

ZAUPANJE V PARTNERSKEM ODNOSU V POSTELJI IN ŠIRŠE

Jaka Sotlar, seksolog in psihoterapevt
seksologija.si psihodrama.si

1. ZAUPANJE

2. OBRAMBNA DRŽA

3. ZAUPANJE IN OSEBNA RAST

seksologija.si psihodrama.si

1. ZAUPANJE

- a. Kaj je?
- b. Zakaj potrebujemo zaupanje?
- c. Kako se razvije?
- d. Zaupanje in spolnost

2. OBRAMBNA DRŽA

- a. Kaj je?
- b. Vzroki

seksologija.si

psihodrama.si

3. ZAUPANJE IN OSEBNA RAST

- a. Integracija
- b. Potrebe in kreativno zadovoljevanje potreb
- c. Meje
- d. Ranljivost (Real Self) in intimnost

VAJA

1. Zavedanje misli, občutkov, želja, frustracij / manjkov in impulzov, ko smo osredotočeni na partnerja

Varianta B, če nimamo partnerja (lahko si zamislimo osebo, ki nam je všeč, ali pa nam je bila všeč)

2. in nato, ko smo osredotočeni na partnerja in se hkrati zavedamo prisotnosti potencialnega drugega novega partnerja (kaj se spremeni?).

seksologija.si psihodrama.si

Katere moje in partnerjeve vloge so slabše razvite pa bi lahko bile boljše, katere so preveč razvite?

seksologija.si psihodrama.si

ZA KONEC

“chi non risica non rosica” (toskanski rek)

Kdor kdaj ne tvega, ostane brez vsega.

seksologija.si psihodrama.si