



שיחה מרגישה

למפגש אינטימי מענג

מרחב בטוח מתחיל בשיחה פתוחה לפני שמגיעים למפגש אינטימי, נעבור יחד על שיחה מרגישה. כמה נקודות שעוזרות לנו ליצור חוויה בטוחה ומענגת במפגש אינטימי

שיחה מתמשכת

הסכמה היא שיחה מתמשכת הסכמה זה לא רק "כן" בהתחלה זה CHECKIN מתמשך לאורך המפגש אני רוצה שיעופו עליי- לא שהצד השני יהיה בעולם אחר

לשים לב לבן/בת הזוג בכל שלב שנתקדם, נבדוק -את/ה בטוב? -את/ה איתי? -מה שלומך? -רוצה להמשיך? -נשים לב לשפת גוף, לנשימה, לתגובות לא להניח הנחות- לשאול

שתיקה היא לא הסכמה

שיחה פעילה מראה על רצון הדדי ונוכחות

מותר להתחרט בכל שלב, וזה לגמרי בסדר. הקשבה ועצירה כשצריך זה לא כישלון- זו בגרות

יחסים

זוגיות מונוגמית? מערכת יחסים גמישה? פוליאמוריה? מה ההסכמים שלי רווק/ה ומעוניין/ת בקשר? אין עניין בקשר?

הבהירות הזו מונעת אי-הבנות ונותנת אפשרות להחליט אם זה מתאים להמשיך

כנות זה חשוב! הפגיעה לאחר מכן תהיה גדולה אם לא נהיה כנים מההתחלה



גבולות

גבולות פיזיים: לא רוצה כאב - מגע רק מעל החגורה -ללא חדירה במפגש הזה גבולות רגשיים: מילים שארצה

לשמוע או לא ארצה לשמוע -מה הקשר הרגשי שנרצה לאחר המפגש לא עוברים גבולות שסוכמו אפילו אם פתאום באמצע רוצים! לפעמים משהו משתנה תוך כדי המפגש האינטימי, כי אנחנו במצב תודעה אחר. כדי לשמור עלינו- אנחנו לא משנים את הגבולות שהוסכמו בהתחלה כשהיינו יותר צלולים. כשאני אומר/ת "לא" אני אומר/ת "כן" לעצמי

מוגנות

באילו אמצעי מניעה נשתמש מתי עשיתי לאחרונה בדיקות מה חשוב לשתף לגבי הבריאות המינית שלי שנינו בהכרה מלאה ויכולים לתת הסכמה מדעת

רצונות

פנטזיות שרצית לנסות חוויות חדשות שמעניינות אותך מגע מסוים באיזור מסוים ביטוי של רצונות ובקשות אינטימיות מוביל להעצמת החוויה האינטימית, לקרבה ולעונג עמוק יותר כשמבקשים את מה שרוצים: גם ציפיות פיזיות מהמפגש, וגם בקשות רגשיות, אפשר לשחרר את הבושה. חשוב לזכור! תמיד אפשר לסרב, לומר "לא אבל מה כן" כמו שלומדים בסדנת ההסכמה אצלנו בפרילאב הבושה לבקש בקשות עוצרת לך את העונג

המשכיות

משמעות הקשר ושיחה לאחר המפגש

שיתוף כנה: איך הרגשתי -חיבוק וחיזוק רגשי -בדיקה הדדית של הרגשות למחרת

אחרי חוויה אינטימית, יש צורך באישור וחיזוק רגשי חזרה משותפת לרגעים הנעימים פשוט להיות יחד