

Konferences par ģimenes jautājumiem

Kas jādara? Jums ir 15 minūtes, lai veiktu šādu darbu komandā!

1. Grupā apzinieties un apkopojiet iedoto informāciju!
2. Varat arī meklēt citus materiālus par šo tēmu (piemēram, kā tēma tiek atspoguļota mēdijos, kāds zinātniskais raksts...)
3. Diskutējiet grupā par šo tēmu un gatavojiet grupas secinājumus (maksimums 3 secinājumi)

Tad katra grupa uzstāsies klases priekšā četras minūtes ar savu tēmu, galvenajām atziņām un secinājumiem!

3. tēma: Seksualitāte, bauda un stabils attiecības

Materiāli izpētei

1. Pētījums par seksuālo baudu un stabilajām attiecībām.

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203840399/enduring-desire-barry-mccarthy-michael-metz>

Kopsavilkums: Vislabākais sekss ir sekss stabilās attiecībās (4. nodaļa) – Anotācija: Stabils intīms attiecībās ir stabils seksuāls vitalitātes pamats. Seksualitāte stiprina savstarpējās attiecības, un tāpēc tā ir veiksmīgāka, kad tā tiek izmantota ilgtermiņu attiecību kontekstā. Jauniem pāriem reizēm to ir grūti pieņemt, daļēji tāpēc, ka jaunie cilvēki var just (neapzinātu) spiedienu būt pievilcīgiem un pārāk liela uzmanība tiek pievērsta seksuālajai ‘veiktspējai’ - būt "seksīgam mīlniekam". Pieaugot briedumam un attiecību drošībai, pāra sadarbības līmenis kā intīmai komandai izveidojas un pieaug.

Papildus materiāli: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/jul/23/why-sex-is-better-in-a-long-term-relationship>

2. Pētījums par monogāmiju un hormonu sistēmu.

<https://nra.lv/izklaide/109469-oksitocins-nodrosina-monogamiju.htm>

3. Liecības par ieguvumiem, izvairoties no pārāgrām seksuālajām attiecībām (no vietnes <https://celauzģimeni.lv/attiecibas/virziens-un-merkis/> sadaļas - Vai gaidīt līdz laulībām?)

Goran Gora, mūziķis: “Īstā mīlestība gaida. Tā sagaida, kad tu esi tai gatavs. Un nav runa par fizisko gatavību vai pieredzi, jo mīlestība nav tikai seksuālas attiecības – tā ir vēlēšanās ar kādu dalīties. Un tas, ka tava seksuālā pieredze ir sākusies agrā jaunībā nebūt nenozīmē, ka īstā mīlestība atnāks ātrāk. Es pat teiktu, ka ir otrādāk – jo ilgāk tu gaidi, jo lielāka iespēja, ka brīdī, kad mīlestība tevi atradīs, tu būsi tai pa īstam gatavs un to novērtēsi.”

Uldis Kravalis, lektors: “Mūsu fiziskā robeža ir ķermenis. Ja kāds to grasās pārkāpt, vicinot rokas, mēs darām visu, lai sevi pasargātu. Savas emocionālās un garīgās robežas mēs neredzam un ļaujam citiem tās pārkāpt nepārtraukti. Mēs ļaujam svešiem viedokļiem braukt mūsu laulībā, sakot: “Sekss ir foršs, dari to!” Bet seksualitāte ir paredzēta tikai vīram un sievietei. Ja pārģuļam ar citu, daļu no sevis, kas bija paredzēta

vismīļākajam cilvēkam, esam iztērējuši. Par to, ka tiek pārkāptas neredzamās robežas, signalizē mūsu sirdsapziņa – viņa jūtas skumja un bēdīga”.

Gadījums: Dažreiz, dzirdot ideju par gaidīšanu ar seksuālām attiecībām līdz kāzām, jaunieši domā – diez vai ir kāds, kas mani gaidīs. Tādu cilvēku taču nav! Taču ir labs veids, kā pārbaudīt, vai puisim tu patiešām esi svarīga. Reiz kāda meitene teica – pat, ja tu nedomā gaidīt līdz kāzām, pasaki puisim, ka sekss nebūs. Ja viņš nākamajā dienā tev piezvanīs, zini – tu viņam neesi tikai kārtējā.

4. Tautas gudrība vēsta:

Grib puisītis ar negodu
Noņemt manu vainadziņu,
Ja tev tika, ņem ar godu
Ar negodu nedabūsi!
/Latviešu tautas dziesma/

Iesakām apspriest grupā piemēram šādus jautājumus:

- Kādi ir galvenie trīs secinājumi no šiem pētījumiem un citiem materiāliem?
- Kā saistās seksualitāte, bauda un stabils attiecības?