

posviť si
na spokojnosť v sexu



*Posviť si na cestu vpřed tím,
že si ji promyslíš.
Všechny odpovědi máš v sobě.
Stačí si naslouchat.*

*Připrav si pero nebo tužku,
dobré pití a klid.
Nespěchej. Najdi si na sebe
alespoň 2 hodiny času.
Neboj se přestat a dát si pauzu.
Rozlož si přemýšlení klidně
do více dní.*

*Piš, kresli, trhej, mačkej,
přeskakuj, škrtej, vyhazuj.
Žádná odpověď není špatná.*

Hledáš nějakou konkrétní odpověď?
Nebo přicházíš s obecnější zakázkou?
Máš-li jakákoliv očekávání, odlož si je sem,
ať se ti při hledání neztratí z dohledu.





Jsi spokojený se svým sexuálním životem?

Co bys mohl udělat pro to, aby se tvůj sexuální život (byť i jen trochu) zlepšil?

Kdo ve tvém vztahu pravidelně začíná s rozhovory o sexu? Vyhovuje ti to?

A kdo u vás pravidelně iniciuje erotické aktivity a proč?

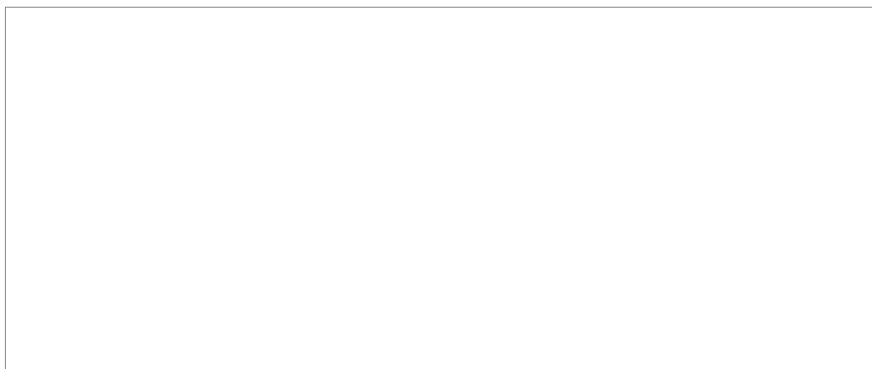
Jsi s tím spokojený?

Jak bys vnímal, kdyby se vaše role obrátily?

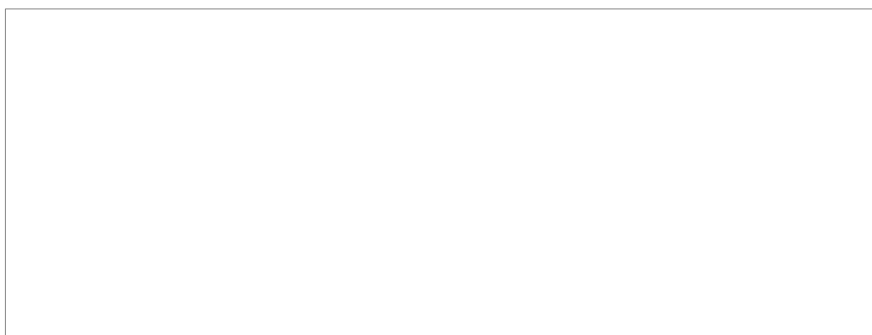
Jak bys vnímal, kdybyste se při iniciování intimních aktivit férově střídali?

Jak bys mohl s partnerkou, nebo partnerem, vylepšit komunikaci o sexu?

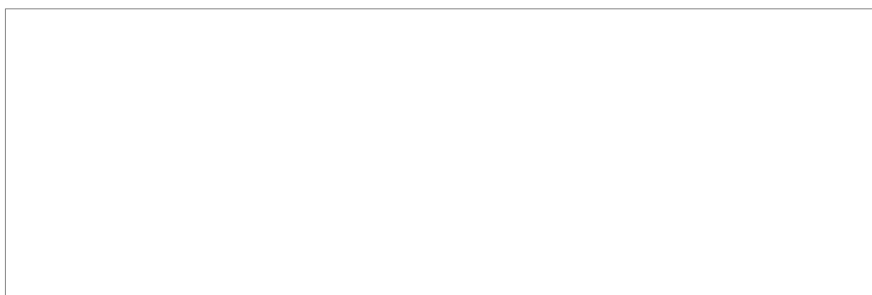
Dostáváš dostatek intimních komplimentů? Dáváš je sám?



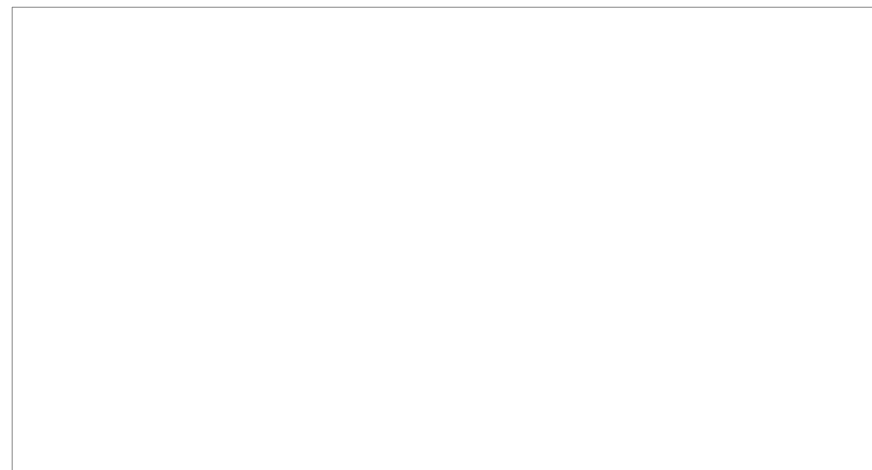
Když se ti něco nelíbí, jak nejčastěji reaguješ?



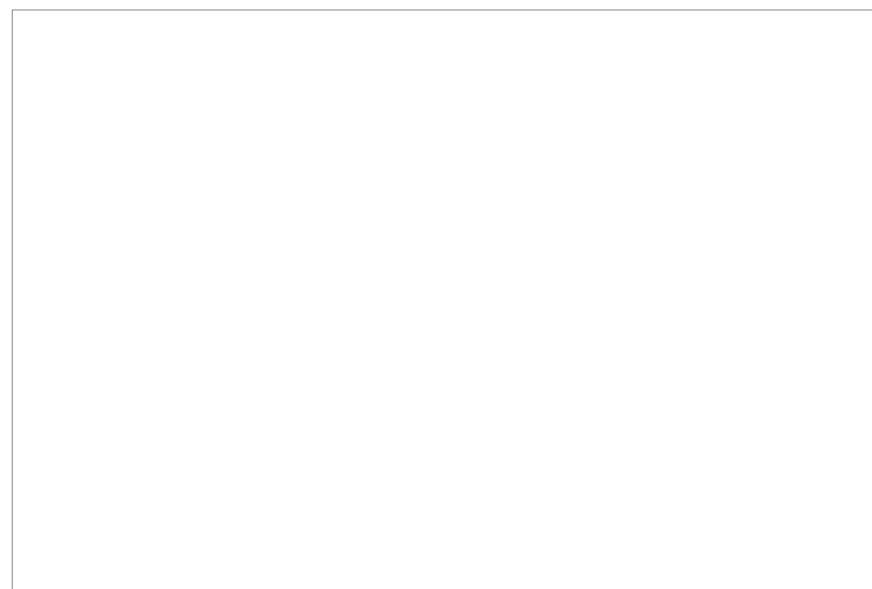
Jak nejčastěji reaguješ, když se něco nelíbí tvému protějšku?



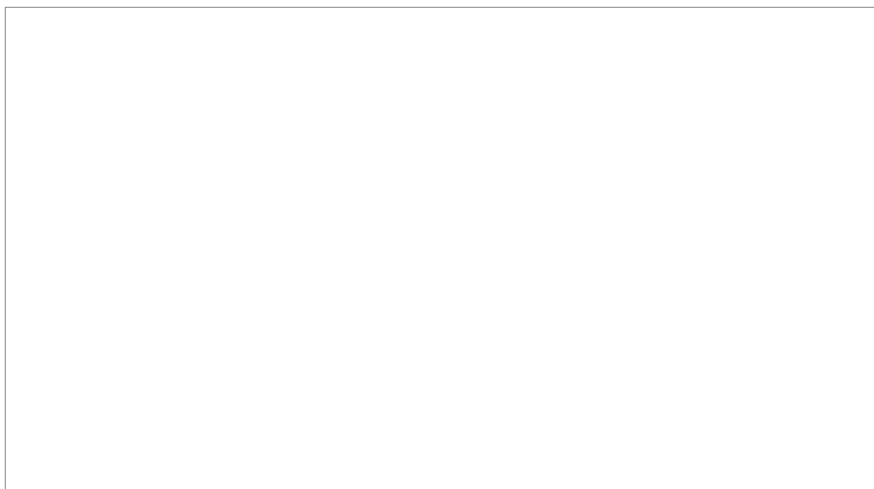
Jak si plánujete čas pro erotiku a intimitu?



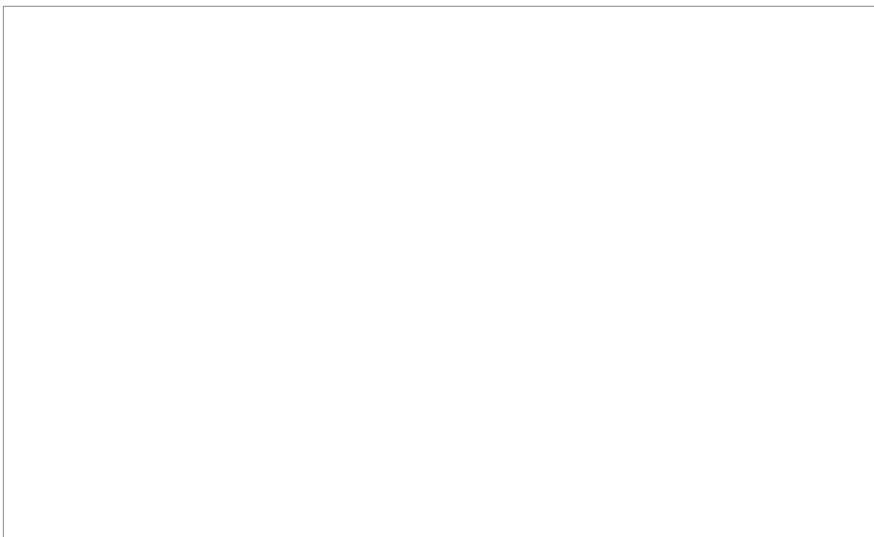
Kdyby tvůj stud, který máš u některých aktivit, mávnutím kouzelného proutku zmizel, co bys díky tomu dělal jinak?



Kdyby se stud tvé partnerky, nebo partnera, snížil na minimum, co by se změnilo?

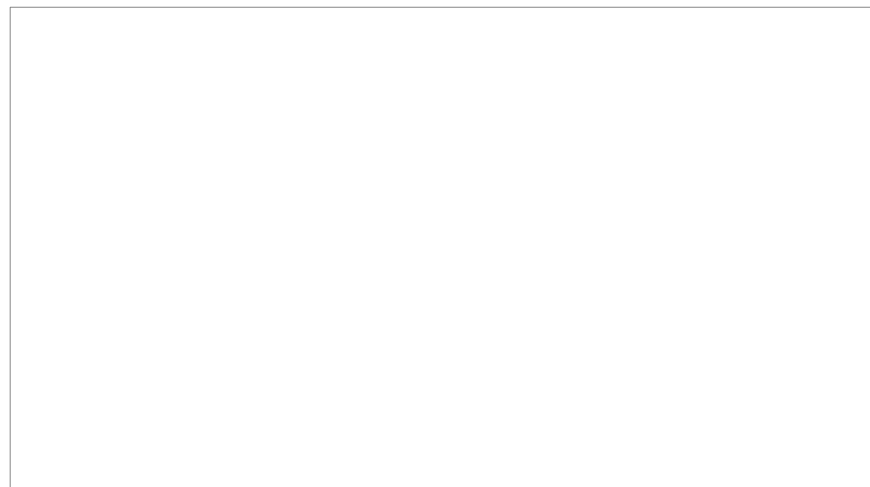


Které typy sexuálních zážitků ti stále vstupují do partnerského života a rád by ses jich zbavil?

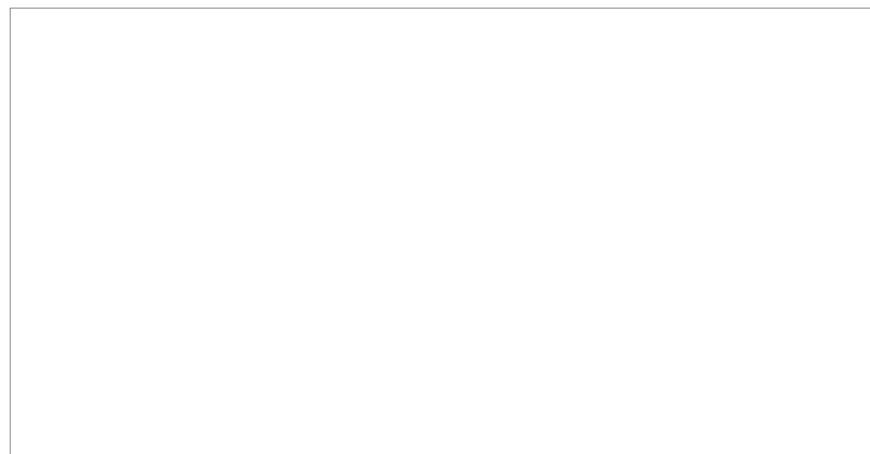


Promítá se obvyklý způsob tvé masturbace nějak do partnerského života?

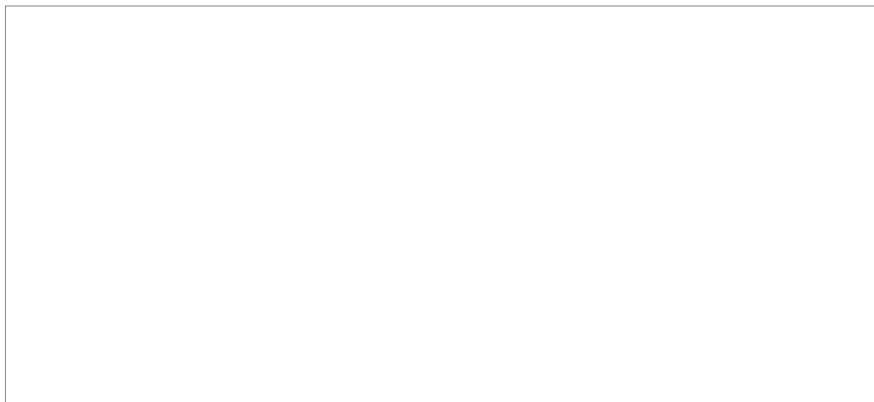
A pokud v této oblasti chceš změnu, jakým směrem by to bylo a proč?



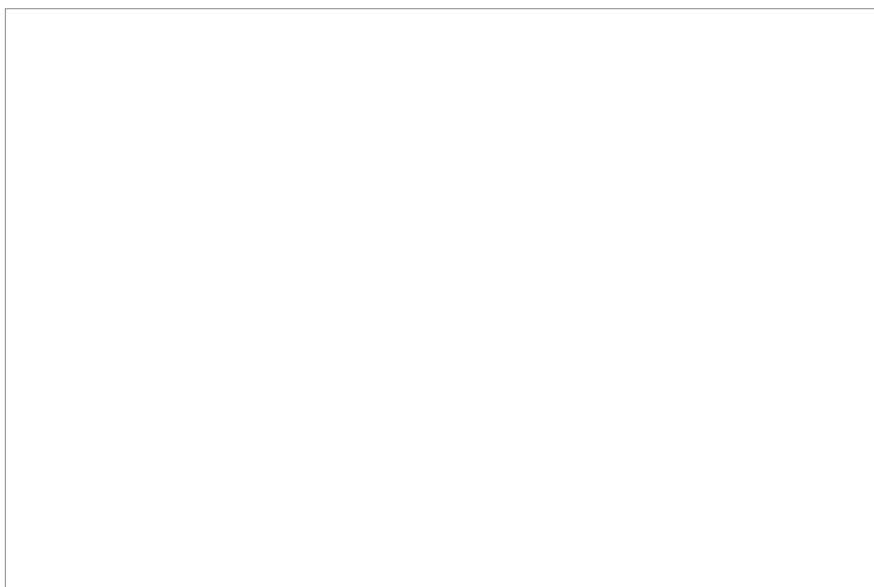
V čem by pornografie mohla obohatit tvůj sexuální život?
V čem by naopak mohla tvému vztahu uškodit?



Kdyby ses nestyděl, na jaké otázky ohledně sexu by ses své potenciální partnerky, nebo partnera, potřeboval zeptat už na prvním rande?

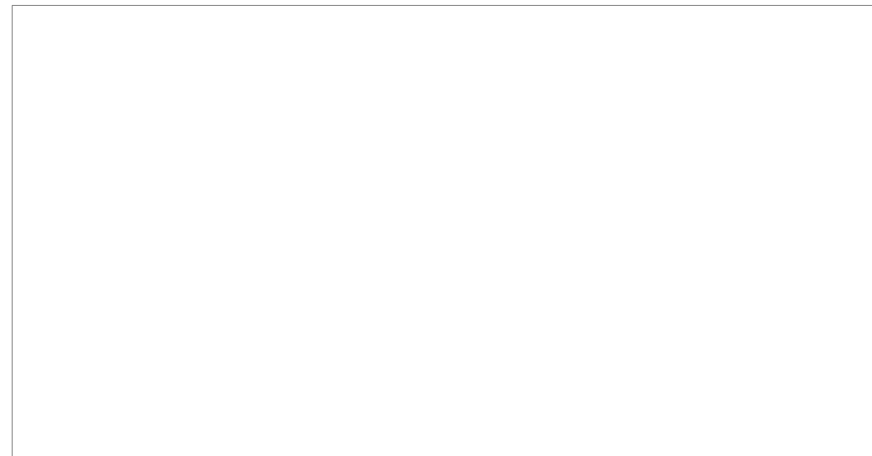


Myslíš si, že se v sexu můžeš ještě něco naučit?
Co by sis přál vědět nebo umět?

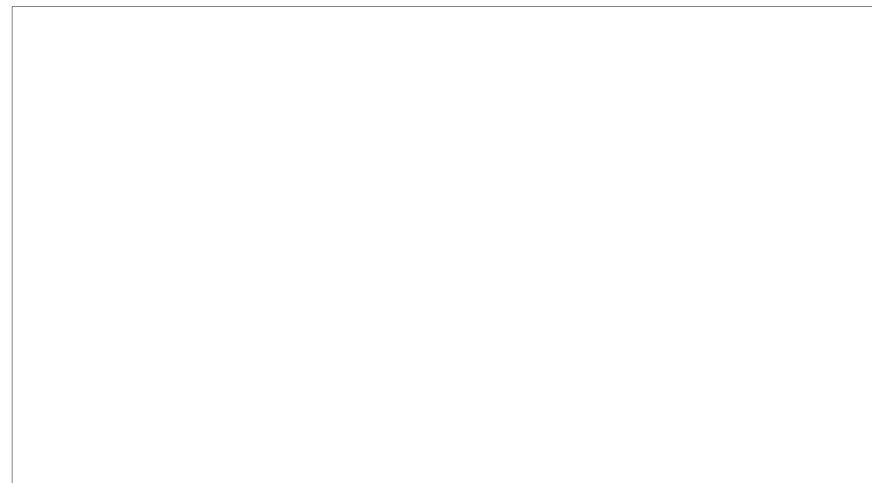


Kdyby si tvoje partnerka, nebo partner, mohla v sexu dělat opravdu to, co chce, co myslíš, že by se stalo?

Co by byly první 3 věci, které by udělala, a jaké emoce by to v tobě vyvolalo?

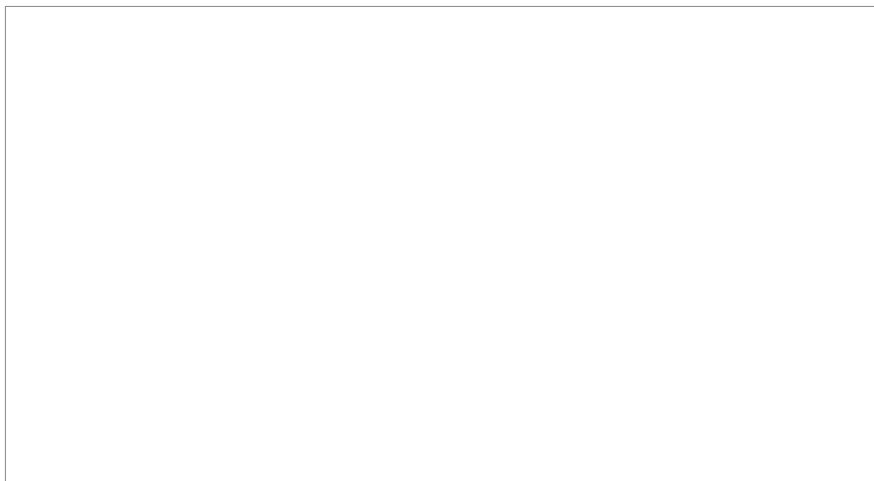


Kdybys věděl, že ti zbývá poslední půlrok života, co bys chtěl v sexu ještě zažít?

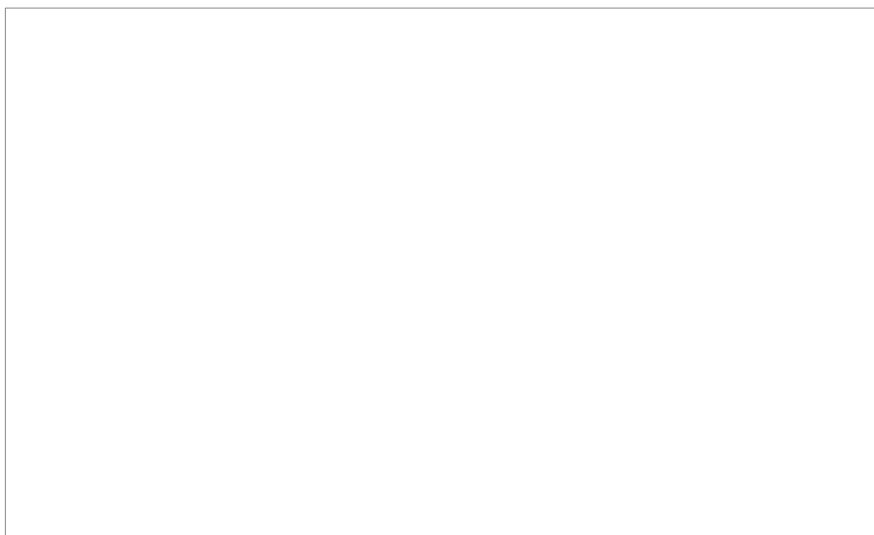


Která místa na těle tvého protějšku (tedy kromě typických erotických partií) tě přitahují?

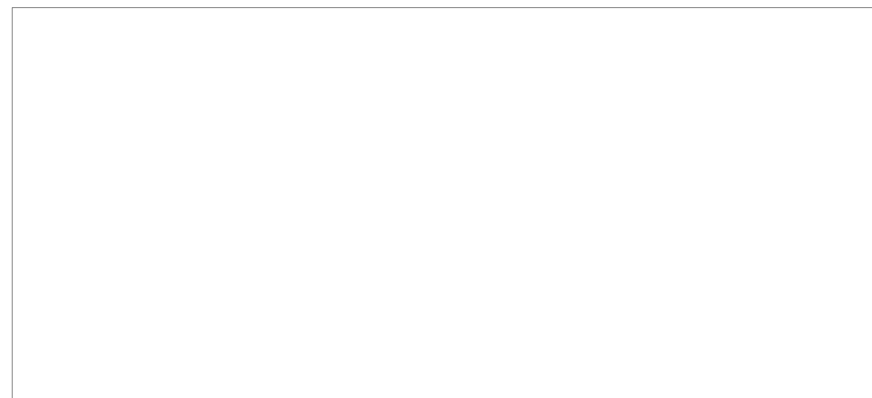
Jakým způsobem je můžeš pochválit?



Jak si představuješ svůj erotický život za 10 let?

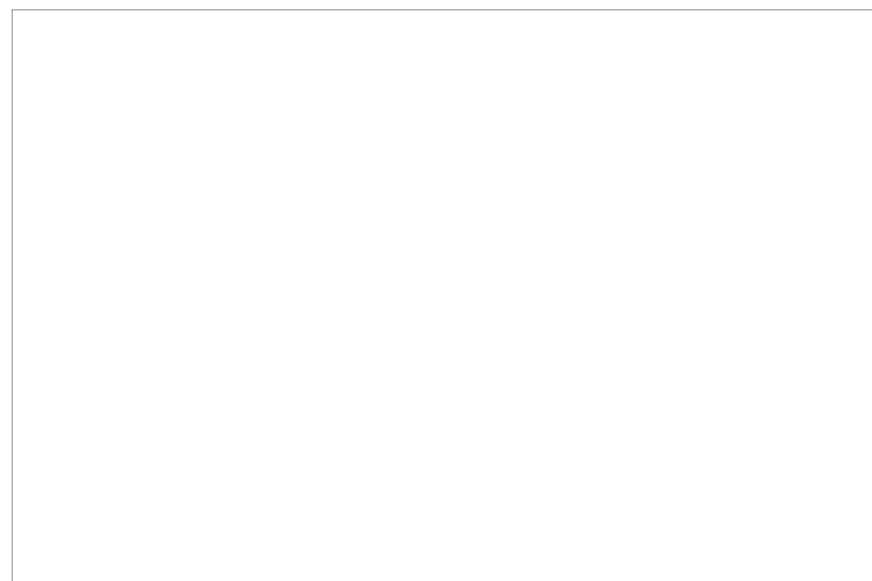


Co nejvíc ti odsává erotickou energii?

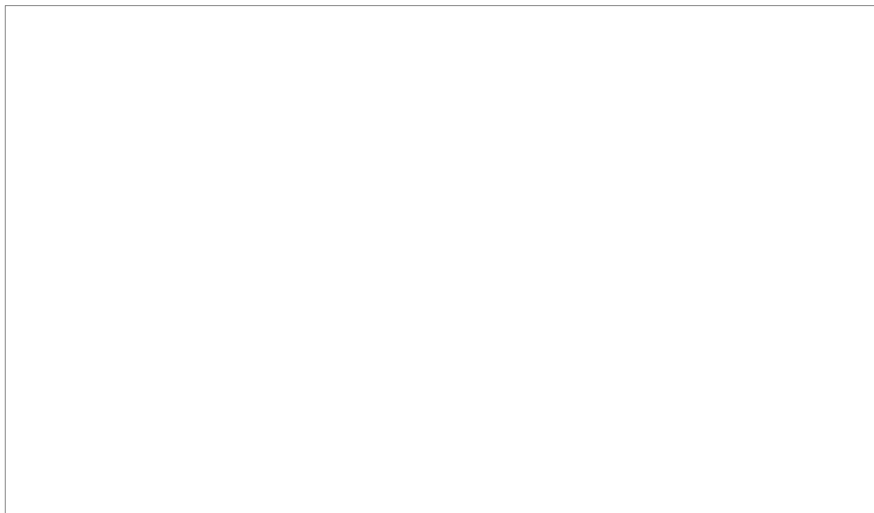


Které z kompromisů, které ve svém životě děláš, ovlivňují tvůj intimní život?

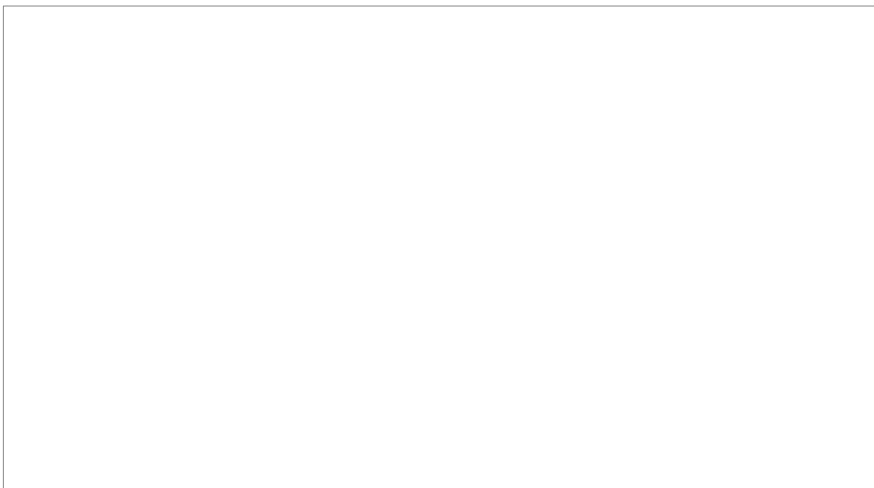
A co by se stalo, kdybys jednou na takový kompromis nepřistoupil?



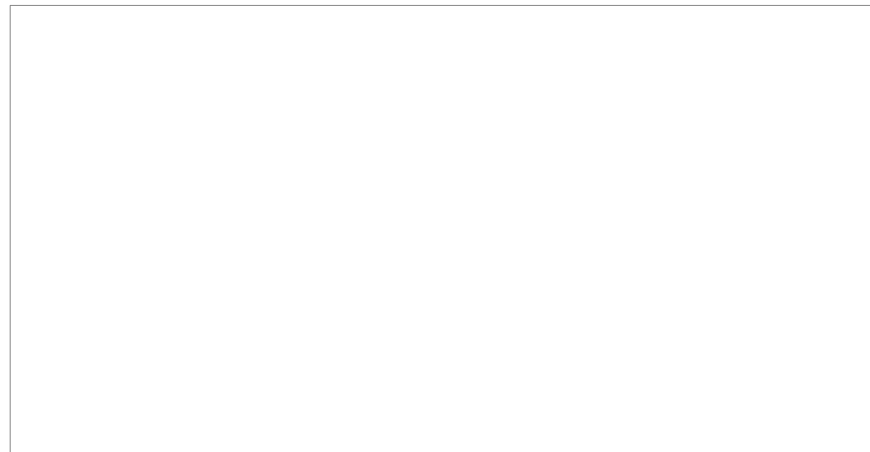
Jaké jsou největší vypínače vzrušení a erotiky ve tvém životě?
Co bys sám se sebou musel udělat, aby přestaly fungovat?



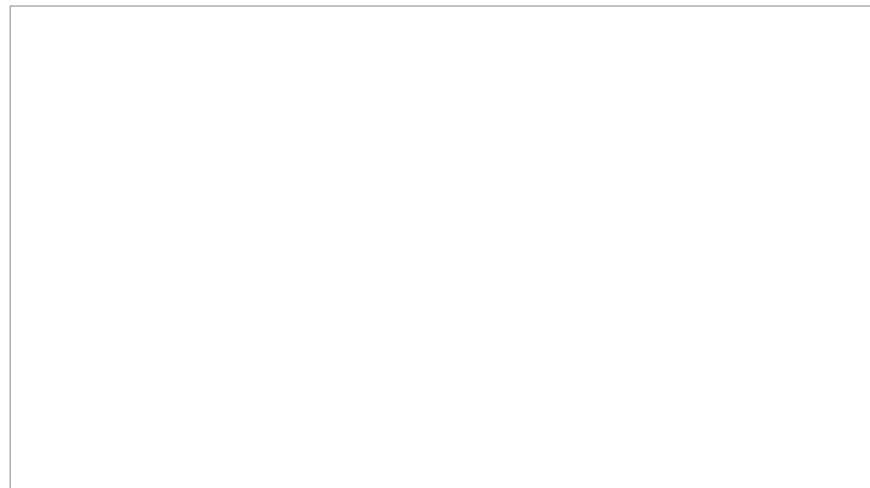
Co myslíš, že se od tebe v sexu očekává?
Co očekáváš od sebe ty?



Které oblasti tvého intimního chování jsou ještě stále
ovlivněny negativními vzorci z tvé rodiny
či z předchozích vztahů?
Co ti brání je odložit nebo se jim vzepřít?



Který druh fyzického (ne)sexuálního kontaktu je pro tebe
důležitý? Čeho bys potřeboval více? Čeho méně?



WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!

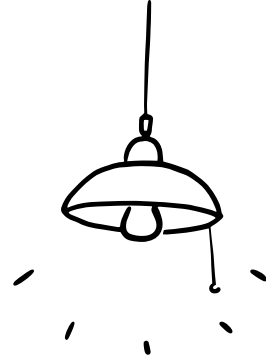


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and action plan.A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and action plan.

Rozhovor sám se sebou je skvělý nástroj
sebepoznání, ale ne vždy nám stačí.

Pořád si s něčím nevíš rady?
Jdi si o tom popovídat s někým dalším.
A pokud ve svém okolí nikoho takového
nemáš, vezmi si k ruce profíka.
Třeba terapeuta nebo kouče.



Jsou ti teď věci jasnější?

Posviť na cestu i ostatním
a zsdílej to na sítích pod
#posvitsi.