

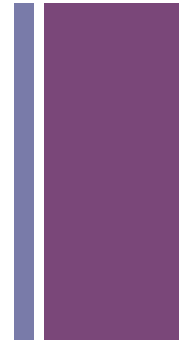


New seatbelt design: 45% less car accidents!!



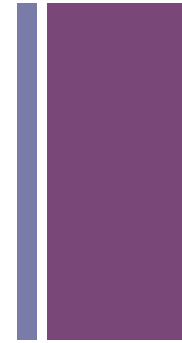
+ Παράπονα γυναικών...

- Το πιο συχνό παράπονο των γυναικών είναι ότι οι άνδρες δεν τις 'ακούν'.
- Οι άνδρες είτε αγνοούν, είτε προσφέρουν λύσεις
- Όμως, οι γυναίκες δεν θέλουν απαραίτητα να τους δοθεί λύση, αλλά να 'ακουστούν' ή να γίνουν κατανοητές.



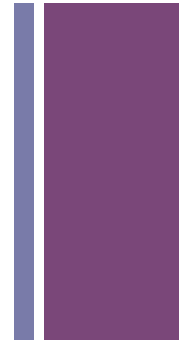
+ Παράπονα ανδρών...

- Το πιο συχνό παράπονο των ανδρών είναι ότι οι γυναίκες θέλουν να τους αλλάξουν μέσα από την επικοινωνία
- Οι γυναίκες νομίζουν ότι τους φροντίζουν, αλλά οι άνδρες νιώθουν ότι υφίστανται έλεγχο και κριτική



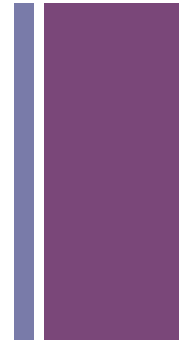
+ Βασικοί κανόνες!!!!!!!

- Άκου προσεκτικά.....(μέσα από τα μάτια του άλλου)
- Σκέψου πριν μιλήσεις (σαφήνεια και συντομία)
- Δεν χρειάζεται να φτάσετε σε συμφωνία- υπάρχει και η διαπραγμάτευση
- Το συχνότερο λάθος στη διαπραγμάτευση.....υπερεκτιμούμε τις δυνατότητές μας!



+ Έκφραση σεξουαλικών προτιμήσεων...

- Ο καθένας έχει την ευθύνη για τη προσωπική του ευχαρίστηση
- Ο άλλος δεν μπορεί να ξέρει πάντα τί μας αρέσει
- Το να περιμένουμε ότι θα διαβάσει τη σκέψη μας, συνήθως οδηγεί σε απογοήτευση
- Αν θέλουμε ή δεν θέλουμε κάτι, ωφελεί να είμαστε προετοιμασμένοι να το συζητήσουμε

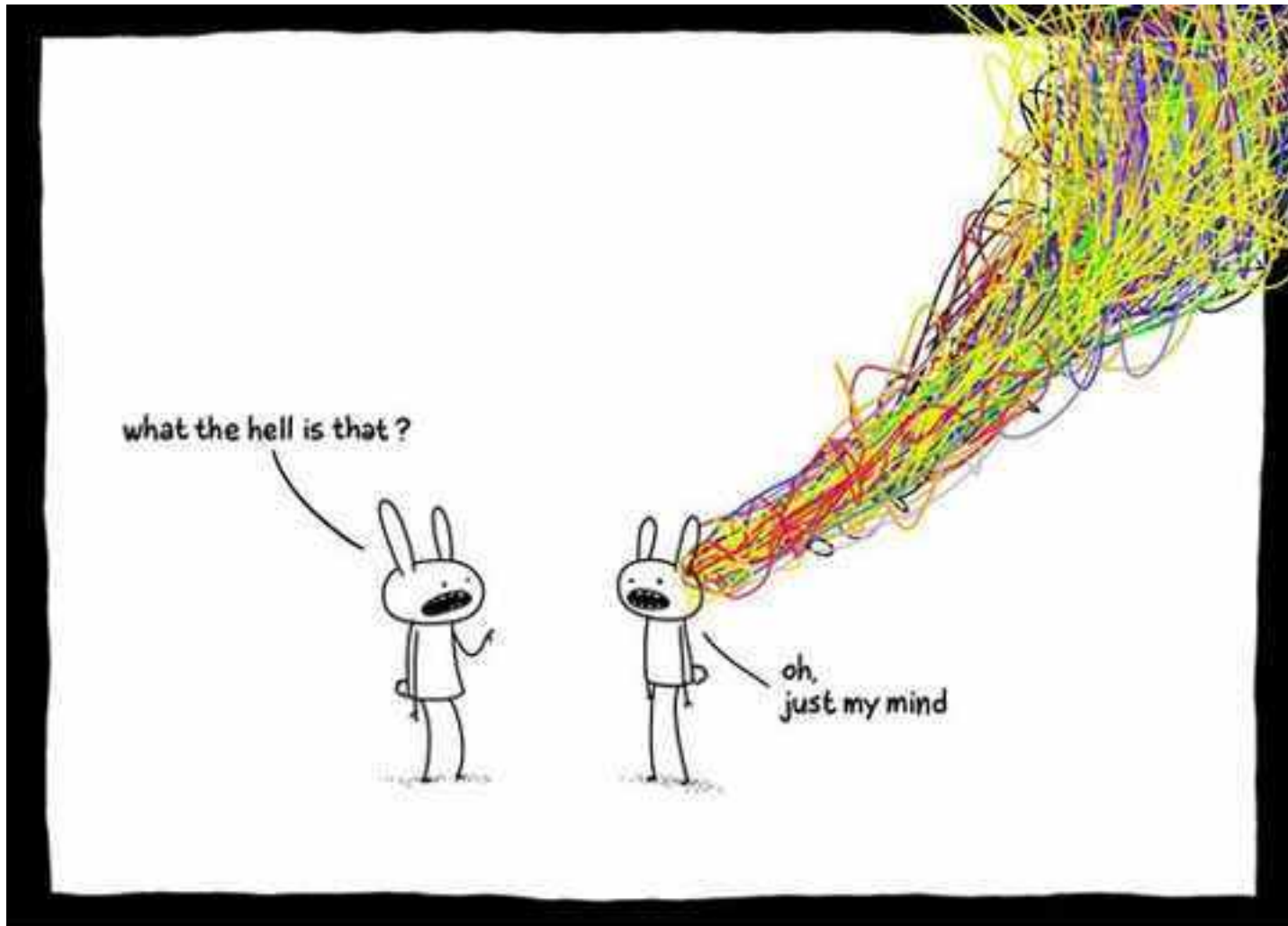


+ Με ποιόν τρόπο;

- Συγκεκριμένες επιθυμίες, αποφυγή υπονοούμενων
- Χρήση του α' προσώπου, π.χ. 'εμένα'
- Σωστό timing- πριν ή μετά την επαφή;-όχι με θυμό
- Κάτι που προκαλεί δυσαρέσκεια μπορεί να ειπωθεί σε συνδυασμό με κάτι που προκαλεί ευχαρίστηση

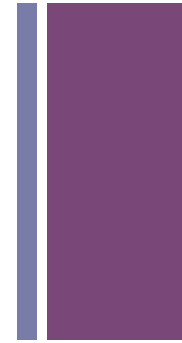


ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



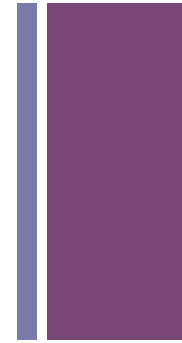
+ Ανώφελη κριτική....

- Τάση να δίνεται έμφαση στην κριτική και την ενοχοποίηση
- Τα θετικά της σχέσης παραμερίζονται, και η κριτική εκφράζεται με ανταγωνιστικότητα και επιθετικότητα
- «Ποτέ δεν με πλησιάζει, παρά μόνο όταν θέλει σεξ»



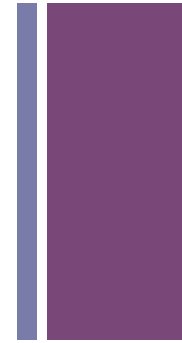
+ Γενικεύσεις...

- Αρνητικές γενικεύσεις οδηγούν σε αίσθημα αδιέξοδου και απελπισίας
- Υποδηλώνουν ότι τα αρνητικά επαναλαμβάνονται συστηματικά και ήταν πάντα εκεί
- « Πάντα ήταν κακομαθημένη και απαιτητική, διότι έτσι την έμαθαν οι γονείς της, είναι μοναχοπαίδι»



+ Διάβασμα της σκέψης...

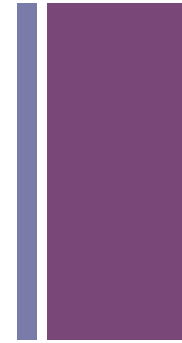
- Συχνά μαντεύει ο ένας τις σκέψεις, τα κίνητρα ή τις επιθυμίες του άλλου
- Συχνά αναζητάται μια κρυφή αιτία για το πρόβλημα!
- « η συντρόφος μου δεν ευχαριστιέται, απλά το λέει για να μην με στεναχωρήσει»
- « δεν θα θέλει να συμμετέχει στη θεραπεία, αυτά τα πράγματα την φέρνουν σε αμηχανία»



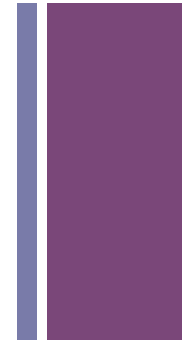
+ Εμμονή με το παρελθόν..

- Κάποια ζευγάρια δυσκολεύονται να αφήσουν το παρελθόν πίσω τους
- Αρνητικά συναισθήματα δεν έχουν ξεπεραστεί, ώστε να προχωρήσουν παρακάτω

« τόσο πολύ καιρό που του έλεγα να απευθυνθεί σε ειδικό δεν πήγαινε, απλά δεν μου έδινε σημασία»



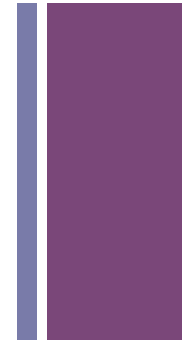
+ Μια στο καρφί και μια στο πέταλο...



- Τα θετικά δεν αναγνωρίζονται και δίνεται έμφαση σε ότι δεν έχει επιτευχθεί.
- Παρά την προσπάθεια του ενός, ο άλλος σαμποτάρει..
- « βελτιώθηκε η διάρκεια της επαφής, αλλά δεν κάναμε και πάρτυ»

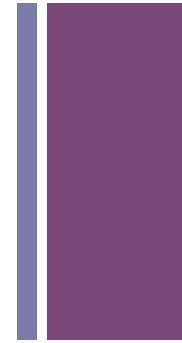
+ Εκτόξευση κατηγοριών...

- Δεν νοιώθουν σαν να ανήκουν σε μια ομάδα, αλλά σαν αντίπαλοι
- Ο ένας διατυπώνει κατηγορίες για τον άλλον
- « Εγώ δεν φταίω για το πρόβλημα, εσύ το είχες πριν με γνωρίσεις»



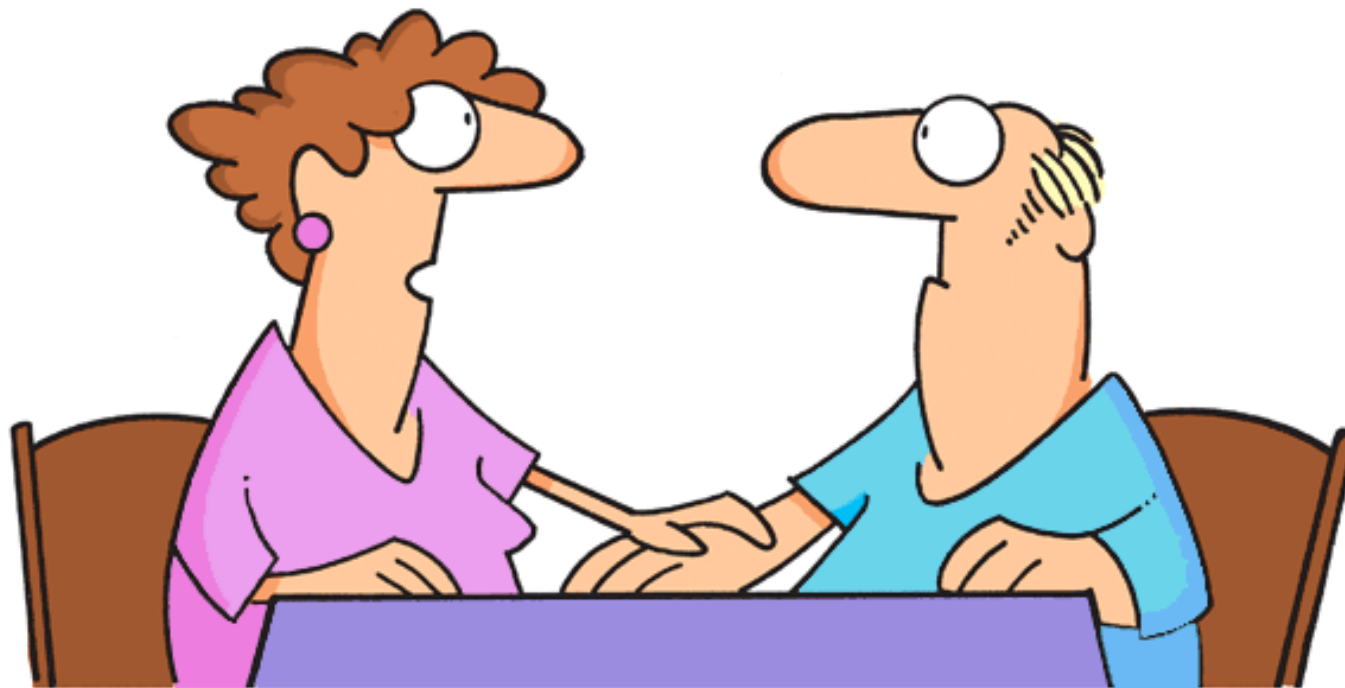
+ Αποφυγή προσωπικών ευθυνών..

- Συχνά δεν παίρνει κάποιος ευθύνη για τις δικές του συμπεριφορές
- Συχνά πέρνει την ευθύνη και των συμπεριφορών του άλλου
- « Δεν μπορεί να με κάνει να έρθω σε οργασμό»
- « Δεν μπορώ να την κάνω να ευχαριστιέται, δεν μπορώ να την κάνω να έρθω σε οργασμό»



+ Παίρνουν ρόλο ιατρού ή δασκάλου...

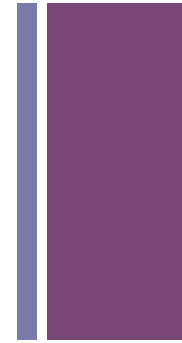
- Συχνά ο ένας παίρνει τον ρόλο του καθηγητή
- Πόσο σέξυ μπορεί να είναι αυτό;
- « Εξηγείστε του οτι πρέπει να παίρνει το χάπι κάθε μέρα, - του το λέω αλλά κάθε τόσο το ξεχνάει»
- « Τώρα που κάνουμε τη θεραπεία, δεν του δείχνω οτι δεν θέλω να κάνω σεξ μαζί του, πρέπει πρώτα να γίνει καλά»



“You and I make a great team. But I wish we’d score more often!”

+ Tips....

- Γνωρίζει η σύζυγος ότι είστε εδώ σήμερα;
- Κάντε μια ερώτηση και αφήστε να δείτε ποιός θα πάρει τον λόγο
- Ποιός μιλάει εκ μέρους ποιανού;
- Παραηρείστε τη γλώσσα του σώματος- πώς κάθονται, κουνιούνται κλπ
- Ζητείστε από τον έναν να σας πει πως πιστεύει ότι νιώθει ο άλλος και επιβεβαιώστε
- Ρωτήστε πως διαχειρίζονται γενικά τις διαφορές τους
- Ρωτήστε αν νιώθουν ασφάλεια και ελευθερία όταν μιλούν για το σεξουαλικό πρόβλημα, για κάτι που επιθυμούν, ή νιώθουν

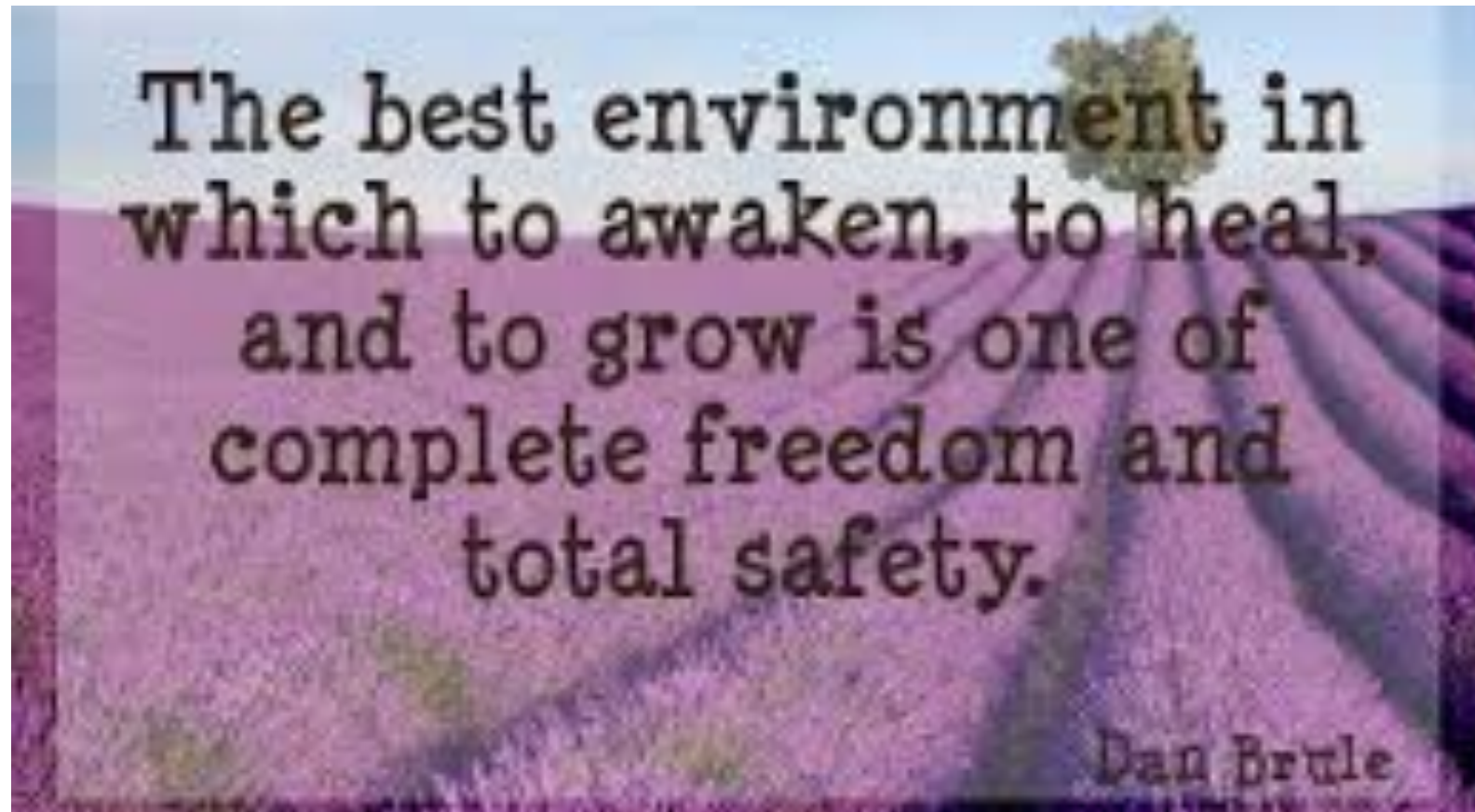


+ Μη ξεχνάτε... Το μεγαλύτερο πρόβλημα στην επικοινωνία

ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΟΥΜΕ

ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΣΟΥΜΕ

+ Ελευθερία και ασφάλεια!!!!!!!!!!!!!!

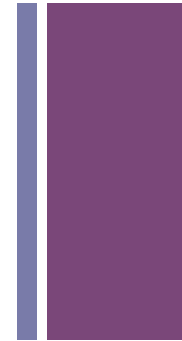




Ποιοί είναι καλύτεροι στην επικοινωνία;

- Αποδέχονται τη διαφορετικότητά τους
- Δεν την προσωποποιούν
- Έχουν υψηλό δείκτη ανοχής στη διαφορετικότητα
- Είναι διατεθειμένοι να υπομείνουν τη πιθανή δυσφορία που θα προκύψει από τη διαφορετικότητα

+



Ευχαριστώ πολύ!