

Seksuālās intimitātes stiprināšana

Sekojošie jautājumi ir veidoti, lai palīdzētu ieskatīties un izprast dziļāk tavas šī brīža intīmās attiecības, seksuālās vajadzības un vēlmes. Šis rīks var palīdzēt mazināt kauna sajūtu un iedvesmot sarunai ar partneri, jo galu galā atklāta komunikācija un pozitīva seksuālā pieredze ir svarīga spēcīgiem attiecību pamatiem. Šos jautājumus vari atbildēt pats savā laikā un telpā vai vienlaicīgi kopā ar partneri, bet lai arī kādā ceļā nonāksi pie atbildēm, tās būs noderīgas tālākai sarunai un izaugsmei tavās attiecībās.

Šo jautājumu mērķis ir palīdzēt uzsākt diskusiju, ne strīdu. Atceries katram no mums var būt savs viedoklis, un katrs no mums var justies ērti vai neērti atbildēt uz konkrētiem jautājumiem. Pieej šim procesam ar empātiju, respektu un zinātkāri.

*Lai arī šie jautājumi ir terapeitu veidoti un izmantoti, šī darba laba neaizstāj konsultāciju ar profesionāli.

	3+ reizes nedēļā	1-2x nedēļā	2x mēnesī	Mazāk par reizi mēnesī	Cits
Cik bieži tev šobrīd ir sekss?	☐	☐	☐	☐	☐
	3+ reizes nedēļā	1-2x nedēļā	2x mēnesī	Mazāk par reizi mēnesī	Cits
Ja nepastāvētu ierobežojoši faktori, cik bieži tu vēlētos lai tev ir sekss?	☐	☐	☐	☐	☐
	Ļoti apmierināts	Vidēji apmierināts	Daži uzlabojumi būtu vēlami	Neesmu apmierināts	
Kā tu vērtē savu šī brīža seksuālo labsajūtu?	☐	☐	☐	☐	
	Pavisam ērti!	Tad kad tas ir nepieciešams	Ne vienmēr	Nepavisam	
Vai jūties ērti apspriest seksu un seksuālo labsajūtu ar savu partneri?	☐	☐	☐	☐	
	Jā	Ne vienmēr	Nē		
Vai tu uzskati ka seks ir svarīgs attiecību elements?	☐	☐	☐		
Kā tu parasti jūties pirms un pēc seksa?					
Kas ir bijusi labākā dalītā seksuālā pieredze jūsu attiecībās?					
Kā tu vēlētos, lai tavs partneris komunicē (verbāli vai neverbāli), ka viņa/š vēlas seksu?					
Kas ir jūsu seksuālo attiecību stiprās un vājās puses?					

Sekojošā jautājumu sadaļa fokusēs uz iespējamām “problēmzonām” jūsu attiecību seksuālās intimitātes kontekstā. Šajā mirklī sev ir vērts atgādināt, ka šis ir rīks, kas palīdzēs tev labāk izprast savu stāvokli un izjūtas, kas savukārt noderēs “problēmu” risināšanā procesā. Tā pat ir vērts atgādināt, ka ilgstošās attiecības ir normāli, ja seksuālā tieksme, vajadzības un vēlmes mainās. Hormonālās izmaiņas, fiziskā un mentālā labsajūta var būt daži no ietekmējošiem faktoriem. Centies būt atklāts, bet nonosodošs.

	Es	Mans partneris	Mēs abi	
Kurš parasti ierosina/uzsāk seksu?	☐	☐	☐	
	Vienmēr	Gandrīz vienmēr	Dažreiz	Nekad
Cik bieži tu ierosina/uzsāk seksu?	☐	☐	☐	☐
	Vienmēr	Gandrīz vienmēr	Dažreiz	Nekad
Cik bieži tu sasniedz orgasmu tikai caur penetratīvu seksu?	☐	☐	☐	☐
	Ļoti svarīgi	Vēlami	Neiebilstu, ja nerasniedzu	Nav svarīgi
Cik svarīgi tev ir sasniegt orgasmsu?	☐	☐	☐	☐
	Ļoti svarīgi	Vēlami	Neiebilstu, ja nerasniedz	Nav svarīgi
Cik svarīgi priekš tevis ir tas, ka tavš partneris sasniedz orgasmu?	☐	☐	☐	☐
Vai ir kas tāds, kas tev liek justies neērti vai izraisa trauksmi seksuālās pieredzes laikā vai ap to?				
Kādi stresori/šķēršļi ir biežākas intimitātes ceļā?				
Ko tu dari reizēs, kad viens no jums nevēlas iesaistīties seksuālā kontaktā?				
Vai tev šķiet, ka seksuālās saikne jūsu starpā ir kļuvusi garlaicīga?				
Vai tu aktīvi dari kaut ko, kas palīdz uzturēt seksuālo interesi (“dzirksti”) dzīvu periodos starp seksu?				
Kas negatīvi ietekmē tavu uzbudinājumu sekā vai priekšspēles laikā?				

Kas padara grūtāk piedzīvot pozitīvu seksuālo pieredzi?	
Vai kādreiz izjūti spiedienu iesaistīties seksuālā pieredzē? Ja jā, gik bieži?	
Kā tavas sajūtas par savu un sava partnera ķermeni ietekmē tavu seksuālo pieredzi?	
Vai kaut kam būtu jāmainās, lai uzlabotu savstarpēju seksuālo dzirksti?	
Kā esi mēģinājis risināt augstāk minētās problēmas pagātnē? Kas ir bijis veiksmīgi?	
Kas palīdzētu stiprināt intīmu savienību, kas nav sekss?	

Pēdējā jautājumu sadaļa veltīta karstākiem jautājumiem, kas palīdz tev izpaust savas un uzzināt par sava partnera vēlmēm un robežām seksuālās pieredzes kontekstā. Šie jautājumi tiecas iedvesmot izpētīt jaunas pieredzes un justies ērti par savām vēlmēm. Tavas un partnera vēlmes un robežas var ne vienmēr sakrist, neuztraucies tā ir daļa no attiecību izaugsmes procesa. Jaunās atklāsmes vienam par otru var būt satraucošas, bet tās var būt arī sākums savas baudas potenciāla paplašināšanai un savstarpējas intimitātes stiprināšanai.

3 vārdi, kas raksturotu tavu ideju par lielisku seksu?	
Kas ir tāds, ko tavš partneris dara, kas liek izjust uzbudinājumu/iekāri?	
Kas ir tāds, ko tavš partneris dara, kas negatīvi ietekmē uzbudinājumu/iekāri?	
Kuras ķermeņa daļas tavā partnerī liek izjust visspēcīgāko iekāri?	

Kādas sagatvošanās darbības (apgērbs, smaržas, aktivitātes, izteiktie vārdi, utt.) tu vēlētos, lai tavš partneris praktizētu, kas liktu tev izjust uzbudinājumu/iekāri?	
Kādas sagatvošanās darbības (apgērbs, smaržas, aktivitātes, izteiktie vārdi, utt.) tu veic, lai justos seksīgi?	
Ko tu cilvēkos (ārpus jūsu attiecībām) uzskati par seksīgu (izskata iezīmes, īpašības, darbības)?	
3 lietas, ko šķietami gan tu gan tavš partneris izbauda seksuālās pieredzes laikā	
Kas ir bijusi jūsu labākā/visspēcīgāk atmiņā palikusī seksuālā pieredze?	
Cik daudz skūpstīšanās tev ir svarīga seksa laikā?	
Vai tev patīk runāt seksa laikā?	
Mīlākā seksuālā pozīcija?	
Kas palīdz tev relaksēties seksa laikā?	
Seksuālās fantāzijas ar ko vēlies dalīties ar savu partneri?	
Vai ir kāda seksuālā fantāzija/pieredze ko vēlies izmēģināt/piedzīvot?	
Kādi ir tavi seksuālie limiti, ko noteikti nevēlētos piedzīvot?	
Tava attieksme par seksa rotaļlietām? Vai vēlies tās iesākt vai lietot biežāk seksa laikā?	
Vai tu masturbē? Par ko tu domā ja tu masturbē?	
Vai pornogrāfijas skatīšanās ir kas tāds ko praktizē vai vēlētos praktizēt jūsu attiecībās?	
Ja tavš partners skatās pornogrāfiju masturbējot, kā tas tev liek justies?	
Vai ir kāda vieta ārpus guļamistabas, kuru vēlies izpētīt kā "seksuālo spēļlaukumu"?	