

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

DALYVAUJANTIEMS GYVAI

KLAUSIMAI

Atsakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

SEKSAS

24 modul

Seksas – instinktyvus
procesas.

Tačiau, poreikis jam gali būti trejopas:

Fiziologinis

Emocinis

Protinis

Sekso iššūkis – jis naudojamas, kaip mainų priemonė.

PRELIUDIJA

Ilgalaikiuose santykiuose, kada prasideda preliudija?

Ilgalaikiuose santykiuose, kada prasideda preliudija?

Tik pasibaigus praėjusiam seksui.

MEDŽIOKLĖS INSTINKTUOSE

- **Koncentruotas dėmesys:**
 - *Orientacija į VIENĄ specifinį tikslą, rezultatą (viena intensija)*
 - *Įsipareigojęs*
 - *Ar verta? (energijos, resursų, dėmesio)*
 - *Nesvarbius dalykus eliminuoja*
 - *Kompleksiškumas vienoje srityje*
- **Reikia persijungimo laiko**
- **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*
- **Reikia pasinėrimo laiko**
- **Remiasi emocijomis**

Biologiškai vyrų ir moterų poreikiai
suderinami sunkiai.

Tačiau sąmoningai mes galime kurti (kurstyti) aistrą!

AISTRA

KO REIKIA PER PRELIUDIJO LAIKĄ, KAD SUKURTUME **GALIMYBĘ** INSTINKTYVIAM INTYMUMUI?

Urvinam vyrui

- Poilsio (miego).
- Laiko persijungimui.
- Matymo, kad jo trokšta.

Urvinei moteriai

- Instinktyvaus saugumo (ryšio).
- Dėmesio, laiko išsiliejimui (ryšio).
- Poilsio, pasinėrimo laiko.
- Tinkamos aplinkos ir laiko.
- Matymo, kad jos trokšta.

Sunkiai griaunamas mitas yra tai, kad AISTRA yra kažkas, kas mums nutinka, o ne tai, ką KURIAME.



**URVINIS
VYRAS**

MEDŽIOKLĖ IR KOVA

Užkariaudami

Kovodami

Medžiodami



**URVINĖ
MOTERIS**

**RINKIMAS IR
BENDRUOMENIŠKUMAS**

Sužavėdamos

Kurdamos ryšį

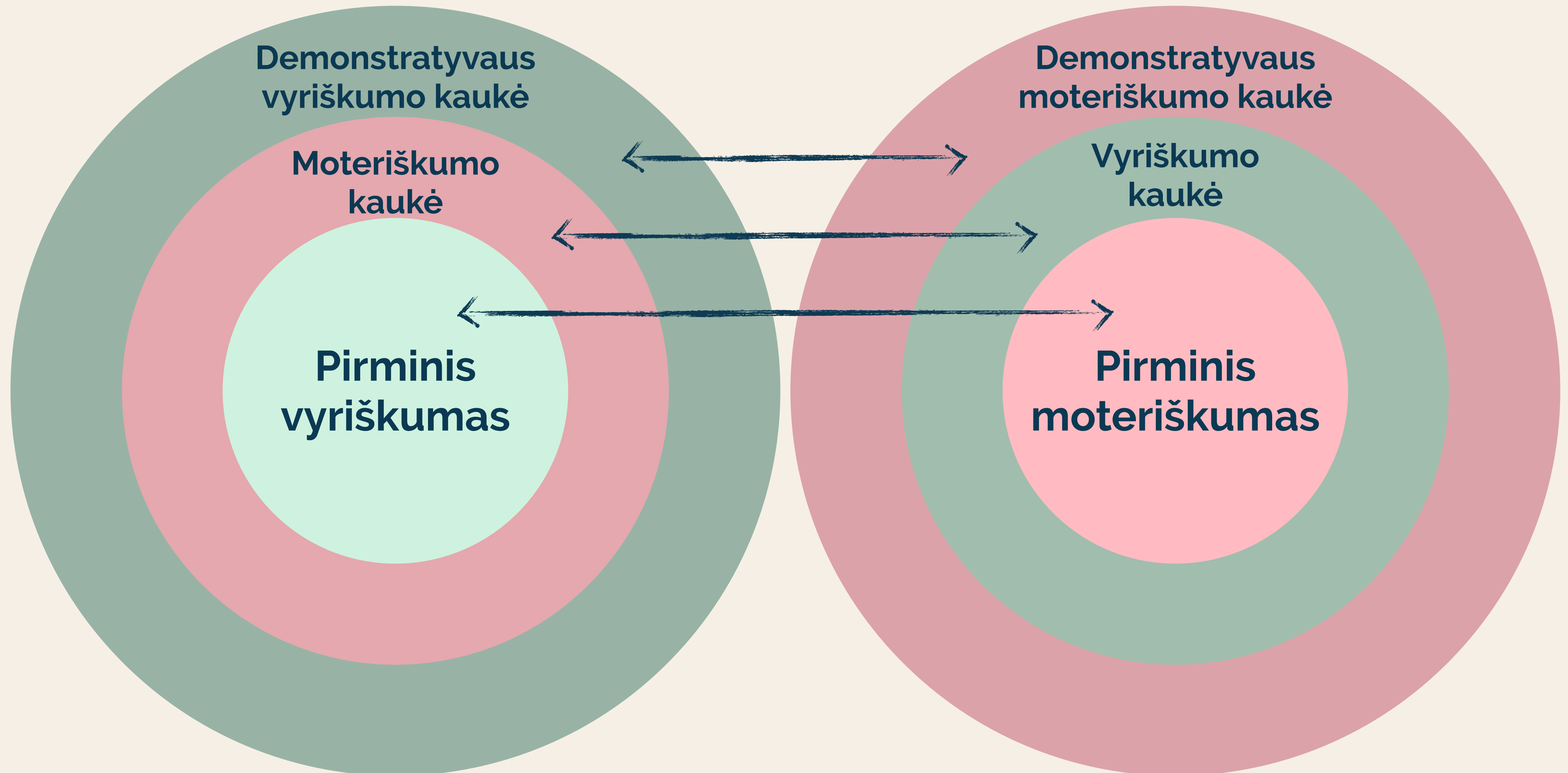
Rinkdamos

#1 Daugintis / kurti

#2 Apsaugoti

#3 Aprūpinti

POLIŠKUMAS



SOCIALIAI PRIIMTINI* BŪDAI, KURIANTYS POLIŠKUMĄ

Urvinis vyras

- Gebėjimas įsipareigoti savo žodžiui.

Urvinė moteris

* Socialiai priimtini būdai gali skirtis. Nurodomi mums socialiai priimtini būdai.

SOCIALIAI PRIIMTINI* BŪDAI, KURIANTYS POLIŠKUMĄ

Urvinis vyras

- Gebėjimas įsipareigoti savo žodžiui.
- Drąsa priimti nepatogius sprendimus.

Urvinė moteris

* Socialiai priimtini būdai gali skirtis. Nurodomi mums socialiai priimtini būdai.

SOCIALIAI PRIIMTINI* BŪDAI, KURIANTYS POLIŠKUMĄ

Urvinis vyras

- Gebėjimas įsipareigoti savo žodžiui.
- Drąsa priimti nepatogius sprendimus.
- Subtilus fizinės jėgos, noro ginti, saugoti, aprūpinti rodymas
- ...

Urvinė moteris

* Socialiai priimtini būdai gali skirtis. Nurodomi mums socialiai priimtini būdai.

SOCIALIAI PRIIMTINI* BŪDAI, KURIANTYS POLIŠKUMĄ

Urvinis vyras

- Gebėjimas įsipareigoti savo žodžiui.
- Drąsa priimti nepatogius sprendimus.
- Subtilus fizinės jėgos, noro ginti, saugoti, aprūpinti rodymas
- ...

Urvinė moteris

- Gebėjimas atsipalaiduoti.

* Socialiai priimtini būdai gali skirtis. Nurodomi mums socialiai priimtini būdai.

SOCIALIAI PRIIMTINI* BŪDAI, KURIANTYS POLIŠKUMĄ

Urvinis vyras

- Gebėjimas įsipareigoti savo žodžiui.
- Drąsa priimti nepatogius sprendimus.
- Subtilus fizinės jėgos, noro ginti, saugoti, aprūpinti rodymas
- ...

Urvinė moteris

- Gebėjimas atsipalaiduoti.
- Pasitikėjimas vyru, jo sprendimais.

* Socialiai priimtini būdai gali skirtis. Nurodomi mums socialiai priimtini būdai.

SOCIALIAI PRIIMTINI* BŪDAI, KURIANTYS POLIŠKUMĄ

Urvinis vyras

- Gebėjimas įsipareigoti savo žodžiui.
- Drąsa priimti nepatogius sprendimus.
- Subtilus fizinės jėgos, noro ginti, saugoti, aprūpinti rodymas
- ...

Urvinė moteris

- Gebėjimas atsipalaiduoti.
- Pasitikėjimas vyru, jo sprendimais.
- Drąsa rodyti tikruosius jausmus, potraukius (nebuvinimas socialiai teisingai). Ypač veiksmais.
- ...

* Socialiai priimtini būdai gali skirtis. Nurodomi mums socialiai priimtini būdai.

INTYMAUS GYVENIMO TRUKDŽIAI

DAŽNI INTYMAUS GYVENIMO TRUKDŽIAI

Instinktyvaus poliškumo išnykimas

Sunaikina aistrą, nelieka potraukio.

DAŽNI INTYMAUS GYVENIMO TRUKDŽIAI

Instinktyvus poliškumo išnykimas

Sunaikina aistrą, nelieta potraukio.

Pornografija

Mažina seksualinį pasitenkinimą, didina vienišumą...

DAŽNI INTYMAUS GYVENIMO TRUKDŽIAI

Instinktyvus poliškumo išnykimas

Sunaikina aistrą, nelieta potraukio.

Pornografija

Mažina seksualinį pasitenkinimą, didina vienišumą...

Emocinės “žaizdos”

Gali sukelti instinktyvų nesaugumą, stiprias emocines reakcijas.

MYLÈJIMASIS

SUSITARIMAI APIE INTYMU GYVENIMA

DĖL KO GALIMA TARTIS?

- **Kas pripildo tavo intymiam kontaktui?**

Ko reikia, kad taptum imlus partnerio ženklams?

- **Partnerio ženklai**

Kokiais veiksmais, žodžiais tu inicijuoji seksą?

- **Po sekso**

Kokius poreikius (ne lūkesčius) turite po sekso, kad jaustumėtės įvertinti, gerbiami?

- **Ramybės valandos**

Kada nenorite incijuoti sekso?

- **Jeigu viskas būtų taip, kaip aš noriu...**

Kaip dažnai norėtumėte intymaus kontakto?

Kaip dažnai ir kaip norėtumėte, kad partneris rodytų iniciatyvą?

Kokios partnerio reakcijos norėtumėte, kai Jūs rodote iniciatyvą? Kokia reakcija būtų priimtina, kai jis/ji tikrai neturi „resursų“ intymiam kontaktui?

SAVARANKIŠKA užduotis

Atvirai (kiek šiuo metu pajėgiate) pasidalinkite savo intymiais poreikiais, o gal ir sukurkite kelis susitarimus.

Pasidalinkite įžvalgomis, klausimais čia: <http://www.klausimai.santykiukursai.lt>

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę

KLAUSIMAI

Aizakymai

ILGALAIKIŲ *santykių* KURSAI

Pasiryžusiems keisti
santykių kokybę