

Autorilt...

Armas kolleeg! Te hoiate käes unikaalset ja mitmekülgset tööriista, mis sobib kasutamiseks nii psühholoogidele, psühhoterapeutidele kui ka tavainimestele enesearengu toetamiseks. Metafoorkaardid „...**ET SEXUS**“ on mõeldud tööks klientidega siis, kui tuleb tegeleda selliste delikaatsete teemadega nagu **-seks, seksuaalsus, truudusetus, kuid ka lahusus, suhtekriisid**. Oma kogemusest lähtuvalt saame öelda, et neid kaarte saab kasutada väga tõhusalt erinevate suhete lahkamiseks, mis ei pea ilmingimata olema meeste- ja naistevahelised suhted. Kaartide pealt võite leida kujutisi, mis sümboliseerivad ressursse, manipuleerimist, mängu, vajadusi, õnne ja õnnelikke suhteid, kriise, hirme jne (vt kommentaare ülevalpool). „...**ET SEXUS**“ kaartide idee on pakkuda erinevatele küsimustele vastusena uut vaatenurka, äratada uusi mõtteid ja tundeid ning leida tegutsemisvõimalusi.

„...**ET SEXUS**“ kaardid on mõeldud tegutsemiseks klientidega alates **18. eluaastast**.

Kaartide kasutamise võimalikud valdkonnad:

- Seks
- Seksuaalsus
- Pere- ja paarinõustamine
- Lahutusega seotud küsimused, petmine või teised suhtekriisid
- Piirid, reeglid
- Töötamine alateadlike teemadega
- Emotsionaalsed probleemid
- Psühhosomaatika
- Sisemised konfliktid
- Inimestevahelised suhted
- Sisemiste ressursside otsimine
- Teadvustamata motiivid

**Mida ma tahan?**

**Eesmärk:** Uurida oma seksuaalseid vajadusi

**Vanus :** alates 18. eluaastast

**Tegevusjuh:** Tõmmake avatult 11 kaarti.

Esimene kaart: Milline seis on minu seksuaalsuhtes praegu?

Teine kaart: Oma seksuaalpartneriga ei ole mul piisavalt..?

Kolmas kaart: Mida ma selles suhtes tahaksin saada?

Neljas kaart: Mis takistab mul seda saamast?

Viies kaart: Kuidas ma võiksin selle saada?

Kuues kaart: Milline on minu edasine tegevus?

Seitsmes kaart: Milline on minu esimene samm sellel teel?

Kaheksas kaart: Kuidas ma saan aru, et olen valmis esimese sammu astuma?

Üheksas kaart: Millised võivad olla takistused oma vajaduste rahuldamise teel?

Kümnes kaart: Mis aitab mul neid takistusi ületada?

Üheteistkümnes kaart: Kuidas ma aru saan, et olen saanud seda, mida vajan?

### **Ressursid**

**Eesmärk:** Õppida tundma ennast ja oma ressursse, otsida uusi ressursse

**Vanus :** alates 18. eluaastast

**Tegevusjuhised:** Tõmmake pimesi kolm kaarti

Esimene kaart: Milliseks ressursiks on sinu jaoks seks?

Teine kaart: Milliseid ressursse sa sooviksid, et see sulle annaks?

Kolmas kaart: Mille jaoks on teile vaja seksuaalsust?

Kaartide autor: Irina Derkatš

Sõnakaartide tõlked leiad järgmistelt lehekülgedelt.

Фригидность – frigiidsus  
Фантазия – fantaasia  
Ожидание – kättesaadavus  
Гармония – harmoonia  
Запрет – keeld  
Долг – võlg  
Измена – reetmine  
Доверие – usaldus  
Свобода – vabadus  
Питание – toit  
Ценность – väärtus  
Мужественность – mehelikkus  
Потеря – kaotus  
Страсть – kirg  
Отрицание – eitamine  
Агрессия – agressioon  
Развитие – areng  
Возможность – võimalus  
Грусть – kurbus  
Грех – patt  
Страх – hirm  
Иллюзия – illusioon  
Мастурбация – masturbatsioon  
Терпение – kannatlikkus  
Секс – seks  
Любовь – armastus

Девственность – neitsilikkus

Оргасм – orgasm

Покорность – alistuvus

Зависимость – sõltuvus

Поклонение – kummardamine

Доминирование – domineerimine

Женственность – naiselikkus

Отношения – suhted

Ответственность – vastutus

Наслаждение – nauding

Кризис – kriis

Импотенция - impotentsus