



PAARISUHTE EHTUSKIVID

*Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Perekeskus*

PAARISUHTE

EHTUSKIVID

Intiimsus ja  
seksuaalsus





# SISUKORD

- Mis on intiimsus ja seksuaalsus?
- Missuguseid mõtteid ja hoiakuid toome kaasa oma suhtesse?
- Intiimsuse ja seksuaalsuse aastaaegu
- Intiimsuse ja seksuaalsuse argiväljakutseid
- Sütitajaid
- Kustutajaid
- Head valikud



*Su suus mu suus,  
su hing mu ihus,  
su suu mu suus,  
me vili küpseb samas vihus.*

*Su suu mu suus,  
su värvilülid mu närvikees,  
su suu mu suus,  
su süda tuksub kui minu sees.*

Marie Under



# MIS ON INTIIMSUS JA SEKSUAALSUS?

- Positiivne elujõud läbi elu
- Tugevus ja väljundid on vahelduvad
- Osa inimsuse tuumikust: kehaline, hingeline, sotsiaalne ja vaimne
- Oma soolisuse haldamine
- Paarisuhtes eriline, intiimne ja kergelt kahjustuv ala, millega tuleb vastutustundlikult ümber käia
- Teise hellitamine mõtete, sõnade ja tegudega



# MISSUGUSEID MÕTTEID JA HOIAKUID TOOME KAASA OMA SUHTESSSE?

## **Lapsepõlv ja noorus**

- Teadmised või teadmatus seksuaalsusest
- Vanemate mudelid meheks ja naiseks olemisest
- Seksuaalsuse ja seksiga seotud väärtused

## **Täiskasvanuiga**

- Kogemus endast naisena / mehena
- Head ja rasked mälestused ning nende tagajärjed



# ARUTLUSKÜSIMUSI

- Kuidas lapsepõlve perekonnas väljendati heldust, lähedust või armastust?
- Kuidas sinu vanemad või su lähedal olnud täiskasvanud suhtusid seksuaalsusesse?

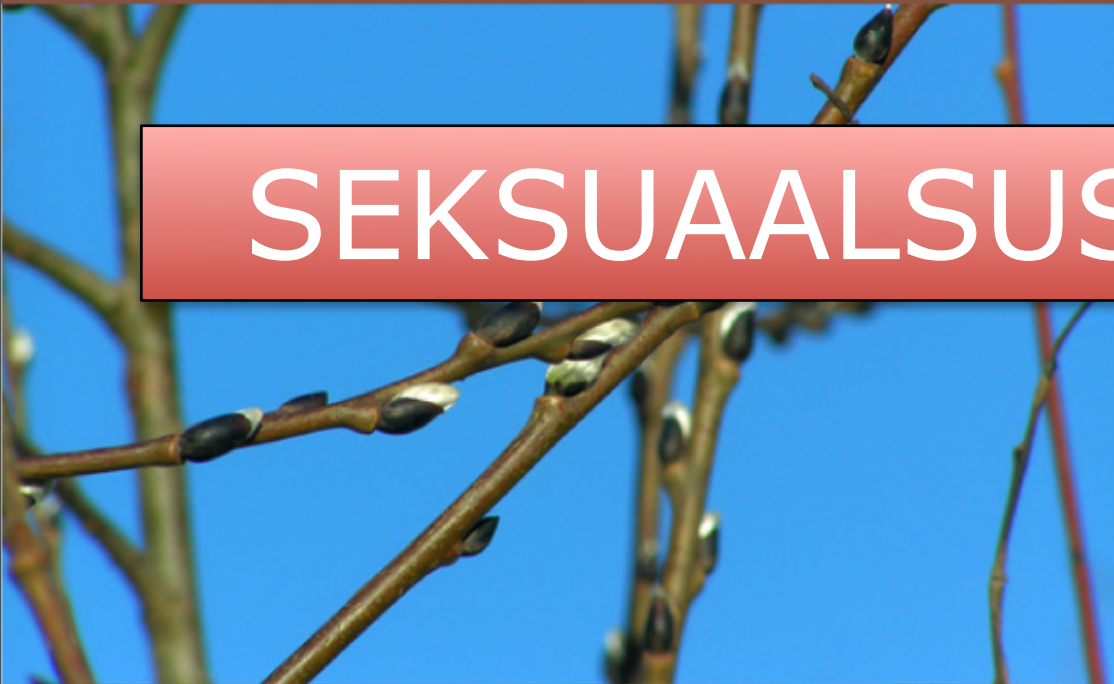


# IGAL ASJAL ON OMA AEG

”Igale asjale on määratud aeg, aeg kaelustada ja aeg kaelustamisest hoiduda.”

*Koguja 3:1,5*

# SEKSUAALSUSE AASTAAEGU







# SEKSUAALSUSE ARGIVÄLJAKUTSED

- Mida tean oma abikaasa seksuaalsetest vajadustest ja soovidest?
- Kui palju ja mil viisil teie mõlemad soovite argihellust ja puudutust? Ning ka armatsemist?
- Kuidas räägin abikaasale, mis teeb mulle mõnu ja heameelt või mida uut igatsen?
- Mis juhtub kui soovin armatseda, kuid partner mitte või vastupidi?
- Mis on minu jaoks raske teema seksuaalsuse käsitlemises?
- Mida tähendab meile vastutulek üksteise soovidele teineteise hüvanguks?



# SÜTITAJAID

Tundlikkus, huumor, hellus, õrnus, puudutus, kirg, loomus, kokkukuuluvus, puhtad linad, romantika, klaasike veini, telk, küünal, valmis remont, jälleenägemine, köök, pilk, lapsed magavad, mängimine, alastus, muusika, kiiretus, kunst, saar, hommik, õhtu, väljasõit, paat, sensuaalsus, mängulisus, süli, Saaremaa, kohting, lõke, alastus, päike, sügavus, ausus, leppimine, tants, meri, pidu, vürts, jagamine, pärast pidu, kahekesi kodus, nägemine, saun, \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ jne...



## ARUTELUKÜSIMUSI

- Millised sütitajad tekitavad sinus häid tundeid ja äratavad ettekujutluse?



# KUSTUTAJAID

## **Minus ja sinus**

- Seksuaalsusega seotud haavad
- Sooritussurve, kiire, stress, väsimus
- Emotsionaalne seisund: ahistus, mure, pettumus
- Mitte enda keha eest hoolitsemine

## **Meie suhtes**

- Negatiivne kommunikatsioon, kokkupuute vältimine
- Lahendamata jäänud tülid, väljendamata tunded
- Turvatuse tunne, usalduse puudus



## **Eluolukordades**

- Korralagedus kodus
- Aja puudus ja segavad asjaolud
- Ümbritsev seksistlik õhkkond

## **Meie valikud eluolukordades**

- Vale sõna valel ajal ning vales kohas
- Liiga otsekohene tegutsemine
- Üksteisest kaugenemine, rutiinidesse jäämine



# ARUTELUKÜSIMUS

- Millised kustutajad tulid tuttavad ette?



# HEAD VALIKUD

## Ühine aeg

- Lõbus ja stressivaba koosolemine, üksteisele mõnu pakkumine
- Millegi üheskoos harrastamine, ühine füüsiline tegevus
- Jagamine ja kogemus, et sind kuulatakse
- Omavaheliste pidulike sündmuste tähistamine (teater, spordivõistlused, kino, kontserdid)



## **Seksuaalse kanali aktiveerimine**

- Enda eest hoolitsemine, välimus ja lõhn
- Flirtimise jätkamine argielus ka juba suhtes olles
- Huumor, mängulisus ja kujutlusvõime aktiveerimine
- Üllatused ja romantika
- Toredate hetkede mäletamine ning nende meenutamine ühiselt
- Raamatu lugemine üheskoos





## **Avatus ja üheskoos uue otsimine**

- Vajadustest ja soovidest rääkimine
- Katsetamine: uus aeg, koht ja viis
- Õrnutsemise harjutamine
- Ühise intiimse aja planeerimine ja selleks valmistumine

*Jumala, auta minua  
luopumaan yrityksestäni  
muuttaa puolisoani.*

*Auta osoittamaan  
rakkautta ilman  
vaatimuksia.*



*Jumal on armastuse ja seksuaalsuse asjatudja.  
Ta kuuleb seksuaalelu palved täpselt nii nagu ka teised palved.*



*Tänu Jumal, et oled  
loonud inimesele sooja ihu  
ning andnud puudutuse  
anni.*

*Aita meil saada  
lähedasemaks, kui oleme  
üksteisest eemaldunud.*