

תרגיל 3 הדקות

תרגיל 3 הדקות הומצא ע"י הרי פאדיס וחקרה אותו בטי מרטין,
שעליו היא ביססה את מודל גלגל ההסכמה

אתם שואלים אחד את השני (ומבצעים), לפי תור, את שתי השאלות הבאות:

1. איך את/ה רוצה שאגע בך למשך 3 דקות?
2. איך את/ה רוצה לגעת בי למשך 3 דקות?

לגבי השאלה הראשונה: נניח שבו הזוג עונה שמה שהוא רוצה זה להניח את ראשו על ברכיכם ושתלטפו את ראשו. אתם חושבים על זה - האם זו מתנה שאני יכול לתת בלב שלם? אתם חושבים שמתאים לכם ללטף את הראש אבל לא נוח לכם שיניח את הראש עליכם, אז אתם נושאים ונותנים עד שאתם מגיעים למשהו שמתאים לשניכם, **ששניכם שלמים לגמרי איתו**. זה יכול להיות קצת מוזר ואפילו מביך כי לרובנו לא קרה מעולם שנשאלנו איך אנחנו רוצים שיגעו בנו ויכול להיות שיקח לנו קצת זמן להבין ולהחליט, אבל עדיין, אנחנו יכולים להבין את השאלה.

השאלה השנייה קצת יותר מסובכת, אף אחד לא שאל אותי בעבר שאלה כזאת, איך אני רוצה לגעת? מה אני רוצה? איך? בד"כ נוגעים באופן אינטואיטיבי. חישבו: מה אתם באמת רוצים לעשות? איך אתם באמת רוצים לגעת? נניח שאתם עונים שאתם רוצים ללטף את לחיי בן/ת הזוג - תור בן/ת הזוג להחליט האם מתאים לו/ה לתת את המתנה הזאת בלב שלם. יכול להיות שזה בסדר מבחינתם ויכול להיות שהתשובה תהיה כן אבל בלי לגעת בשפתיים. ושוב משוחחים עד שמגיעים להסכמה מלאה. שתי השאלות מעוררות דינמיקות שונות לגמרי - כאשר אני נוגע בך **כמו שאת/ה רוצה**, זו מתנה שאני נותן. כשאני נוגע בך **כמו שאני רוצה** זו מתנה שאת/ה נותנים לי, את/ה נותנים לי גישה אליכם.

זה לא בהכרח תרגיל סקסי אפשר לעשות אותו בחברה ועם אנשים זרים או קרובים, בלבוש מלא וללמוד על עצמכם ועל בני הזוג הרבה מאד. למעשה, אפשר ללמוד ממנו יותר כאשר הוא לא סקסי. עדיף להתחיל באזורים "בטוחים" בגוף ובמשך הזמן כאשר תרגישו מספיק בטוחים להגדיל ולהרחיב את הגבולות כמו לעבור מ 3 דקות ל 4 ויותר.

הגירסה השנייה, המקורית:

1. מה את/ה רוצה שאעשה לך במשך 3 דקות?
2. מה את/ה רוצה לעשות לי במשך 3 דקות?