

Kas yra seksas?

Aiškinamasis modelis, skirtas paskatinti ir sustiprinti kiekvieno asmens fizinį susivokimą ir supratimą

Ivadas

Klientų klausimai apie seksualumą dažniausiai kyla iš susivokimo poreikio. Klientams iškyla poreikis patiems suvokti seksualumo pagrindą – kas tai yra seksas? Klientams šį klausimą reikėtų aiškinti paprastai ir jiems suprantamai.

Šiame dokumente pateikiama pavyzdinė formuluotė, skirta atsakyti į klausimą "Kas yra seksas?", siekiant sustiprinti ir skatinti fizinį susivokimą ir supratimą. Tai neturėtų būti susijusi su "gerų" ar "teisingų" seksualinių santykių aiškinimu. Tai turėtų palaikyti ir sustiprinti asmens suvokimą, neakcentuojant vertybių!

Norint aiškiau pateikti modelį, lygiai aiškinimai remiasi šviesoforo spalvų principu. Priklausomai nuo situacijos ir tikslinės grupės, modelį galima pakeisti kitais simboliais. Atkreipkite dėmesį, kad šioje instrukcijoje pateikiamas formuluotes ir kalbą reikėtų pritaikyti konkrečiam klientui, su kuriuo dirbate.

Papildomas turinys

Ivadas. Atskirame dokumente rasite paaiškinamojo modelio įžangą, skirtą atsakyti į klausimą "Kas yra seksas?", įžanga skirta sustiprinti ir skatinti individualų fizinį susivokimą ir supratimą. Jūs rasite informacijos apie paslėptus kodus klientų klausimuose bei jų įprastuose atsakymuose į klausimą "Kas yra seksas?". Suprasite, kodėl jie yra klaidinantys, modelis padės suprasti, kokie yra seksualinio švietimo tikslai ir kodėl taip svarbu atsakyti į pagrindinį klausimą "Kas Yra seksas?". Siekiant geriau suprasti modelį, trys modelio lygiai - galva, sprendimas ir genitalijos - yra paaiškinti pagal tris šviesoforo spalvas. Priklausomai nuo situacijos ir tikslinės grupės, modelio simbolius galima pakeisti kitais simboliais.

Seksas... Kas yra seksas?

Daugelis žmonių galvoja apie lytinius santykius, kai girdi žodį "seksas". Taigi jie galvoja apie seksą su kitu asmeniu / lytimi tarp dviejų žmonių.

Tačiau svarbiausia yra tai, kad seksas yra jausmas. Šis jausmas yra tik jūsų paties jausmas. Seksas yra malonus jausmas. Malonumo pojūtis.

Yra ir daugybė kitų jausmų. Pvz., baimė ar pasibjaurėjimas. Tai nėra seksualiniai jausmai. Lytinis jausmas visada yra mėgavimosi, malonumo jausmas.

Be abejo, jūs galite patirti šį jausmą su savimi. Štai kodėl daugelis žmonių turi seksualinius santykius su asmeniu, kurį jie geriausiai pažįsta ... su savimi.

Norint, kad tai įvyktų, svarbu susipažinti su savo kūnu, paliesti kūną ir jausti kūną.

Dažnai būna situacijų, kad beveik automatiškai kontaktuojate su savo kūnu.

Kai maudotės duše, prausiatės, tada jaučiate savo odą.

Jei tepate kūną losjonu po maudymosi, galite pajusti malonų prisilietimą, kuris dar ir puikiai kvėpia!

Labai svarbu pažinti savo kūną bei genitalijas tam, kad atpažinti malonius pojūčius.



Erasmus+

Kai liečiate save masturbuojantis, jūs suvokiate, kas jums patinka bei kas jums suteikia malonumo pojūtį.



TRASE



Österreichisches Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien
Weidinger© Kostenwein© Reischauer©

Seksas su kitu asmeniu

Kai jūs norite seksualinių santykių su kitu asmeniu, tai reiškia, kad jūs norite pasidalinti savo seksualiniais pojūčiais su kitu.

Seksualiniai santykiai su kitu asmeniu yra šiek tiek sudėtingesni, nei seksualiniai santykiai su savimi. Tai yra todėl, kad abu asmenys turi troškėti išgyventi tą jausmą bei dalintis tuo jausmu vienas su kitu. Todėl svarbu pažinti savo jausmus. Svarbu suvokti, ar jums malonu būti artimu su kitu asmeniu. Kad seksas būtų įmanomas, turi atsirasti daugiau nei vienas jausmas

Visų pirma jūs turėjote pasakyti TAIP!

Taip pat turėjote žinoti tokius svarbius dalykus:

Svarbu žinoti kada ir kur jūs galite atsiverti intymumui;

Svarbu suprasti, kad sekso filmai internete ar per televiziją neatspindi to, kas vyksta realybėje;

Svarbu žinoti, kaip pasirūpinti savo kūnu;

Svarbu žinoti, kaip pasakyti tam kitam asmeniui, ko jūs norite ir ko nenorite.

First of all, your head has to say YES!

Ypatingai svarbu suprasti tokius dalykus:

Niekas nežino visko apie seksą;

Yra visiškai normalu, kad jums iškyla klausimai;

Labai svarbu paklausti kito asmens, jei jums iškilo klausimas;

Galite klausti savo ginekologo – moterų gydytojo, ar urologo – vyrų gydytojo, galite klausti ir globėjų bei padėjėjų;

Tačiau svarbiausia yra suprasti, kad jūs pirmiausia turite pasakyti TAIP, o tik tada įsitraukti į seksualinius santykius.

Jūsų galvoje, visai kaip šviesofore, turi užsidegti ŽALIA šviesa.

Tačiau jums reikės antrojo žaliąjo indikatoriaus – jūsų sprendimas.

Your gut knows how much closeness and how much distance you want to have.

Jūsų drąsa turi nuspręsti, kokio artumą ir kokį atstumą jūs norite išlaikyti.

Būna dienų, kai jūs labai norite ką nors liesti ir būti liečiamas. Tačiau yra dienų, kai jūs nenorite būti liečiamas ir nenorite nieko liesti pats, netgi tada, kai esate įsimylėjęs.

Trečioji ŽALIA spalva mūsų modelyje – jūsų genitalijos!

Seksualinis jausmas yra tai, ką žmonės vadina pojūčiu, kurį jie gali jausti savo lyties organuose. Skirtingų gebėjimų žmonės dažniausiai gali pasakyti skirtumą tarp gražaus artumo jausmo ir seksualinio jausmo.

. Skirtumas tarp nekalto bučinio ir seksualaus bučinio yra tik tame, ką jaučia bučiuojantysis. Išimtinai tik jis ar ji gali pajusti, ar prisilietimas, svajonės, knygą ar net pokalbis įžiebė seksualumo kibirkštį. Nei vienas žmogus negali pasakyti kitam, kada šis turėtų pajusti seksualų jausmą. Tai įmanoma tik pačiam pajusti.

Kaip supratote, seksas yra ganėtinai komplikotas dalykas. Tam, kad seksualiniai santykiai būtų įmanomi, visi trys atvejai turėtų turėti žalią šviesą.

Visa tai yra dar komplikuočiau, nes jei du asmenys nori turėti seksualinius santykius, kiekvienas asmuo turėtų suvokti, kad jam dega jo žalios šviesos. Tačiau, jei turime visas žalias šviesas, seksualiniai

Tada

Kiekvienas žmogus yra seksualumą.

Kiekvienas žmogus gali turėti seksualinių troškimų.

Kiekvienas žmogus turi savitumų seksualime.

Kiekvienas žmogus gali įvertinti savo seksualumą - net jei jis neturi partnerio (šiuo metu).

santykiai
nebėra
komplikuoti.
žmogus gali
patirti
nuostabius
malonumo
jausmus.