



CAIET DE ACTIVITĂȚI PENTRU CUPLURI PE TEME DE SEXUALITATE

INTRODUCERE

Mai are rost să subliniem oare că viața relațională a oricare două persoane este unicat? De aceea, partenerii de cuplu co-creează viața lor intimă în funcție de cum sunt ei, fiecare și în funcție de cum se combină nebuniile lor. Tot din acest motiv, ei ajung să își dea seama că nu sunt suficienți unul pentru celălalt cum își imaginau poate la începutul relației când își spuneau dulcегării precum „ești totul pentru mine” – poate la voi etapa fuzională s-a manifestat altfel decât în acest exemplu. Concepțiile societății în care trăim definesc destul de îngust ce e normal și deviant în viața intimă și sexuală a oamenilor, iar psihoterapeuții numesc acest calup de definiții „părintele cultural”. La români consensul majoritar este că relațiile sunt monogame, heterosexuale și că sexul e o datorie pentru femei și o dorință insașiabilă pentru bărbați (perspective care creează multă presiune și cu potențialul de a reduce și dorința și plăcerea). Din acest motiv toți cei care iubesc mai multe persoane, care se îndrăgostesc de oameni de același sex, cei ce nu se căsătoresc, cei ce aleg să nu aibă copii, cei ce aleg să aibă zece copii, femeile care adoră să facă sex și bărbații care au un apetit sexual redus – se simt în pericolul de a fi judecați și discriminați de opinia publică. Rușinea planează deasupra vieții sexuale a cuplurilor și până nu de mult nimeni nu discuta despre asta decât în intimitate. Educația sexuală este încă absentă din majoritatea școlilor. Nenumărate persoane căsătorite de mulți ani n-au trăit niciodată un orgasm. Mulți oameni sunt convinși că ceea ce îi excită nu ar trebui să îi excite. Dar când accepti să te autocunoști, privind cu curiozitate și nu cu reproș spre ceea ce simți, dezvolti pas cu pas știința despre sexualitatea ta proprie și personală.

În paginile care urmează am pus laolaltă câteva sugestii de activități pentru parteneri pe teme de sexualitate: dialoguri intime, particularități personale la care să se gândească și să le articuleze, visuri, planuri și expectative, ingrediente generale ale echilibrului în cuplu între siguranță și risc, prejudecăți, concluzii noi, idei de reflecție din lecturi interesante, etc.

Materialul va fi îmbogățit pe parcursul timpului cu idei și sugestii noi. Le puteți folosi dacă vi se par potrivite în cadouri pentru cupluri sau în atelierelor tematice pe care le dedicați cuplurilor cu care lucrați. Dar vă rog să menționați sursa și să îmi trimiteți mesaj pe adresa psihoterapiefamiliala@gmail.com despre ce și cum a funcționat, pentru că așa putem să surprindem mai bine esența împlinirii sexuale, îmbogățind împreună acest caiet.



Capitolul: Conversații periodice

Referințe, exemple de interviuri și întrebări asemănătoare pe site-ul **theand.us**

Care ți se pare cea mai sexy calitate a mea?

Când te-am făcut ultima oară să te simți sigur(ă) pe tine ca partener(ă) sexual(ă)?

Ai idee cum reușesc să îți stârnesc interesul erotic?

Ce incluzi în conceptul de „înșelare”?

Când și cum te fac să-ți pierzi interesul erotic față de mine?

Ce te face să te simți bine în propriul corp?

Ce latură a sexualității tale ți se pare că nu înțelegi încă?

Ce crezi că aș face eu dacă tu m-ai înșela?

Există ceva ce eu nu fac dar tu ți-ai dori să fac atunci când facem dragoste?

Ai fi de acord să am raporturi sexuale și cu alte persoane înafară de tine?

Ce ai face dacă ai afla că te-am înșelat?

Cu ce frecvență ar fi ideal pentru tine să facem dragoste?

Îți convine să fiu singura persoană cu care faci sex de acum încolo?

Există vreun soi de act sexual pe care ai vrea să îl încerci dar ți-e jenă să îmi propui?

Ce super-abilitate sexuală am și de care nu te mai saturezi?

Ce consideri că am putea face pentru a ne îmbunătăți viața sexuală?

Să vorbim de pornoșaguri:
- urmărești vreodată?
- ce găsești acolo și la mine nu?
- crezi că porno-ul ajută sau strică?
- cu mine împreună te-ai uita?

Te gândești la alte persoane în timp ce facem sex?

Ce reacții îți stârnește gândul că unii practică poliamorbia, sexul în grup și schimbul de parteneri?

Ce ai descoperit nou despre tine din flirtul cu alții?

Ce zici: relația noastră poate să acomodeze lipsa sexului pe termen lung dacă e nevoie?



Capitolul: AUTOCUNOAȘTERE

PARTENER 1:

Ce am descoperit că mi se pare excitant:

Ce-am descoperit că mă inhibă:

PARTENER 2:

Ce am descoperit că mi se pare excitant:

Ce-am descoperit că mă inhibă:



Capitolul: ȘTIINȚELE PLĂCERII – CERCETĂTORI: TU ȘI EU

Referințe suplimentare despre orgasmul feminin pe site-ul omgyes.com

Sediul plăcerii
este între urechi
– nu e ciudat
cum funcționezi.
Este personal.

„NU” poate să
însemne „nu
acum”, „nu așa”,
„nu cu tine” sau
cu totul altceva.

Apropierea fără
atingere creează
dorință sau
frustrare. Cum o
interpretezi!

