**АНКЕТА «СЕКС И СЕКСУАЛЬНОСТЬ В БРАКЕ»**

1. **Заполните таблицу каждый отдельно друг от друга и обсудите е с партнером.**

Напротив каждого из шести качеств, приведенных в таблице, поставьте себе (А) и вашему мужу или жене (Б) оценки, которые, по вашему, соответствуют уровню ваших сексуальных отношений. 1 – это довольно плохо, а 5 – очень хорошо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **А (Вы)** | **Качества** | **Б (Ваш партнер)** |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | Общение | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Нежность |
| Ответные действия |
| Романтика |
| Предвкушение |
| Разнообразие |

1. **Над какими сферами в сексуальных отношениях, исходя из Таблицы, Вам еще нужно поработать?**
2. **Найдите проблемные области отношений.**
   1. Есть ли разница между вами как между мужем и женой в том, как вы реагируете сексуально, и в чем эта разница?
   2. Какой эффект, отрицательный или положительный, эта разница имеет на ваш брак?
   3. Если положительный, назовите основную причину:
   4. Если отрицательный, назовите основную причину:
   5. Влияет ли негативно на занятия любовью ваша самооценка и мнение о собственном теле?
   6. Если да, то объясните друг другу почему?
   7. Каким образом ваш партнер мог бы помочь вам?
   8. Есть ли какие-то эмоции, последствия неразрешенных конфликтов (обида, гнев, боль, непрощение, беспокойство или чувство вины), которые каким-то образом влияют на секс? Какие это чувства?
   9. Как они влияют?
   10. Как это можно разрешить?
   11. Не страдает ли ваш секс от отсутствия приятного волнения?
   12. Если это так, то что нового вы хотели бы увидеть в ваших занятияхлюбовью?
   13. Влияет ли усталость на частоту ваших занятий любовью?
   14. Если да, то какова причина вашей чрезмерной усталости?
   15. Что могло бы придать вам энергии? (Например: физические упражнения, лучшее общение, разрешение прошлых обид, планирование секса и установление приоритета важности для секса, возможность высыпаться, уменьшение выходов из дома, больше отдыха или меньше работы)
   16. Можете ли вы свободно говорить друг с другом о сексе?
   17. Если ваш ответ «да», то напишите здесь два-три примера того, что недавно сказал вам ваш муж или жена и что сделано занятия любовью лучше
   18. Если ответ «нет», попробуйте найти и указать причину этих трудностей
   19. Напишите что-нибудь, что вам хотелось бы услышать от своего партнера, чего он никогда вам не говорил
3. **Как сделать секс лучше?**

Напишите ниже различные критерии, которые сделали бы ваши занятия любовью лучше.

Говорите конкретно, особенно о таких вещах как время, инициатива, предвкушение, поза, атмосфера, место, романтика, нежность, привлечение и возбуждение (прелюдия, любовная игра перед сексом), после секса. Поймите, что мы не можем угадать желания друг друга.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

1. **Старайтесь понять друг друга лучше.**

Если вы закончили отвечать на вопросы – обсудите ваши ответы с вашим партнером. Начните с того, о чем вам лучше говорить.

Дайте друг другу возможность расспросить, что вы имели ввиду. Скажите вашему мужу или жене, что более всего вас удивило. Попросите объяснить поподробнее то, что вы не поняли.