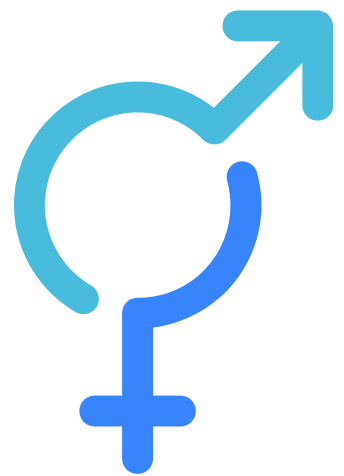
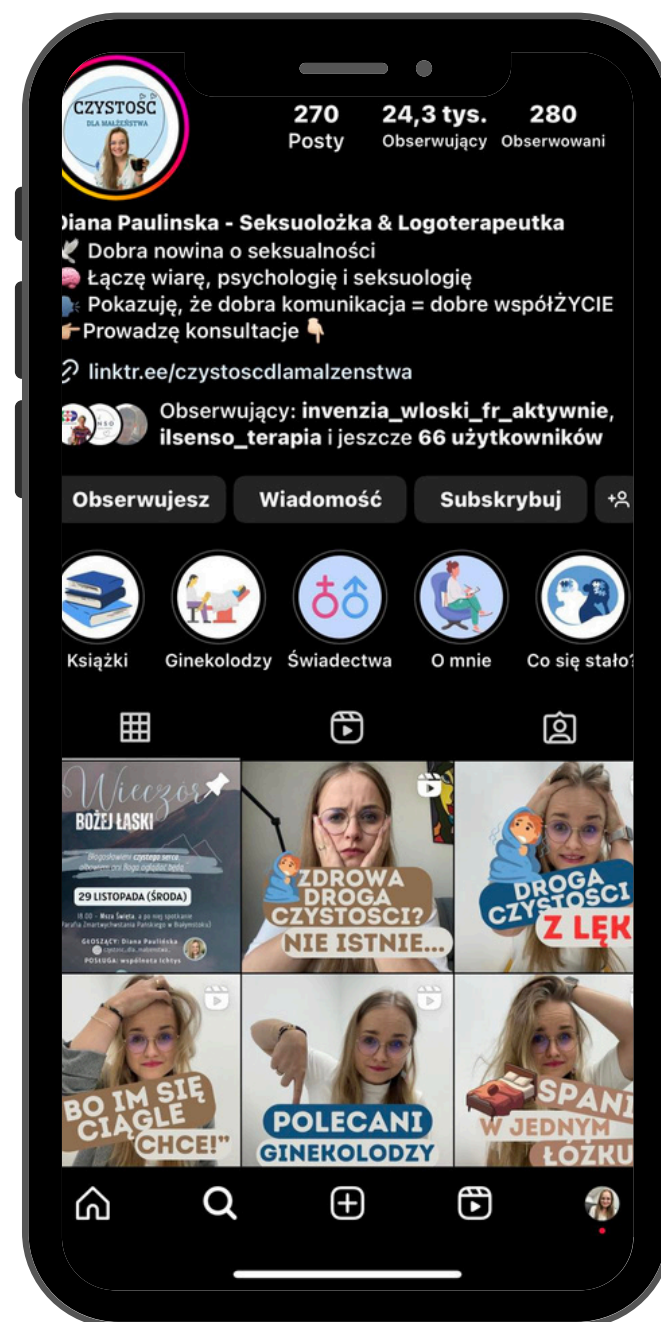
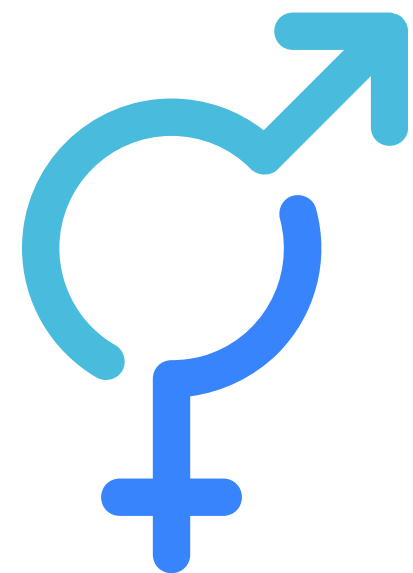


JAK WEJŚĆ NA DROGĘ WOLNOŚCI W SFERZE SEKSUALNEJ?



DIANA PAULIŃSKA

DIANA PAULIŃSKA

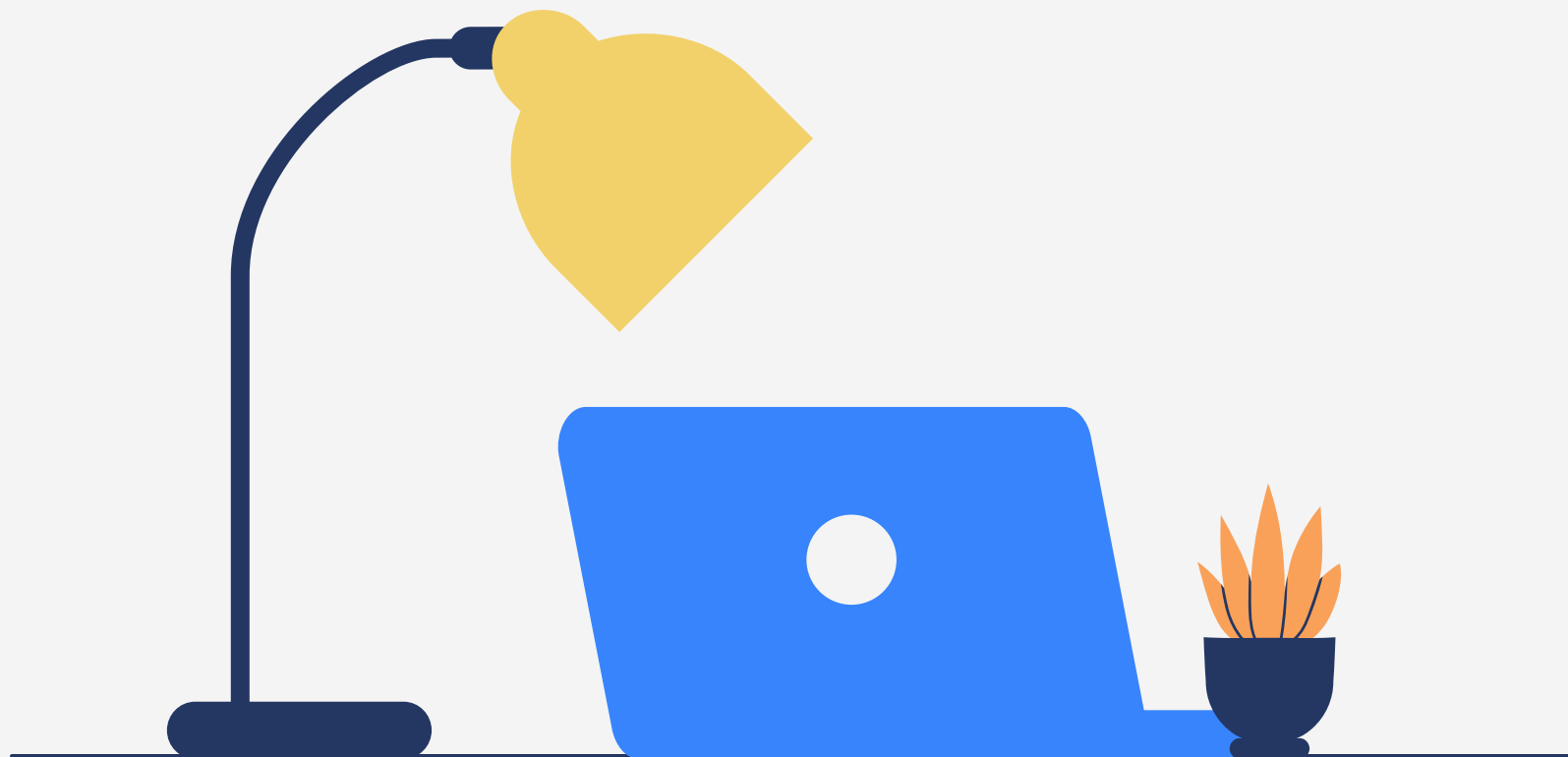


SEKSUOLOGIA KLINICZNA,
PSYCHOLOGIA,
LOGOTERAPIA,
INSTAGRAMOWE SEX KONTO,
JĘZYKI OBCE,
MAŁŻEŃSTWO,
WSPÓLNOTA,
CENTRUM TERAPII “IL SENSO”

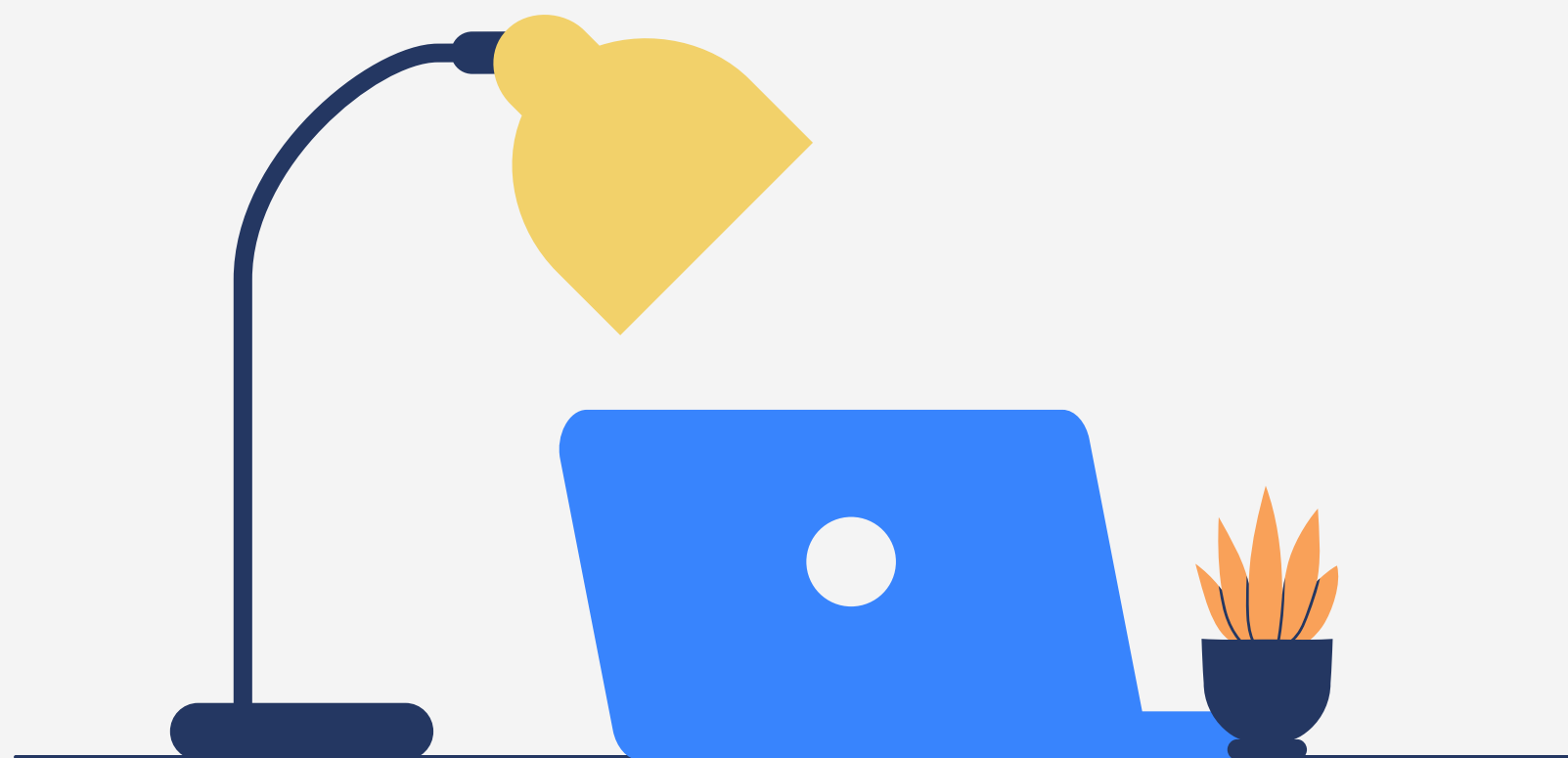


WYKLUCZAĆ CZY ŁĄCZYĆ?

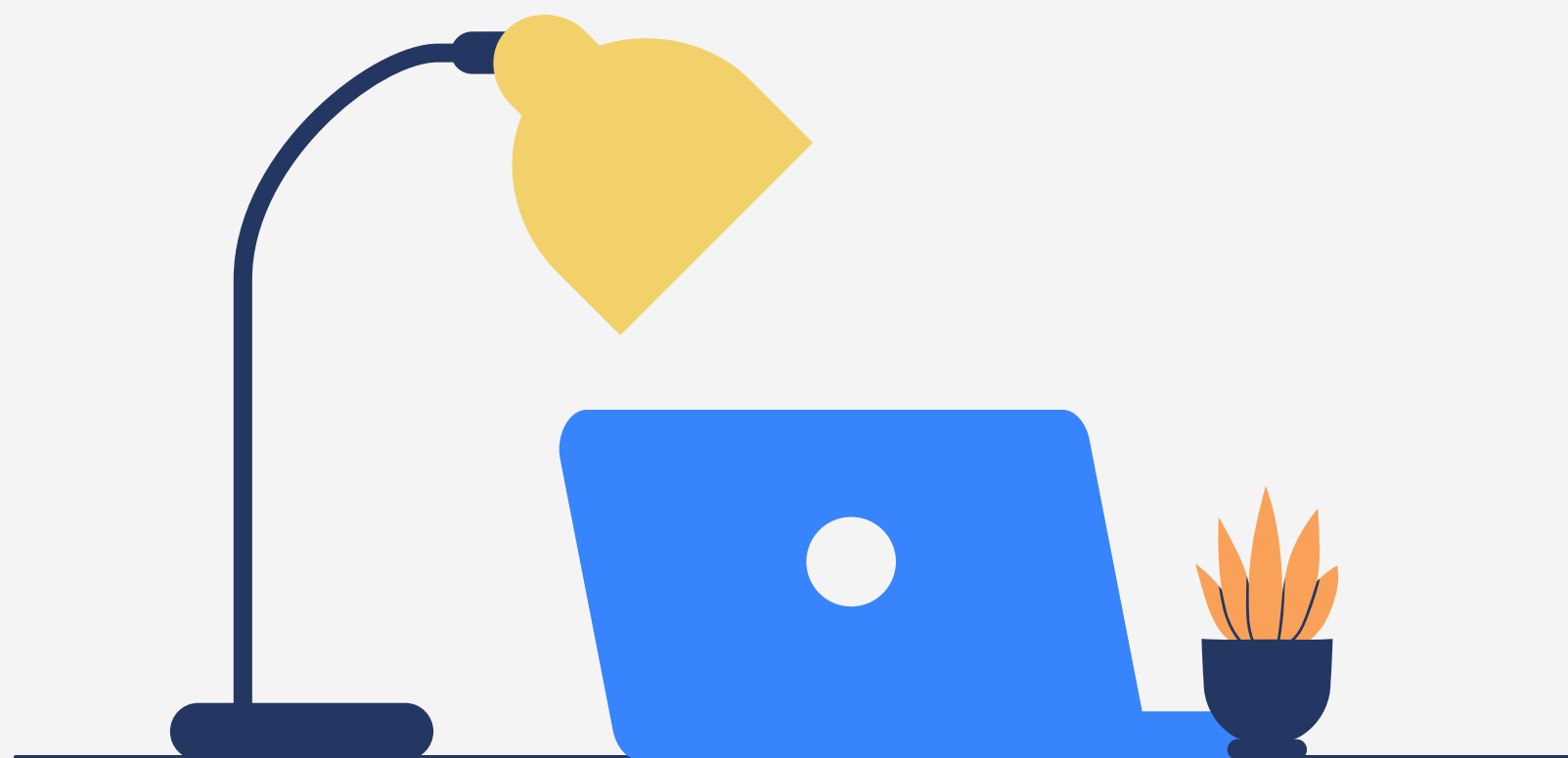
- ✘ **WIARA**
- ✘ **PSYCHOLOGIA**
- ✘ **SEKSUOLOGIA**



CÓ NAM MÓWI “ŚWIAT”?



CO NAM MÓWI WIAARA?



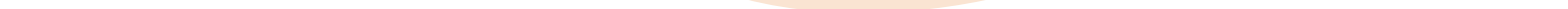
CZY MOŻNA TO POŁĄCZYĆ?



ZAPRASZAM

SEKSUALNOŚĆ

Z CZYM CI SIĘ KOJARZY?



SEKSUALNOŚĆ

CO WPŁYWA NA SEKSUALNOŚĆ?

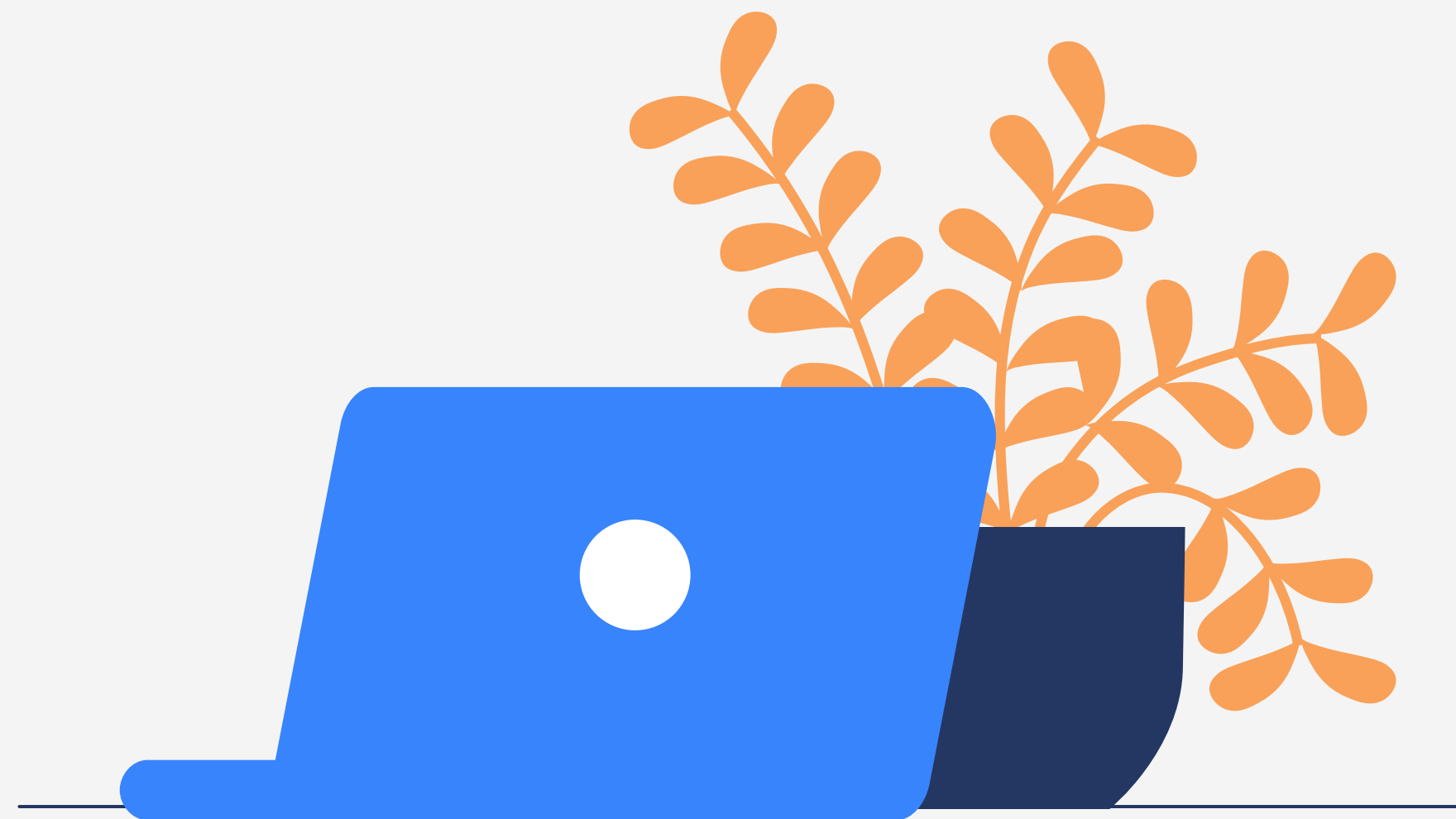


CO WPŁYWA NA SEKSUALNOŚĆ?

Anatomiczne i hormonalne różnice między płciami, kondycja fizyczna, zdrowie reprodukcyjne, genetyka, osobowość, uczucia, przekonania, postrzeganie siebie, samoakceptacja, poziom stresu, depresja, traumy, kultura, religia, wartości społeczne, normy seksualne, edukacja seksualna, wpływ mediów, akceptacja społeczna, interakcje społeczne i kontekst społeczny, jakość i natura naszych relacji, zarówno romantycznych jak i seksualnych, komunikacja, intymność emocjonalna, zaufanie, współpraca i zrozumienie partnera, wiedza na temat seksualności, zdolność do rozumienia i rozwoju umiejętności seksualnych, świadomość i zrozumienie własnych potrzeb, preferencji, granic i bezpiecznego seksu

SEKSUALNOŚĆ JEST

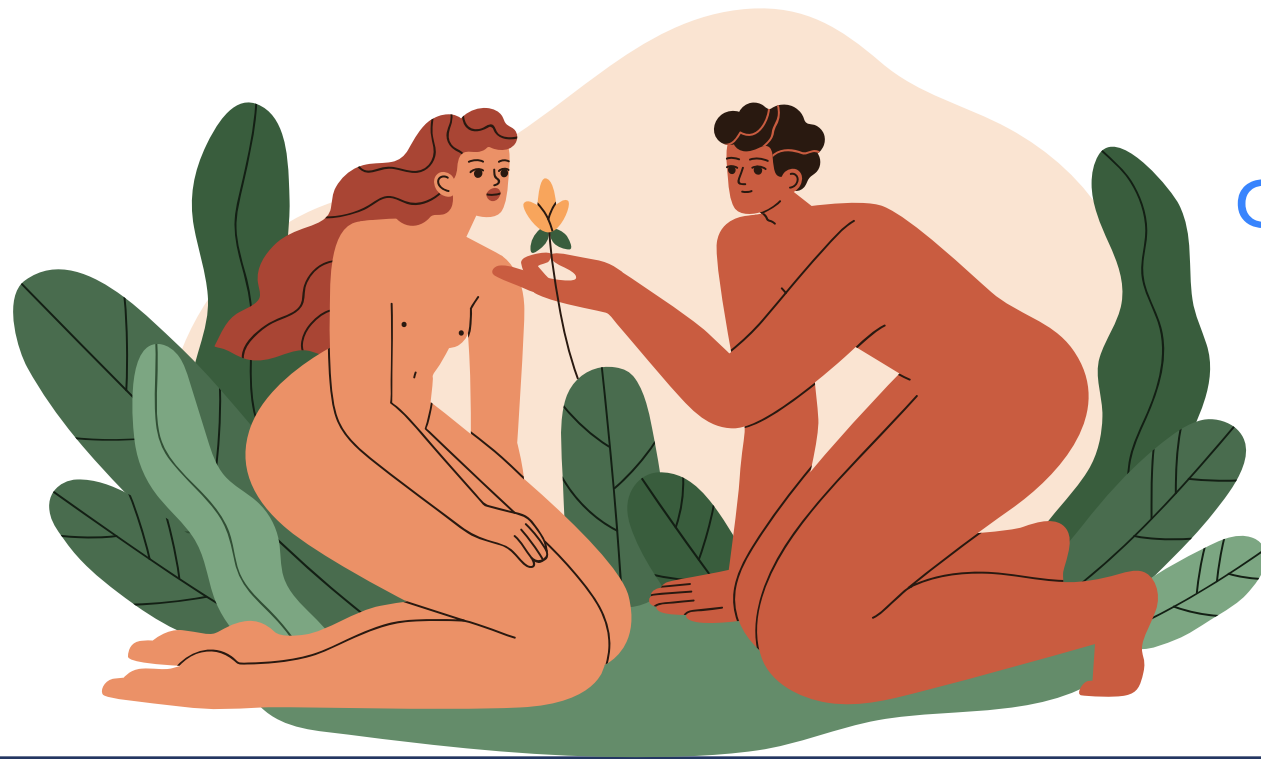
- **dobra**
- **zdrowa**
- **potrzebna**



KKK 2332

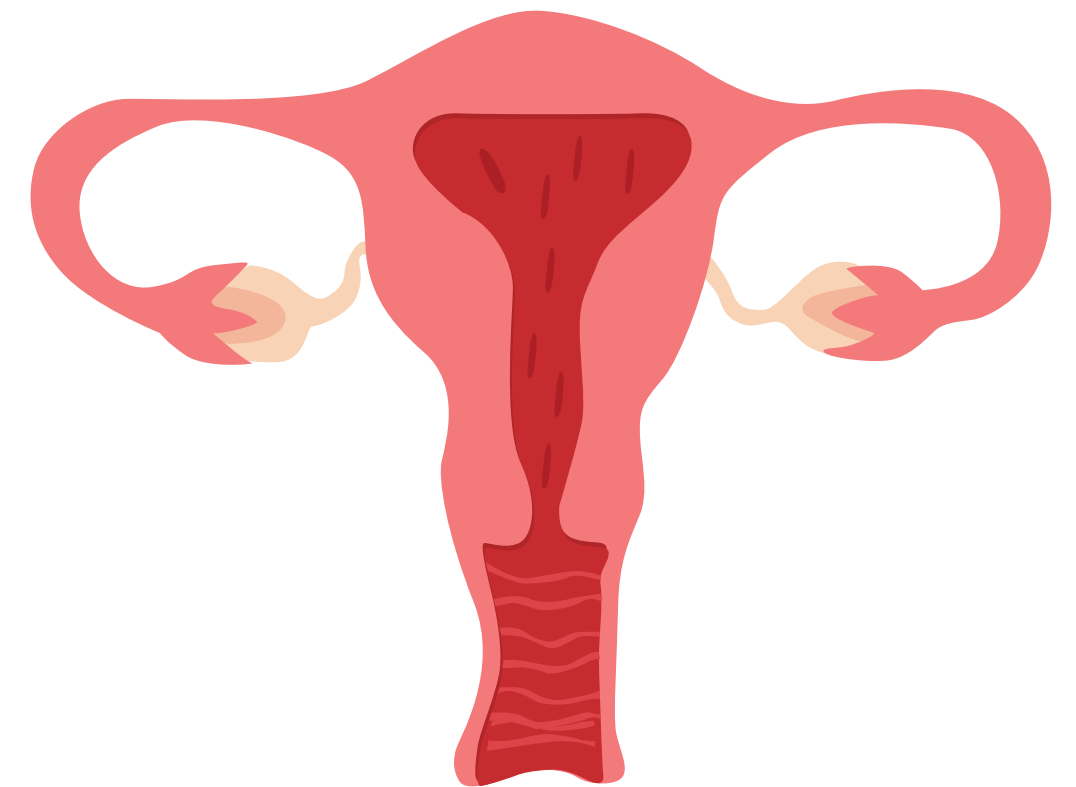
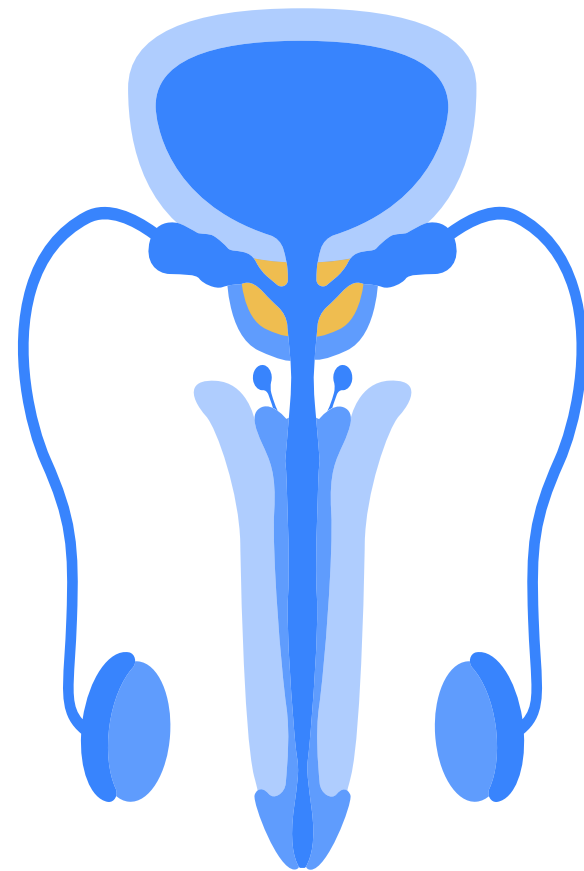
Płciowość wywiera wpływ na wszystkie sfery osoby ludzkiej w jedności jej ciała i duszy.

Dotyczy ona szczególnie uczuciowości, zdolności do miłości oraz prokreacji i – w sposób ogólniejszy – umiejętności nawiązywania więzów komunii z drugim człowiekiem.

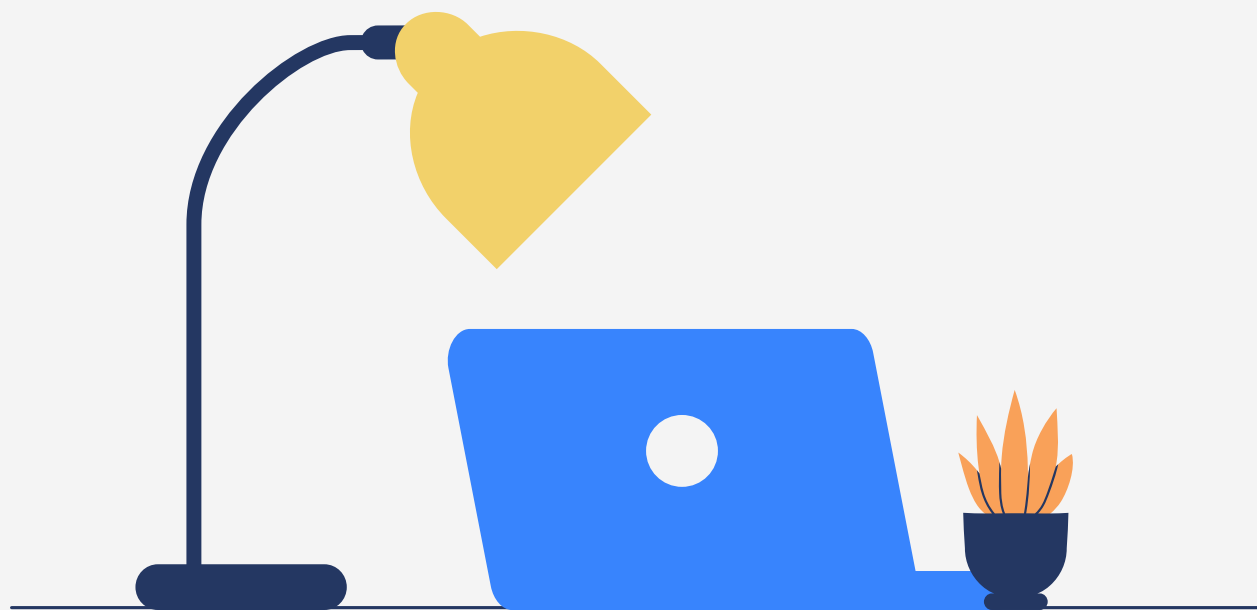


NAZEWNICTWO

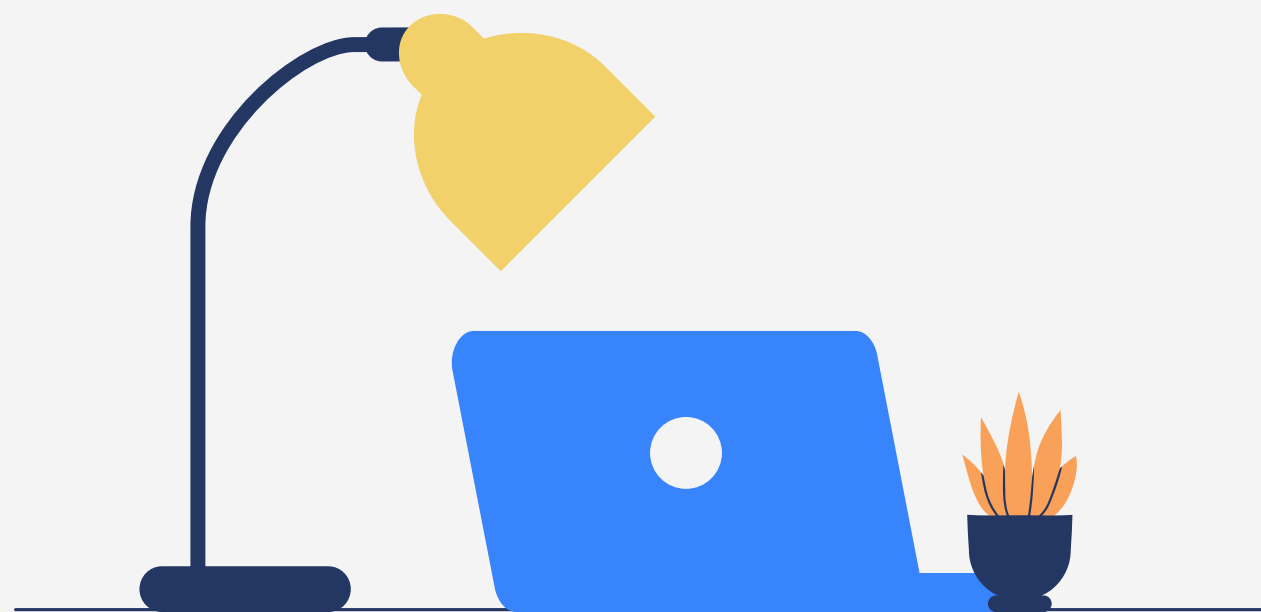
PENIS & WAGINA



HISTORIA BADAŃ NAD SEKSUALNOŚCIĄ

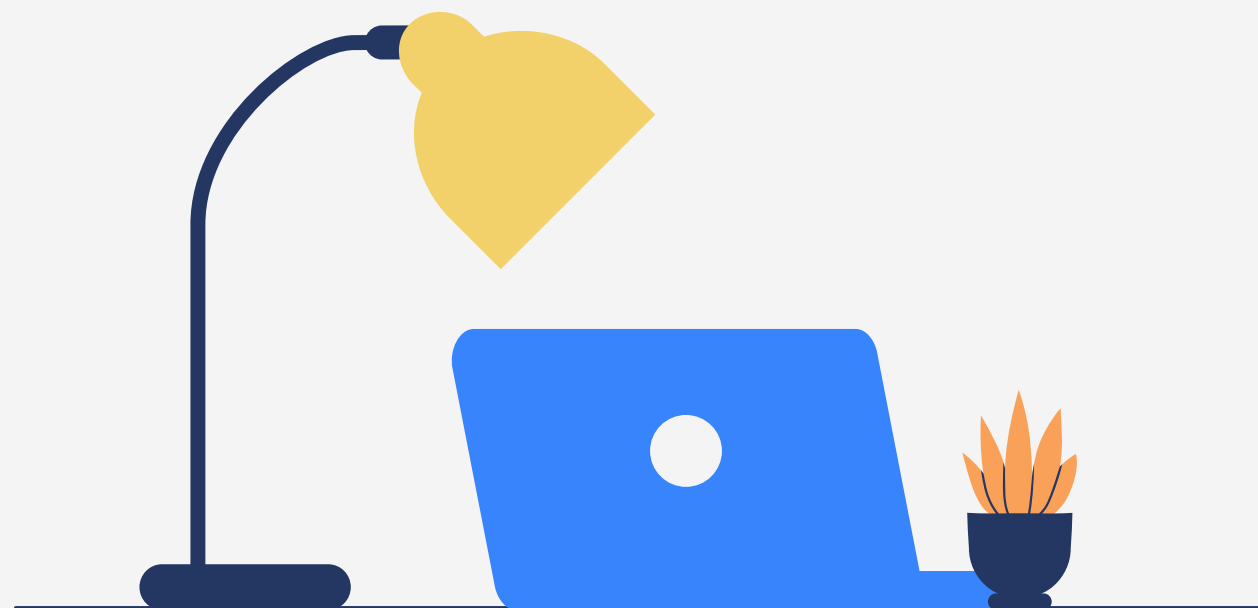
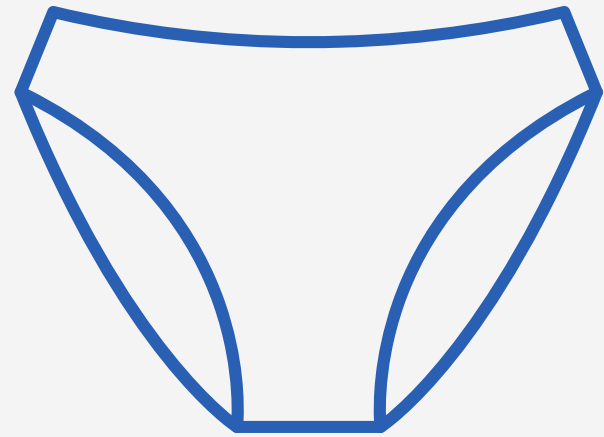


HISTORIA BADAŃ NAD SEKSUALNOŚCIĄ

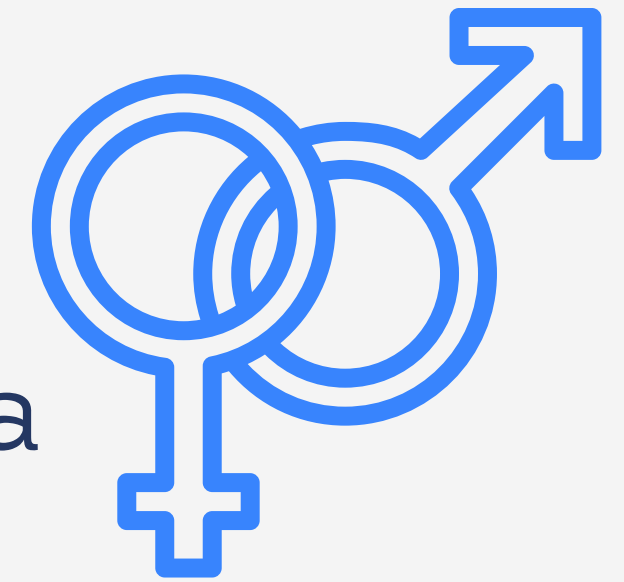


100 lat

HISTORIA BADAŃ NAD SEKSUALNOŚCIĄ



masturbacja



seks oralny & analny



homoseksualizm



niewierność

HISTORIA BADAŃ NAD SEKSUALNOŚCIĄ



1896

"Prawdziwe pożycie
małżeńskie"
Ida Craddock

ORGAZMY
ŁECHTACZKOWE

1897

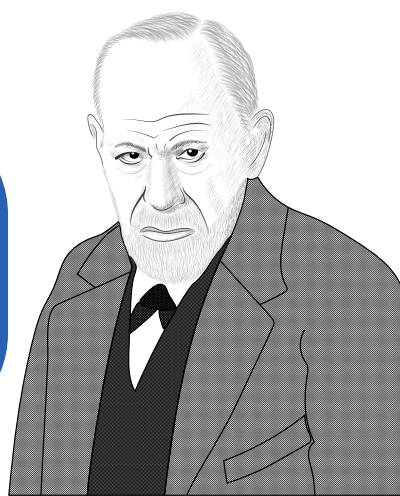
"Studies in the
Psychology of Sex"
Havelock Ellis

SEKS PODSTAWĄ ŻYCIA,
SNY EROTYCZNE,
ORGAZMY, PODNIECENIE

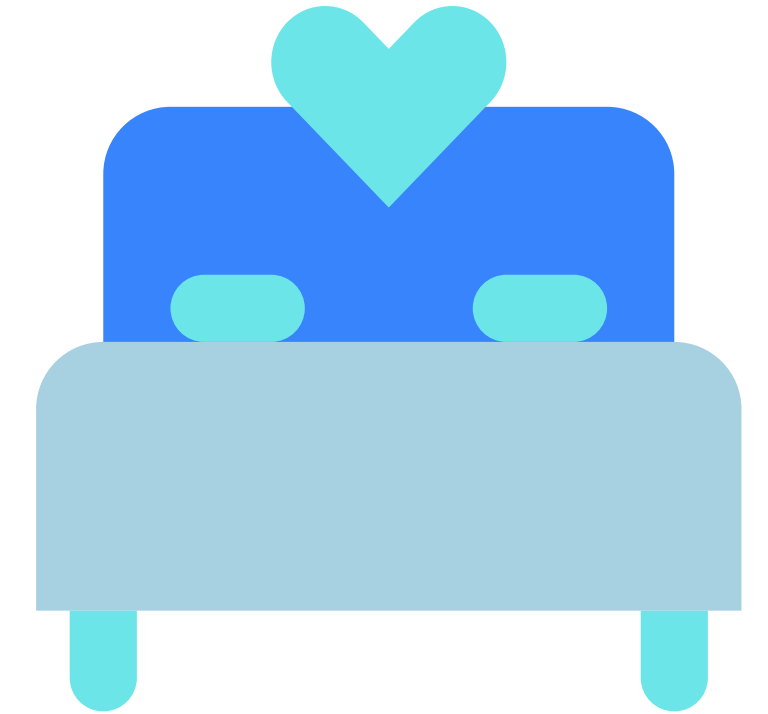
1905

"Trzy rozprawy Teorii
seksualnej"
Zygmunt Freud

ORGAZM ŁECHTACZKOWY
= NIEDOJRZAŁY
POCHWOWY = DOJRZAŁY



HISTORIA BADAŃ NAD SEKSUALNOŚCIĄ

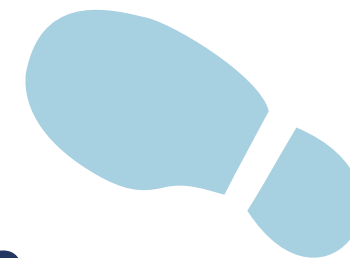


1948 i 1953

Seksualność kobiet i
mężczyzn
Alfred Kinsey

1966

"Współżycie
seksualne człowieka"
W. Masters i
V. Johnson



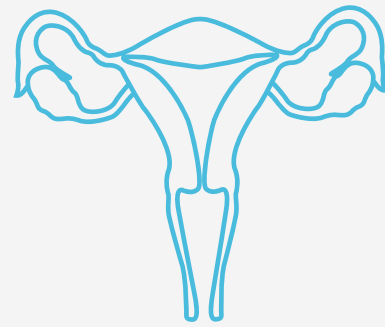
2001-2003

Konferencje naukowe;
Paryż, Singapur,
Amman, Hawana

➔ Odbieranie i rozumienie sygnałów z ciała

- Aktywność masturbacyjna
- Ocena subiektywna i obiektywna podniecenia seksualnego

➔ Myśli erotyczne

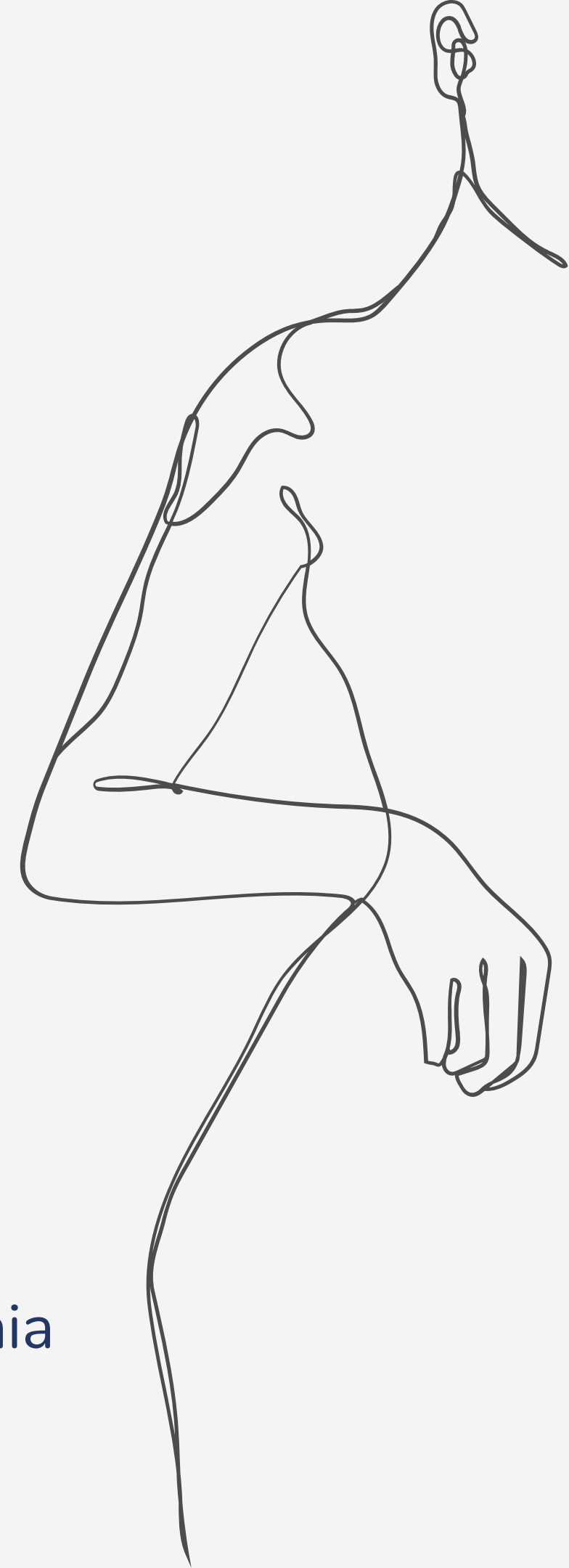


➔ Wytrysk kobiet

- punkt G - TKANKA EREKCYJNA

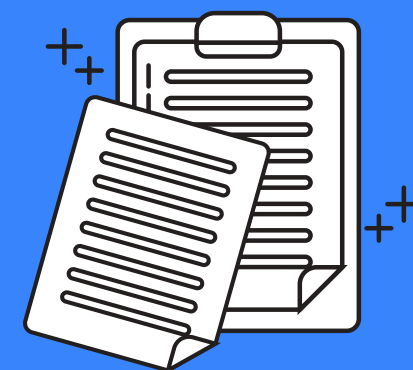
➔ "Męski" model reaktywności seksualnej

- szybkie podniecenie, szybki orgazm, szybkie ustępowanie podniecenia



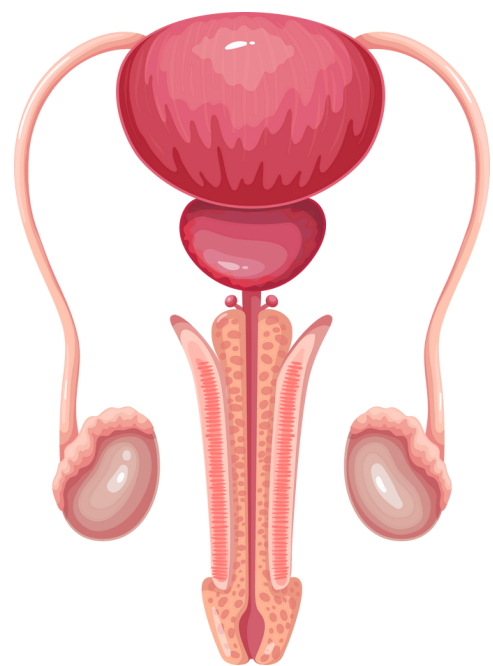


Viagra



więcej
badań

3000 PUBLIKACJI
NA TEMAT
ZABURZEŃ EREKCJI



Raport Seksualności Polaków

Zbigniew Lew-Starowicz, 2002



Źródło uświadomienia seksualnego

Ocena inicjacji seksualnej

Chęć na seks

nieudana

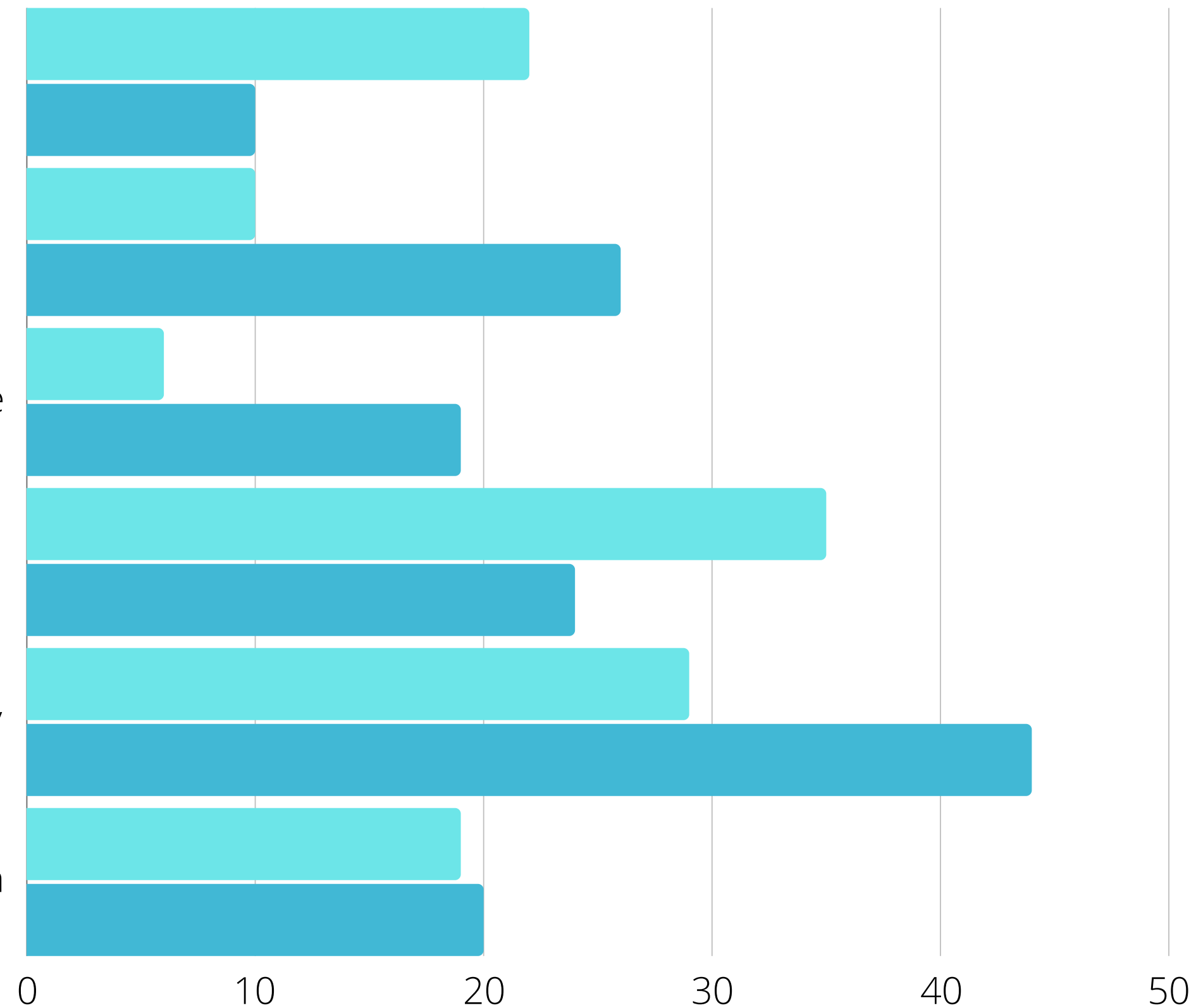
wspaniała

codziennie

kilka razy na miesiąc

Rówieśnicy

Rodzina



Wnioski z raportu

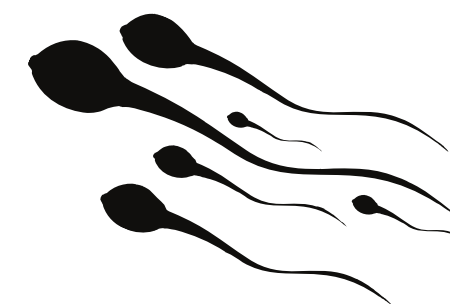


"Interes gniazda"

Kobiety

Seksualność ma charakter więzotwórczy

"Przekazywanie plemników"



Mężczyźni

Seksualność rozdzielona od uczuć



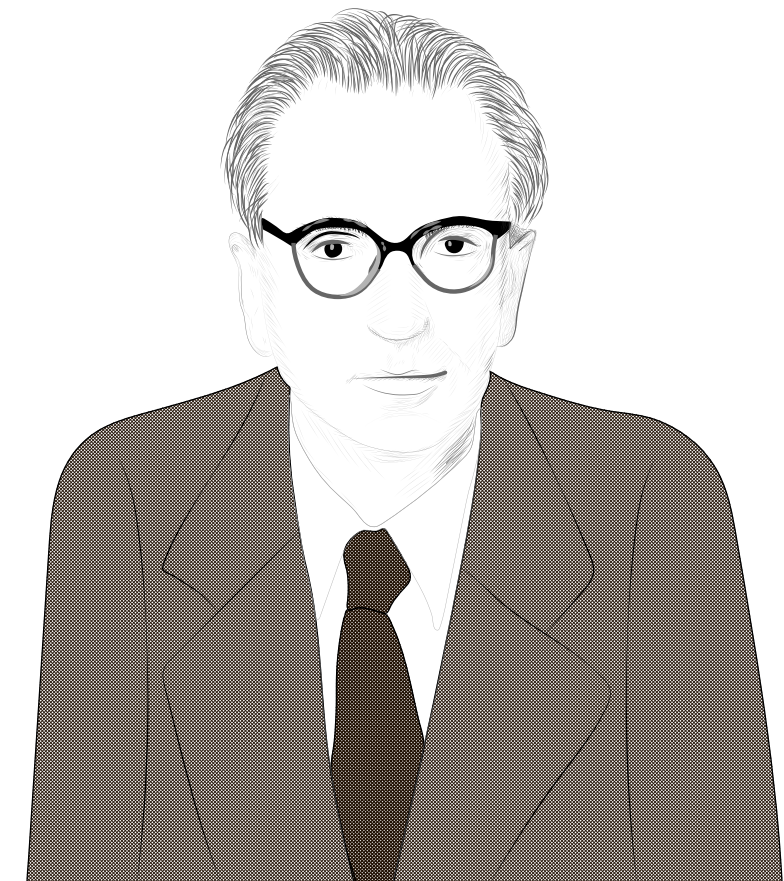
jakie mam

WARTOŚCI?

człowiek 3D

ciało, psychika, duchowość

- **ODPOWIEDZIALNOŚĆ
ZA WŁASNE ŻYCIE**
- **WOLNOŚĆ**



człowiek 3D

ciało, psychika, duchowość



człowiek 3D

ciało, **psychika**, duchowość



człowiek 3D

ciało, psychika, **duchowość**



MOJA

SEKSUALNOŚĆ

**CO TO JEST
SEKSUALNOŚĆ?**

**POJĘCIE SEKSUALNOŚCI OBEJMUJE
NIE TYLKO AKTYWNOŚĆ SEKSUALNĄ,
ALE RÓWNIEŻ SPOSÓB, W JAKI
POSTRZEGAMY SIEBIE I INNYCH, NASZE
POŻĄDANIA, PREFERENCJE, WARTOŚCI
I PRZEKONANIA DOTYCZĄCE
SEKSUALNOŚCI.**

**DOTYCZY TAKŻE NASZYCH RELACJI Z
INNymi LUDŹMI, NASZYCH
DOŚWIADCZEŃ ŻYCIOWYCH, KULTURY I
SPOŁECZEŃSTWA, W KTÓRYM ŻYJEMY.**

**SEKSUALNOŚĆ JEST RÓWNIEŻ WAŻNĄ
CZĘŚCIĄ NASZEGO ZDROWIA
PSYCHICZNEGO I EMOCJONALNEGO.**

**ZROZUMIENIE I ZAAKCEPTOWANIE WŁASNEJ
SEKSUALNOŚCI ORAZ UMIEJĘTNOŚĆ
RADZENIA SOBIE Z NIĄ W SPOSÓB
POZYTYWNY I ODPOWIEDZIALNY MOŻE
PRZYCZYNIĆ SIĘ DO NASZEGO OGÓLNEGO
DOBROSTANU I SATYSFAKCJI ŻYCIOWEJ.**

JAK PODCHODZIĆ DO SEKSUALNOŚCI W SPOSÓB POZYTYWNY I ODPOWIEDZIALNY?



DBAJ O SIEBIE:

Seksualność to nie tylko aktywność fizyczna, ale także troska o własne zdrowie i dobre samopoczucie.

Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, odpowiedni sen i redukcja stresu mogą przyczynić się do poprawy jakości życia i zwiększenia satysfakcji seksualnej.



ROZWIJAJ RELACJE EMOCJONALNE:

Intymność emocjonalna może być
równie ważna jak fizyczna.

Budowanie głębokich i bliskich relacji z
innymi ludźmi może przyczynić się do
poczucia spełnienia i satysfakcji
emocjonalnej, co z kolei może wpłynąć
korzystnie na Twoją seksualność.



SAMOPOZNANIE I EKSPLOKORACJA

Warto poświęcić czas na samopoznanie i eksplorację swojej seksualności.

To może obejmować czytanie książek, artykułów lub oglądanie materiałów edukacyjnych na temat seksualności, aby lepiej zrozumieć swoje ciało, pragnienia i potrzeby.



ROZWIJANIE SAMOAKCEPTACJI:

praca nad akceptacją siebie i swojego ciała może być kluczowa dla pozytywnego podejścia do seksualności.

Ćwiczenia takie jak praktyki mindfulness, praca z terapeutą mogą pomóc w budowaniu samoakceptacji i poczucia własnej wartości.



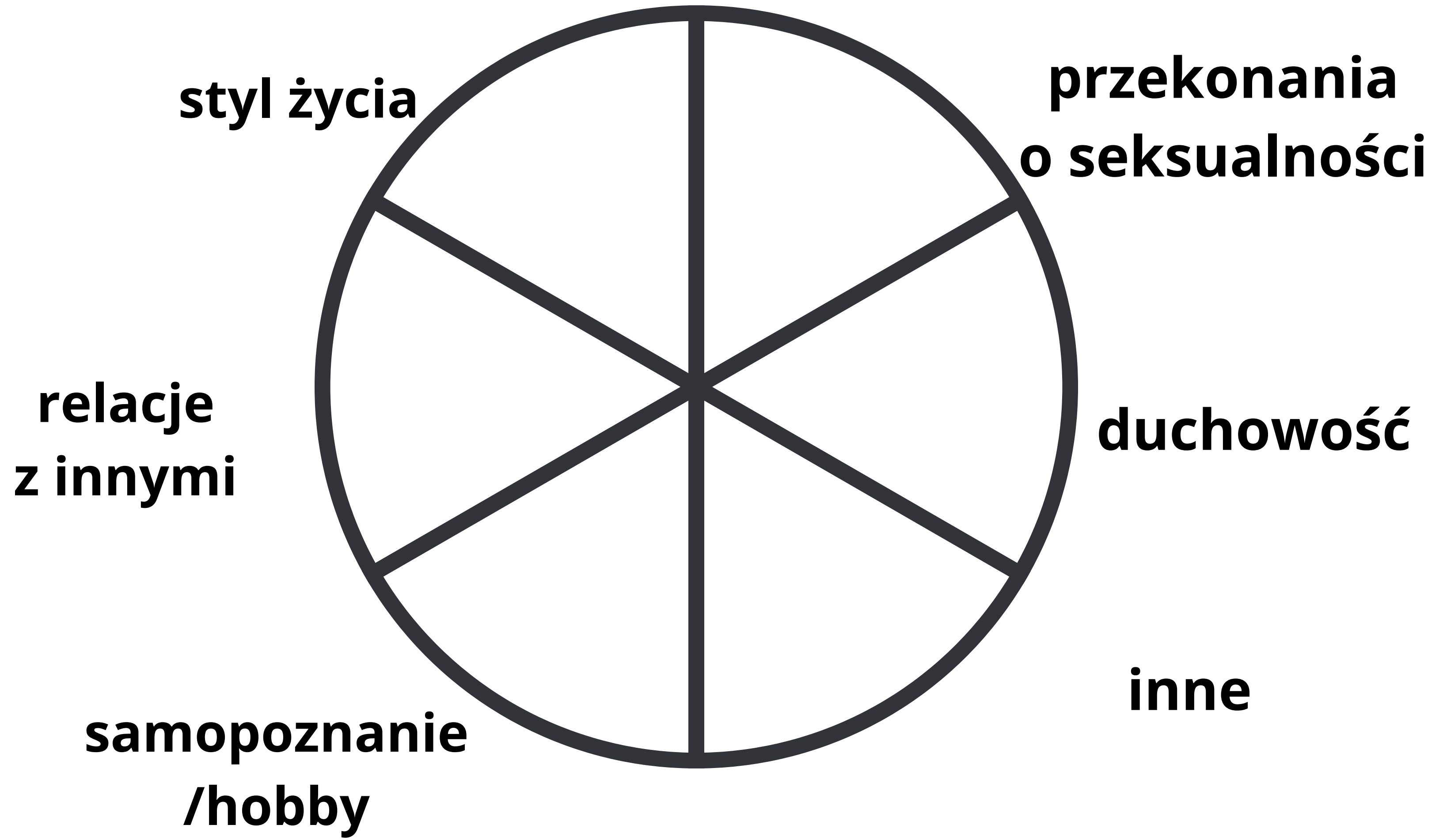
POSZUKAJ WSPARCIA:

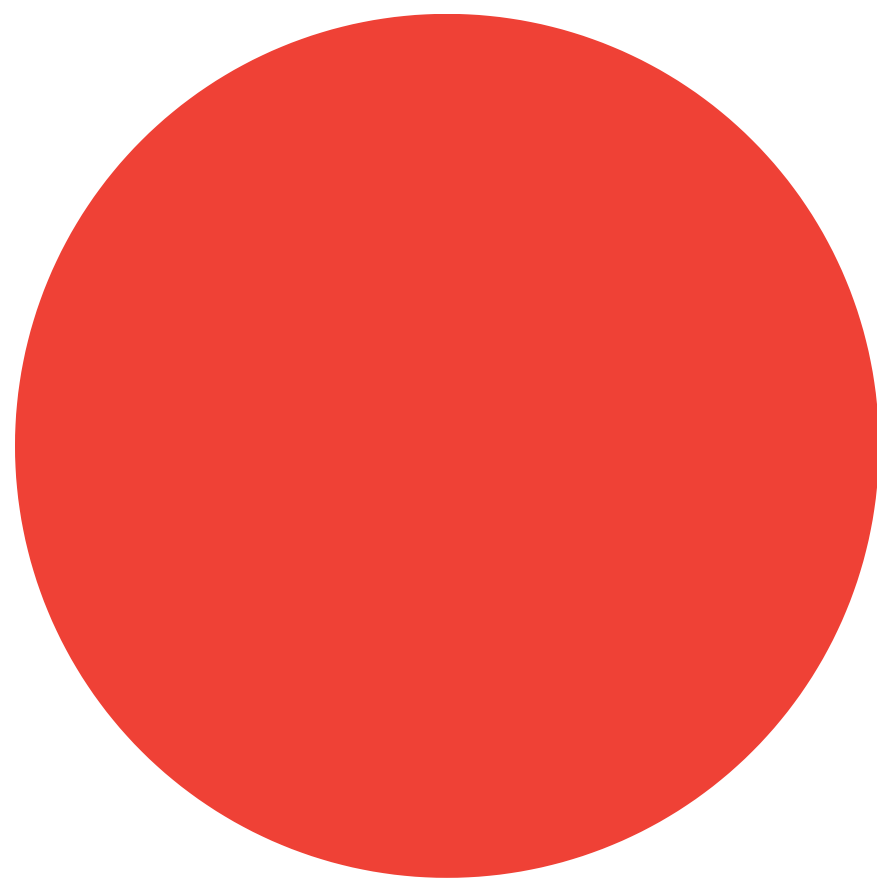
Jeśli masz trudności z radzeniem sobie ze swoją seksualnością, nie wahać się szukać wsparcia u przyjaciół, rodziny lub profesjonalnego terapeuty.



Terapeuci specjalizujący się w terapii seksualnej mogą pomóc Ci zrozumieć i zaakceptować swoje uczucia oraz znaleźć zdrowe sposoby radzenia sobie z nimi.

**MAPA MOJEJ
RELACJI
Z SEKSUALNOŚCIĄ**





**PO CO ZACHOWAĆ
CZYSTOŚĆ
MAŁŻEŃSKĄ ?**

ANTY

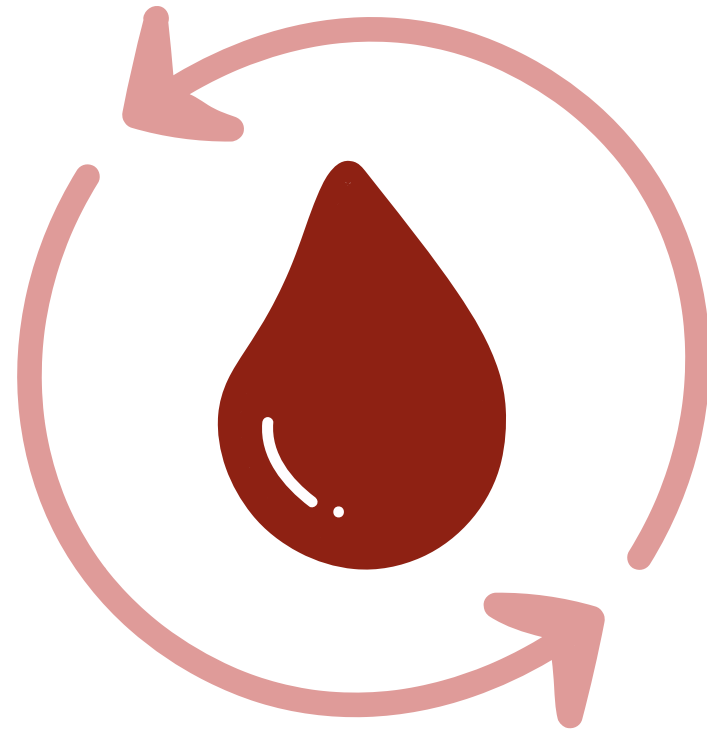
KONCEPCJA

**CZAS PŁODNY
I NIEPŁODNY**

**CELEM WSTRZEMIĘŻLIWOŚCI W MAŁŻEŃSTWIE
WEDŁUG NAUKI KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO JEST
SZANOWANIE ŻYCIA, OTWARTOŚĆ NA NOWE ŻYCIE
ORAZ ZACHOWANIE INTEGRALNOŚCI AKTU
MAŁŻEŃSKIEGO.**

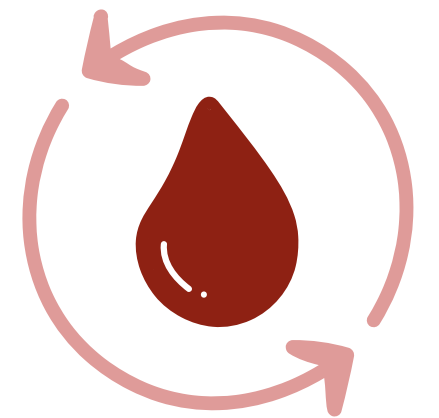
**KOŚCIÓŁ NAUCZA, ŻE STOSUNKI MAŁŻEŃSKIE
POWINNY BYĆ OTWARTE NA DAR ŻYCIA I NIE
POWINNY BYĆ POZBAWIONE NATURALNEGO
ZWIĄZKU Z PROKREACJĄ.**

Jak emocje kształtują
się w cyklu
owulacyjnym kobiety?



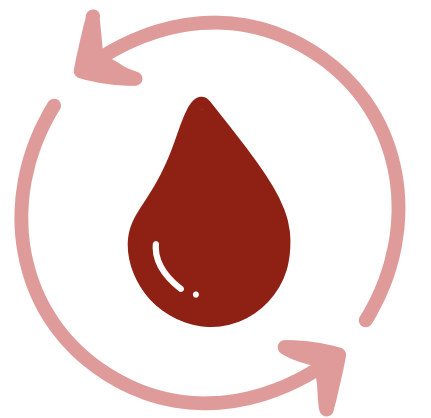
Kluczowe są dwie fazy tego cyklu:

**faza folikularna (przed owulacją)
i faza lutealna (po owulacji)**





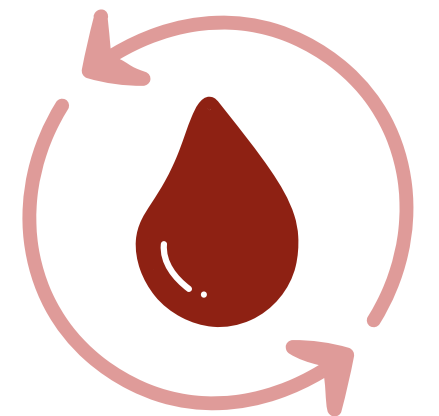
estrogeny i progesteron



Okres Menstruacyjny

PMS (Zespół Napięcia Przedmiesiączkowego):

- **Irrytacja:** Może się nasilać.
- **Zmiany Nastroju:** Od niskiego nastroju do euforii.
- **Zmęczenie:** Zmęczenie może być bardziej zauważalne.



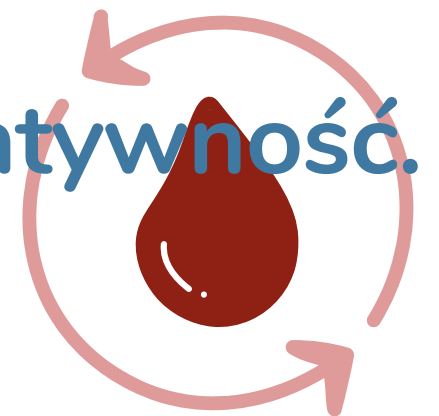
Faza Folikularna:

Pod wpływem estrogenów:

- **Energia i Motywacja:** Wzrost poziomu energii i zmotywowania.
- **Podniesienie Nastroju:** Często związane z wyższym poziomem energii.
- **Zwiększone Zainteresowanie Społeczne:** Możliwe zwiększone zainteresowanie relacjami społecznymi.

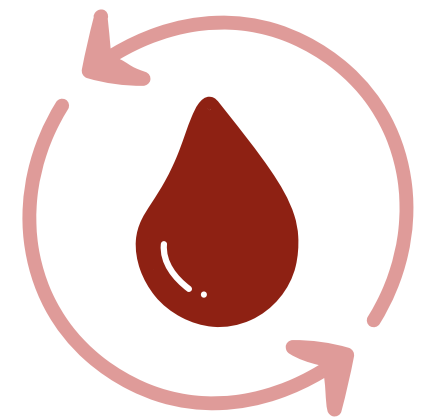
Zmiany Wzrostowe:

- **Kreatywność:** Niektóre kobiety zauważają zwiększoną kreatywność.



Po co jest faza płodna?

- Przygotowanie organizmu do zapłodnienia (biologicznie)
- Motywacja do nawiązania relacji seksualnych (psychologicznie)

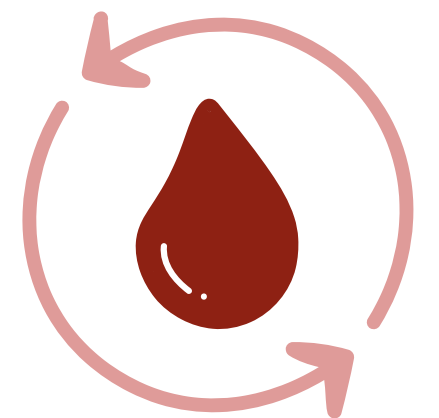


Po co jest faza płodna?

- Przygotowanie organizmu do zapłodnienia (biologicznie)
- Motywacja do nawiązania relacji seksualnych (psychologicznie)

Są badania, które pokazują, że w fazie owulacji kobiety więcej się ruszają i mniej jedzą.

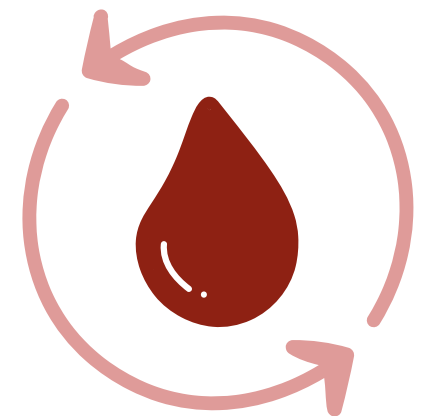
+ ZACHODZĄ W ZMIANY W AUTOPERCEPCJI.



Faza Owulacyjna

Pik Estrogenów i Owulacja:

- **Poczucie Pewności:** Wzrost pewności siebie.
- **Zwiększone Pragnienie Seksualne:** Pod wpływem wzrostu estrogenów.
- **Zwiększone Zainteresowanie Społeczne:** Podobnie jak w fazie folikularnej.



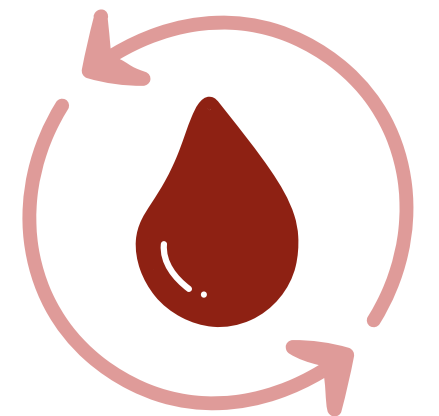
Faza Lutealna

Pod wpływem Progesteronu:

- **Zmęczenie:** Wzrost poziomu progesteronu może powodować uczucie zmęczenia.
- **Irrytacja:** Niektóre kobiety zgłaszają zwiększoną podatność na drażniące czynniki.
- **Wahania Nastroju:** Zmiany nastroju, od euforii do smutku.

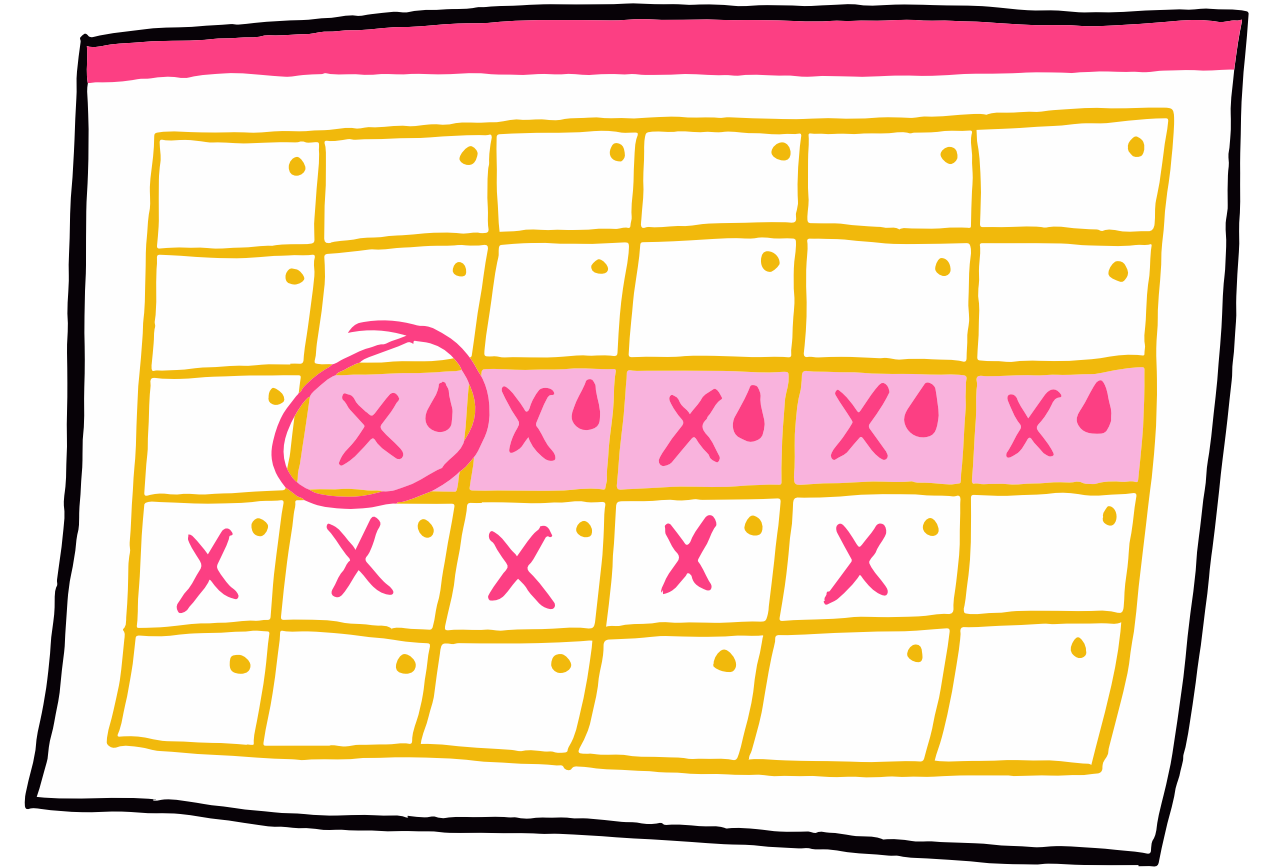
Zmiany w Stanie Psychicznym:

- **Zwiększona Czułość:** Zmiany hormonalne mogą zwiększać czułość emocjonalną.
- **Zmiany Apetytu:** Niektóre kobiety doświadczają zmian w apetycie i pragnieniu słodczy.



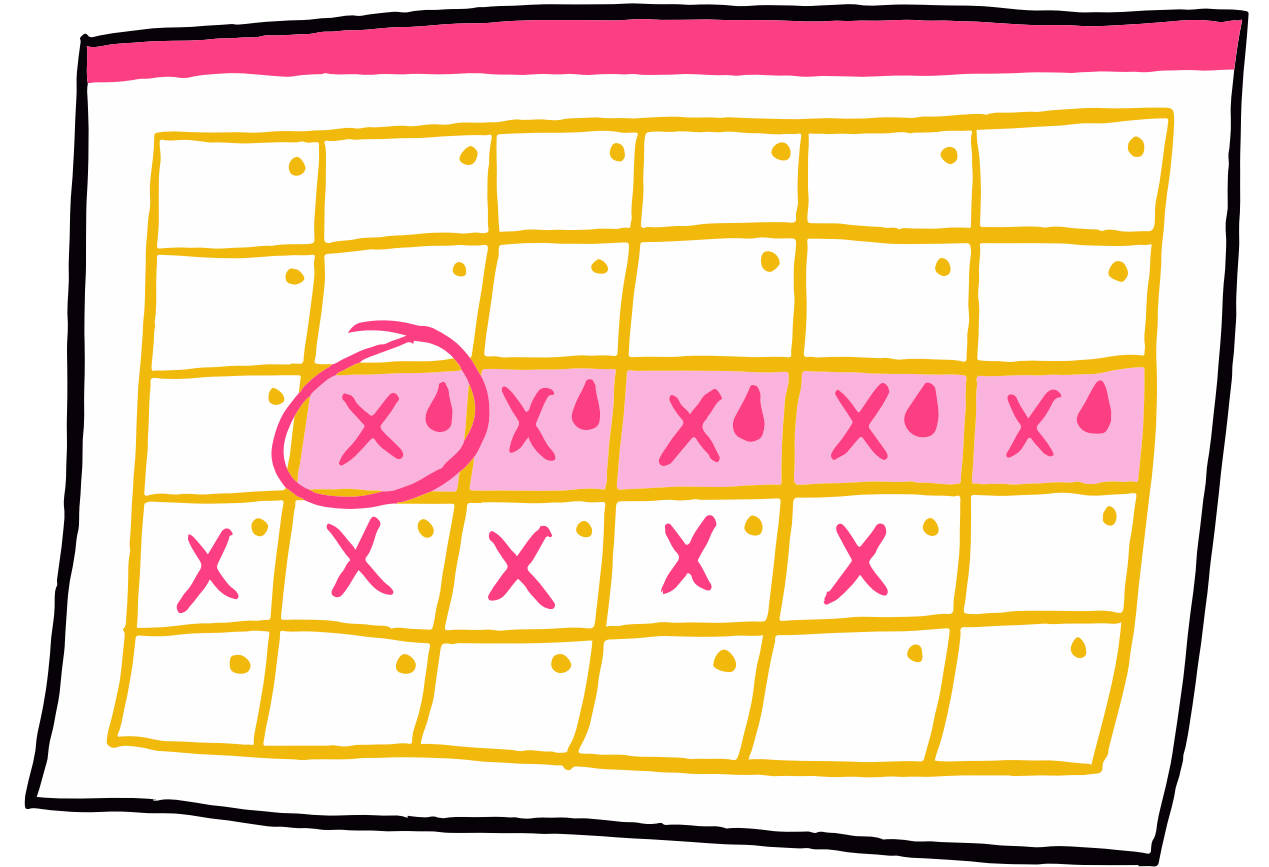
Co robić
w dni płodne?

NPR



Naturalne planowanie rodziny.

NPR

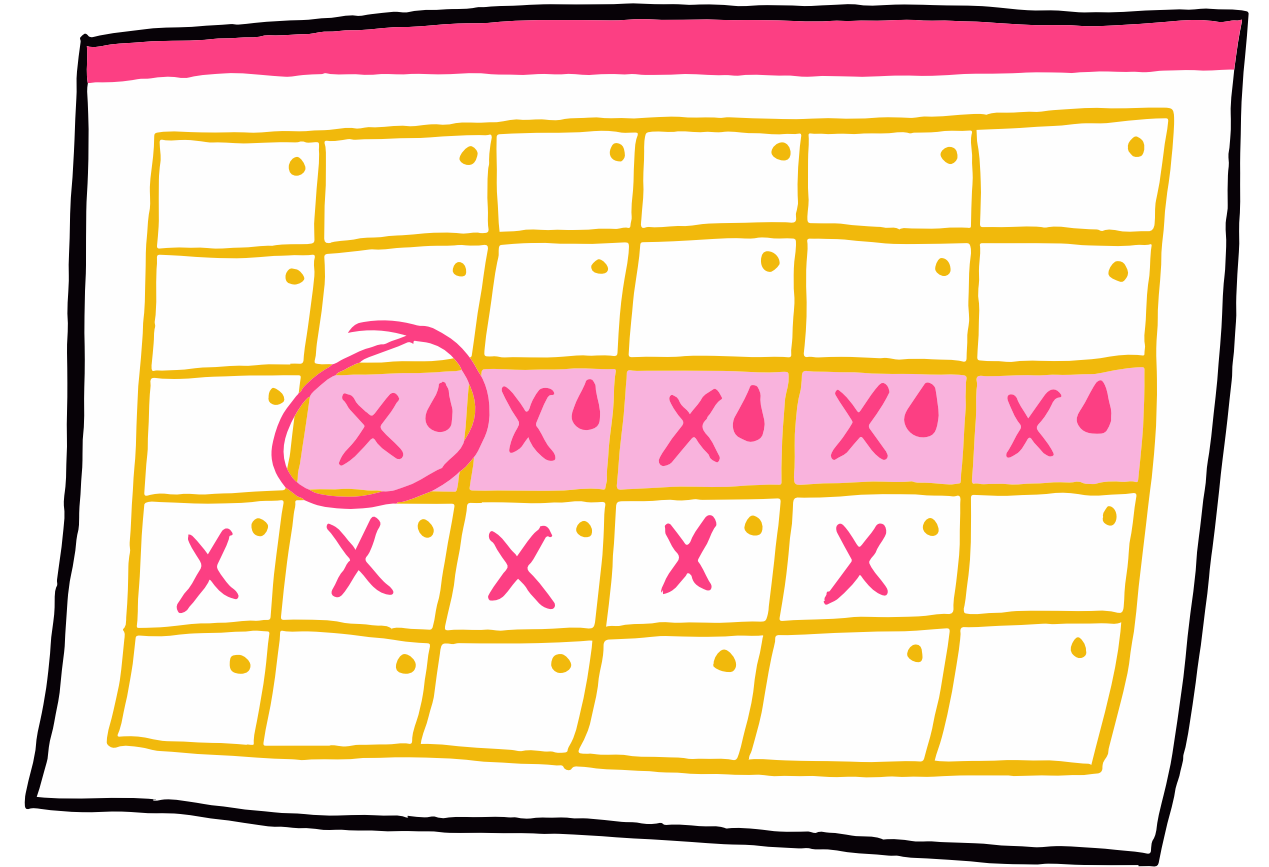


Ekologiczne planowanie rodziny.



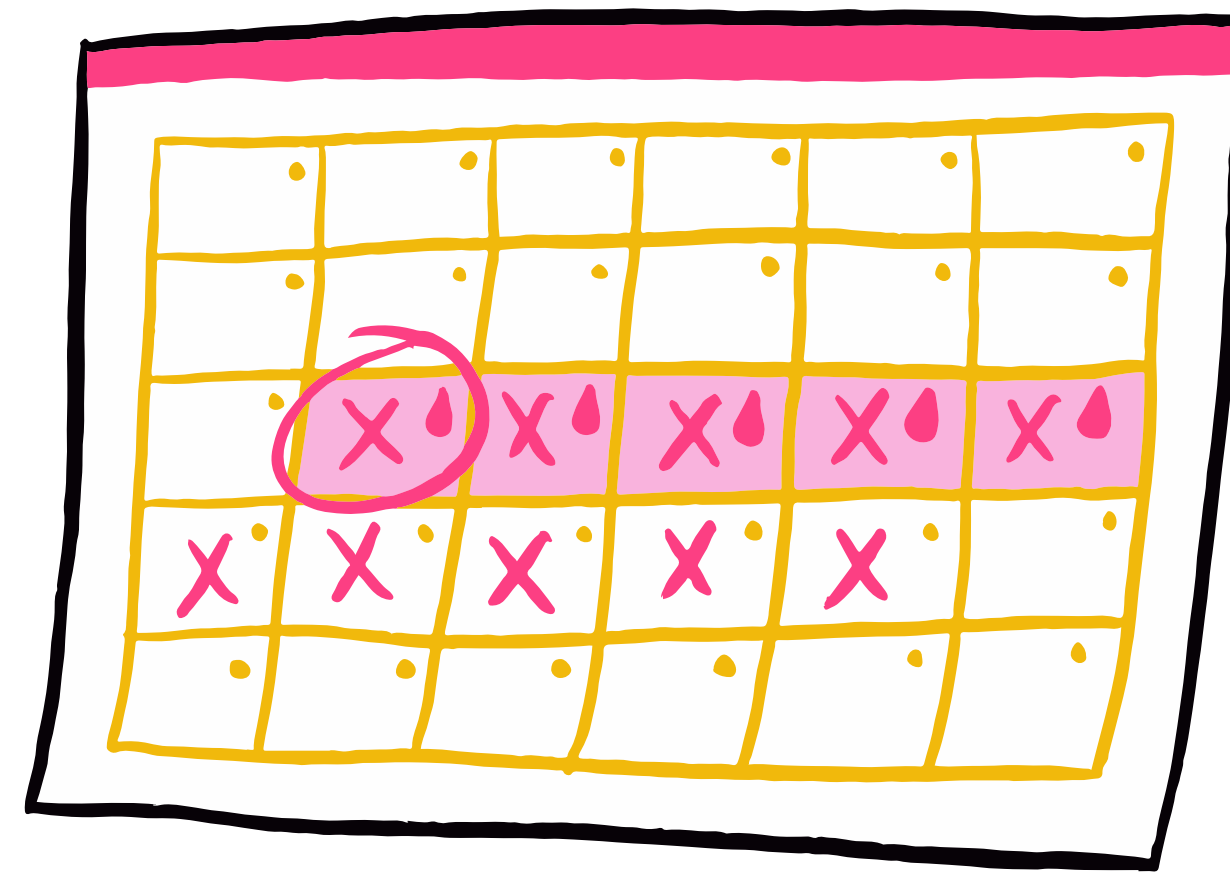
NPR

to nie kalendarzyk.



NPR

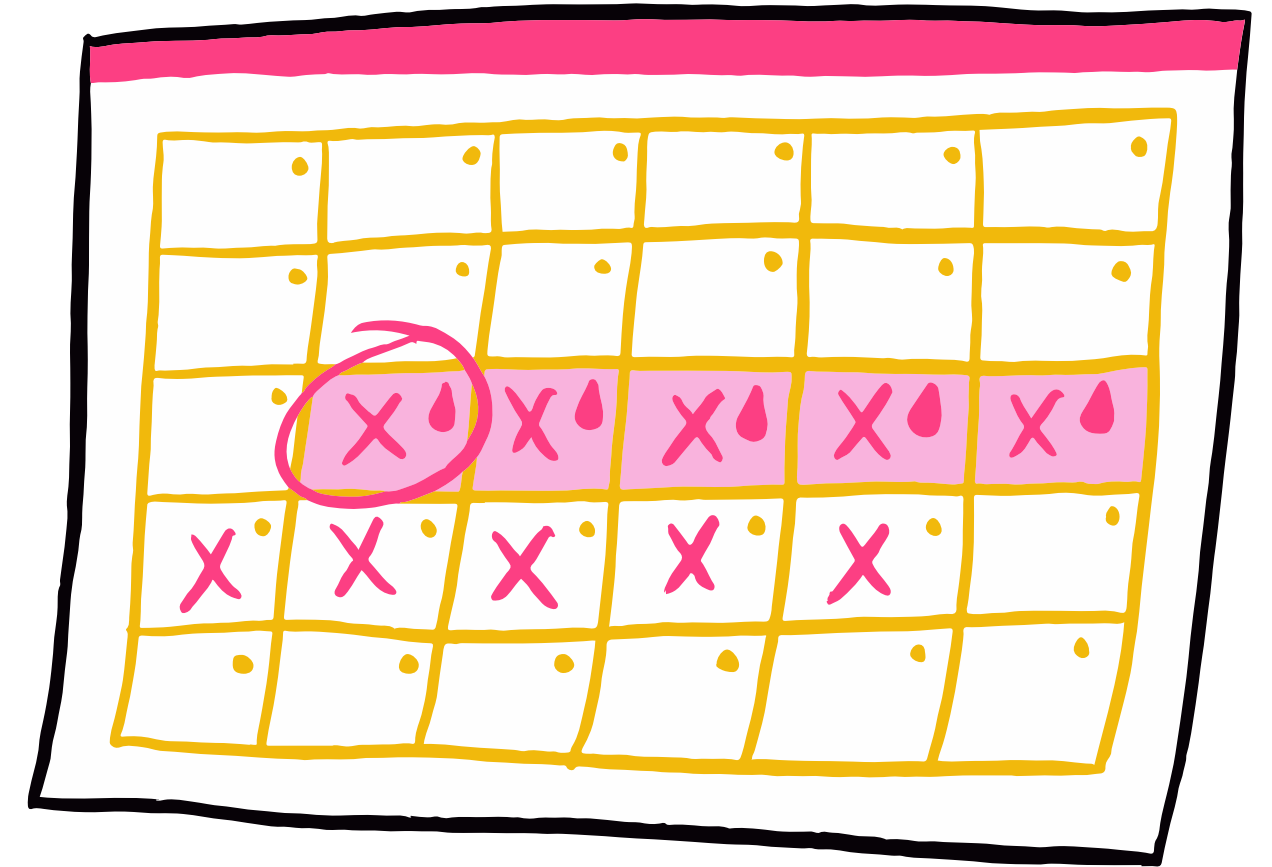
Argumenty za:



Brak użycia Środków
Chemicznych
czy Mechanicznych

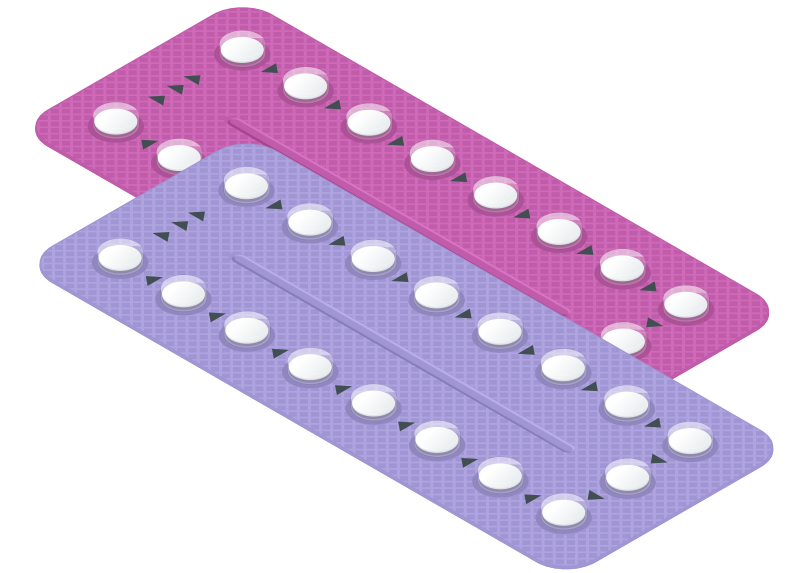
NPR

Argumenty za:



Brak Skutków Ubocznych

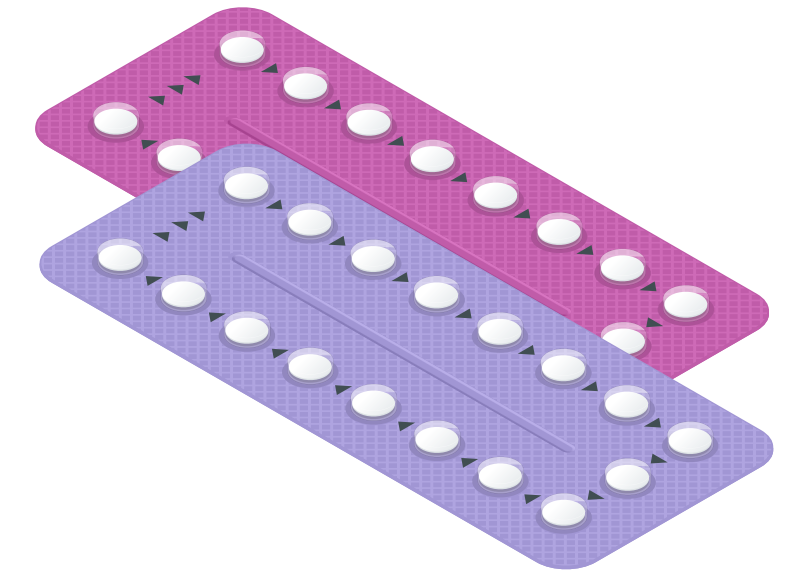
antykontracepcja hormonalna



Antykontracepcja może przyjmować różne formy, w tym tabletki antykonceptyjne, zastrzyki, wkładki domaciczne, plastry antykonceptyjne, spirale, prezerwatywy i wiele innych.

antykontracepcja hormonalna

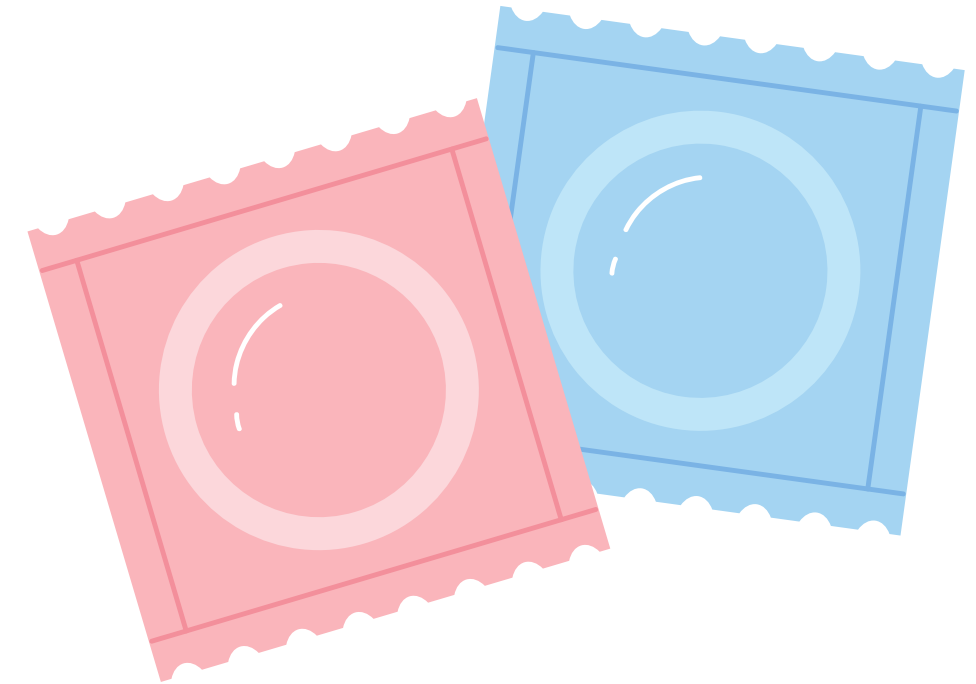
Tabletki antykoncepcyjne, plastry, zastrzyki



1. Nudności
2. Ból Piersi
3. Zmiany w Cyklu Menstruacyjnym
4. Zmiany Nastroju
5. Zwiększone Ryzyko Skrzepów Krwi
6. Bolesne Skurcze i Krwawienia
7. Zwiększone Ryzyko Infekcji
8. Zaburzenia Cyklu
9. Skutki Uboczne na Długi Czas

antykontracepcja

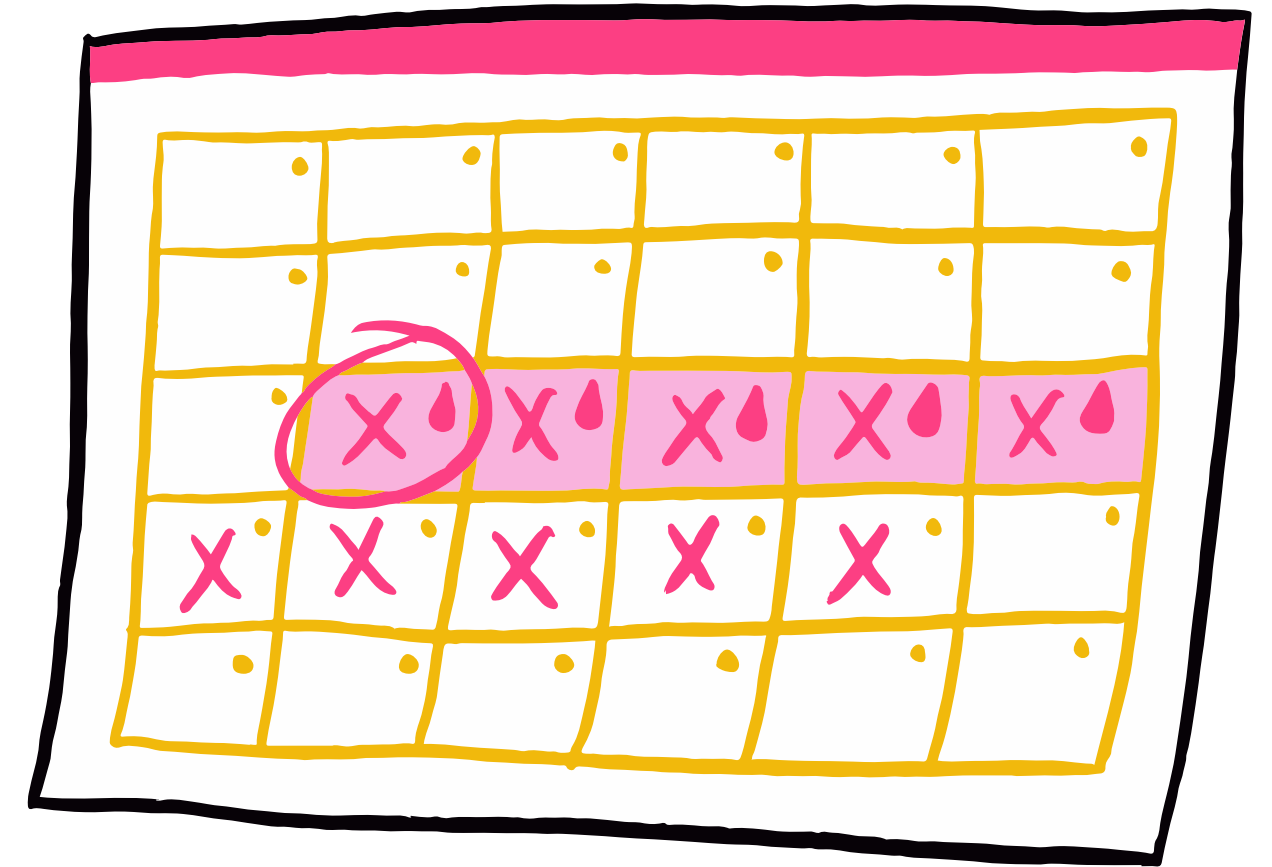
prezerwatywy



1. Reakcje Alergiczne
2. Możliwe Zmniejszenie Czułości
3. Problemy z Rozmiarem prezerwatywy
4. Problem z Utrzymaniem Erekcji
5. Nieprzyjemny Zapach lub Smak
6. Niewłaściwe Użycie

NPR

Argumenty za:

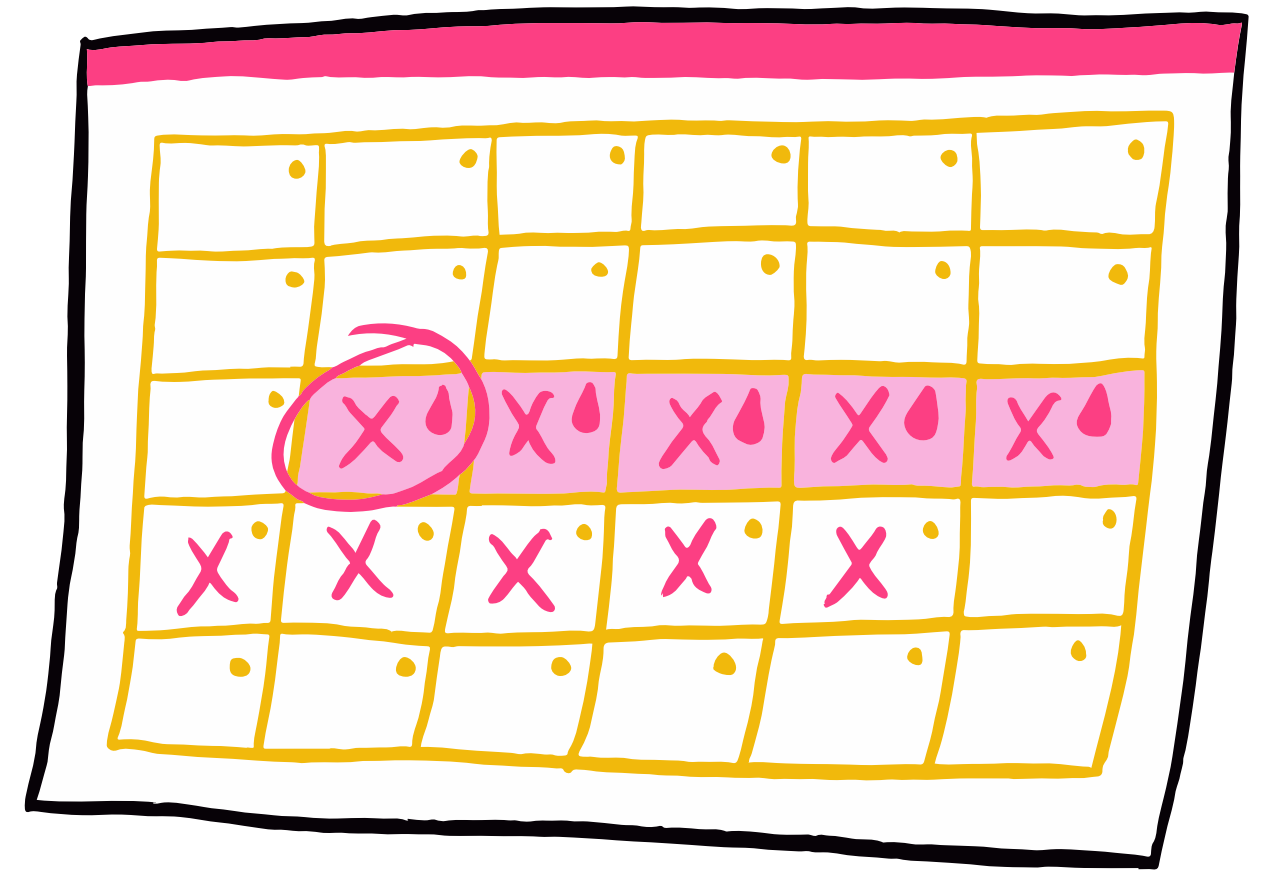


(PO)znanie siebie

NPR

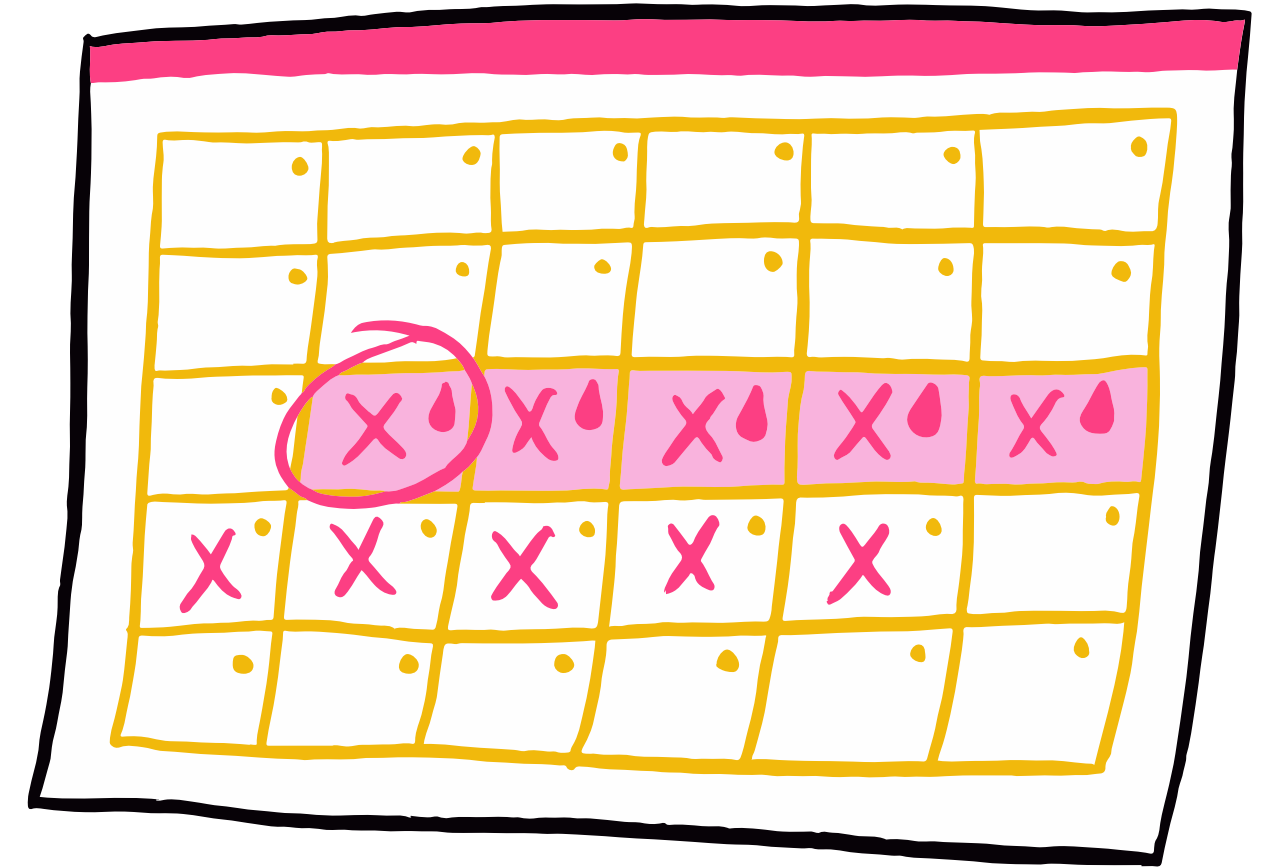
Argumenty za:

Bezpieczne
dla Wszystkich
Kobiet



NPR

Argumenty za:

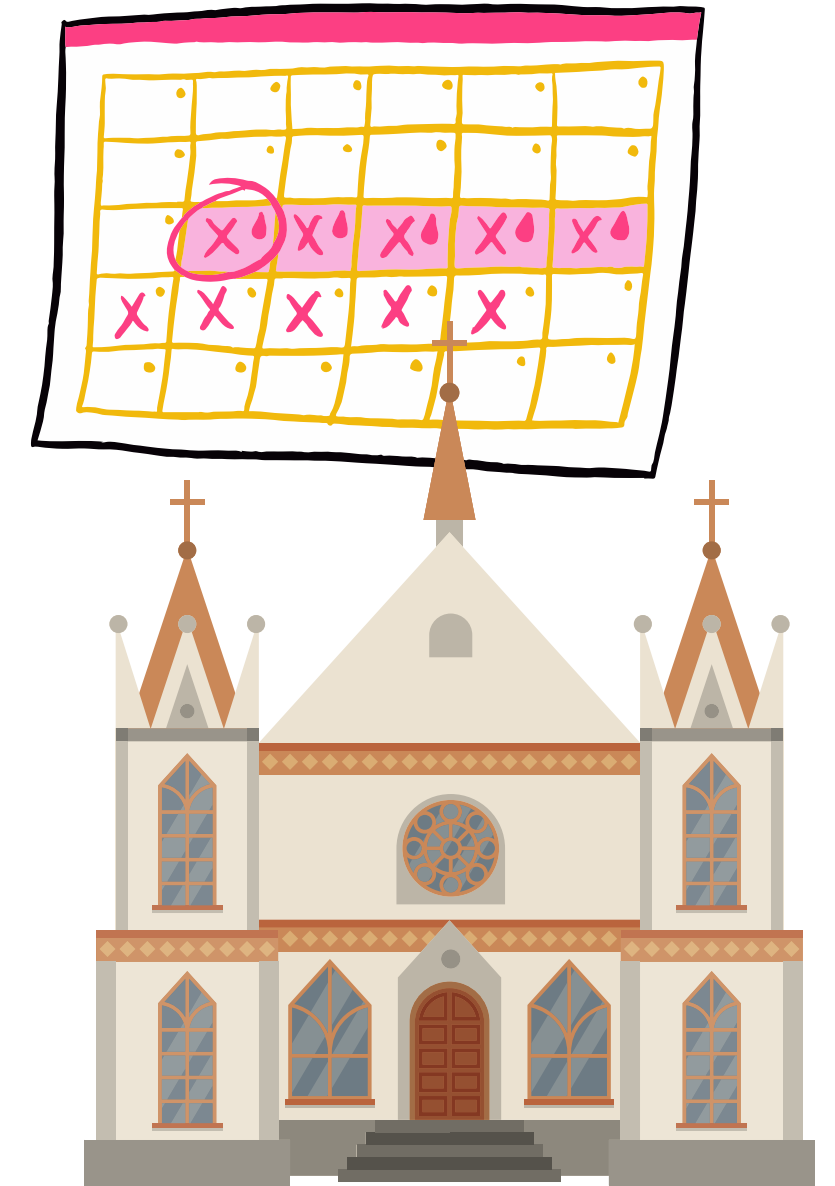


Brak Kosztów Finansowych

NPR

a kościół

Stanowisko Kościoła katolickiego wobec antykoncepcji opiera się na **interpretacji nauki moralnej**, a konkretnie na zrozumieniu aktu małżeńskiego i roli, jaką przypisuje się prokreacji. Kościół katolicki kształtuje swoje stanowisko głównie na podstawie **encyklik papieskich oraz dokumentów Kościoła, takich jak "Humanae Vitae"** wydana przez papieża Pawła VI w 1968 roku.

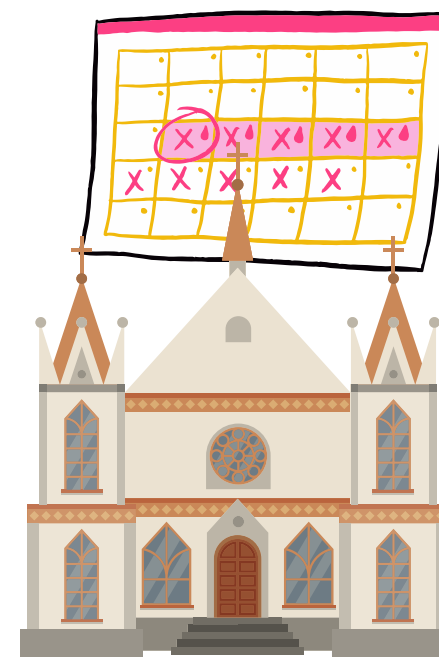


NPR

a kościół



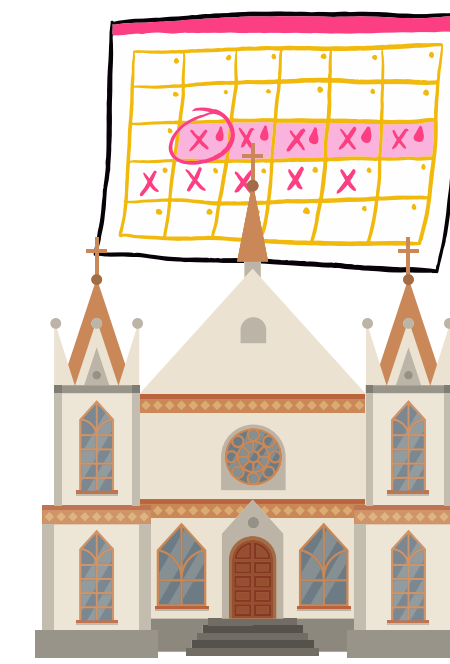
Małżeństwo i akt małżeński mają dwie zasadnicze funkcje: jedność między małżonkami i prokreację



NPR a kościół

2

Szacunek dla Życia Ludzkiego

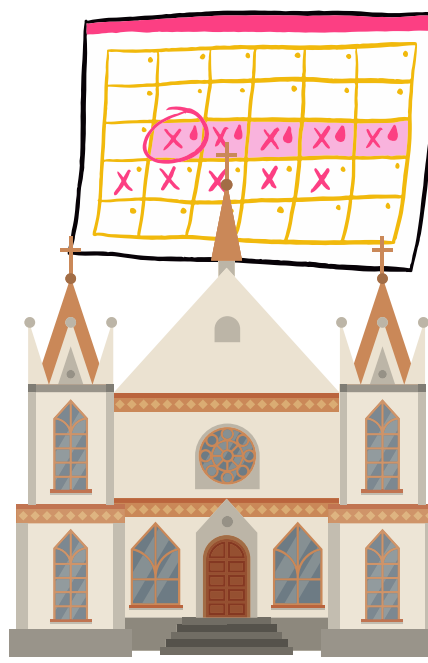


NPR

a kościół

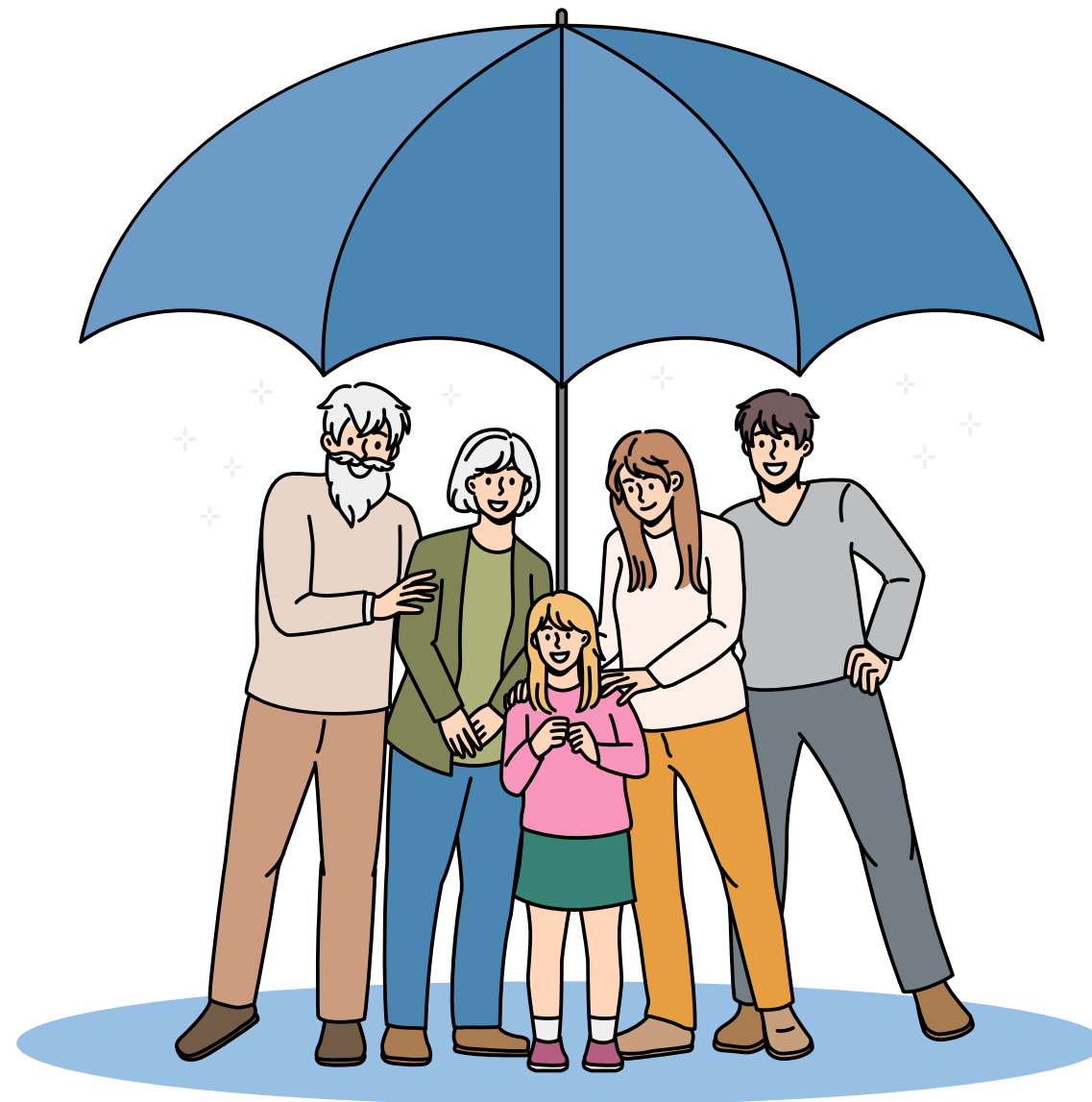
Naturalny Porządek
Alternatywne Metody Planowania Rodziny
Względność Dobroci Aktu

Papież Paweł VI w encyklice "Humanae Vitae" podkreślił, że używanie antykoncepcji może prowadzić do **moralnego zła**, ponieważ zakłóca to pierwotne znaczenie aktu małżeńskiego.



NPR

a konkretne sytuacje życiowe



zasada sumienia

Zasada sumienia odnosi się do przekonania, że każdy człowiek ma wewnętrzny, moralny kompas, który kieruje jego postępowaniem i decyzjami.

Sumienie jest zdolnością rozróżniania między dobrem a złem oraz doświadczania wewnętrznej oceny moralnej.

Zasada sumienia jest ważnym elementem, wierzymy, że sumienie jest miejscem, gdzie Bóg komunikuje się z człowiekiem i pomaga mu rozumieć, co jest moralnie właściwe.



Podstawowe idee związane z zasadą sumienia to:

- 1. Indywidualność Decyzji:** Zasada sumienia podkreśla indywidualność decyzji moralnych. W przypadku użycia antykoncepcji, jednostka może oceniać swoją sytuację życiową, zdrowotną, a także inne czynniki, które wpływają na jej zdolność do odpowiedzialnego rodzicielstwa.
- 2. Sumienie jako Przewodnik:** Sumienie jest miejscem, gdzie Bóg przemawia do jednostki, pomagając jej zrozumieć, co jest moralnie właściwe.
- 3. Kierowanie się Dobrem Ogólnym:** Kościół katolicki naucza, że sumienie powinno być kierowane rozumieniem dobra ogólnego i zasad moralnych. Jednostka może zastanawiać się, jak jej decyzja wpływa na dobro jej samej, partnera, rodziny i społeczeństwa.
- 4. Rozumienie Nauki Kościoła:** W ramach zasady sumienia, katolik, który znajduje się w sytuacji, w której używanie antykoncepcji byłoby moralnie kontrowersyjne z punktu widzenia nauki Kościoła, może rozważyć, jak najlepiej zastosować zasady moralne w swoim życiu.



W **praktyce**, kierowanie się zasadą sumienia w kwestii antykoncepcji może oznaczać, że jednostka musi **skonsultować się z kapłanem lub doradcą duchowym**, aby uzyskać wsparcie i porady.

Kapłan, w świetle zasady sumienia, może pomóc jednostce zrozumieć i zastosować zasady moralne w kontekście jej **konkretnej sytuacji życiowej**.

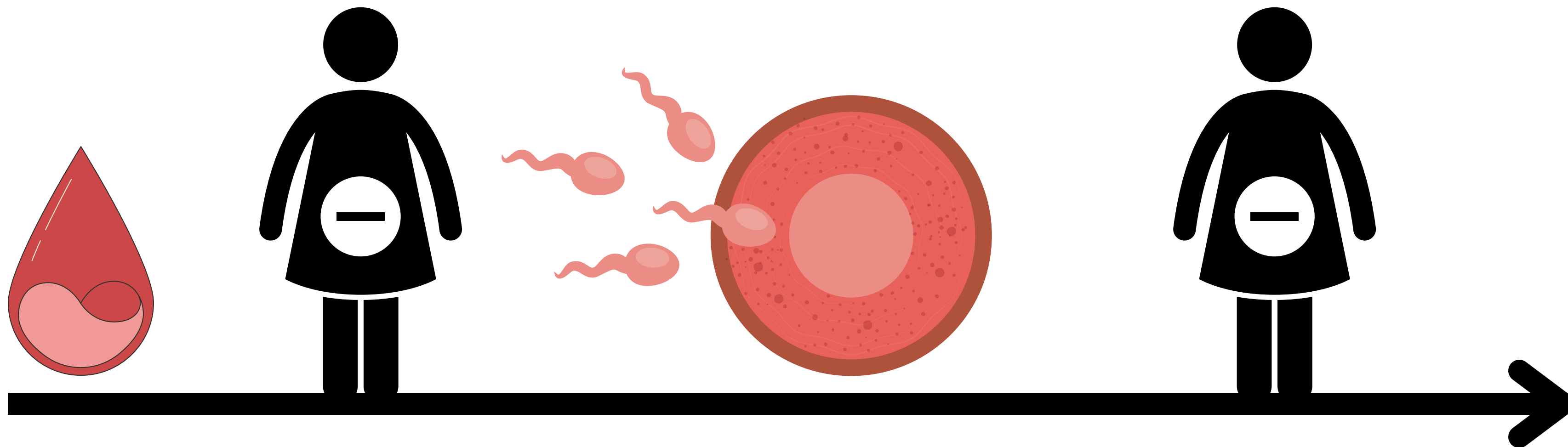


**COACHING
ROZPOZNAWANIA
PŁODNOŚCI**



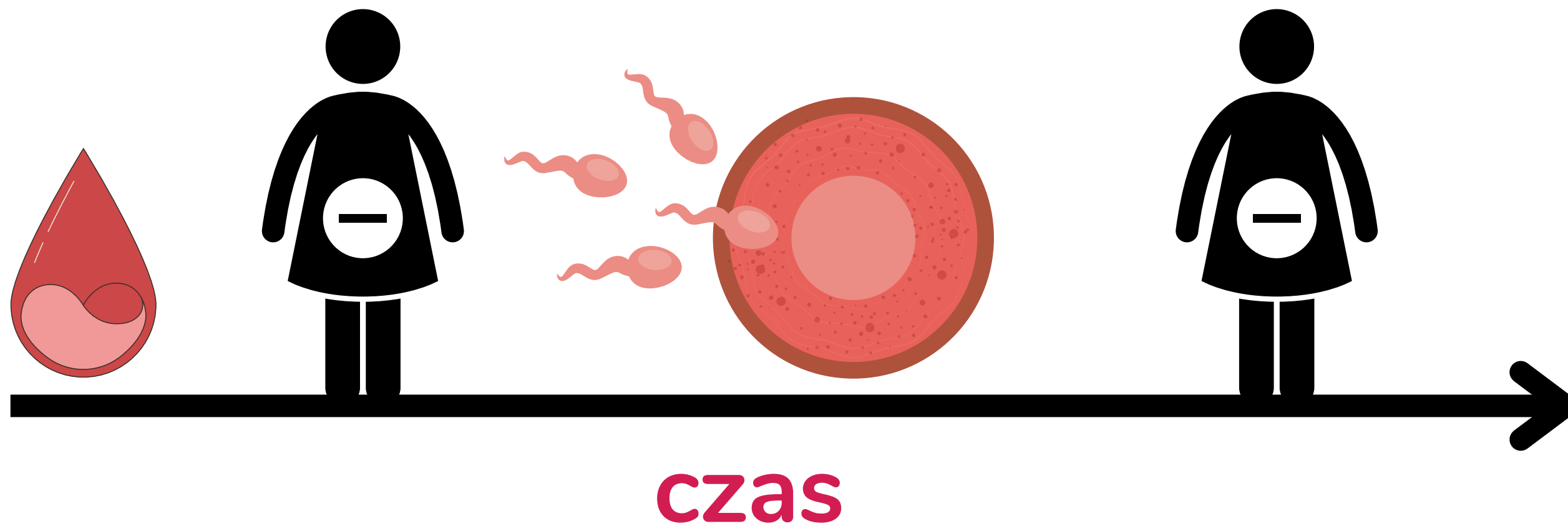
Małżeństwo Katolickie
ma mieć tyle dzieci iloma
obdarzy je Pan Bóg.





czas

Co jeśli już/jeszcze nie jest czas na dziecko?

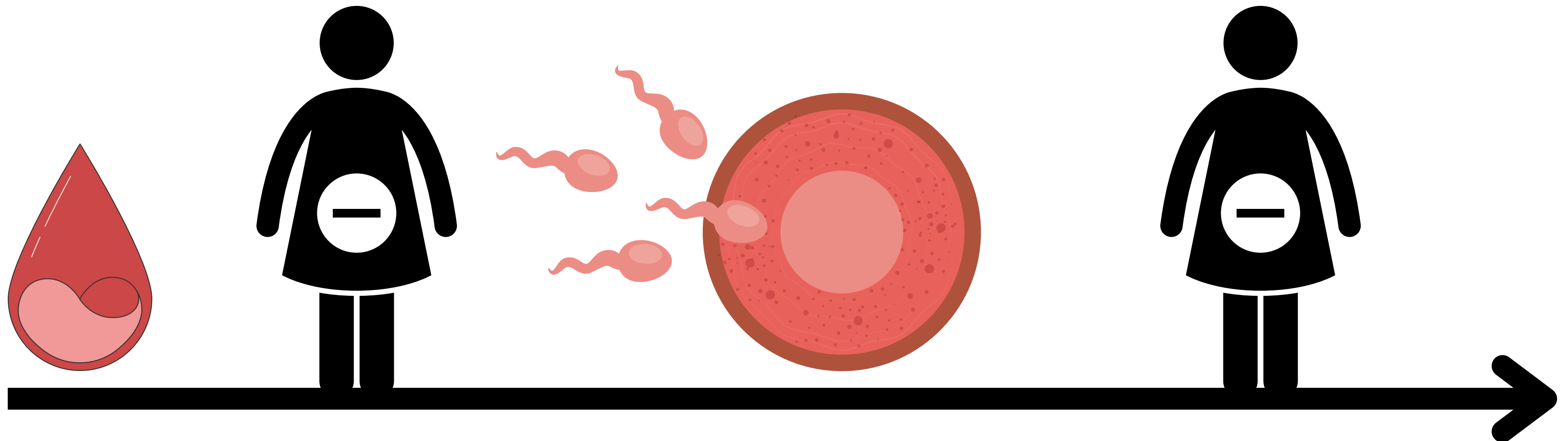


KKK 2370 Okresowa wstrzemięźliwość, metody regulacji poczęć oparte na samoobserwacji i odwoływaniu się do okresów niepłodnych (Por. Paweł VI, enc. Humanae vitae, 16. **są zgodne z obiektywnymi kryteriami moralności.**

Metody te **szanują ciało małżonków, zachęcają do wzajemnej czułości i sprzyjają wychowaniu do autentycznej wolności.**

Jest natomiast wewnętrznie złe "wszelkie działanie, które – czy to w przewidywaniu aktu małżeńskiego, podczas jego spełniania, czy w rozwoju jego naturalnych skutków – miałoby za cel uniemożliwienie poczęcia lub prowadziłoby do tego"
(Paweł VI, enc. Humanae vitae, 14).

KONCEPCJA



czas



Na czym opiera się małżeństwo?

RELIGIJNOŚĆ I DUCHOWOŚĆ

ZROZUMIENIE I EMPATIA

KOMUNIKACJA

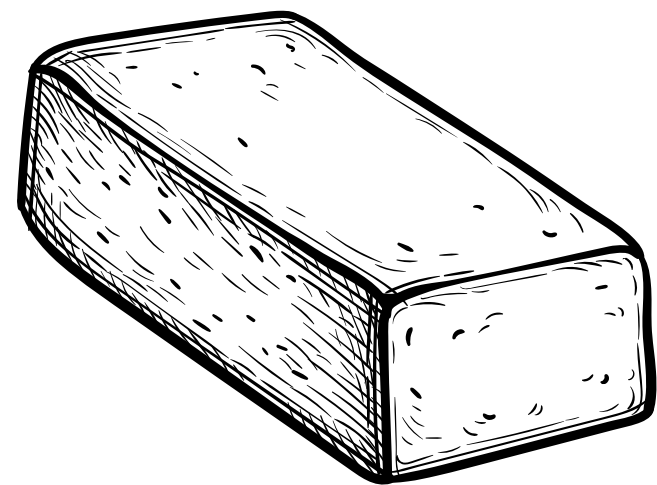
WSPARCIE SPOŁECZNE

FINANSE

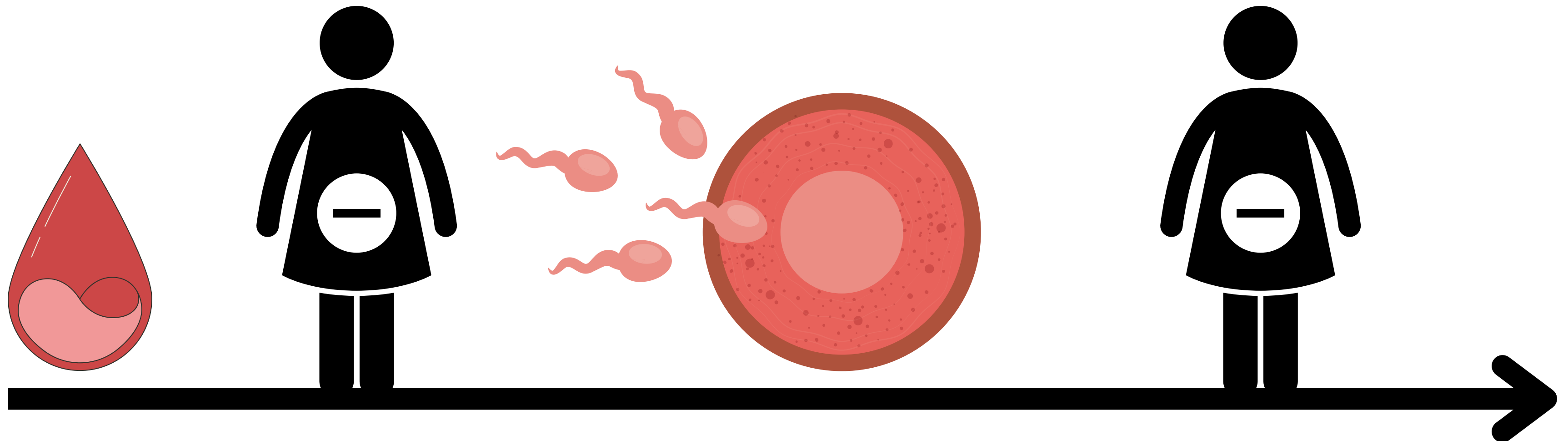
INTYMNOŚĆ FIZYCZNA I EMOCJONALNA

RODZINA I WYCHOWANIE DZIECI

WSPÓLNE CELE I WARTOŚCI

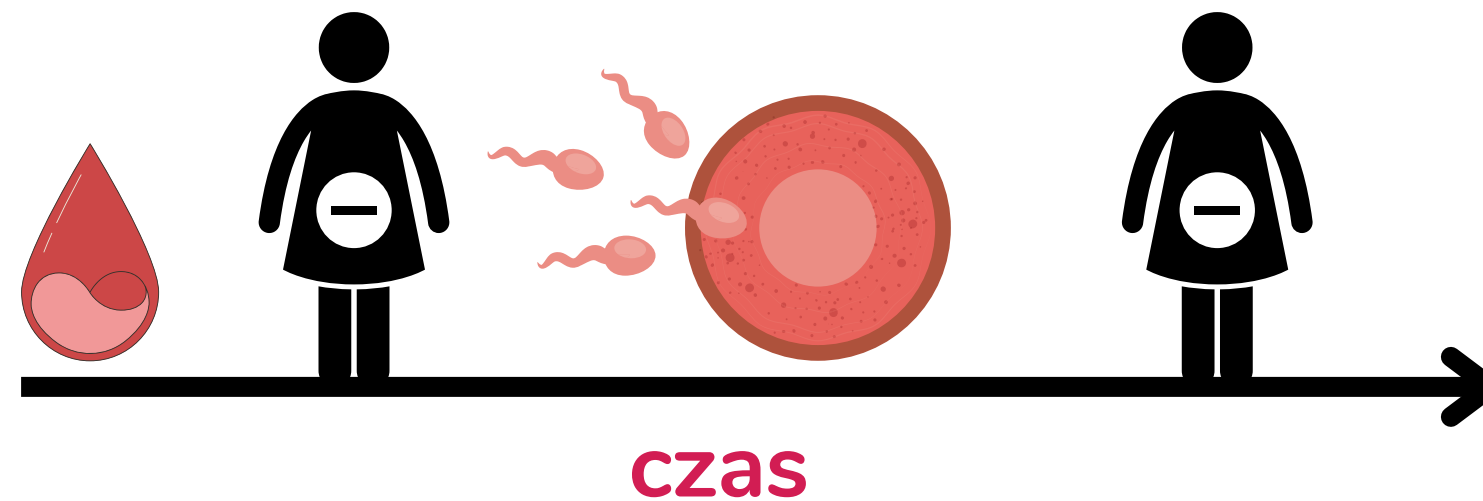


KONCEPCJA

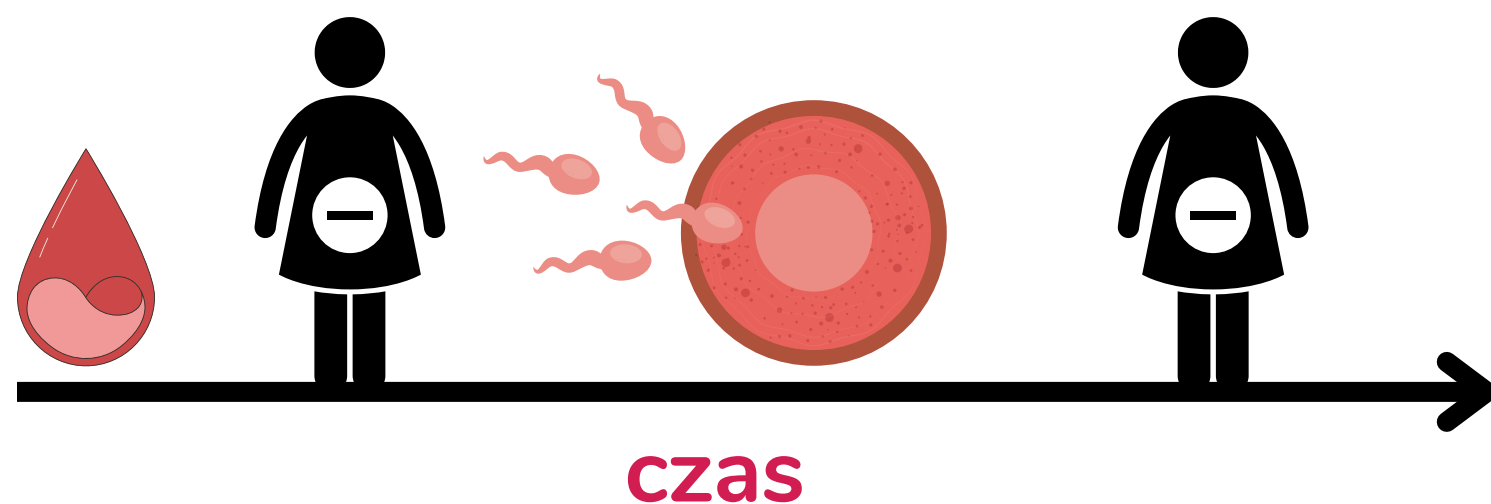
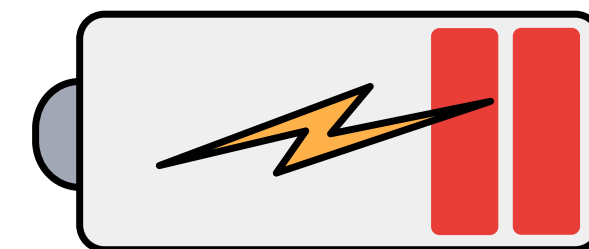


czas

Więc co robić w czas płodny?



Seks w czasie niepłodnym?



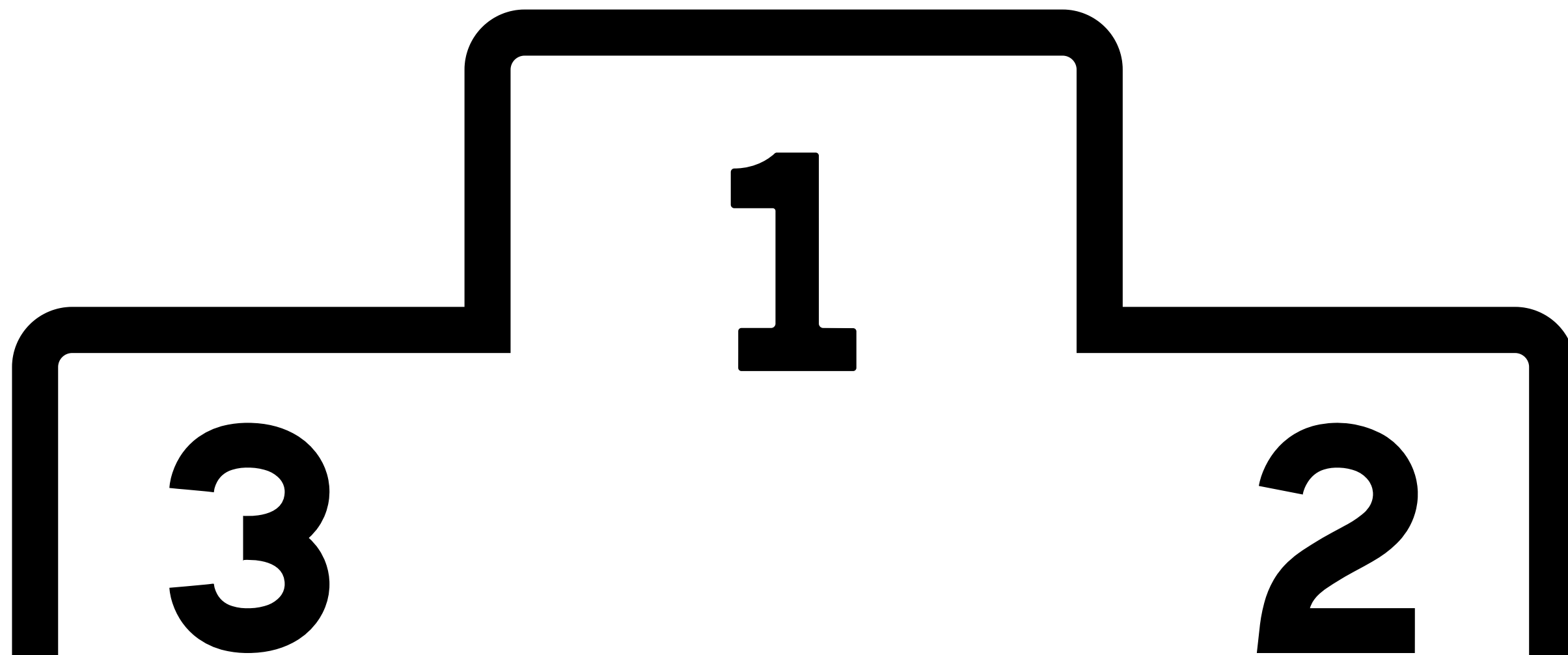
LIBIDO

**ENERGIA LUB SIŁA MOTYWACYJNĄ ZWIĄZANĄ Z ŻYCIEM
SEKSUALNYM, OBEJMUJĄCĄ ZARÓWNO FIZYCZNE JAK
I PSYCHICZNE ASPEKTY.**

FREUD.

**CO WPŁYWA
NA LIBIDO/NA
OCHOTĘ NA SEKS?**

CO WPŁYWA NA LIBIDO?



POŻĄDANIE
SPONTANICZNE
VS. RESPONSYWNE

POŻĄDANIE SPONTANICZNE TO TAKI RODZAJ POŻĄDANIA, KTÓRY POJAWIA SIĘ NAGLE I BEZ WYRAŻNEJ ZEWNĘTRZNEJ PRZYCZYNY.

CHARAKTERYSTYKA: OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE POŻĄDANIA SPONTANICZNEGO MOGĄ NAGLE POCZUĆ CHĘĆ NA SEKS, BEZ KONIECZNOŚCI ZEWNĘTRZNEJ STYMULACJI. MOŻE TO WYNIKAĆ Z MYŚLI, FANTAZJI LUB PO PROSTU Z NAGŁEGO PRZYPŁYWU LIBIDO.

PRZYKŁADY: MOŻESZ POCZUĆ POŻĄDANIE PODCZAS OGLĄDANIA ATRAKCYJNEJ OSOBY, CZYTANIA EROTYCZNEJ KSIĄŻKI, LUB BEZ ŻADNEGO WYRAŻNEGO POWODU, NA PRZYKŁAD RANO PO PRZEBUDZENIU.

POŻĄDANIE RESPONSYWNE POJAWIA SIĘ W ODPOWIEDZI NA ZEWNĘTRZNE BODŹCE LUB SYTUACJE, KTÓRE WYWOŁUJĄ UCZUCIA SEKSUALNE.

CHARAKTERYSTYKA: U OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH POŻĄDANIA RESPONSYWNEGO, CHĘĆ NA SEKS POJAWIA SIĘ JAKO REAKCJA NA PIESZCZOTY, POCAŁUNKI, DOTYK CZY INNE FORMY INTYMNOŚCI. MOGĄ POTRZEBOWAĆ PEWNEJ STYMULACJI LUB KONTEKSTU, ABY POCZUĆ POŻĄDANIE.

PRZYKŁADY: MOŻESZ POCZUĆ POŻĄDANIE, GDY PARTNER ZACZNIE CIĘ CAŁOWAĆ, DOTYKAĆ W INTYMNY SPOSÓB LUB KIEDY ZNAJDZIESZ SIĘ W ROMANTYCZNEJ SYTUACJI, NP. NA RANDCE.

**ROZUMIENIE TYCH RÓŻNIC MOŻE
POMÓC W KOMUNIKACJI
I BUDOWANIU ZDROWYCH RELACJI
INTYMNYCH, GDZIE POTRZEBY
I PREFERENCJE OBU PARTNERÓW
SĄ LEPIEJ ZROZUMIANE
I SZANOWANE.**

NA KARTCE, ODPOWIEDZ SZCZERZE NA PONIŻSZE PYTANIA:

JAKIE SYTUACJE SPRAWIAJĄ, ŻE ODCZUWAM POŻĄDANIE SPONTANICZNE? (NP. NIESPODZIEWANE POCAŁUNKI, WIDOK PARTNERA)

**JAKIE SYTUACJE WYWOŁUJĄ U MNIE POŻĄDANIE RESPONSYWNE?
(NP. DŁUGIE PRZYTULANIE, MASAŻ)**

**CZY JEST COŚ, CO SZCZEGÓLNIIE POBUDZA MOJE POŻĄDANIE?
(NP. OKREŚLONE SŁOWA, GESTY, ZACHOWANIA)**

**KIEDY OSTATNIO ODCZUWAŁEM/ODCZUWAŁAM SILNE POŻĄDANIE?
CO TO WYWOŁAŁO?**

**POZIOM LIBIDO JEST
MODYFIKOWALNY.**

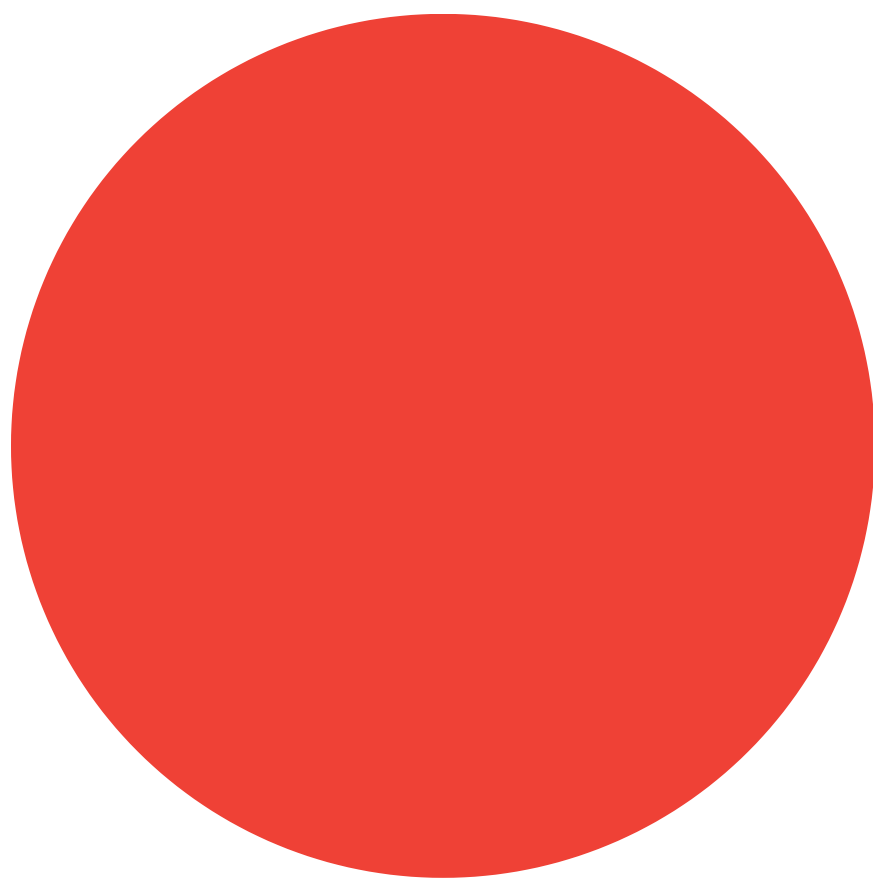
NIE

DLA
ARGUMENTÓW
Z LĘKU



**DROGA LĘKU
NIGDY NIE JEST
DOBRA DROGĄ.**





**JEŚLI NIE SEKS
TO CO?**

**JEŚLI NIE SEKS
TO CO?**

**A NAJLEPIEJ, ŻEBY BYŁO
TAK SAMO ATRAKCYJNE :)**

**CZY TRAKTUJESZ
MAŁŻEŃSTWO
NA SERIO?**



**CZY MAŁŻEŃSTWO
MA BYĆ DLA CIEBIE
DO KOŃCA ŻYCIA?**



BUDOWANIE KOMUNIKACJI.



**Budować narzędzia, żeby potem móc
z nich korzystać i naprawiać, dokręcać,
odmalowywać, gładzić
i remontować małżeństwo do końca życia.**



NARZĘDZIA? CZYLI CO?



Ja mam prawo mieć potrzeby.

Ja mam obowiązek je komunikować.

Ty masz prawo mieć potrzeby.

Ty masz obowiązek je komunikować.

**Mówię o sobie, o swoich
emocjach i o faktach.**



Zanim coś powiesz: Zadaj sobie 3 pytania

- 1. Czy mając na uwadze własne dobro, naprawdę chcę to powiedzieć?**
- 2. Czy rozmówca wydaje się być gotowy, żeby to usłyszeć?**
- 3. Czy mam warunki (czas i miejsce), by to powiedzieć?**

ZASADA 5 MINUT



NIE

DLA
ARGUMENTÓW
Z LĘKU



SEXI CIEKAWOSTKI?

A laptop screen displays a registration form for the ebook "25 SEXI PYTAŃ". The form has a light blue background and contains the following elements:

Darmowy ebook "25 SEXI PYTAŃ"

Zapisz się i otrzymaj ebooka, który poruszy twoją seksualność

Imię

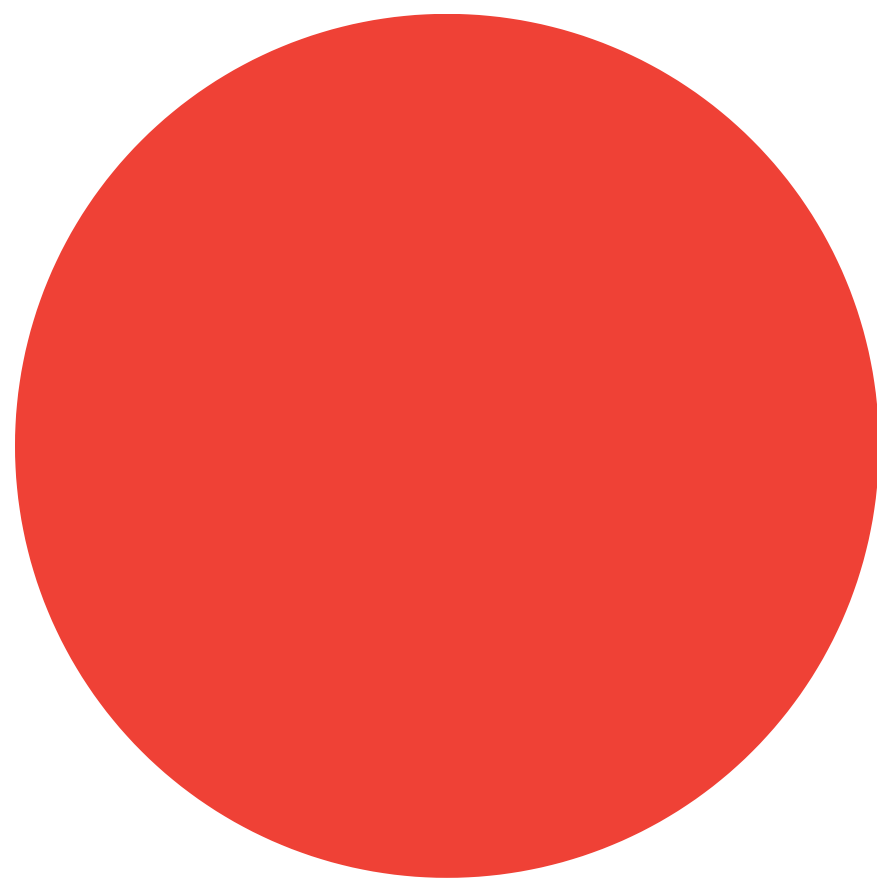
E-mail

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych (imię, adres email) przez Usługodawcę Diana Paulińska "il Senso" w celu przesyłania informacji marketingowych. Wyrażenie zgody jest dobrowolne. Mam prawo cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem. Mam prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, oraz prawo do przenoszenia danych na zasadach zawartych w polityce prywatności serwisu internetowego. Dane

MODLITWA

CZYLI LEVEL DUSZY





SEX MINITY

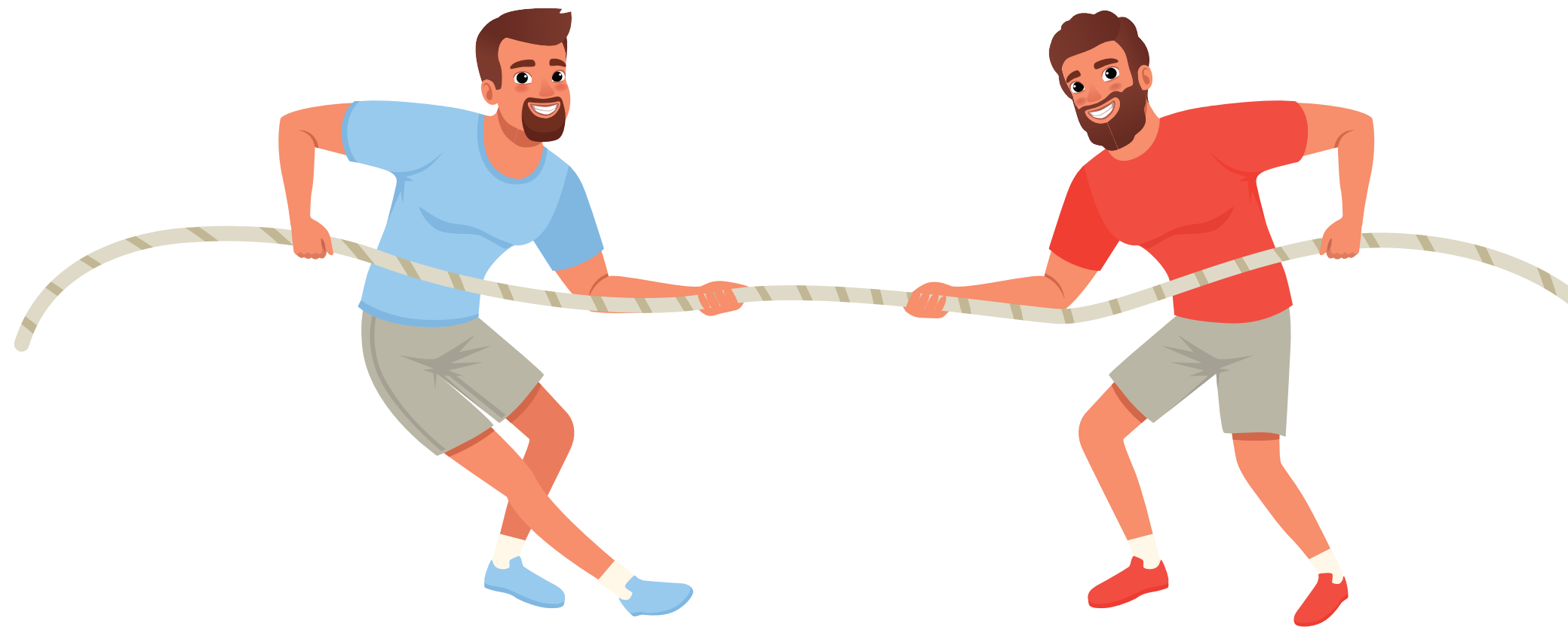
**MĘŻCZYŹNI MAJĄ ZAWSZE
WYSOKI POPĘD SEKSUALNY.**



**MĘŻCZYŹNI NIE DOŚWIADCZAJĄ
PROBLEMÓW Z SEKSUALNOŚCIĄ.**



**MĘŻCZYŹNI NIE POTRZEBUJĄ
INTYMNOŚCI EMOCJONALNEJ.**



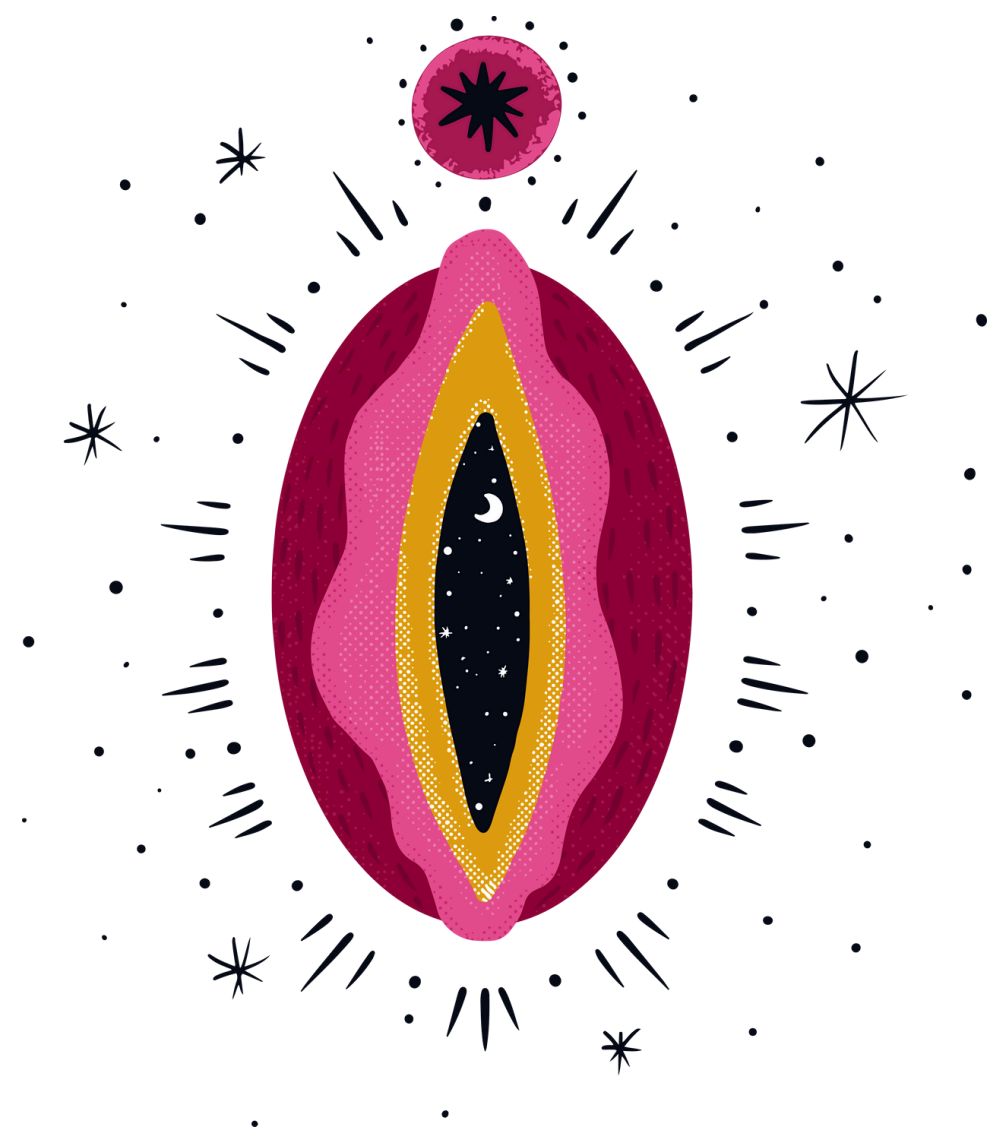
**KOBIETY NIE MAJĄ SILNEGO
POPEŁDU SEKSUALNEGO.**



KOBIETY NIE INICJUJĄ SEKSU.



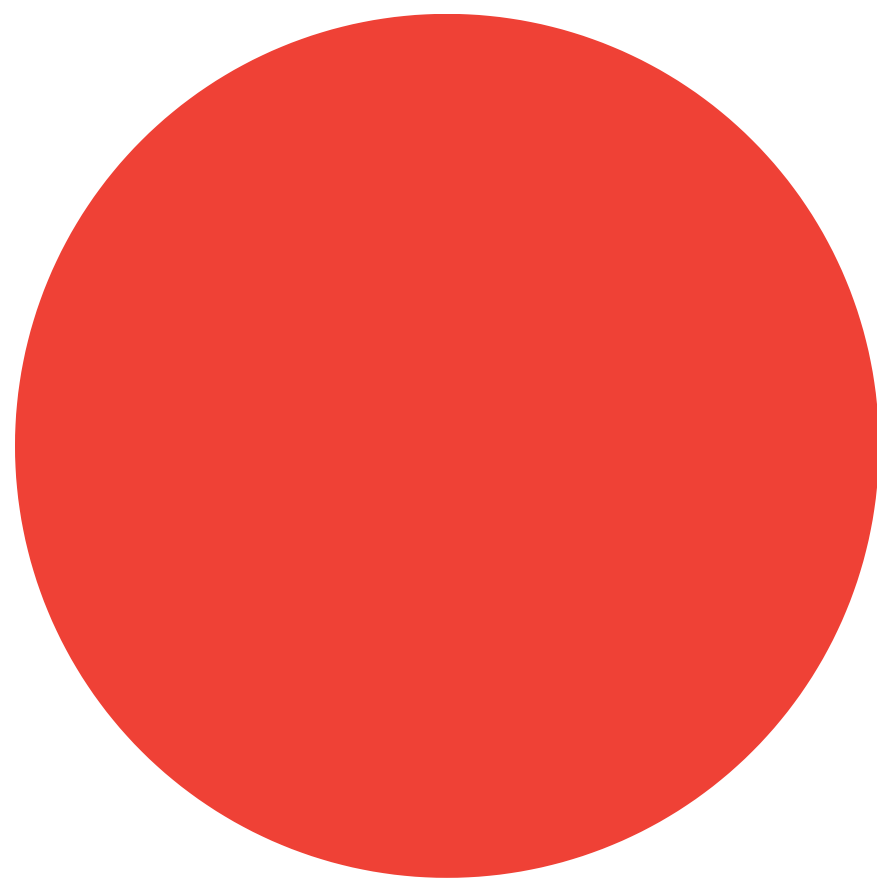
KOBIETY NIE OGLĄDAJĄ PORNOGRAFII I NIE MASTURBUJĄ SIĘ.



KOBIETY NIE OGLĄDAJĄ PORNOGRAFII I NIE MASTURBUJĄ SIĘ.

badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wskazuje, że około 73% mężczyzn i 36% kobiet w wieku 16-44 lat zgłaszało regularne praktykowanie masturbacji

[Mercer, C. H., et al. (2013). Sexual function in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3)].



MASTURBACJA

01

02

03



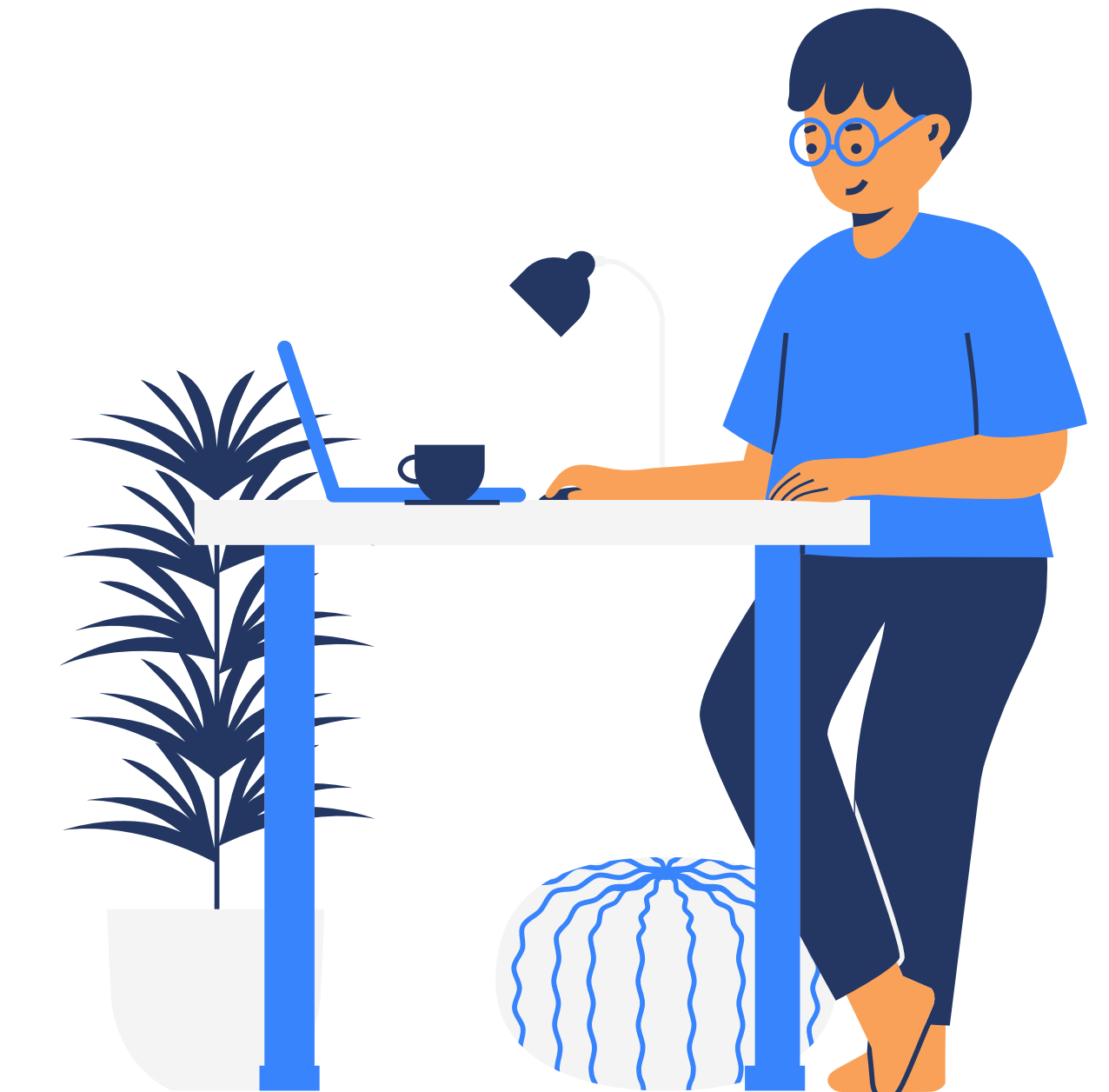
MASTURBACJA

01 SAMOGWAŁT

XXXXXXXXXXXXXX

02

03



MASTURBACJA

01 SAMOGWAŁT

XXXXXXXXXXXXXX

02

Masturbacja to pobudzanie własnych narządów intymnych przy pomocy rąk lub przedmiotów. Jej celem jest osiągnięcie podniecenia seksualnego i orgazmu.

03



MASTURBACJA

01 SAMOGWAŁT

XXXXXXXXXXXX

02

Masturbacja to pobudzanie własnych narządów intymnych przy pomocy rąk lub przedmiotów. Jej celem jest osiągnięcie podniecenia seksualnego i orgazmu.

03

Na jaką potrzebę odpowiada?



MASTURBACJA

Biblia nigdzie konkretnie nie wspomina o masturbacji ani o tym, czy jest grzechem.



Masturbacja wynika z pożądliwych myśli, podniecenia seksualnego i/lub z oglądania zdjęć pornograficznych.



MASTURBACJA



Słyszeliście, że powiedziano:
„**Nie cudzołóż**”.

A Ja wam powiadam:
Każdy, kto pożądliwie patrzy na
kobietę, już się w swoim sercu
dopuścił z nią cudzołóstwa."
Mt 5, 27



MASTURBACJA

Na jaką potrzebę odpowiada?

Jaka emocja kryje się za masturbacją?

Czego brakiem jest ten dotyk?

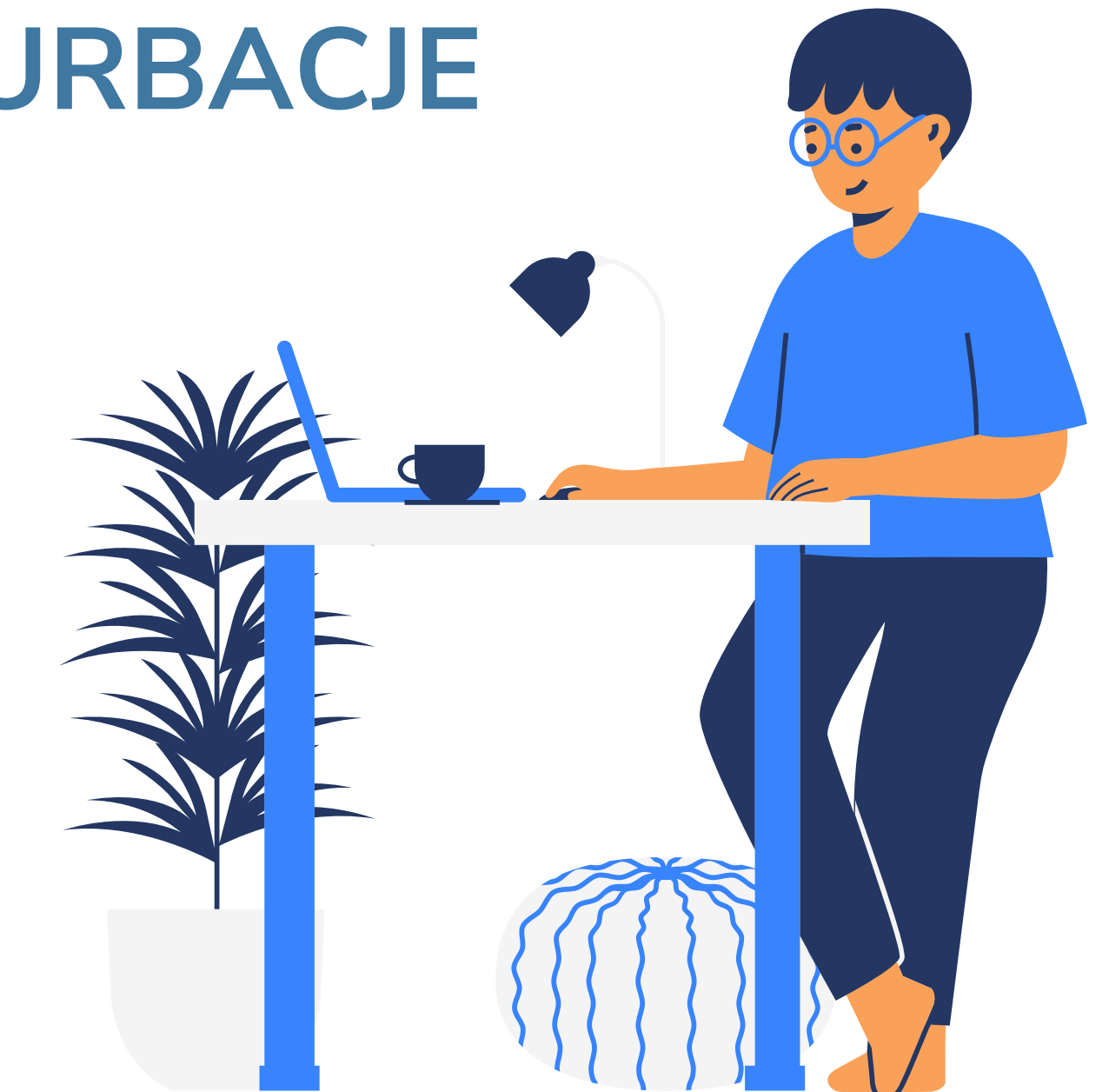
Czy to nie jest radzenie sobie z



MASTURBACJA

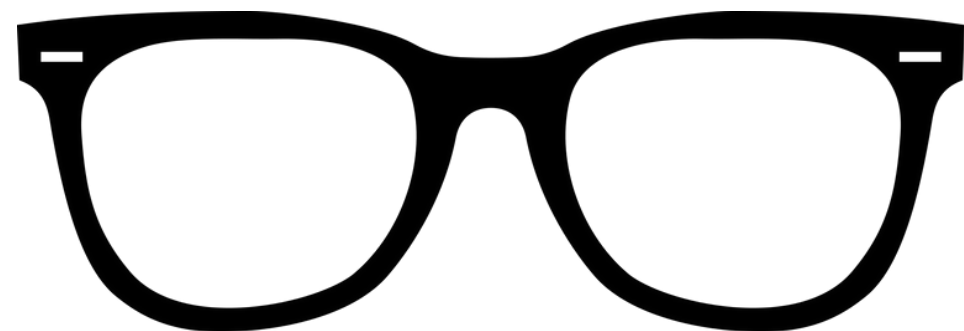
TYPOWY SCENARIUSZ NA MASTURBACJE

nie istnieje...



MASTURBACJA

ZMĘCZENIE, STRES,
ZŁOŚĆ, CHĘĆ
ROZŁADOWANIA,
CHĘĆ ODPREŻENIA
ITP.



MASTURBACJA

"Sport ci
wszystko
załatwi"



MASTURBACJA

a psychologia

i rzeczywistość

Pornografia

- Statystycznie pierwsza styczność w wieku 11 lat
 - WHO od 2023 rozpoznaje uzależnienie od pornografii jako kompulsywne zachowania seksualne
 - Mózg dzieci i młodzieży jest bardziej neuroplastyczny
 - Kora przedczołowa (kontrola) rozwija się do 21 roku życia
 - U dorosłych- nałogowe korzystanie z pornografii wiąże się ze zmianami w układzie dopaminergicznym (kontrola zachowania)
 - Pornografia zmienia i kształtuje zachowania i upodobania seksualne
 - Pornografia jako sposób radzenia sobie ze stresem a rozwijanie relacji społecznych
-

**TO PROGRAM WSPARCIA W PRACY NAD STOPNIOWYM NAWRÓCENIEM,
WYZWOLENIEM I ODBUDOWĄ SWOJEGO ŻYCIA. NA KAŻDY DZIEŃ SKŁADAJĄ
SIĘ: ŚWIADECTWO, WYJAŚNIENIA DOTYCZĄCE MECHANIZMÓW
PSYCHOLOGICZNYCH, REFLEKSJA DUCHOWA ORAZ ĆWICZENIA PRAKTYCZNE.
DZIĘKI PROGRAMOWI „WOLNY, ABY KOCHAĆ” DZIESIĄTKI OSÓB ODZYSKAŁY
WOLNOŚĆ I ZDOLNOŚĆ KOCHANIA, KTÓRE UWAŻAŁY ZA UTRACONE.**



Wolny, aby kochać. Uwolnić się od pornografii

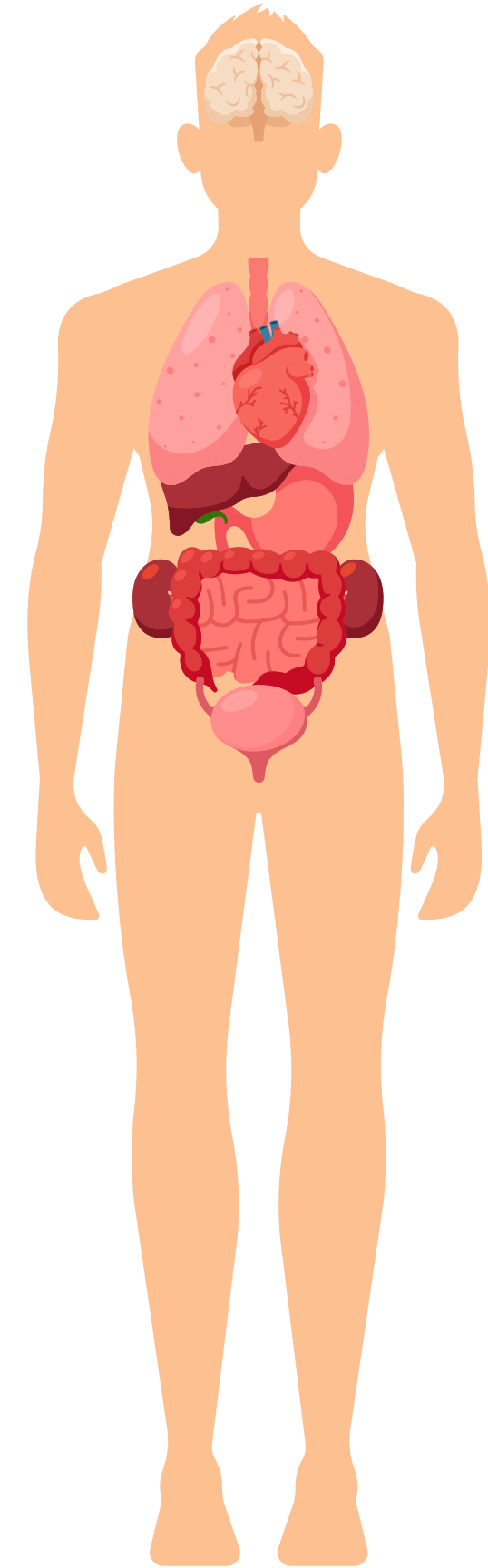
Program powstał pod kierunkiem ks. Erica Jacquineta ze wspólnoty Emmanuel (Francja), we współpracy z...

wydawnictwowowam.pl



MASTURBACJA

Ale jednak jest to
potrzeba
fizjologiczna....



MASTURBACJA



A UZALEŻNIENIE



UZALEŻNIENIE

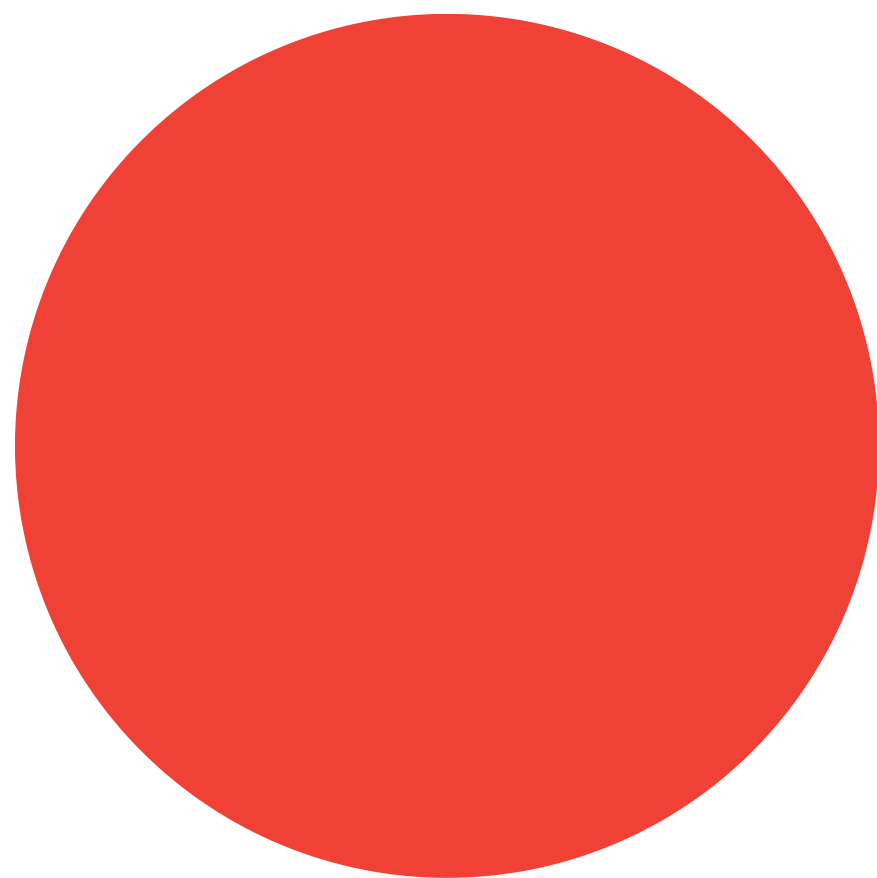
Uzależnienie poznamy po tym, że jest temu podporządkowane całe życie, tj. wszystkie jego sfery.



Terapia Uzależnień

Terapia uzależnień jest skierowana do osób, które borykają się z konsekwencjami uzależnień, niezależnie od tego, czy są one behawioralne (uzależnienia od zakupów, pornografii, masturbacji, hazardu, internetu czy pracy) czy związane z substancjami (uzależnienie od alkoholu, narkotyków, leków czy innych substancji psychoaktywnych).





BADANIA



BADANIE:

**Im silniejsze
przekonania religijne,
tym lepszy
(choć rzadszy) seks.**

BADANIE:

Brak lub posiadanie wielu partnerów seksualnych w ciągu całego życia jest związane z niższą satysfakcją seksualną

BADANIE:

Published online: 26 Aug 2022

The screenshot shows the Taylor & Francis Online interface. At the top, the Taylor & Francis logo and 'Taylor & Francis Online' text are on the left, while 'Log in', 'Register', and 'Cart' icons are on the right. A dark blue navigation bar contains the breadcrumb: 'Home > All Journals > The Journal of Sex Research > List of Issues > Volume 60, Issue 1 > Religiosity, Sex Frequency, and Sexual S ...'. Below this, the journal cover for 'The Journal of Sex Research' is shown on the left, with the title 'The Journal of Sex Research >' and 'Volume 60, 2023 - Issue 1' to its right. A search bar with the placeholder 'Enter keywords, authors, DOI, ORCID etc' and a dropdown menu for 'This Journal' are on the right. Two buttons, 'Submit an article' (green) and 'Journal homepage' (dark blue), are positioned below the journal title. On the left side of the article preview, there are statistics: '9,818 Views', '0 CrossRef citations to date', and '324 Altmetric'. A 'Listen' button with a speaker icon is located above the article title. The article title is 'Religiosity, Sex Frequency, and Sexual Satisfaction in Britain: Evidence from the Third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal)'. Below the title, the authors 'Nitzan Peri-Rotem' and 'Vegard Skirbekk' are listed with ORCID icons. The page number 'Pages 13-35' and the publication date 'Published online: 26 Aug 2022' are also present. At the bottom, there are links for 'Download citation', the DOI 'https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2108745', and a 'Check for updates' button. An 'Open access' icon is visible in the top right corner of the article preview area.

Taylor & Francis Online

Log in | Register | Cart

Home > All Journals > The Journal of Sex Research > List of Issues > Volume 60, Issue 1 > Religiosity, Sex Frequency, and Sexual S ...

THE JOURNAL OF SEX RESEARCH
Volume 60, 2023 - Issue 1

Submit an article | Journal homepage

Enter keywords, authors, DOI, ORCID etc | This Journal | Advanced

9,818 Views
0 CrossRef citations to date
324 Altmetric

Listen

Research Article

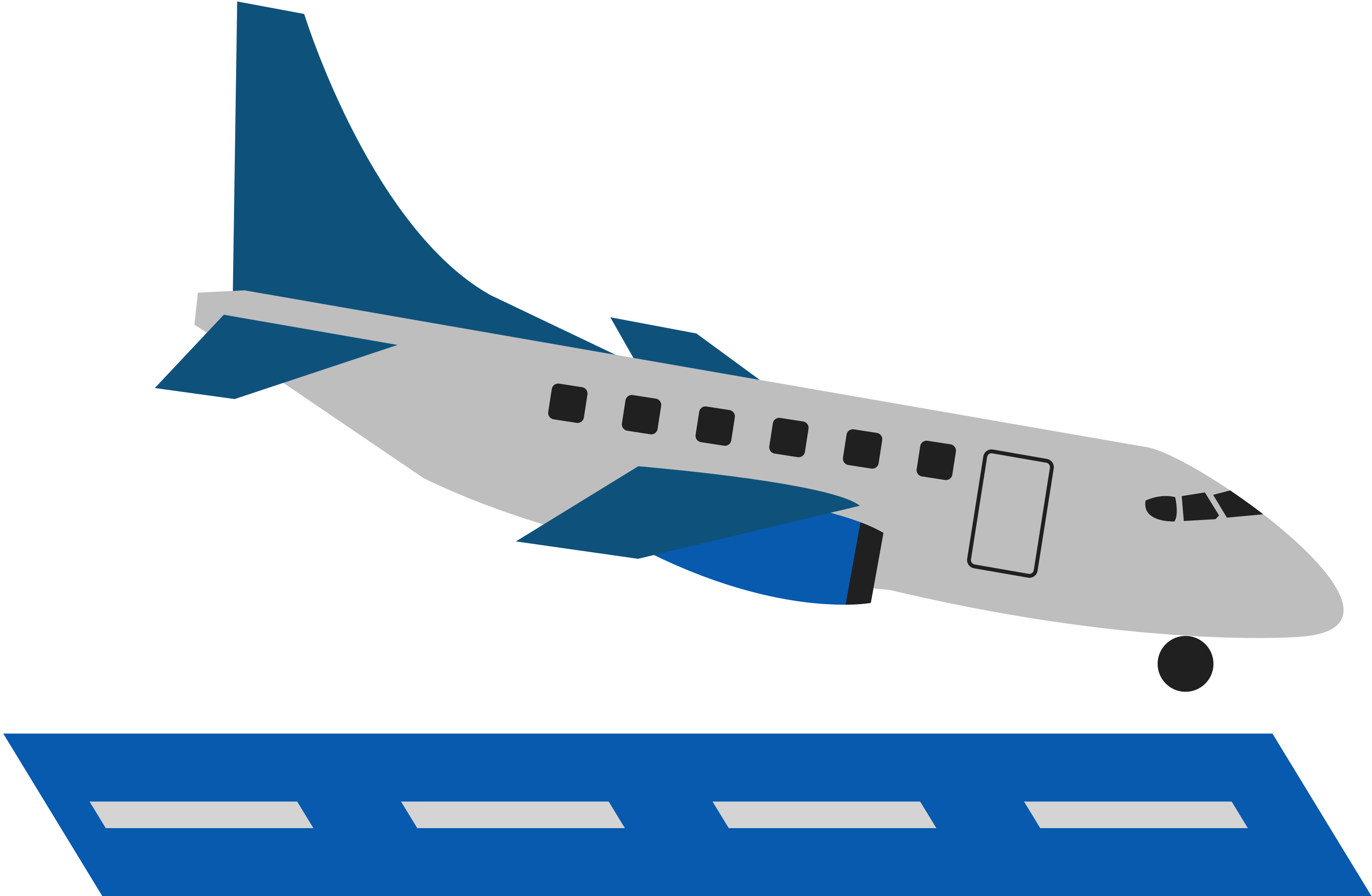
Religiosity, Sex Frequency, and Sexual Satisfaction in Britain: Evidence from the Third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal)

Nitzan Peri-Rotem & Vegard Skirbekk

Pages 13-35 | Published online: 26 Aug 2022

Download citation | <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2108745> | Check for updates

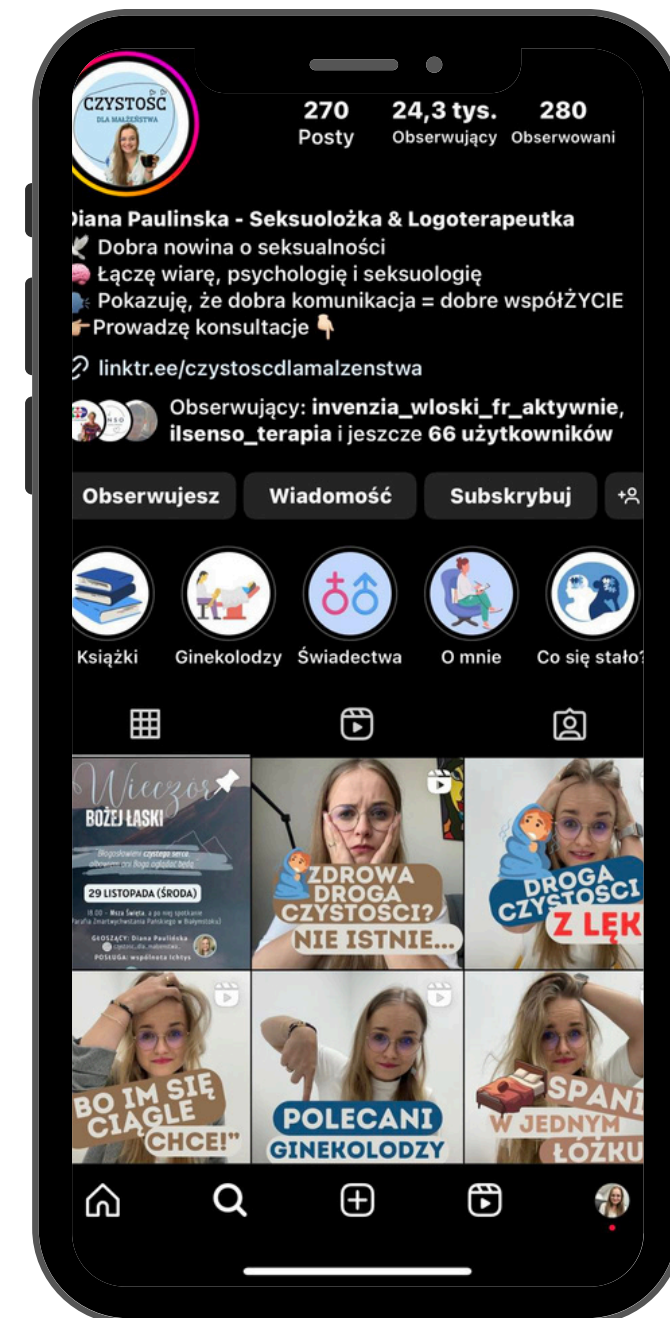
Open access



**NIE PRZECHODŹMY
OBOJĘTNIE
WOBEC DOBRA.**

CZYSTOSC_DLA_MALZENSTWA_

ILSENSO_TERAPIA





CENTRUM TERAPII ONLINE

*Twoje wartości są u
nas bezpieczne.*



NAPISZ DO NAS!

 il.senso.terapia@il-senso.com

 +48 607 156 764

 www.il-senso.pl

 @ilsenso_terapia



KONSULTACJE I TERAPIE ONLINE

Czym się zajmujemy?

 **TERAPIE INDYWIDUALNE, PAR**

 **TERAPIE UZALEŻNIEŃ**

 **KONSULTACJE KRYZYSOWE**

 **COACHING**

 **PORADY SEKSUOLOGICZNE**



CENTRUM TERAPII ONLINE

*Twoje wartości są u
nas bezpieczne.*



NAPISZ DO NAS!

 il.senso.terapia@il-senso.com

 +48 607 156 764

 www.il-senso.pl

 @ilsenso_terapia



KONSULTACJE I TERAPIE ONLINE



Czym się zajmujemy?

 **TERAPIE INDYWIDUALNE, PAR**

 **TERAPIE UZALEŻNIEŃ**

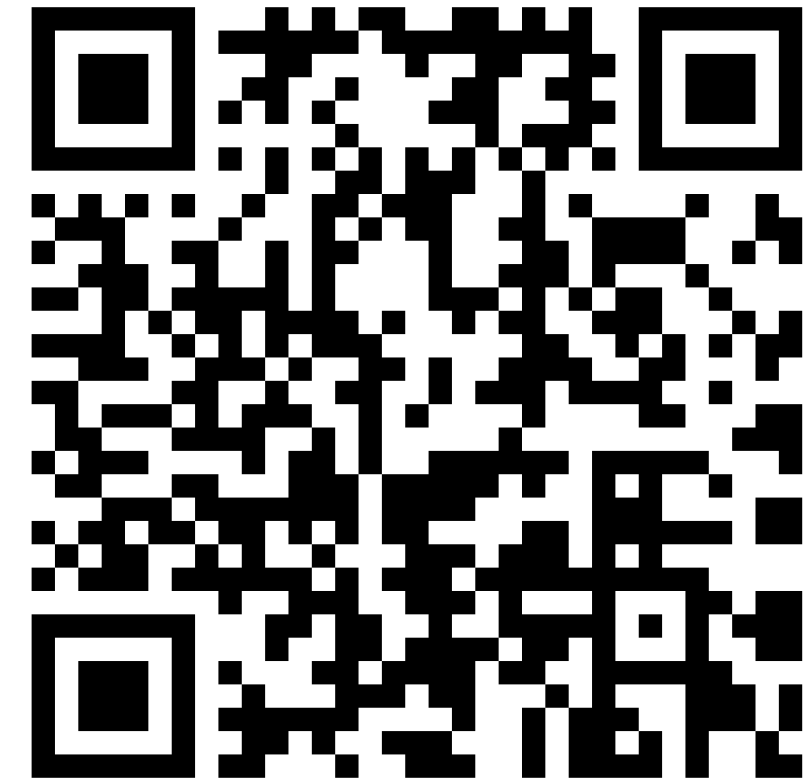
 **KONSULTACJE KRYZYSOWE**

 **COACHING**

 **PORADY SEKSUOLOGICZNE**

“DIANA”

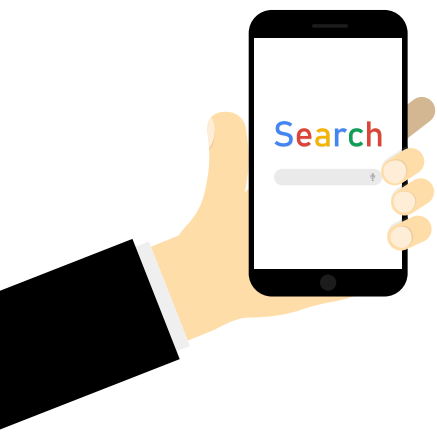
WIĘCEJ NIŻ SEKS



SEX & SMILE



FEEDBACK



Q&A