

INVITAȚII LA DIALOG:

Gândurile pe care observ că le am adesea despre nevoia de a-mi face partenerul/a să aibă orgasm sunt...

de ex: e musai să fac asta, va fi supărat/ă dacă nu se întâmplă, asta e datoria mea

Emoțiile cu care vine o posibilă presiune pe care o simt de a-mi face partenerul/a să termine sunt...

Și din cauza acestor emoții, aleg să îmi îndrept atenția spre...

În timp ce fac asta îmi iau atenția de pe...

de ex: prioritizez nevoile și dorințele celeilalte pers., neglijându-le pe ale mele

Ceea ce se întâmplă adesea atunci când aleg să nu mai fiu atent/ă la ceea ce-mi doarec eu este...

Iar atunci simt...

Două lucruri care m-ar ajuta să-mi mut atenția pe a fi prezent/ă în moment și pe conexiunea dintre noi este...

Ceva ce aș putea face înspre tine atunci când remarc că tu ești focusat/ă mai curând pe finalizare decât pe conexiune ar fi...

INVITAȚII LA DIALOG

Împărtășiți pe rând și discutați importanța postludiului pentru fiecare dintre voi:

Adesea, ce simt să fac la finalul unui moment intim cu partenerul/a este...

Gândurile care mă vizitează cel mai frecvent atunci sunt...

Ce m-ar ajuta să mă conectez câteva secunde sau chiar câteva minute cu corpul meu și cu ce vrea să-mi transmită acesta este să...

poate fi un gest, un spațiu sigur, o practică

Ce aș avea nevoie din partea ta în această etapă este să...

ce comportament specific al partenerului/ei ar contribui la siguranța emoțională de care aș avea nevoie pentru a mă întoarce la mine și la cum a fost trăită întreaga experiență de corpul meu

Orgasmul este o parte frumoasă a sexualității într-un cuplu, dar atunci când **atenția partenerilor** este acaparată de obligativitatea finalizării, conexiunea are de suferit. Este valoros ca o viață sexuală împlinită să se învârtă în jurul deschiderii de a experimenta, a comunica și de a ne ajusta unul la nevoile celuilalt, plăcerea orgasmului fiind doar o posibilă consecință.

Intimitatea are nevoie de apropiere emoțională, dorință de a explora și de a lăsa să fi explorat, **marele „O”** fiind doar fundița de pe cadou, nicidecum întreaga surpriză.

16

La fel ca preludiul, postludiul este o etapă căreia nu îi acordăm mereu importanța cuvenită—de multe ori ne ridicăm rapid din pat să mergem la duș sau cu gândul în următoarea activitate. Însă postludiul este momentul de încheiere necesar al unui moment de intimitate cu partenerul/a și se caracterizează prin nevoia fiecăruia de „**a se reîntoarce**” în corp, de a se reconecta cu sinele.

Este și o oportunitate de vulnerabilizare, care poate aduce la suprafață aspecte din „subsolul” casei relație—acel nivel profund unde locuiesc traume, amintiri, nesiguranțe sau nevoi emoționale. Dacă ne gândim la relație ca o casă, etajul principal fiind ceea ce se vede la nivel superficial („se distanțează de mine” sau „nu vrea să vorbim despre intimitatea noastră”), iar subsolul—traumele, amintirile sau vulnerabilitățile pe care le avem, postludiul este acel moment valoros pentru siguranță emoțională, tandrețe și loialitate față de propriile nevoi sexuale și față de legătura construită împreună.

15