

INVITAȚII LA REFLECȚIE

Când mă uit acum în trecut, primele mele amintiri care-mi vin în minte cu privire la dezvoltarea corpului și sexualitate sunt...

Atmosfera generală din casă, în perioada copilăriei, cu privire la subiectul sexualității o pot descrie ca fiind una...

Principalele mesaje pe care mi le amintesc despre sexualitate și intimitate sunt...

Dacă observi, citind aceste invitații, că nu-ți vin amintiri concrete sau ai senzația de „minte goală”, este firesc, nu este motiv de îngrijorare. Pe baza unor rațiuni cu sens pe care mintea le avea atunci, ea a ales să treacă în umbră prezența sau absența unor informații din trecut.

Alege doar să stai câteva secunde cu senzația prezentă, fără să o judeci și vezi ce gânduri sau emoții apar.

Acum că am stat puțin cu acest „gol” sau confuzie din mintea mea cu privire la invitațiile de mai sus, gândurile și emoțiile care mă încercă sunt...

INVITAȚII LA REFLECȚIE

Ce îmi amintesc despre felul în care obișnuiau să aibă loc atingerile este...

Cum cred că mă simțeam atunci când primeam atingerile respective este...

Gândurile pe care cred că le aveam când poate aș fi avut nevoie să primesc o îmbrățișare și nu a fost nimeni să-mi ofere asta sunt...

Un moment în care m-am simțit deosebit de inconfortabilă din cauza unor atingeri primite a fost când...

Acum, la maturitate, când mă gândesc la cum primesc atingerile și la cum le ofer, observ la mine faptul că...

Un lucru de care aș avea nevoie pentru a mă putea bucura mai mult de a primi sau oferi atingeri este...

trecut introducerea

1

Pentru a găsi cele mai potrivite abordări în legătură cu neajunsurile sexuale de la vârsta adultă este necesar să creăm o punte de legătură cu trecutul. De ce? Pentru că relația cu corpul și sexualitatea sunt aspecte care încep să se dezvolte încă de când ne naștem. Categoriec, nu vorbim despre aceeași sexualitate ca a unui adult. În același timp, aspecte precum felul în care reacționăm la atingere, cum alegem să punem limite sau cum am integrat modelul de comportament relațional al părinților sau îngrijitorilor sunt lucruri care la nivel inconștient își lasă amprenta asupra noastră încă de când scoatem primele sunete.

trecut atingerea

2

Conform literaturii de specialitate, există șase aspecte principale care construiesc baza sinelui sexual sănătos, toate acestea formându-se pe baza feedback-ului primit de la cei din jur.

Primul comportament pe care, de cele mai multe ori, o mamă îl manifestă către noul născut este luarea în brațe, contactul piele pe piele. Această modalitate de exprimare a conexiunii este **baza formării atașamentului** deoarece prin atingere, se calmează sistemul nervos și se echilibrează emoționalitatea internă.

Felul în care părinții noștri au ales să ne ofere această formă de alinare a contribuit la construirea unor așteptări cu privire la dreptul la afecțiune, ce trebuie să fac pentru a o primi, cât este necesar să aștept pentru a veni cineva să mă ia în brațe sau cum ajung să-mi traduc atingerea—este ceva plin de blândețe și căldură sau mă pune în pericol de cele mai multe ori.