojūčiai, kokie savęs prilietimai juos stiprina, kokie vaizdai, garsai, mintys skatina geismą.
4. Apsirašyk kokios mintys užveda, kokios griaua geismą.

BUVIMAS "ČIA IR DABAR"

Intymi praktika

**Aprašyk dėmesio pasiskirstymą:
kokios mintys trukdė būti “čia ir dabar”**

Sąmoningai pasirinkęs (-usi) sueitį, po jos aprašyk savo mintis, kurios tavo manymu trukdė jausti daugiau malonumo, kėlė nerimą, išblaškydavo ar kitais būdais trukdė seksualinei patirčiai.

*Pvz: Mane išblaškė, kai jis pažiūrėjo į ...
Mano susijaudinimas sumažėjo, kai ji nustojo skleisti garsus.
Prisiminus vaikų ... poreikį, pajutau nerimą, ar teisingai elgiuosi.*

PAVYZDŽIAI

I scenarijus

Malonūs pojūčiai ~**40%**

Pozityvios erotinės
mintys ~**40%**

Nemalonūs pojūčiai
~**10%**

Negatyvios, blaškančios
mintys ~**10%**

PALYGINKITE

II scenarijus

Malonūs pojūčiai ~**10%**

Pozityvios erotinės
mintys ~**10%**

Nemalonūs pojūčiai
~**40%**

Negatyvios, blaškančios
mintys ~**40%**

Nesistenkite "tiksliai" priskirti. Iškonstravimas skirtas, kad pastebėtumėte priežastis, kodėl nekyla ar dingsta geismas.

MANO GEISMO ŽEMĖLAPIS

Savarankiškai

Papildykite geismo trikampį, paversdami jį teigiamų veiksmų žemėlapiu.

Sukategorizuokite veiksmus, sąlygas ir susirašykite lentelės pavidalu:

Veiksnyys/veiksmas	Kokia įtaka?	Kaip lengva pasiekti?	Kaip greitai galima pradėti?

PAVYZDYS

*Pasitikėjimas kūnu, išvaizda
Žinojimas, kad neatsums, priims ir pan.*

Kategorizuojame - stabdžius įjungia nepasitikėjimas savimi.

Veiksnyys/veiksmas	Kokia įtaka?	Kaip lengva pasiekti?	Kaip greitai galima pradėti?
Apsirengti man patinkančiais, privalumus išryškinančiu apatiniu trikotažu	Momentinė - didelė, ilguoju laiku - mažesnė.	Itin lengva	Šią savaitę
Apsilankyti nudistų klube užsienyje arba praktikose, kur dirbama su kūno priėmimu	Nežinau, gali būti didelė	Sunku	Per ateinančius metus

Kiekvienai atpažintai kategorijai, kuri padeda išjungti stabdžius arba įjungia akceleratorių galite sugalvoti po kelis veiksmus ir aprašyti. Galite net pasinaudoti ChatGPT.

KAS SKATINA BEI STABDO MŪSŲ GEISMĄ IR SUSIJAUDINIMĄ?

"STABDŽIAI"



**Seksualinio slopinimo
sistema**
Sexual Inhibition System

"AKSELERATORIUS"



**Seksualinio sužadavimo
sistema**
Sexual Excitation System

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.

Kai sakysite, kad viską išbandžiau, tiesiog žvilgtelkite į
geismo žemėlapi.

Kaip
NENUSTOTI
mylėtis!?

