

VARIETATEA DE RELAȚII INTIME

CE TIPURI DE RELAȚII INTIME CUNOȘTI?

„Puțini dintre noi primim iubirea după care tânjim, iar și mai puțini dintre noi acceptăm cu ușurință iubirea pe care o primim”

Consimțământ

Onestitate

Recunoaștere

Colaborare

Respect

Discernământ

Angajament

Asumare

Definiția WHO a sănătății sexuale

- stare de bine în plan fizic, emoțional, mental și social în legătură cu sexualitatea și relațiile erotice
- abordare pozitivă și respectuoasă
- posibilitatea de a avea experiențe sexuale
 - # plăcute și în siguranță
 - # fără coerciție, violență sau discriminare
 - # cu respectarea drepturilor fiecăruia

CONSIMȚĂMÂNT

libertate <-----> compromis
acorduri <-----> negociere

TIPURI DE RELAȚIONARE

monosex <-----> polisex
monoamorie <-----> poliamorie

GRANITE RELATII

impartasire <----> privacy
primaritate <-----> egale

Partenerii au discutat despre acest aranjament si sunt de acord? În ce aspecte sunt în dezacord?

Doreste relații erotice multiple cu specific emotional sau/si sexual?

Doreste ca relațiile multiple să fie egale sau una / unele să primeze?

ABORDĂRI - exemplu: gelozia

DECONSTRUCȚIE

identificarea și gestionarea reacțiilor ce o compun

DEPROGRAMARE

gelozia ca răspuns învățat ce se dezvăță prin expunere

RESPONSABILITATE PT. SINE

gestionarea propriilor nesiguranțe, temeri, supărări

LIMITE SĂNĂTOASE

acorduri despre cum să răspunzi la nesiguranță

DELEGITIMARE

gelozia ca imaturitate/ca distructivă/privare de bucurie


EROTICIZARE

utilizarea ei ca stimul erotic sau ca explorare a erosului


Procese patologice

Studiu comprehensiv: Weitzman et al (2012)

- nu-s diferențe psihologice semnificative între oamenii poliamorosi și cei monoamorosi
- nu-s diferențe semnificative în satisfacția maritală
- polifobia (impunerea mono, cenzura poly)
- rușine, izolare și viață dublă, cu teamă de „aflare”
- gelozie, teamă de abandon, umilire, insuficiență



Desconsiderarea
stimulilor,
problemelor și
opțiunilor

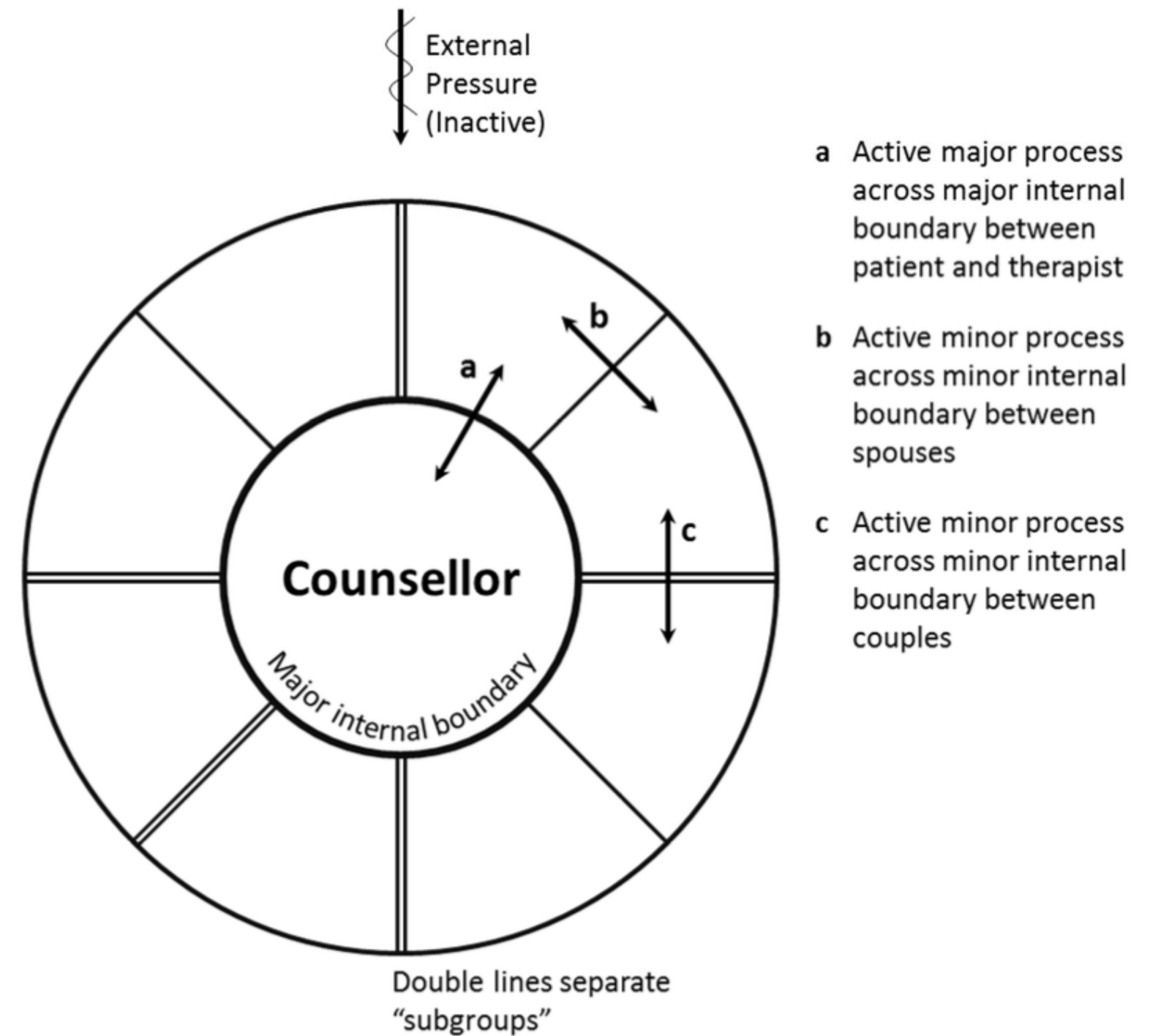


	Types of Discount		
	Stimulus	Problems	Options
Existence	“...” (no thought about it at all)	“so what’s so wrong with monogamy”	“is that even possible”
Significance			“surely it’s only for slightly weird people”
Change Possibilities		“they must have issues”	“it can’t ever end well, surely it must be unstable”
Personal Abilities	“How would I know it was right for me?”	“I can’t imagine myself handling such complex relationships”	“If I accepted it as legitimate what would everyone say?”

Locul psihoterapeutului

EVALUARE DIFERENȚIALĂ:
Evitare? Explorare? Provocare?
Care și cum deschide relația?

Structural diagram of group treatment Mixed martial group



Autodezvăluirea psihoterapeutului

- perspective -

Inevitabilă:

îmbrăcăminte,
manif.genului,
design cabinet
expr. faciale, etc

Autodezvăluirea etică, intenționată:

când sunt
conștientă de
ce reprezintă ea
pt clienții mei

când este
necesară sau
utilă în scop
psihoterapeutic

când sunt
conștientă de
ce reprezintă
pentru mine



Referințe bibliografice

Robert Van Tol (2015) - Nonmonogamous relationships in relationship counselling (MSc in TA, University of Edinburgh)

Einat S. Metzl (2017) - When Art Therapy Meets Sex Therapy - Creative Explorations of Sex, Gender & Relationships

Hardy & Easton (2017) - The Ethical Slut - A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships & other Freedoms in Sex and Love

