

posviť si
na spokojenost 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 spokojená se svým sexuálním životem?

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

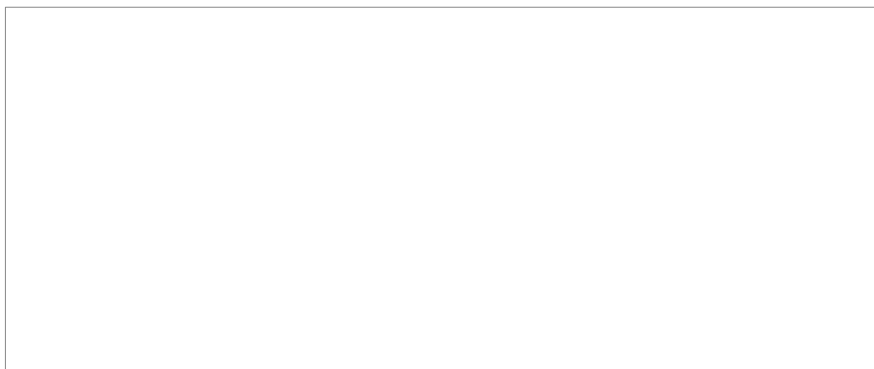
Kdo ve tvém vztahu pravidelně začíná s rozhovory o sexu? Vyhovuje ti to?

A kdo u vás pravidelně iniciuje erotické aktivity a proč?

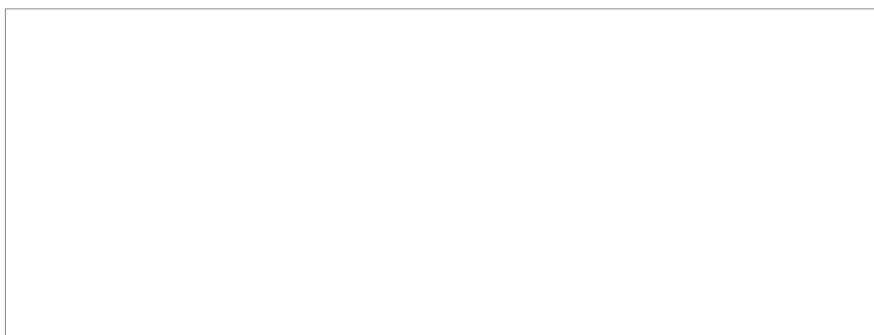
Jsi s tím spokojená?
Jak bys vnímala, kdyby se vaše role obrátily?
Jak bys vnímala, kdybyste se při iniciování intimních aktivit férově střídali?

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

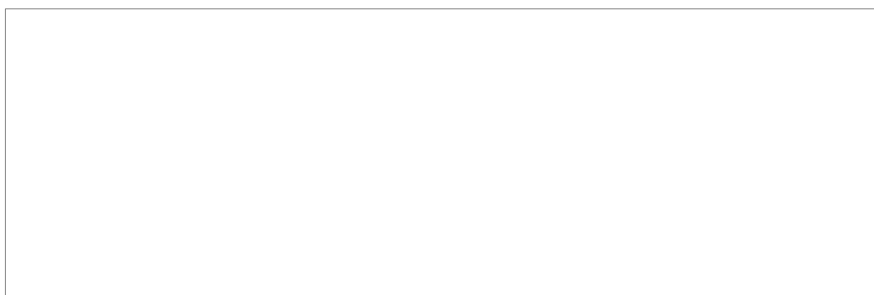
Dostáváš dostatek intimních komplimentů? Dáváš je sama?



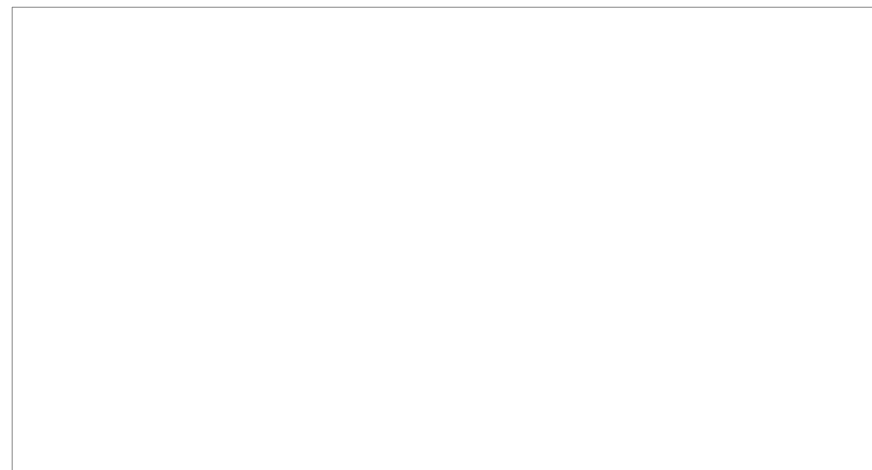
Když se ti něco nelíbí, jak nejčastěji reaguješ?



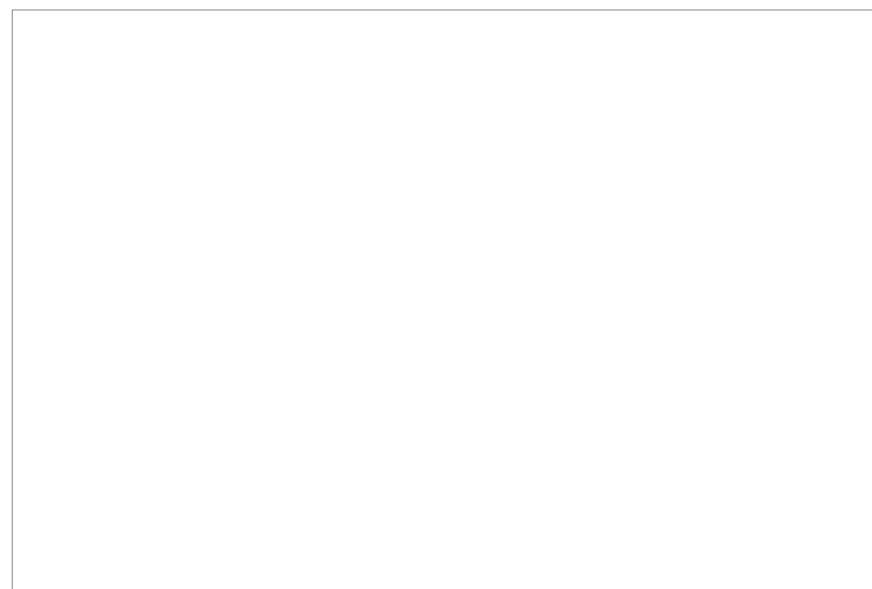
Jak nejčastěji reaguješ, když se něco nelíbí tvému protějšku?



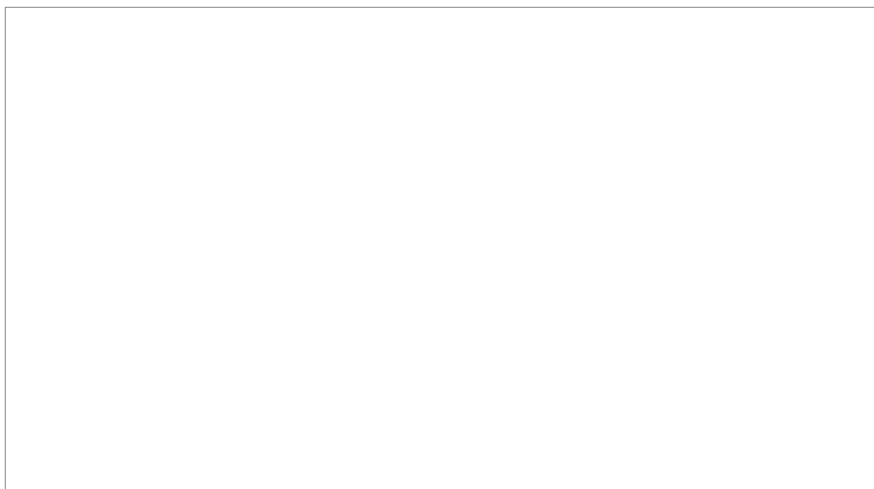
Jak si plánujete čas pro erotiku a intimitu?



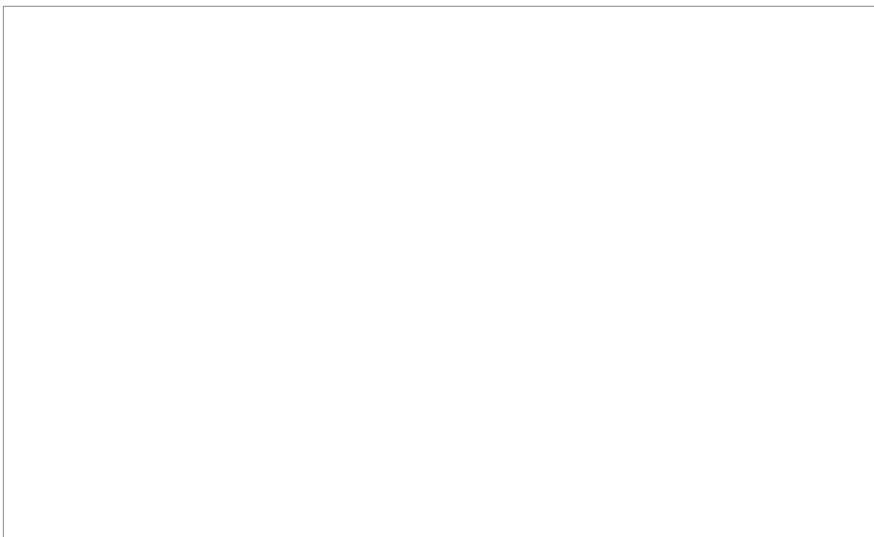
Kdyby tvůj stud, který máš u některých aktivit, mávnutím kouzelného proutku zmizel, co bys díky tomu dělala jinak?



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

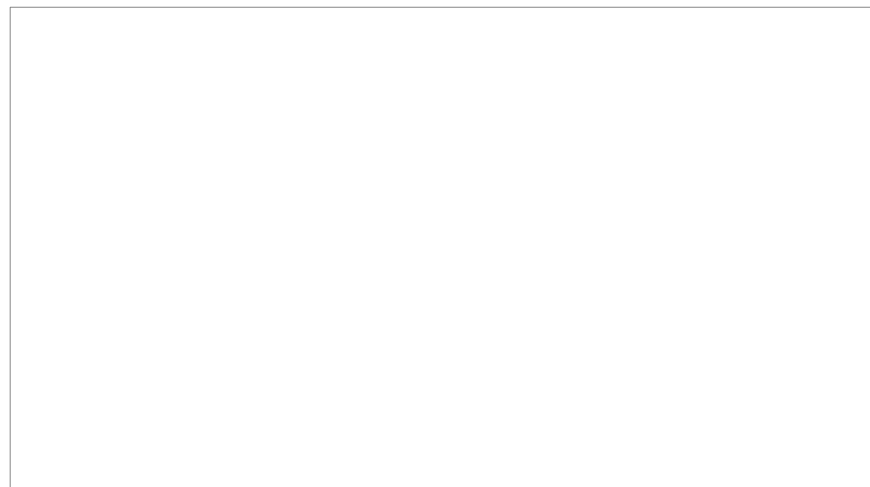


Které typy sexuálních zážitků ti stále vstupují do partnerského života a ráda by ses jich zbavila?

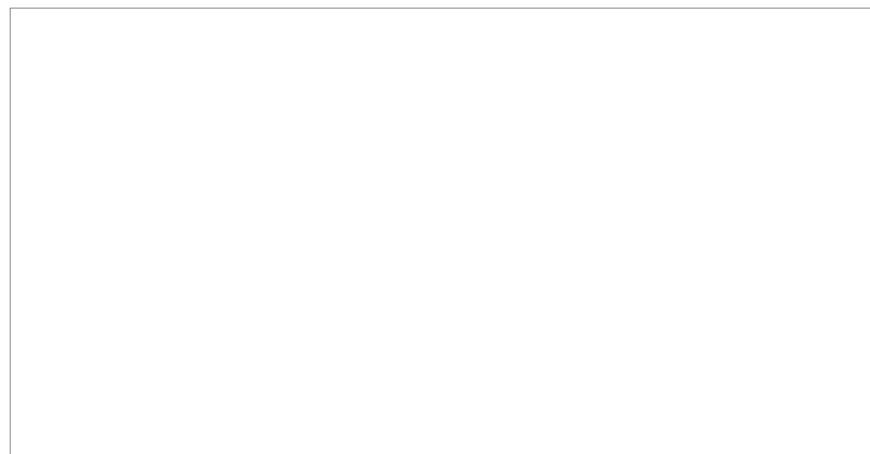


Promítá se obvyklý způsob tvé masturbace nějak do partnerského života?

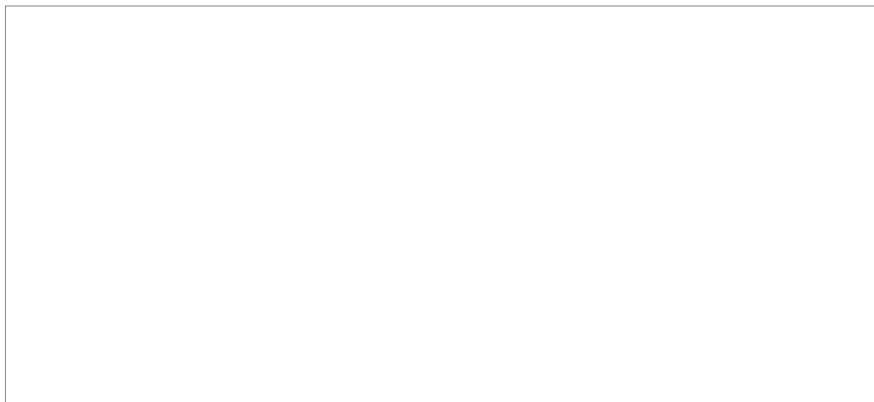
A pokud v této oblasti chceš změnu, jakým směrem by to bylo a proč?



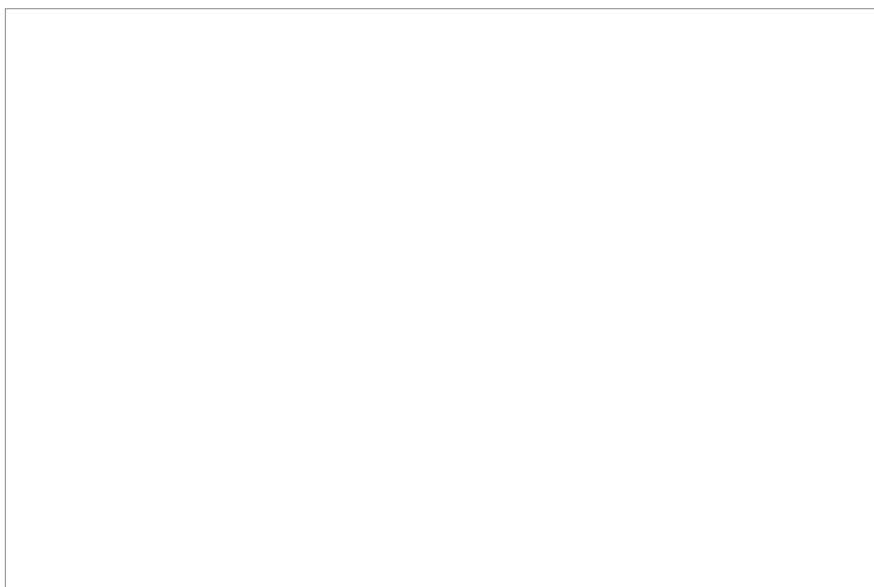
V čem by pornografie mohla obohatit tvůj sexuální život?
V čem by naopak mohla tvému vztahu uškodit?



Kdyby ses nestyděla, na jaké otázky ohledně sexu by ses svého potenciálního partnera, nebo partnerky, potřebovala zeptat už na prvním rande?

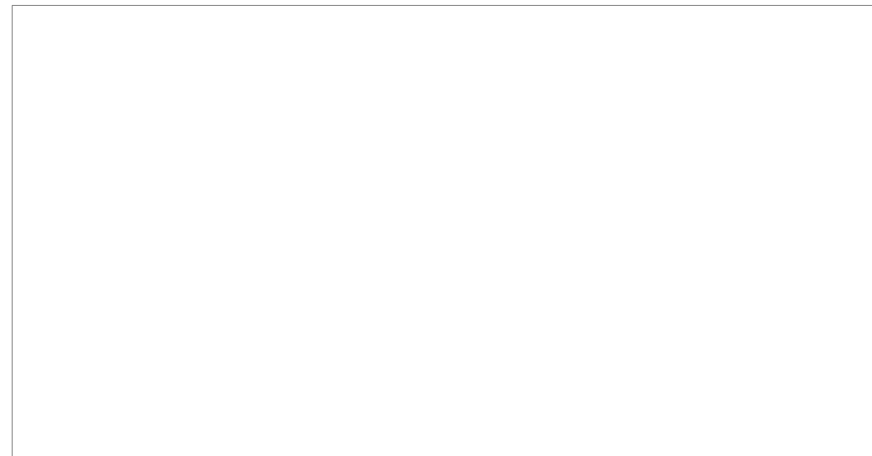


Myslíš si, že se v sexu můžeš ještě něco naučit?
Co by sis přála vědět nebo umět?

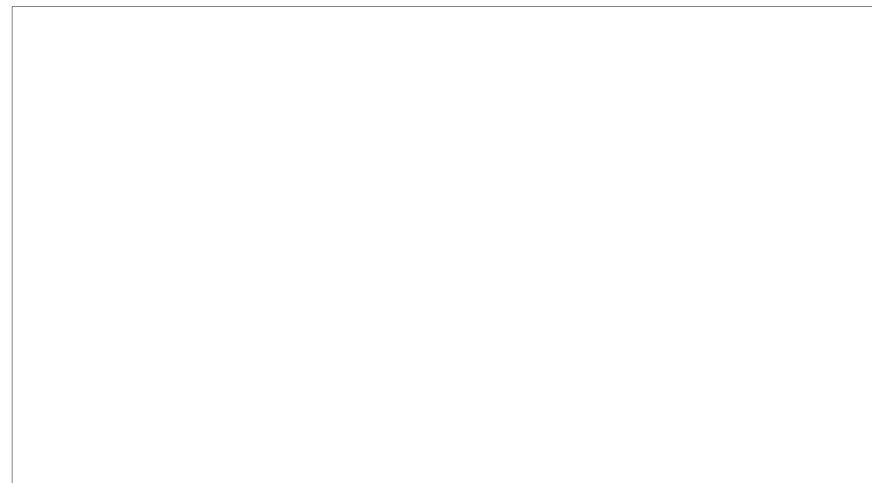


Kdyby si tvůj partner, nebo partnerka, mohl v sexu dělat opravdu to, co chce, co myslíš, že by se stalo?

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

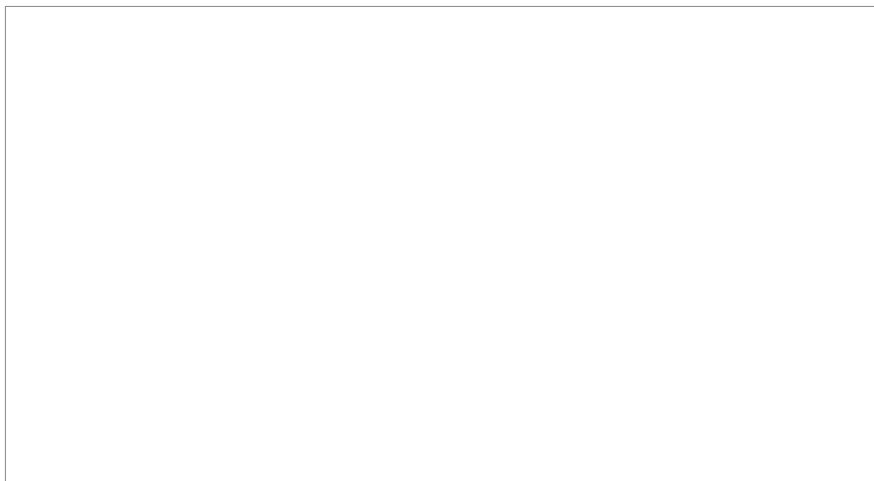


Kdybys věděla, že ti zbývá poslední půlrok života, co bys chtěla v sexu ještě zažít?

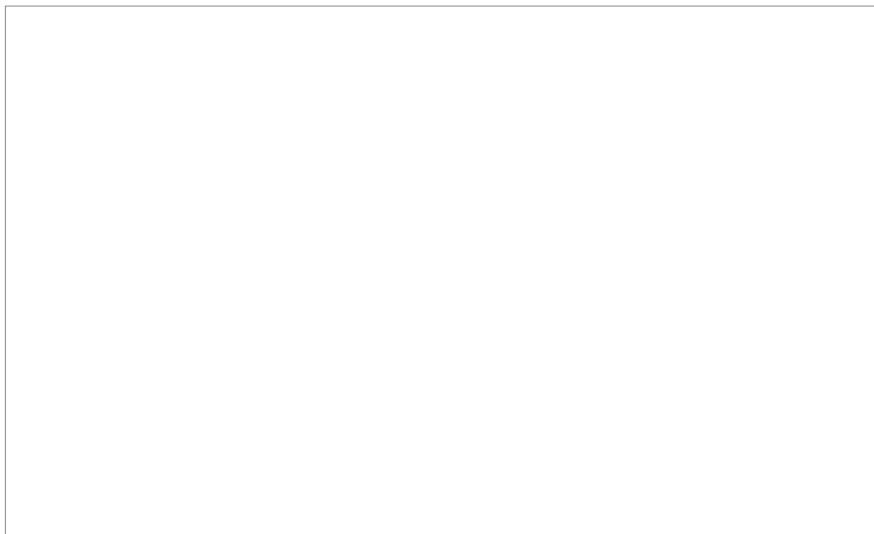


Která místa na těle tvého protějšku (tedy kromě typických erotických partií) tě přitahují?

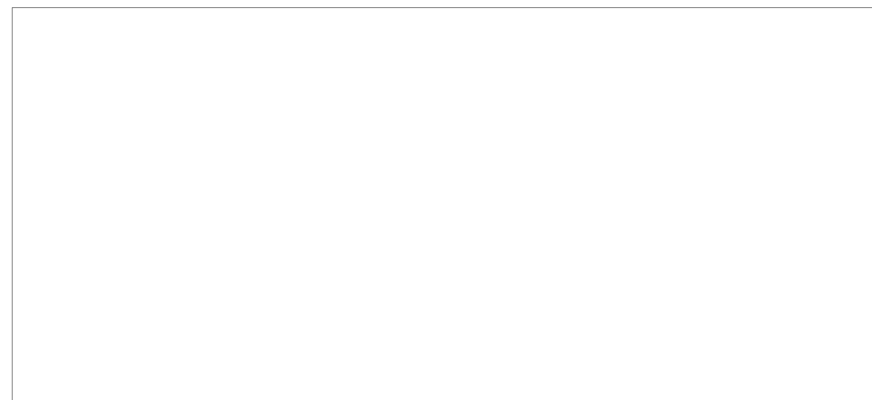
Jakým způsobem je můžeš pochválit?



Jak si představuješ svůj erotický život za 10 let?

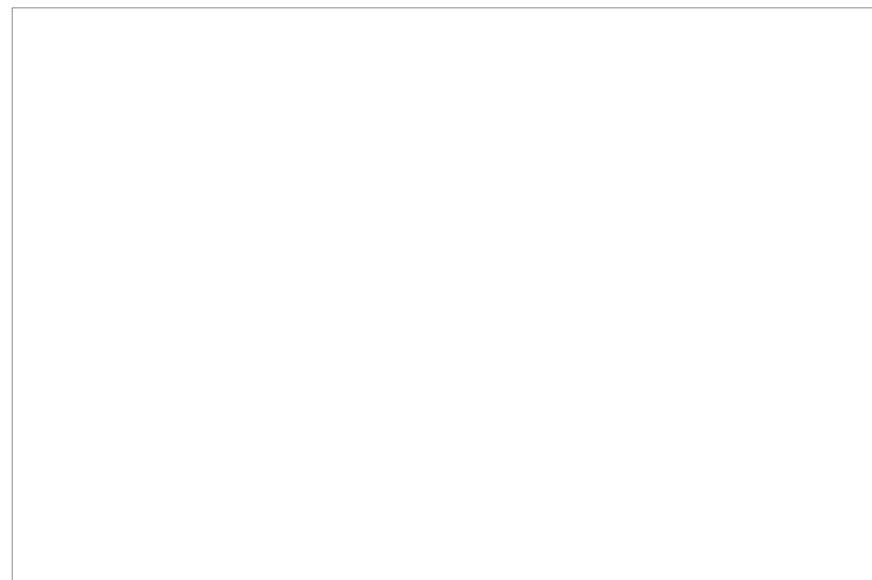


Co nejvíc ti odsává erotickou energii?

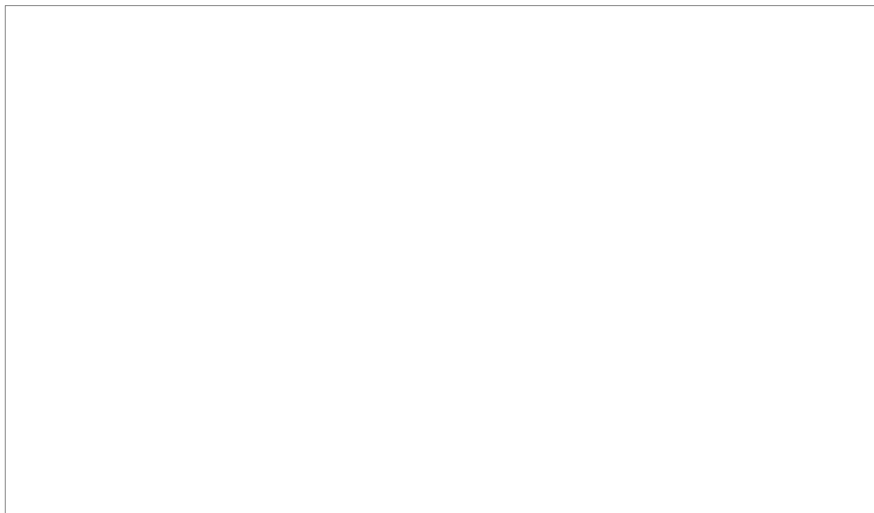


Které z kompromisů, které ve svém životě děláš, ovlivňují tvůj intimní život?

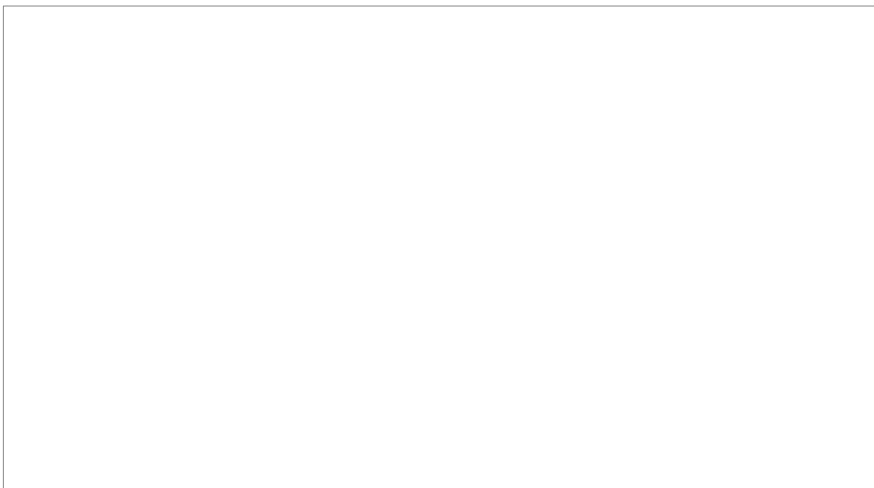
A co by se stalo, kdybys jednou na takový kompromis nepřistoupila?



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

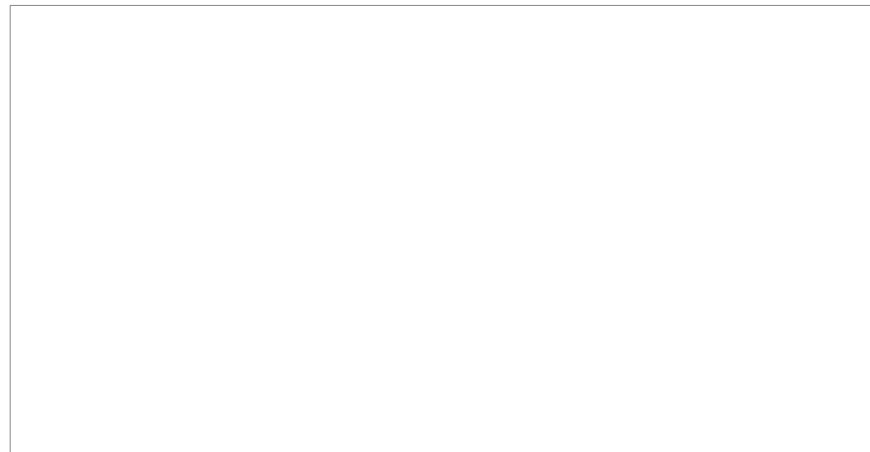


Co myslíš, že se od tebe v sexu očekává?
Co očekáváš od sebe ty?

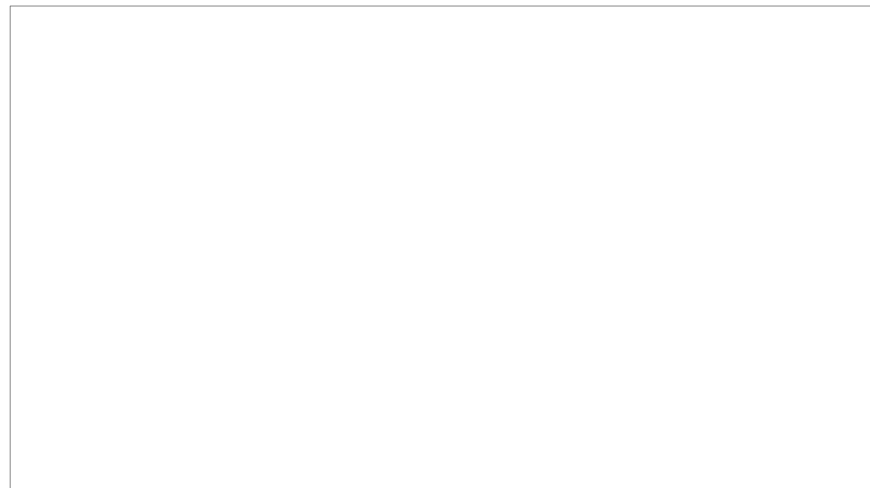


Které oblasti tvého intimního chování jsou ještě stále ovlivněny negativními vzorci z tvé rodiny či z předchozích vztahů?

Co ti brání je odložit nebo se jim vzepřít?



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



WOW!
Hotovo?
Skvělá práce!

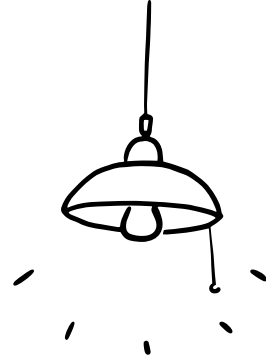


Kterých 10 myšlenek si z tohoto zamyšlení odnášíš?
Shrň své aha-momenty, nové poznatky či dej rovnou
dohromady akční plán kroků, do kterých se pustíš.

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.