

מיניות היא כוח טובע

מיניות אינה רק סיפוק גופני,
אלא גם אנרגיה רגשית,
תקשורתית, רוחנית
ומהותית לקיומנו



מיניות היא לא מדד לבריאות הזוגיות!

מיניות היא שער לבריאות הנפש, להעשרת
הזוגיות, לחיבור רוחני, ולעולם הפנימי

חיי מין טובים אינם עדות לזוגיות בריאה. נפוץ
לראות זוגיות רעילה עם מיניות סוערת ומהנה,
ונפוץ לראות זוגיות עמוקה, תקשורתית ובריאה
עם אתגרים בחיי המין

תאימות מינית בזוגיות דורשת עבודה משותפת

שחרור האשלייה הרומנטית
הרעיון שאהבה ורומנטיקה מביאה עמה
התאמה מינית הוא מלכודת בזוגיות

ישנן דלתות רבות לתאימות מינית
תשוקות שונות, תדירות, פתיחות תקשורתית,
נסיון קודם, חוויות מצלקות, דימוי גופני, אמונות
מגבילות, גישות רוחניות, דיבור / שתיקה, מקצב
פנימי ועוד



לעשות סקס ולהתעלס זה לא אותו הדבר

התעלסות מונעת מאהבה ללא תנאים
כשהלב פתוח ויש קבלה מוחלטת של האחר,
אנחנו מתמסרים למעשה האהבה. גבולות הגוף
מיטשטשים, והחיבור העל-גשמי מתעצם

סקס מונע מתשוקה פיזית
תשוקה לסוג גוף מסויים, לאיברים מסויימים,
לתנוחות ספציפיות, ולשחרור רגשי (כגון תחושת
שליטה וחוסר שליטה)



התשוקה המינית היא בלתי רצונית ומשתנה

תשוקה לפרטנר - או לסמל המיני?

שתי התשוקות חשובות. הפרדה בלתי שופטת בניהן
תסייע לנו לספק את עצמנו ואת בן/בת הזוג

חשוב להמנע ממלכודות רגשיות

“אם הוא לא רוצה סקס אני לא מושכת מספיק”

“מיניות בריאה זה לפחות פעמיים בשבוע”

“היא נמשכת למישהו אחר, אני לא מספיק עבורה”

“הפנטזיה המינית שלו אומרת שיש בעיה”



תרגיל 1) היכרות מינית

תרגיל עצמי / זוגי: ענו לעצמכם על השאלות הבאות

מה מעורר אותי ממש?

מהו הנרטיב שהוענק לי בילדותי על מיניות?

מה המניע הרגשי שלי במיניות?

מה אנשים ששכבתי איתם היו לומדים עלי מהמיניות שלי?

איפה הגבולות שלי? מה קו אדום עבורי? מה מפחיד אותי?

מה מכבה לי את החשק במיטה?

איך אני מדבר/ת על סקס?

עד כמה אני פתוחה/ לגיוון?

האם אני מעדיף/ה להוביל או להיות מובלת?



תקשורת מינית היא המפתח למיניות בריאה

מיניות היא מקום פגיע

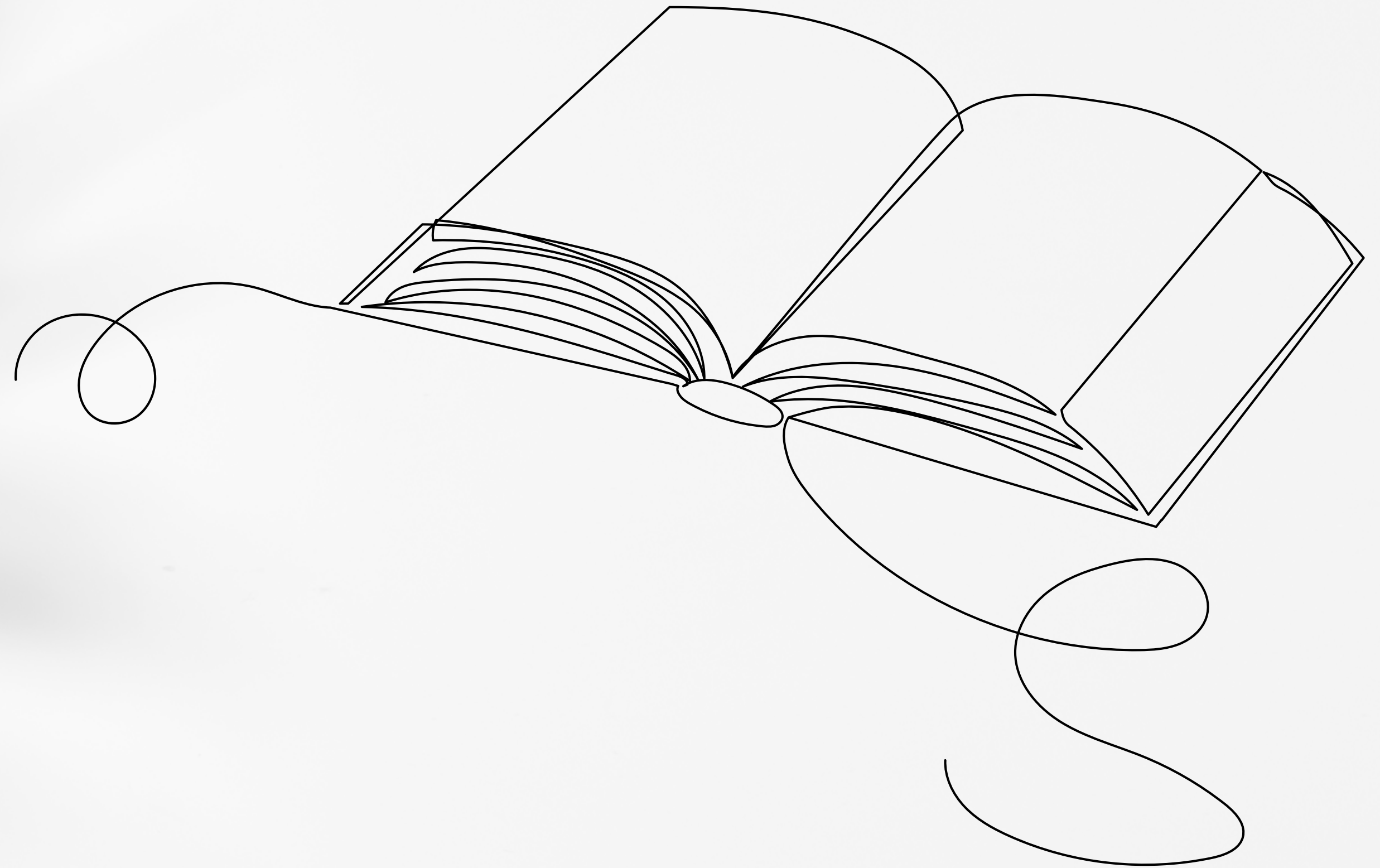
איך לדבר על מה שמציק לנו מבלי לעורר ריב?

איך לדבר על מקומות לשיפור מבלי להעליב?

איך לדבר על הפנטזיות שלנו מבלי פחד להשפט?

חשוב: יש אנשים שמתקשים לדבר על מיניות,
וזקוקים לעידוד, זמן וסבלנות על מנת להפתח

שאל סיפור



תרגיל 2) תקשורת תומכת

תרגיל זוגי: כל אחד כותב בקצרה על פתק תגובה לפתיח מהרשימה מטה. מחליפים פתקים ופותחים בלי לומר דבר. כותבים על הפתק תגובה תומכת למה שהאחר כתב, ומחליפים שוב.

תגובה תומכת היא תגובה שאינה מתגוננת או שופטת, אלא מביעה שמחה והודייה ששהדבר נאמר, מתוך רצון לשחרר את הקושי עבור האחר.

**מה קשה לי לומר לך בנושא המיני
מקום שאני רוצה שנשכר זה...
מה בא לי שנעשה במיטה**

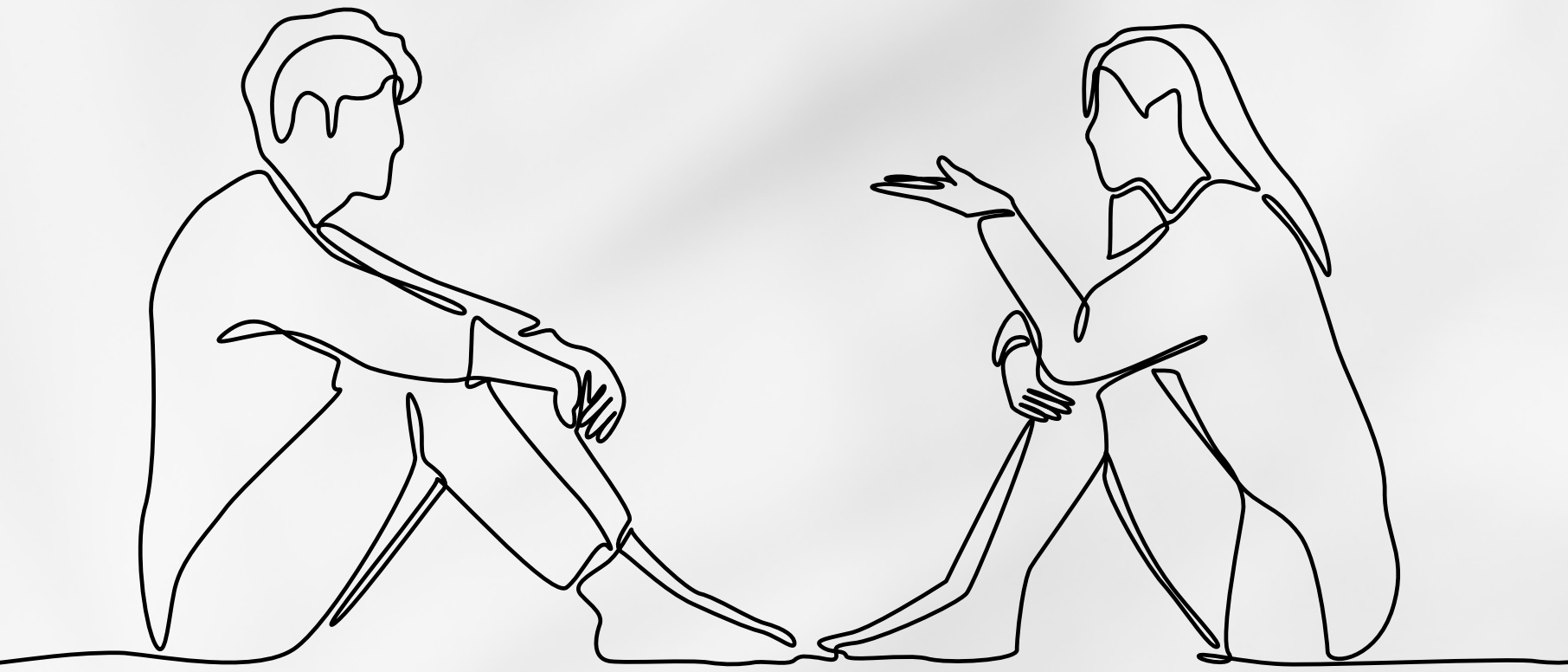




מלכודת המוות של השגרה

**שעמום במיניות הוא זרז להתפתחות
זוהי אינדיקציה שעלינו לאזן את השגרה
במשחק, בסקרנות, ובהעמקת האינטימיות**

**התשוקה והשגרה הם כמו אש ומים
תכיפות מינית גבוהה מזרזת את תחושת המיצוי.
זה הזמן לשחק, להשתמש בדמיון, ולשנות סביבה**



יש מאבק פנימי חבוי במיניות

**האקט המיני דורש נטילת שליטה ו/או שחרור
מאזן הכוחות בזוגיות משתקף ו/או מתהפך במיניות.
זהו משחק חבוי של ארכטיפים פנימיים**

**התשוקה והשגרה הם כמו אש ומים
תכיפות מינית גבוהה מזרזת את תחושת המיצוי.
זה הזמן לשחק, להשתמש בדמיון, ולשנות סביבה**

תרגיל 3) האוטומט המיני שלי

**תרגיל אישי/ זוגי: כל אחד בוחר אחד מהבאים
כמשהו שמאפיין אותו במיניות:**

- תנוחה שאני חוזר/ת אליה אליה באופן אוטומטי
- פנטזיה שחוזרת שנים
- תבנית קבועה במיניות (לקחת שליטה, לוותר עליה וכו')

על דף ניר, ענו על השאלות הבאות:

- מה אני מקבל מזה?
- ממה אני נמנע מלהרגיש בעזרת זה?
- מה הראש אומר שצריך לקרות שם?
- מה הגוף רוצה כשאני עושה את זה?
- מה הרגש היה רוצה שיקרה שם?





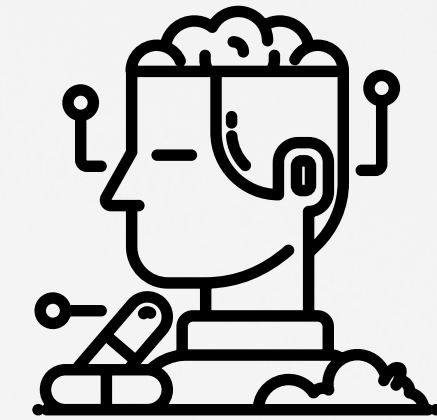
המטפל/ת

מפנק, מתמסר, משרת,
שואב ריפוי רגשי במיניות



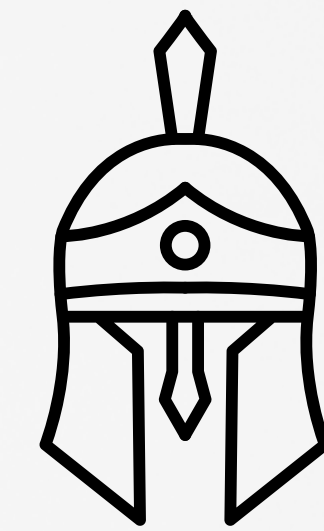
החולמ/ת

סבילות, הרפתקנות,
ורסטיליות, ותמימות מינית



הפילוסופ/ית

איטי, מילולי, פתוח, יצירתי,
מעניק, פילוסופי במיניות



הלוחמ/ת

מהיר, עוצמתי, גופני, כוחני,
עם נטיה לשליטה מינית



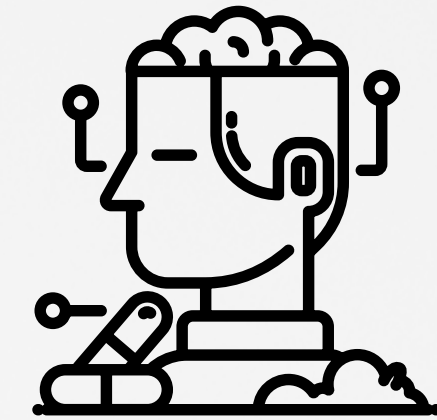
שכבת האמא

הבנה, הכלה, תשוקה לספק



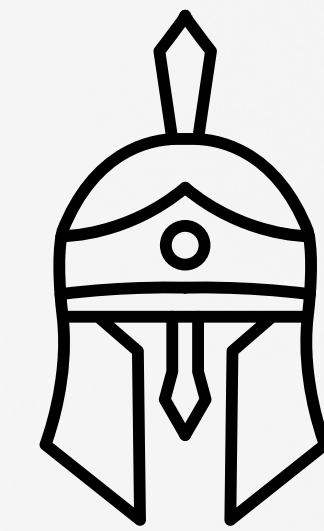
שכבת הילדה

לימוד, התנסות, משחק וסקרנות



שכבת האבא

נסיון, הדרכה, נתינת עונג



הילד הפנימי

השתוקקות, דרישה, העצמה

המיניות היא משחק

מיניות היא הזדמנות להתרגש,
להינות, להתרחב, לגלות דברים
חדשים על עצמנו, וליצור
אינטימיות חדשה ביחסים





משחק 1) אמת לא חובה

**שלושה סיבובים: כל אחד בוחר פתק בתורו, ועונה.
אפשר לומר "פס" פעם אחת.**

הפתקים (תרגישו חופשי לשנות/להוסיף):

- משהו שמדליק אותי אבל לא העזתי להגיד לך לגמרי עד היום.
- פנטזיה שהייתה לי פעם ואני לא בטוח אם היא עדיין איתי.
- רגע מיני בעבר (לא בהכרח איתך) שגרם לי לסגור משהו בעצמי.
- הרגל מיני שלי שאני יודע שלא תמיד משרת אותנו.
- משהו קטן שאם תעשי/תעשה השבוע, זה ידליק אותי.
- משהו במיניות שאני "אמור" להיות בו, אבל הוא לא באמת אני.
- המקום/זמן בו אני הכי רגיש/ה למילה אחת לא נכונה במיניות.
- חלק בגוף שלך שהייתי רוצה לחקור יותר.
- התנהגות שלך שמדליקה אותי, והייתי רוצה שתעשי/ה יותר.
- חשוב לי שתדעי/י על העולם המיני שלי לפני ש.

משחק 2) דינמיקות אירוטיות

כל אחד רושם את המספר של 4 דינמיקות אירוטיות שהם רוצים להתנסות ולהתפתח בהן יותר, ואת הצד שהם רוצים לשחק

כל בן/בת זוג בוחר זוג דינמיקות שהוא/היא מוכן/ה לנסות מהבחירות של האחר (אם יש דינמיקה חופפת, זה בונים):

1. מוביל	<>	נענה	8. מפתה	<>	מתפתה
2. מסתורי	<>	ישיר	9. חושק	<>	נחשק
3. שובב	<>	תמים	10. שולט	<>	נשלט
4. עדין	<>	כוחני	11. רומנטי	<>	גס
5. ביישני	<>	יצרי	12. מטפל	<>	מטופל
6. שקט	<>	קולני	13. קליל	<>	דרמטי
7. איטי	<>	מהיר	14. חושפני	<>	צנוע



משחק 3) הגבר/ת בשינוי אדרת

כל אחד בוחר עבור האחר/ת פאה (או אביזר משנה וייב אחר).

כל בן זוג מקבל את המתנה אבל לא מודד אותה מול האחר. במקום, לוקחים שבוע, ומתאימים לה לבוש שונה מהרגיל.

לאחר שבוע נפגשים בבית קפה או בר עם הלוק החדש. אפשר להעמיק פנים שלא מכירים, או פשוט להינות מהסיטואציה ולראות לאן זה מוביל.

מיניות היא דלת לקוסמוס

מיניות אנרגטית, לעיתים נקראת
מיניות מקודשת, היא פרקטיקה
להעלאת האנרגיה המינית
דרך הגוף האנרגטי לצורך
עונג, ריפוי, הזנה
וגדילה רוחנית



