

Od bliskości emocjonalnej do seksualnej

NAWYKI DO ZBUDOWANIA DOBREGO ZWIĄZKU

KASIA
NOWOSIELSKA

STATYSTYKA

I ślubuję, że Cię nie opuszczę aż do śmierci... No, chyba że się jednak nie dogadamy. A nie dogadujemy się coraz częściej – z dekady na dekadę zwiększa się w Polsce liczba rozwodów.

ZAWARTE MAŁŻEŃSTWA:

1990 R-260 tyś, 2000 r- 211 tyś. 2022 r-156 tyś.

ROZWODY

1980 r-40 tyś.

2000 r-43 tyś

2022 r-60 tyś

Liczba rozwodów utrzymuje się od lat na zbliżonym poziomie – ok. 60 tys. rocznie (w 2023 r. była podobna), ale co roku maleje liczba zawieranych małżeństw. Czyli rozwodów jest coraz więcej w doniesieniu do tych ostatnich liczb.

Pozostałe

6,8%

Finanse

7,3%

Stosunki rodzinne

4,9%

Nałóg

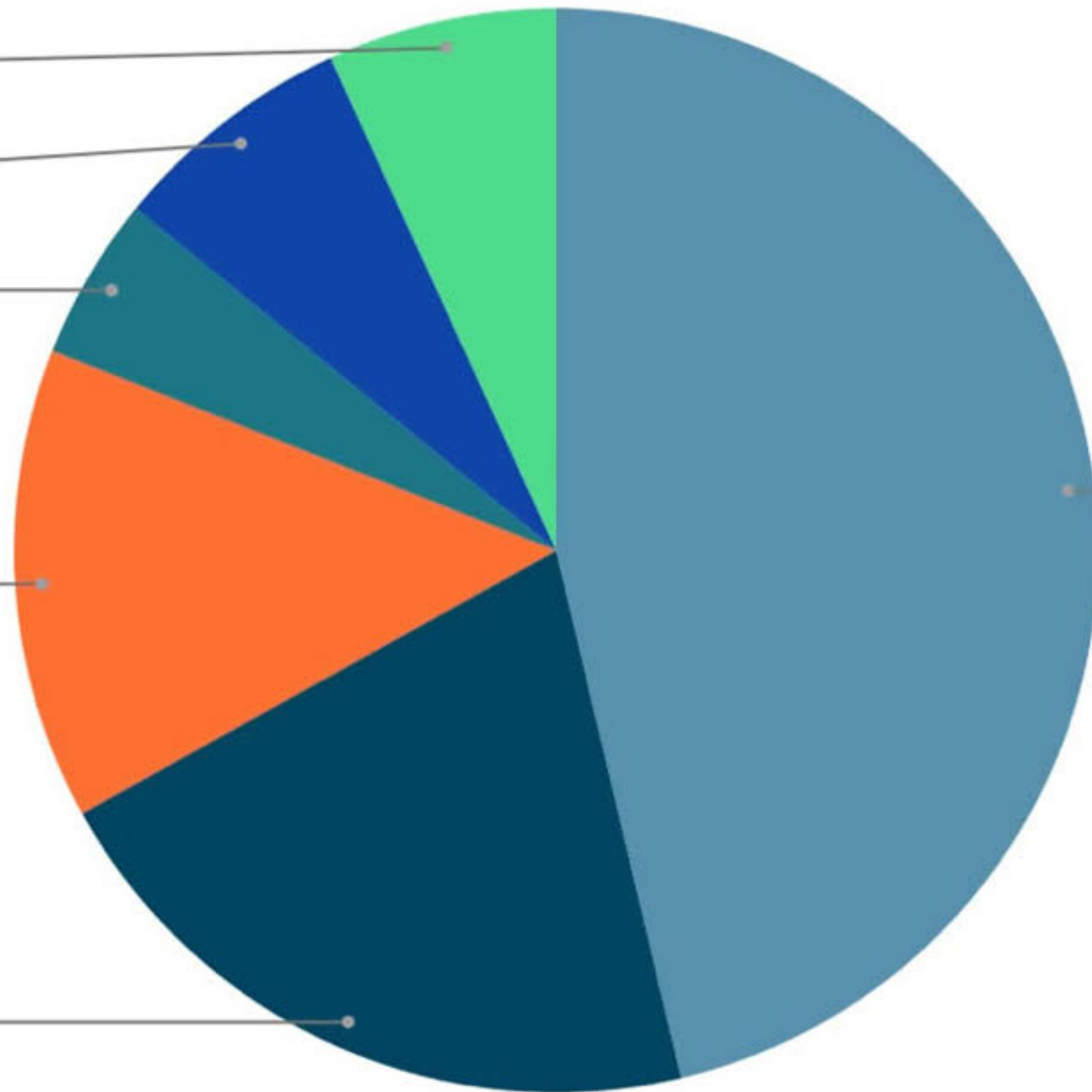
14,1%

Zdrada

20,6%

Niezgodność

46,3%



Pozostałe

6,8%

Finanse

7,3%

Stosunki rodzinne

4,9%

Nałóg

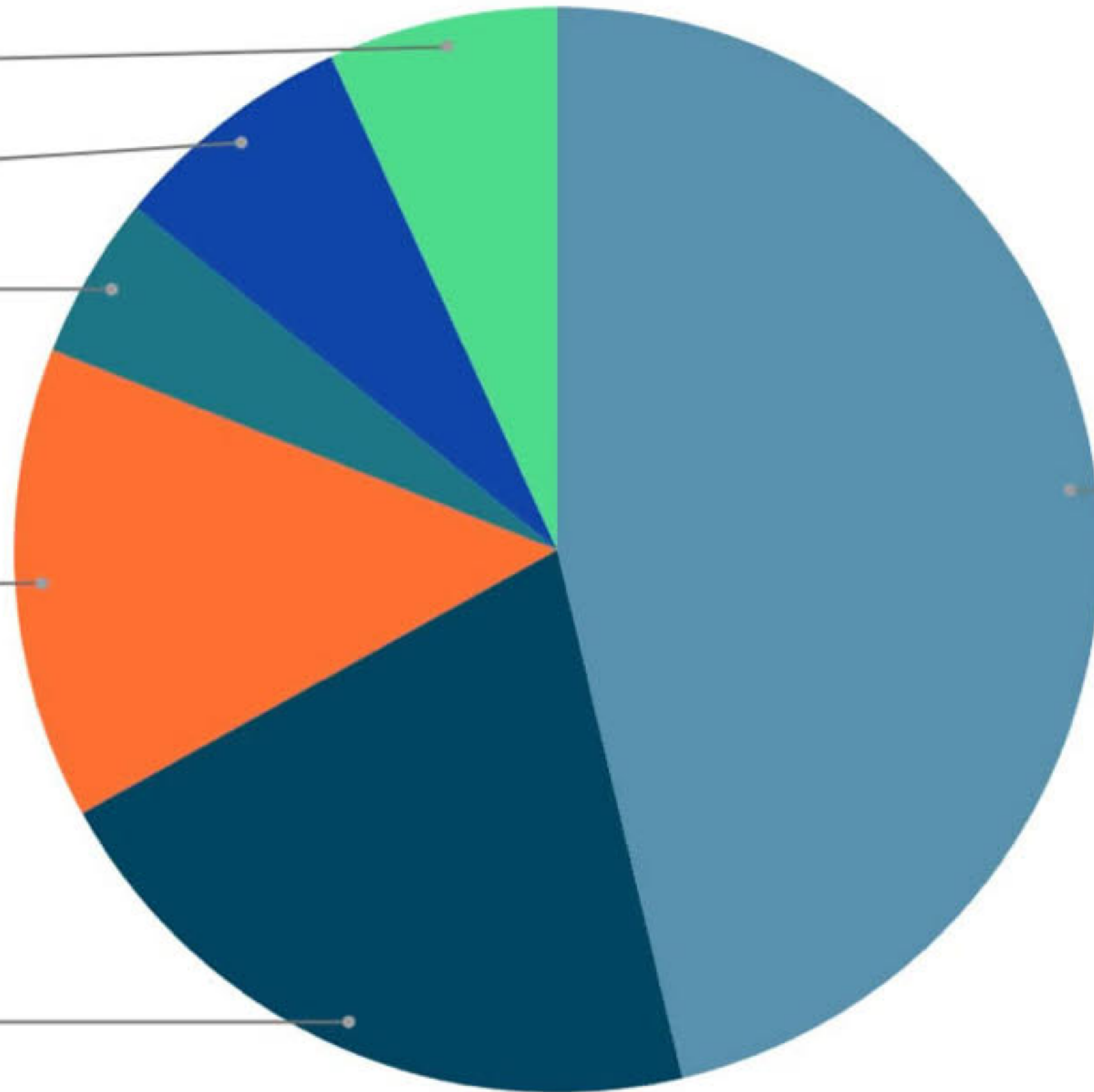
14,1%

Zdrada

20,6%

Niezgodność

46,3%



NIE BĘDZIE JAK DAWNIEJ

Z roku na rok rosną nasze oczekiwania wobec związku. Chcemy tego, co dawniej: bezpieczeństwa, szczęśliwej rodziny, dzieci, dobrych dochodów, pozwalających na wygodne życie. To jednak za mało. Oczekujemy też miłości romantycznej, namiętności, żaru, pożądania.



JESTEŚMY TU ABY NIE DOPUŚCIĆ
DO TAKIEGO STANU RZECZY

DOBRE MAŁŻEŃSTWO STOI NA KILKU FILARACH

KASIA
NOWOSIELSKA

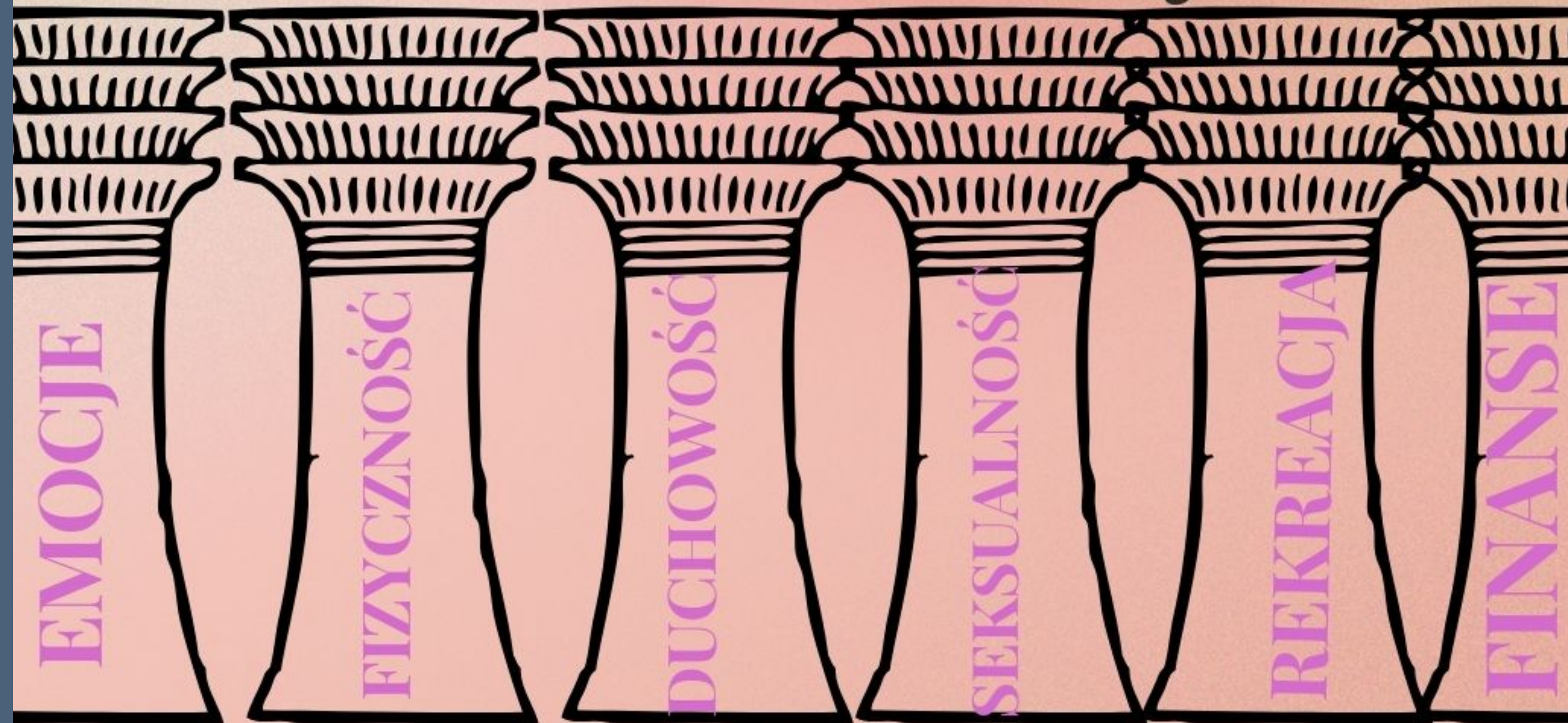
DLATEGO TRZEBA STARAĆ SIĘ
JESZCZE BARDZIEJ. ZWŁASZCZA PO
ŚLUBIE, GDY Z BIEGIEM LAT
NAMIĘTNOŚĆ I POŻĄDANIE OPADA

ZACZYNAJĄC OD BLISKOŚCI
EMOCJONALNEJ- FILAR

KASIA
NOWOŚCI SIELSKA



6 FILARÓW BLISKOŚCI W ZWIĄZKU



EMOCJE SĄ NAM BARDZO POTRZEBNE

EMOCJA pochodzi od łacińskiego słowa „*emovere*” - „wprowadzać w ruch”. Możesz być tego nawet nieświadomym, ale twoimi decyzjami, planami, gestami, wyborami często kierują właśnie emocje, niekoniecznie zaś logiczne myślenie

PRZYJEMNE EMOCJE

RADOŚĆ

SPOKÓJ

NADZIEJA

WSPÓŁCZUCIE

EUFORIA

MIŁOŚĆ

NAMIĘTNOŚĆ



TRUDNE EMOCJE SĄ TEŻ NAM POTRZEBNE

Masz do nich prawo. Nie karć się za to, że je odczuwasz.

Bierzesz jednak odpowiedzialność co z nimi dalej zrobisz. Czy je wyregulujesz czy dasz ujście

EMOCJE NIEPRZYJEMNE

ZŁOŚĆ

FURIA

WSTRĘT

ZAZDROŚĆ

NIENAWIŚĆ

STRACH

SMUTEK



CO SIĘ DZIEJE GDY EMOCJAMI SIĘ KRZYWDZI SIEBIE I MEŻA/ŻONĘ?

POJAWIAJĄ SIĘ SZATAŃSKIE DIALOGI OPARTE O:

📌 KRYTYCYZM

📌 OBWINIANIE

📌 PASWYNAĞ AGRESJĘ

📌 GASZENIE I UNIEWAŻNIANIE EMOCJI DRUGEJ OSOBY

📌 CICHE DNI

📌 RZUCANIE EPITETAMI

SŁOWA POWODUJĄCE
DETONACJĘ
ZAPALNIKA U
DRUGIEJ OSOBY:

„TY ZAWSZE!”

„TY NIGDY”



3 STYLE PODEJŚCIA DO KONFLIKTU UJAWNIONE PRZEZ SZATAŃSKIE DIALOGI

1. UNIKANIE KONFLIKTU (wycofywanie, ustępowanie, ignorowanie, tłumienie emocji, chowanie się w swojej skorupie). Efekt: może prowadzić do nagromadzenia nierozwiązanych problemów, co z kolei może prowadzić do większych konfliktów w przyszłości
2. ESKALACJA KONFLIKTU (eskalacja napięcia i agresji, używanie krytyki, oskarżeń i ataków osobistych). Efekt: prowadzi to do większego napięcia i pogorszenia relacji, wzmocnienie negatywnych wzorców komunikacyjnych i pogłębienia konfliktów.
3. ROZWIĄZANIE KONFLIKTU I POTRAKTOWANIE GO JAKO WYZWANIE: (szukanie konstruktywnych rozwiązań, unikanie krytyki i atakowania drugiej osoby, te osoby koncentrują się na wyrażaniu swoich uczuć i potrzeb w sposób szacunkowy. Unikają krytyki i atakowania drugiej osoby, a zamiast tego koncentrują się na wyrażaniu swoich uczuć i potrzeb w sposób szacunkowy. Potraktowanie konfliktu jako sposobu do połączenia emocjonalnego

5 NAWYKÓW BLISKOŚCI EMOCJONALNEJ

1. MÓWIENIE KOMUNIKATEM JA-MÓW CO CZUJESZ (nie obrażasz wówczas drugiej osoby, gdyż mówisz o sobie)

2. SZCZEROŚĆ W EMOCJACH. Dzielenie się przyjemnymi i trudnymi emocjami z partnerem-zaufanie podstawą

3. UWAŻNIENIE i dostrzeżenie emocji drugiej osoby. Nie opuszczanie jej w nich. pochylenie się nad nimi Np. Tak, dostrzegam co czujesz

4. PAUZA (wyjście na chwilę i powrót do rozmowy za 30 min-2 h, gdy emocje opadną)

5. EMPATIA I SŁUCHANIE (da się jej nauczyć), która uruchamia neurony lustrzane



- Każda emocja jest po coś. Strach chroni cię przed niebezpieczeństwem, wstręt przed zjadaniem trujących pokarmów, a smutek przed przeciążeniem ciała. Przyjemność nagradza cię za coś, a radość pozwala budować lepsze relacje.
- Najwięcej sporów i trudnych emocji wywołują obowiązki domowe

MIŁOŚĆ NA PRAWĘ UZDARWIA

Partnerzy potrzebują szczególnej uzdrawiającej rozmowy, która wspiera nie tylko przebaczenie lecz także pogłębia zaufanie do drugiej osoby.

Nawet jeśli przeszedłeś, przeszłaś przez jakieś traumy, pochodzisz z domu alkoholowego, to dzięki pomocy małżonka możemy wyleczyć nawet najgłębsze ran.

Możemy uzyskać podstawowe poczucie bezpiecznej więzi dzięki responsywanemu partnerowi, który pomaga nam radzić sobie z bolesnymi uczuciami miłość naprawdę na zmienia

MOŻNA KOCHAĆ JĄ/JEGO. ALE JEŚLI NIE POWIESZ TEGO DRUGIEJ OSOBIE, ONA NIE BĘDZIE O TYM WIEDZIAŁA



ZDROWE SPOSOBY NA REGULACJĘ EMOCJI

- 📌 Sport, spacer
- 📌 Głębokie, przeponowe oddychanie
- 📌 Kąpiele leśne
- 📌 Modlitwa, Medytacja
- 📌 Pisanie dziennika
- 📌 Sen
- 📌 Głęboka, szczerza rozmowa z drugą osobą



BLISKOŚĆ FIZYCZNA-II FILAR BLISKOŚCI W ZWIĄZKU

-Bliskość fizyczna nie jest jednak tym samym co bliskość seksualna. Możesz mieć w związku bliskość fizyczną bez seksualnej. Ale już niemożliwością jest mieć z małżonkiem bliskość seksualną bez bliskości fizycznej. Bliskość fizyczna jest najmocniejszym połączeniem z bliską ci osobą za pomocą kochającego dotyku.

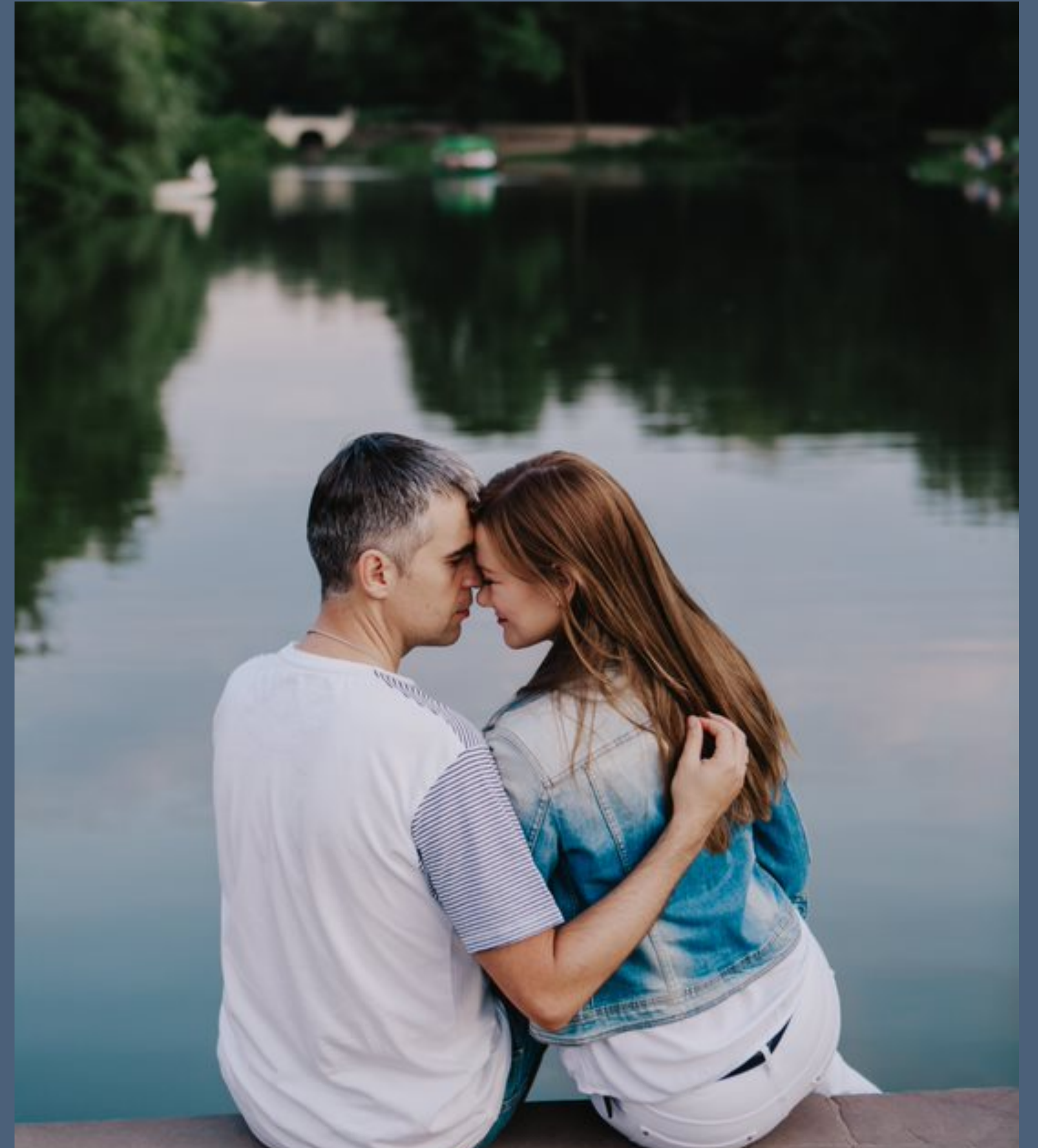
Bliskość fizyczna, wypracowana w niej rutyna może mieć zbawienny wpływ na małżeństwo w różnych okolicznościach. Na przykład gdy z powodu choroby jednego z małżonków o bliskości seksualnej nie ma mowy albo w okresie połogu, gdy na świat przychodzi dziecko, noce są nieprzespane, a jedyne, na co świeżo upieczona mama ma ochotę, to sen i odpoczynek.

96% MAŁŻEŃSTW, W KTÓRYCH BRAKUJE NAWYKU CODZIENNEGO

- 📌 Buziaka na dzień dobry/na noc
- 📌 Przytulenia, Poklepania po plecach, Uścisku Dłoni
- 📌 Dobrego słowa doceniającego męża/żonę

Ma...fatalne pożycie łóżkowe.

To wyniki badań z amerykańskiego Gottmann Institute Lab, który przebadał 40 tys par w ankietach. Jego specjaliści przebadali zaś na żywo 3 tys par, z którymi pracowali podczas terapii.



 Liczba komunikatów wzmacniających, doceniających, dowartościowujących w stosunku do krytycznych uwag powinna być jak 5:1

 NAPEŁNIAJ REGULARNIE MĘŻOWI/ŻONIE SERCE MIODEM, TAK ABY TEN ZASÓB NIE WYCZERPAŁ SIĘ. NAWET JEŚLI POTKNIĘ CI SIĘ NOGA, ŁATWIEJ BĘDZIE O WYBACZENIE

DOTYK MA MOC

✦ Nasze ciała, twoje ciało jest zaprojektowane tak, aby dotykać i być dotykany. Dotyk lubią nie tylko małe dzieci, choć one szczególnie na niego reagują.

Jest on także potrzebny dorosłym. Z dotyku, uścisku, przytulenia przez drugą osobę płynie moc. Większa, niż ci się wydaje.

SZCZERE ROZMOWY O DOTYKU

➔ Czy lubisz pocałunki, a jeśli tak, to jakie? Szybkie całusy czy głębokie, namiętne połączenie warg? Co lubi twój współmałżonek?

➔ Czy wiesz, jak ukochana przez ciebie osoba lubi być dotykana?

➔ Czy musisz wprost błagać, aby partner cię dotknął?

➔ Czy śpicie w tym samym łóżku?

➔ Czy unikasz dotykania swego małżonka? Czy on unika dotykania ciebie?

III FILAR BLISKOŚCI W ZWIAZKU -DUCHOWOŚĆ

📌 WGLĄD DO JEGO/JEJ SERCA DAJE GŁĘBSZE POŁĄCZENIE EMOCJONALNE

📌 PARY MAJĄCE DUCHOWOŚĆ MAJĄ PRZEWAGĘ NAD POZOSTAŁYMI

- Duchowość jest pojęciem znacznie szerszym niż religia. Według Victora Frankla, wybitnego psychiatry i terapeuty, duchowość jest ogólnym sensem i celem życia.
- Bliskość duchowa pozwala małżonkom dzielić się najskrytszymi planami, marzeniami, potrzebami, smutkami i radościami. Daje dostęp do duszy drugiego człowieka. Może pogłębić relację bardziej niż bliskość seksualna.
- Wprowadźcie rytuał systematycznej modlitwy małżeńskiej, rodzinnej. Nie muszą być to rozbudowane formy. Na początek wystarczy dwie-trzy minuty wieczorem albo rano, jeśli taką porę preferujecie.
- Jeśli nie uda się raz wspólnie pomodlić a nawet dwa czy pięć, to nie przejmujcie się niepowodzeniami. Każdego dnia można zacząć wszystko od nowa.
- Naukowcy dowiedli, że szczęśliwe pary, które są małżeństwem od mniej więcej dwóch dekad, zbudowały bliskość duchową. Wiara w Boga łączy je.



IV FILAR BLISKOŚCI W ZWIĄZKU- BLISKOŚĆ REKREACYJNA

📌 OPRÓCZ MIŁOŚCI, POŻĄDANIA, NAMIĘTNOŚCI WARTO LUBIĆ ZE SOBĄ BYĆ. ŚMIAĆ SIĘ RAZEM, ŻARTOWAĆ, PŁAKAĆ, SMUCIĆ.

📌 BLISKOŚĆ REKREACYJNA

📌 W MAŁŻEŃSTWIE WARTO SIĘ LUBIĆ, A NIE TYLKO KOCHAĆ BO Z LUBIENIA I SPĘDZANIA WSPÓLNEGO CZASU BUDUJE SIĘ INTYMNOŚĆ

PODCZAS BYCIA RAZEM W MÓZGU WYDZIELAJĄ SIĘ 2 WAŻNE HORMONY DLA BUDOWANIA BLISKOŚCI

📌 *DOPAMINA* - powodująca wyrzuty radości (śmiech, zabawa, smakowanie wspólnie potraw, sport, doświadczenia)

📌 *OKSYTOCYNA* - powodująca czułość, łagodność, ulgę, ukojenie, redukcje stresu (przytulanie, uściski, patrzenie sobie w oczy, seks)



BLISKOŚĆ FINANSOWA-V FILAR BLISKOŚCI W ZWIĄZKU

Małżeństwa, rodziny przechodzą różne sytuacje życiowe.

W relacjach, w finansach bywa czasem jak w czterech porach roku.

Może być chłodno, krucho jak w zimie.

BÓG-PIENIĄDZE-SEKS

WIELKA TRIADA KONFLIKTU W ZWIĄZKACH



- O pieniądzu warto w małżeństwie rozmawiać. Nie tylko raz na miesiąc, na przykład podczas ustalania miesięcznego budżetu, ale na bieżąco omawiać większe wydatki, zastanawiać się, czy rodzinę stać na takie czy inne zakupy.
- Jeśli w związku mąż i żona prezentują 2 skrajne podejścia: rozrzutność vs oszczędzanie na każdym kroku, to bez spotkania się w połowie drogi ciężko będzie się
- Kluczowe dla porozumienia w tym temacie są przekonania jakie każdy nosi w głowie na temat pieniędzy, najczęściej wyniesione z domu rodzinnego.

IV FILAR BLISKOŚCI W ZWIAŹZKU-SEKSUALNOŚĆ

Trudno jest budować dobre małżeństwo bez bliskości seksualnej gdyż, seks:

- 📌 powoduje zalew mózgu przyjemnymi hormonami: dopaminą, oksytocyną
- 📌 redukuje napięcie, obniża poziom kortyzolu w organizmie (poziom stresu)

Im więcej połączeń stworzy się w parze, nie tylko między ciałami, ale także między umysłami, sercami i duszami, tym bardziej wzmocniona będzie struktura związku

i tym więcej głębszych chwil przeżyje dwoje kochanków.



Wrogowie bliskości seksualnej

DZIŚ SEKSUALNOŚCI JEST W PRZESTRZENI DUŻO A NAJMNIĘJ JEJ... W SYPIALNI MAŁŻONKÓW

- 📌 Małe dzieci, ciasnota w mieszkaniach (I kryzys często para przechodzi po urodzeniu dziecka)
- 📌 Kolorowe ekrany, wielkie telewizory
- 📌 Pornografia
- 📌 Brak połączenia emocjonalnego
- 📌 Nieodpowiednia dieta, brak ruchu, nieumiejętne zarządzanie stresem (a w konsekwencji niski poziom testosteronu u mężczyzn)
- 📌 Przekonania na temat seksu np. Spowodowane religią (seks to zło i służy wyłącznie prokreacji)
- 📌 Brak rozmów o seksie (co się lubi a czego nie), nuda w łóżku

RÓŻNY POZIOM LIBIDO- CZĘSTY PROBLEM

📌 Występuje to często u osób skłonnych do ryzykownych zachowań, mających podwyższony poziom dopaminy w mózgu, u osób z zaburzeniami kompulsywno-obsesyjnymi

📌 Rozwiązaniem nie jest ani „wprowadzenie” osoby trzeciej do związku, ani nałogowe masturbowanie się

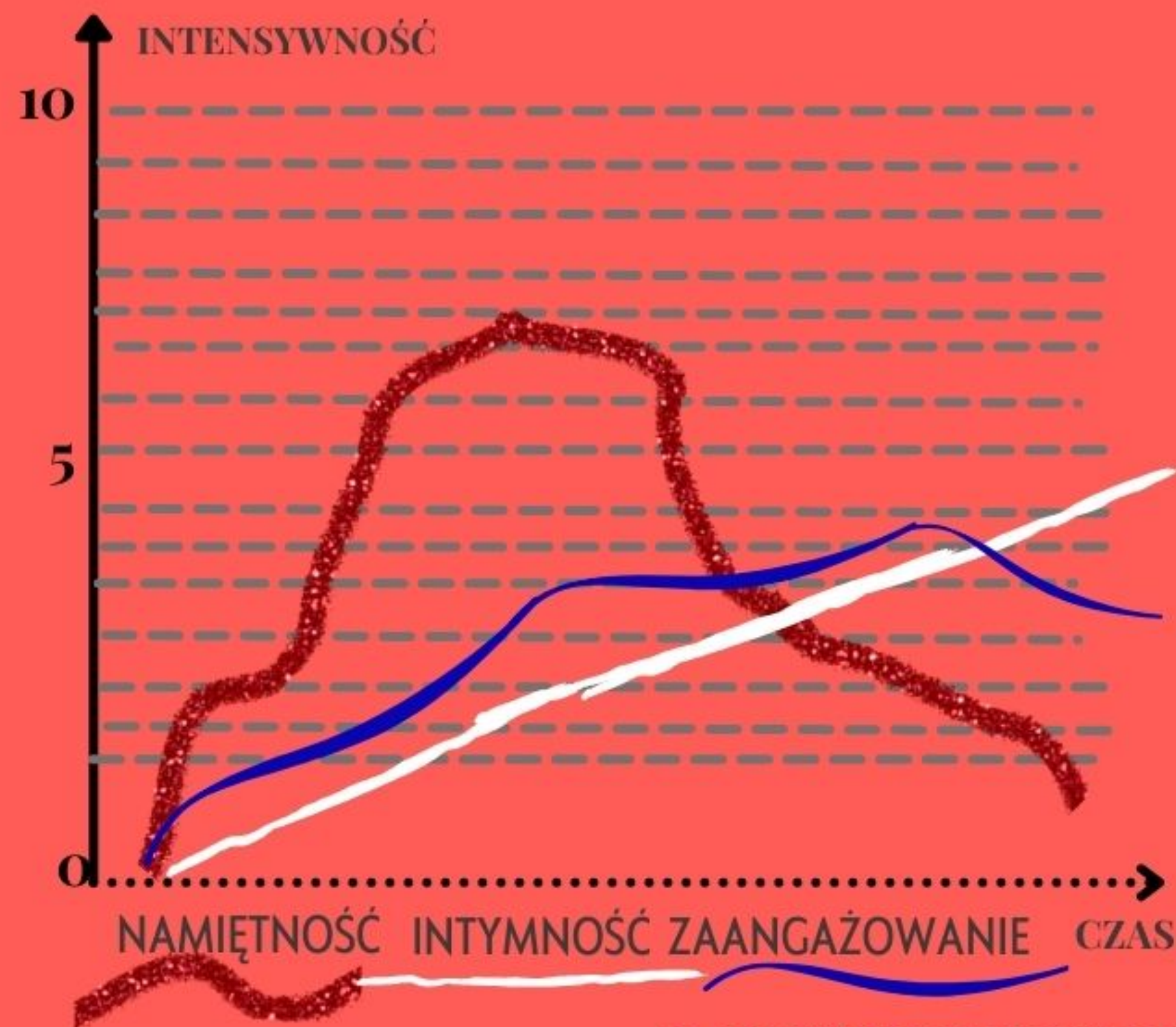
Większość osób wierzy, że pragnienie seksualne pojawia się spontanicznie. Owszem, tak jest, ale tylko w początkowej fazie związku.

W początkowym etapie relacji mózgi kobiety i mężczyzny skąpane są w dopaminie. Z tego neuroprzekaźnika chemicznego bierze się namiętność, pożądanie

ZAKOCHANIE-ostra psychoza na tle seksualnym

Każdy związek przechodzi fazy. Od zakochania, miłości romantycznej przez związek przyjacielski aż ewentualnie do związku pustego.

ZRÓŻNICOWANIE DYNAMIKI TRZECH SKŁADNIKÓW MIŁOŚCI



NA PODSTAWIE B.WOJCISZKE "PSYCHOLOGIA MIŁOŚCI"

📌 Ze zbliżeniami seksualnymi u mężczyzn jest podobnie jak z kawoszami. Jeśli czujesz, że musisz napić się kawy, i nie możesz zacząć dnia bez niej, to gdy zdarzy się taka sytuacja, iż jej z rana jednak nie otrzymujesz – czujesz rozdrażnienie. Boli cię głowa, chce ci się spać. To jest uzależnieniem

📌 Często kobiety wymawiają się przed zbliżeniem seksualnym bólem głowy. Bywa, że chodzi o coś znacznie głębszego. U płci pięknej seks jest bardzo mocno powiązany z jej sferą seksualną. Kobieta zapewne chętniej będzie się kochać z mężem, jeśli w ciągu dnia czuła jego wsparcie, pomoc, zaangażowanie w obowiązki domowe czy w opiekę nad dziećmi, została obdarzona uśmiechem męża, pocałunkiem, choćby w policzek, czy uściskiem. Gra wstępna zaczyna się już rano, od momentu, gdy mąż pojawi się w kuchni i choćby rozładuje zmywarkę. To, co dzieje się w głowie kobiety, ma ogromny wpływ na jej seksualność.

JAKIE JEST ROZWIĄZANIE?

📌 Możesz wpływać na swoje stany emocjonalne i swojego małżonka. Wykonanie mu jakiejś przysługi czy dobre słowo, komplement wypowiedziany w ciągu dnia sprawi, że w sercu jej/jego pojawi się czułość, uczucie współczucia, życzliwości dla drugiej osoby

📌 Dzięki pożądanie wyhamowuje z czasem w sposób naturalny. Wówczas warto zrobić miejsce dla prawdziwej miłości, bazującej na wzajemnym zrozumieniu, współodczuwaniu i zaangażowaniu. Prawdziwa miłość trwa wieki, jeśli się na nich opiera i ludzie traktują się z należyty szacunkiem. Pragnienie, uczucia są natomiast czymś bardzo ulotnym i zarazem kruchym.

📌 Jeśli zatem jedno dostaje dobre słowo, docenienie, wsparcie to nawet jeśli ma niższe libido, pójdzie do łóżka z drugą połową z miłości do niej. Zaś jeśli to drugie z małżonków ma wyższe libido, to powinno pamiętać aby nie być wobec ukochanej osoby leniwym emocjonalnie, ignorować jej uczucia. W parach, w których jest taka symbioza, życie seksualne poprawia się.

„Tracimy czas, szukając idealnego
kochanka, zamiast budować idealną
miłość”

Tim Robins



A romantic couple is shown in silhouette on a beach at sunset. The man is lifting the woman, and they are both looking at each other. The background is a warm, golden glow from the setting sun over the ocean.

TYŚ KRWIĄ Z MOJEJ KRWI, KOŚCIĄ Z
MOJED KOŚCI
ODDAJĘ CI ME CIAŁO, BYŚMY BYLI
JEDNYM
ODDAJĘ CI MĄ DUSZĘ AŻ PO KERS
NASZYCH DNI

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

www.kasianowosielska.pl

Instagram: kasia_nowosielska

Facebook: Kasia Nowosielska Autor

Tik- Tok: Terapia Kasia Nowosielska

YouTube: Kasia Nowosielska

KASIA
NOWOSIELSKA



MOJE KSIĄŻKI

DOSTĘPNE NA:

www.kasianowosielska.pl

Kod zniżkowy -30% dla uczestników warsztatów: KASIA30

! ważny 72 h, do 26 kwietnia

