

KAIP SU PARTNERIU (-E)
KALBĒTIS APIE

MASTURBACIJĀ?



Gidas geresnei ir tikslesnei
komunikacijai poroje.

nbgd

Masturbuotis poroje yra visiškai normalu

Nors masturbacija yra gana jautri tema daugeliui porų, tai yra visiškai natūralus ir įprastas elgesys. Žmonės masturbuojasi visada – tiek būdami santykiuose, tiek ne.

Abu partneriai gali masturbuotis ir tai tikrai neatspindės santykių kokybės ir neparodys, kad vienas iš partnerių negeidžia kito. Masturbacija gali būti būdas žmonėms palaikyti ryšį su savo kūnu ir troškimais.

Tačiau jeigu vis tiek neramina partnerio (-ės) masturbacija, visada gali apie tai pasikalbėti.



KAIP KALBĖTIS APIE MASTURBACIJĄ SU PARTNERIU (-E)?



IŠLIKITE RAMŪS

Jeigu pastebite, kad jūsų partneris (-ė) masturbuojasi, stenkitės išlikti ramūs. Jei seksualinio pasitenkinimo lygis jūsų santykiuose yra žemas, lengva padaryti neracionalias išvadas. Pavyzdžiui, kad jūsų partneris (-ė) teikia pirmenybę masturbacijai, o ne seksui su jumis, arba kad yra priklausomas (-a) nuo masturbacijos ar pornografijos. Nešokite į išvadas – išsakykite savo nerimą ir apie tai pasikalbėkite.

ĮVERTINKITE SAVO BAIMES / SUSIRŪPINIMĄ

Prieš kalbėdami su savo partneriu (-e) apie masturbaciją, skirkite šiek tiek laiko įvertinti savo baimes ar susirūpinimą šia tema. Ar jaučiatės nesaugūs, nes nerimaujate, kad jūsų partneris (-ė) gali būti nepatenkintas (-a) seksu santykiuose ir nebėra suinteresuotas (-a) mylėtis su jumis?



IŠKLAUSYKITE

Pokalbio su partneriu (-e) metu būkite atviri. Nedarykite jokių išankstinių prielaidų ir nedarykite skubotų išvadų. Atminkite, kad pokalbiai apie masturbaciją partneriui (-ei) gali atrodyti kaip žeminantys, gėdingi, jie gali jaustis kaltinami ir labai pažeidžiami. Tad jokių būdu nepulkite – geriau išklausykite.

KALBĖKITE NAUDODAMI ŽODĮ „AŠ“

Pokalbiai yra veiksmingesni, jei visos dalyvaujančios šalys vartoja teiginius su žodžiu „AŠ“ – kai išsakome, kaip patys jaučiamės, o ne kaltiname kitus. Jei jaučiatės netekę seksualinio ryšio su savo partneriu (-e), išreikškite šiuos jausmus su žodžiu AŠ. Pavyzdžiui: „Aš jaučiuosi atstumta (-s), kai tu masturbuojiesi ir nuo manęs dėl to slepiesi.“ Arba: „Man neramu, kad nebenori su manimi mylėtis“.

DUOKITE PARTNERIUI (-EI) LAIKO

Galbūt nustebsite sužinoję, kad jūsų partneris (-ė) taip pat norėjo su jumis pasikalbėti, bet nežinojo, kaip paaiškinti savo masturbaciją. Duokite jiems šiek tiek laiko apmąstyti informaciją, kurią suteikėte išsakydami savo jausmus šia tema. Pokalbis taip pat gali sudaryti puikią galimybę jums abiem aptarti abipusius lūkesčius dėl sekso ir masturbacijos.

MASTURBUOKITĖS KARTU – TAI SUARTINA

Masturbuoti kartu arba stebėti, kaip masturbuojasi jūsų partneris (-ė), yra puikus būdas nutraukti seksualinį nuobodulį – abu užsiėmimai yra neįtikėtinai erotiški. Aptarkite vienas su kitu, kaip jūs abu galite naudoti masturbaciją ar pornografiją, kad pakurstytumėte reikalus miegamajame.

