

užívejte si

DOTAZNÍK PARTNERSKÝCH POTŘEB

Jak můžete tento dotazník vyplnit?

1. **Vyplňte si ho sami.** Nespěchejte, zvláště s oblastmi nebo otázkami, o kterých jste dosud nepřemýšleli nebo se kterými jste dosud neměli zkušenost. Když odpovídáte, počítejte s tím, že nemusíte jednotlivé úkony plnit hned teď, ale například během několika příštích měsíců. Pokud odpovídáte na věci, se kterými nemáte žádné zkušenosti, řiďte se svými vnitřními pocity v těle. Co cítíte, že byste chtěli? Dotazník můžete také použít pouze pro promyšlení si vlastního rozhodování, abyste získali lepší představu o tom, co chcete objevovat, nebo o čem chcete mluvit se svým partnerem, aniž byste s ním tento dotazník sdíleli nebo vyplňovali.
2. **Vyplňte ho s partnerem.** Termín „partner“ používáme k označení kohokoli, s kým jste navázali jakýkoli druh sexuálního kontaktu nebo vztahu založený na důvěře, otevřenosti a vůli k seberozvoji skrze váš vztah. Pokud dotazník budete vyplňovat s partnerem, také se ujistěte, že jste oba upřímně připraveni znát a přijímat všechny odpovědi toho druhého (a sami být pravdiví). Udělejte si předem nějaké dohody o tom, jak k získaným informacím budete oba s vyspělostí a pečlivostí přistupovat a řešit je.

Průvodce kódováním pro seznam níže.

Ano je „chci“ nebo „myslím, že bych chtěl/to udělal“

Ne je „nechci“ nebo „nemyslím si, že bych to udělal“.

Možná je "Mohl bych", buď pouze s určitými lidmi, v určitých časech nebo za jiných specifických okolností.

Pokud je něco, o čem nemáte ponětí, je to ?

Pamatujte, žádná z těchto odpovědí není závazkem a vaše odpovědi na tento dotazník se mohou a pravděpodobně budou časem měnit: můžete zjistit, že něco, co je ano, se posléze stane ne, když to vyzkoušíte, nebo že ne teď je něco, co vás na časem začne zajímat.

Uvědomte si, že se jedná jen o takový záznam aktuálního období na cestě vaší neustále se vyvíjející práce na vašem rozvoji pojetí sexuality.

Seznam jako tento není cílovou rovinkou, ale výchozím bodem: vytvořili jsme ho proto, abyste mohli začít přemýšlet o svých touhách nebo je začali komunikovat s partnerem.

A = Ano

N = Ne

M = Možná

? = Nevím

Odpoověď	Dotaz
Hranice těla	
	Partner/ka se mě začne intimně dotýkat, aniž by se mě nejprve zeptal/a
	Začít se intimně dotýkat partnera/ky, aniž byste se předtím zeptali
	Intimní doteky s partnerem/kou na veřejnosti
	Sex s partnerem/kou na veřejnosti
	Použít na veřejnosti hračku na dálkové ovládání (vibrační vajíčko...)
	Jít na nudistickou pláž
	Chodit na veřejnosti bez spodního prádla
	Milovat se s partnerem/kou se zhasnutými nebo tlumenými světly
	Milovat se s partnerem/kou za světla
	Přímý oční kontakt během milování
	Probudit sexem, nebo orálním sexem
	Sprchovat se nebo používat toaletu před partnerem/kou
	Chodit doma nahý/nahá
	Partner/ka doma chodí nahý/nahá
	Partner/ka okomentuje vzhled mého těla
	Komentování vzhledu partnerova/čina těla
	Mám nějaké odlišnosti/handicap, které nechci aby byly komentovány během intimních hrátek?
	Některé nebo všechny druhy sexu během menstruace
	Vystavení se různým druhům tělesných tekutin (sperma, pot nebo moč)
	Holení/zastříhování/odstranění vlastního ochlupení
	Vyžadují holení/zastříhování/odstranění ochlupení mé/ho partnera/ky

Odpověď	Dotaz
	Nechci, aby se partner dotýkal některých částí mého těla. To jsou:
	Není mi příjemné dívat se, dotýkat se nebo líbat některé části těla jiného člověka. To jsou:
	Při milování je mi nepříjemné když (mám posttraumatickou reakci na) :
	Partnerka nosí partnerovo tričko/košili/bundu
	Obléct si s partnerem matching outfit (stejně mikiny/trička/aj.)
Slova a termíny	
	Preferuji, aby mě partner oslovoval:
	Preferuji, aby mě partner během sexu oslovoval (týká se názvu pohlaví/ sexuální identity nebo role play atd.):
	Přál/a bych si, aby moje hrud/prsa byly nazývány jako:
	Přál/a bych si, aby moje genitálie byly nazývány jako:

Odpověď	Dotaz
	Během milování mi vadí určitá slova nebo způsob mluvy. To jsou/to je:
Vztahové modely a volby	
	Partner/ka mluví s blízkými přáteli/rodinou o našem sexuálním životě
	Mluvím s blízkými přáteli/rodinou o našem sexuálním životě
	Partner mluví se známými, rodinou nebo spolupracovníky o našem partnerském životě
	Mluvím se známými, rodinou nebo spolupracovníky o našem partnerském životě
	Exkluzivní romantický vztah
	Exkluzivní sexuální vztah
	Nějaký typ příležitostného otevřeného/paralelního romantického vztahu
	Nějaký druh příležitostného otevřeného/paralelního sexuálního vztahu
	Nějaký druh vážného nebo trvalého otevřeného romantického vztahu
	Nějaký druh vážného nebo trvalého otevřeného sexuálního vztahu
	Sex pouze s jedním partnerem/kou najednou
	Nějaký typ sexu se dvěma partnery najednou
	Sledovat jiný pár při sexu (naživo)
	Mít monogamní sex s jiným párem (nedotýkat se druhého páru)
	Dominance během sexu
	Submisivita během sexu
Bezpečnější sex a partnerská komunikace	
	Chci sdílet svou sexuální historii s partnerem/kou
	Vyžaduji, aby se mnou partner/ka sdílel/a svou sexuální minulost
	Vždy používám kondom s partnerem/kou

Odpověď	Dotaz
	Sex s partnerem/kou bez kondomu
	Používat při sexu umělý penis – dildo
	Anální kolík při sexu
	Použití lubrikantu s partnerem/kou
	Použití sexuální nábytek
	Testování na STI před sexem s novým partnerem/kou
	Nechávám se pravidelně testovat na STI
	Provozování technik, které by mi mohly způsobit chvilkové nebo menší nepohodlí nebo bolest
	Provozování technik, které by mohly partnerovi/ce způsobit chvilkové nebo menší nepohodlí nebo bolest
	Umím jasně komunikovat své potřeby během sexu
	Partner je schopen jasně komunikovat své potřeby během sexu
	Pohlavní styk během nebo potom co požiji alkohol nebo jiné rekreační drogy
	Sex s partnerem/kou během nebo potom co užil/a alkohol nebo jiné rekreační drogy
	Je ještě něco, co potřebuji pro to, abych se cítil/a během sexu bezpečně. To jsou/to je:
Sexuální reakce	
	Prožívám a vyjadřuji se emotivně před, během nebo po sexu
	Partner/ka prožívající a vyjadřující emoce před, během nebo po sexu
	Dokážu se sám/sama sexuálně vzrušit
	Dokážu se sexuálně vzrušit s partnerem/kou nebo před ní/m
	Mít pouze genitální styk bez predehry
	Samostatně nemám nebo „ztrácím“ erekci/vlhnutí
	S partnerem/kou často nemám nebo „ztrácím“ erekci/vlhnutí
	Jsem orgasmický/á při masturbaci sám/sama

Odpověď	Dotaz
	Jsem orgasmický/á při milování s partnerem/kou
	Jsem multiorgasmický/á, sám/sama
	Jsem multiorgasmický/á při milování s partnerem/kou
	Nechat partnera ejakulovat partnerce do úst
	Nechat partnera ejakulovat na tělo partnerky
	Jsem schopná zahrát orgasmus před nebo poté, co mám pocit, že bych kvůli partnerovi „měla“
	Mít partnerku, která hraje orgasmy pro můj dobrý pocit
	Vydávat hluk během masturbace nebo orgasmu, o samotě
	Dělat hluk během sexu nebo orgasmu s partnerem/kou
	Mít sex přerušovaný něčím nebo někým vnějším, být “přistižený”
	Vzrušují mě určité sexuální reakce moje nebo partnera/ky. Ty jsou:
	Líbí se mi, když mi partner/ka poskytuje určité druhy následné sexuální péče (jako je přitulení nebo uznání). Ty jsou:
	Rád/a poskytnu určité druhy následné sexuální péče (jako je přitulení nebo uznání). Ty jsou:
Fyzické a/ nebo sexuální aktivity	
	Masturbace
	Držení se za ruce
	Objímání
	Líbání, na tvář nebo na obličej
	Líbání se zavřenými ústy

Odpověď	Dotaz
	Líbání, otevřená ústa
	Líbání nebo doteky na krku
	Líbání nebo dotýkání se krku partnera/ky
	Dělat cucfleky
	Mít cucfleky
	Lechtání
	Wrestling nebo „play-fighting“
	Intimní masáž, poskytnu
	Intimní masáž, přijmu
	Partner/ka se dotýká mého hrudníku, prsou a/nebo bradavek nebo je tře
	Dotýkát se nebo třít partnerova/ky prsa, hrudník a/nebo bradavky
	Frottage (suché tření nahých těl/ tření v oblečení tělo na tělo)
	Masturbace před/s partnerem/kou
	Partner/ka masturbující přede mnou/se mnou
	Manuální sex (ruce nebo prsty na penisu nebo vulvě), přijímání
	Manuální sex (ruce nebo prsty na penisu nebo vulvě), dávání
	Manuální sex (ruce nebo prsty na varlatech/uvnitř pochvy), přijímání
	Manuální sex (ruce nebo prsty na varlatech/uvnitř pochvy), dávání
	Manuální sex (ruce nebo prsty na nebo kolem řitního otvoru), přijímání
	Manuální sex (ruce nebo prsty na nebo kolem řitního otvoru), dávání
	Manuální sex (ruce nebo prsty uvnitř konečníku), přijímání
	Manuální sex (ruce nebo prsty uvnitř konečníku), dávání
	Muž ejakuluje do ženy
	Používání erotických pomůcek (jako jsou vibrátory, dilda nebo masturbační návleky) samostatně
	Používání erotických pomůcek (jako jsou vibrátory, dilda nebo masturbační návleky) s partnerem/kou
	Orální sex (vulva/penis), přijímání
	Orální sex(vulva/penis), dávání

Odpověď	Dotaz
	Orální sex (na varlata/vaginální vstup), přijímání
	Orální sex (na varlata/vaginální vstup), dávání
	Orální sex (hráz/ konečník), přijímání
	Orální sex (do konečníku), dávání
	Anální styk
	Používání potravin jako součást sexuálních hrátek
	Kousání partnera/ky
	Pokousání partnerem/kou
	Škrábání partnera/ky
	Být poškrábaný partnerem/kou
	Mít škrabošku zakrývající oči
	Dát partnerovi/ce škrabošku zakrývající oči
	Svázání/omezení pohybu
	Svázání/omezení pohybu partnera/ky
	Facka nebo výprask od partnera/ky v souvislosti se sexuálním potěšením
	Dát facku nebo výprask partnerovi/ce v kontextu sexuálního potěšení
	Svírání nebo používání jakýchkoliv svorek na mém těle během sexu
	Skřípnutí partnera/ky nebo použití jakéhokoli druhu svorky během sexu
	Vzrušují mě určité sexuální aktivity. Ty jsou:
Nefyzické (nebo ne nutně fyzické) sexuální aktivity	
	Sdělování svých sexuálních fantazií partnerovi/ce
	Získávání informací o sexuálních fantaziích partnera/ky
	Role play

Odpověď	Dotaz
	Sex po telefonu
	Cybersex (mobil, pc, apod.)
	Posílání obrázků s intimním nádechem partnerovi/ce na e-mail nebo do telefonu
	Obdržení intimních obrázků od partnera/ky e-mailem nebo do telefonu
	Čtení pornografických článků a časopisů o samotě
	Čtení pornografických článků a časopisů s partnerem/kou
	Sledování pornografie, sám
	Sledování pornografie s partnerem/kou
	Partner/ka, který pravidelně čte nebo sleduje pornografii
	Poskytování osobních erotických videí partnerovi/ce
	Získávání erotických videí od partnera/ky
Antikoncepce /Reprodukční volby	
	Účastnit se čehokoliv intimního, co může představovat riziko otěhotnění, bez použití spolehlivé metody antikoncepce
	Použití nouzové antikoncepce (postinor)
	Otěhotnět s aktuálním partnerem/kou
	Pomoci partnerce během těhotenství a porodu
	Ovlivnila by mě emočně ztráta těhotenství, jako je potrat vyvolaný nebo spontánní?
	Podpora partnerky při potratu
	Rodičovství s partnerem/kou
	Zastat roli rodiče samoživitele
	Placení výživného těhotné partnerce, která se rozhodla o ponechání dítěte bez mého vědomí
	Ukončení těhotenství (interrupce)
	Partnerka jde na potrat bez mého vědomí (interrupce)
	Výběr adopce, pokud by nedošlo k těhotenství
	Podstoupení umělého oplodnění

užívejte si

Vaše poznámky: