

פרויקט זוגיות

גישה פרקטית לשדרוג זוגיות
כפרויקט של כ 3 חודשים

עודכן ב: 23/2/23

רקע על הכותב / מפתח, של השיטה

- בן 54, 4 ילדים. בני 26, 23, 21, 15. אחד מילדיי עם אספרגר.
- נשוי לרותי ליבנת, יועצת חינוכית בתיכון, מתמחה בנוער. מקימת קמ"ה קהילת מנחי הורים. דמות מוכרת בייעוץ להורות לטינאייג'רים בישראל.
- לא מטפל. לא מוכשר כמטפל.
- מרצה 16 שנים, ל 600,000 איש, על התלהבות. מחקר ויישום.
- בוגר הקורס ליועצי זוגיות של דוקטור אורית ארבל, שעברה ייעוץ ל 30,000 זוגות
- יש לי ניסיון תהליכי של ייעוץ לעשרות זוגות. הצלתי כבר הרבה זוגות (:)
- שדרגתי זוגיות של הרבה זוגות

אני.
שחיין ים. גם ב 17 מעלות.
בלי חליפה. גם בגלים של 1.8 מ'
גם כשיש מדחות.



כשאני מחבק אנשים
אני עוצם עיניים ונח שניה

אני רוקד ושר בלי
חשבון. ומרקיד, 300
אנשי/ות עסקים ביום

→
אוהב אנשים בטירוף. יודע
לזהות 3 סוגים של עיניים.

שרוף על טוסט גבינה צהובה.
ולחם שחור עם קוטג'

אני אבא לילד עם אספרגר.
וקוצר שלו לקטוף כוכבים



יש לי קעקוע
עם השם של חמותי
על היד. אני היחיד
בעולם שעשה את זה.

אוהב ת'מדינה שלי. ואת
שליחיות הציבור שלה.
מערץ מורות ומנהלות

← **הייס פאס 1**
לוצל כל דקה!



שם הפרק:

הפרויקט

הכי קל
זה להתייחס לזה בלי דרמה
ופשוט לפתוח פרויקט
כמו בעבודה
לשדרוג זוגיות

זה לא טיפול
ואתם לא חולים שצריכים טיפול
זה אימון
כמו בחדר כושר
זה לימודי קורס
כמו שעושים באוניברסיטה
זה שיפור של מיומנות

רוב הזוגות
עם מיומנות 5/6 מתוך 10
בניהול זוגיות
כי לא למדו את זה בשום מקום

הצטבר בשנים האחרונות המון ידע בתחום
שפה, יסוכם לכם

בתקופת "הקורס" או הפרויקט
די להכנים אחד לשני, די לבקר
ובטח ש-די לאיים "אני אלך" אתה תלך
או "אם זה לא טוב לך אז" וכאלה.
כשעושים פרויקט, הכל חייב להיות חיובי,
ולתת לזה צ'אנס מלא

די להאשים אחד את השני
שניכם לא אשמים בכלום
פשוט אין ידע ואין אימון
ואין מיומנות
בניהול זוגיות
אז די להאשים אחד את השני

שם הפרק:

טלטלה

סטיירת לחי

הלוואי ופעם בכמה זמן
היינו מקבלים / נותנים לעצמנו
סטירת לחי
להגיד תודה על מה שיש לנו
להבין כמה יש לנו
לזכור כמה יש לנו
במקום המיליון טענות שיש לנו

רק כשאתה כמעט מאבד חיים
כמו כימו לדוגמא
אתה מתעורר להבין
כמה החיים שלך, של הזוגיות שלך
של הילדים שלך
הם לא מובן מאליו
ובמקום לוותר לעצמנו ולבוא בטענות
כדאי להודות

שם הפרק:

זה לא מובן

מאליו

הסבון החדש שמחכה לך במתקן במקלחת,

אחרי שהקודם נגמר

זה לא מובן מאליו

מישהו/י שם אותו שם בשבילך

הכביסה שנעשתה, 4 פעמים בשבוע

זה לא מובן מאליו. מישהו התכופף. הפריד. הזדעזע. שם

במכונה. הוציא. וקיפל/ה.

זה לא מובן מאליו

האוכל שיש במקרר, שמישהו קנה
זה לא מובן מאליו

האוכל שיש על השולחן, שמישהו בישל
זה לא מובן מאליו

המשפחה שקיבלת עם הזוגי שלך
זה לא מובן מאליו

שאלה יפה: במה אני מזלזל?

אני מזלזל בזה שיש לי עיניים לראות בחדר או בסלון
אני מזלזל במי שליווה אותי לתור בקופת חולים או בבית חולים
אני מזלזל במי שאני מתייעץ איתו/ה בקשר לילדים
אני מזלזל בנסיעות הכיפיות לחופשים
אני מזלזל במי שעוזר/ת לי במילוי טפסים
אני מזלזל במי שראה אותי נשבר/ת
והוציא אותי משם

אם טוב לך ב 70%

זה ממש טוב

אם טוב לך ב 60%

זה ממש טוב

אם טוב לך איתי ב 80%

זה ממש טוב

אם טוב לך איתי ב 85%

זה ממש ממש טוב

אני השותפות גורל שלך
איתי בחרת לבנות חיים
איתי בילית המון שנים
איתי בחרת להוליד ילדים
איתי הלכת לבתי חולים
איתי התמודדת כשהוויזה נבלעה
איתי נאבקת כדי לקנות דירה
איתי עברת הזדקנות של ההורים
איתי איבדת חברים
אני, ה'שותפות גורל' שלך

שם הפרק:

פירגון, עידוד

חיזור

פירגון ועידוד אחד לשני

סוגי פירגון, עידוד והרמה

- על יופי: ריסים, מסקרה, לק, נעלים, מכנסיים
- על אופי: עוגן / יציב / מחושל / עמידה / רכה / עדינה /
- חיזוק עשייה: את עושה בדיוק מה שאת צריכה לעשות
- לא לוותר. לא להסכים לקבל חוסר כבוד.
- קדימה ללכת על מטרות! לתת ת'ביס על מטרות
- פרפורציה. בריאות. חיים פעם 1ת. לא שווה להתעצבן
- מהממת, אלוף, חברה שלי, ניסיכוש, מלאך, מלאכית, תותחית, אלופת על חלל, קשת בענן, שועלת שמשון, ...
- לשאול - איך אפשר לעזור?

כל מפגש, כל תקשורת אחד עם השני

בוואטס אפ, מייל

טלפון / פנים אל פנים

המטרה שלך זה להרים את הזוגי שלך

במצב רוח ובאנרגיות

מ 6 ל 8.5

מגע חברי

זה כלי מס' 1 של זוגיות

מה זה מגע חברי?

זה לא מגע מיני

זה חיבוק / ליטוף / החלקת יד על גב

קיצוי בשיער, ידיים מתחת לעורף מסרקות שיער,

לשים יד על רגל, להחזיק ידיים

סרקזם זה פח של אנרגיה

זה רעל שנכנס ולא יוצא ועובר לילדים

די סרקזם כל הזמן. סרקזם זה משחק אינטלקטואלי

שמעביר זמן ועלאק Fun

אבל תאכלס זה בריחה משיחת עומק שקט ורוגע

די עם זה. להתעסק בלפרגן ולהיות חיובי

במיוחד גברים. די עם זה

בכלל, חיוביות
זה בייסיק והכי חשוב
להתלונן ולקטר
מוריד את כל הבית
צריך להיות מחושלים קצת
כוח סבל. חוסן. לחום / קור. ללכלוך קצת.
לחוסר סדר קצת בבית. להיות חיובי יותר
ופחות לקטר

במהלך היום, גם בעבודה
לא להתנתק

כל כמה שעות לשלוח וואטס אפ של חיזור / אהבה
או סתם התעניינות:

מה נשמע? אכלת? שומרת על עצמך?
יאללה בואי נברח חחח

לחזור: לשלוח תמונה עם פרצוף / לינק לשיר משאזם
או סרטון וידיאו או הקלטה קולית

מתי בפעם האחרונה
הבאת לה לעבודה
משהו טעים לאכול?

בצהריים ככה
שווארמה / סלט
להפניק אותה

מתי בפעם האחרונה
קנית לה חולצה? ז'קט? נעלים?
יודע מה המידה שלה?

תברר

ותקנה לה נעלים או פריט שלא היתה קונה לעצמה
משהו צבעוני אולי
מקסימום היא תחליף
אבל זו חוויה מדהימה ומחברת

גבר חדש מודל 2023 בחיים לא מסתלבט על זה שהאישה קונה בגדים וכאילו מבזבזת

קניית בגדים היא מדהימה, מעשירה ברגש
ממלאת בביטחון, ומשמחת לב

קניית בגדים היא כדור המצב רוח והשפיות מס' 1 של אנשים,
אז Relax עם תגובות של "אישה קונה" ואישה עם ויזה,
שזה יציאות של פעם בענק.

גבר חדש מודל 2023

הולך עם אשתו בכיף ממש לקנות בגדים

הוא יוזם את זה מעת לעת

ובעיקר כשצריך לתת לה זריקת אנרגיה

כי אולי היה משהו מבעס

ויושב בכיף, ממתין בתוך החנות בכיף ובסבלנות

ומציע לה פריטים! תסתובב בחנות,

תחפש דברים יפים, ותציע לה.

כשמגיע לשלם, היא יוצאת, וכדי שהיא לא תתבעס מהמחירים,

אתה משלם בכיף ומביא לה את השקיות.

לפני השינה

כשרואים ביחד טלוויזיה איזו סדרה או פרק

היא שמה על הרגל שלך את הראש שלה

ואתה עושה לה עיסוי קרקפת באהבה והשקעה

רבע שעה או 20 דקות. תבלבל לה את המחשבות המטרידות.

קח לה את הטרדות חוצה.

לפני השינה, לפעמים את, מול הטלוויזיה

עושה לו עיסוי כפות רגליים

**פעם בחודשיים להזמין לילה רק שניכם
מחוץ לבית, בבית מלון.
יש היום גם המון פתרונות זולים
ויופי החדר לא משפיע על איכות הביחד.
יוצאים. צוחקים. אוכלים. מתחבקים.
גמרתם דייט כזה? חזרתם הביתה?
ישר להזמין את המלון הבא.
בירושלים / בתל אביב / בצפון / במצפה רמון
מה שבא. קדימה. להזמין.**

שם הפרק:

פיתוח

שיחת אמת

בלי שיחות אמת, אין אינטמיות אין קשר.
ת ד ב ר ו

תיפגשו לקפה פעמיים בשבוע מחוץ לבית
סתם ליהנות ולדבר
ספרו על העבודה
שתפו מה קשה

והשני מקשיב ושואל עוד 2/3 שאלות על כל אירוע
מתעניין/ת. ולא מראים חוסר סבלנות.

שאלות התעניינות

- איך היה בעבודה?
- מה היה?
- על מה דיברתם? מה היא אמרה? מה הוא אמר?
- זה הלך טוב? היה טוב? היה קשה? איך זה הרגיש?

ולעקוב אחרי הסיפורים שמתמשכים לאורך ימים ושבועות. לשאול איך דברים מתקדמים.

שם הפרק: חלוקת תפקידיים

חלוקת תפקידים בבית

- עושים רשימה בראש / בכתב
- מי עושה מה – סוגרים בינינו
- מחליטים, אומרים, שלא תהיה ריצה / גננת, אחרי מי שלא עושה. לא יהיו תזכורות לעשייה. כל אחד חייב להיות היזם/ת של ביצוע מה שהוא אחראי עליו
- שווה לשים על מקרר רשימה / טבלה, של מי עושה מה וכל כמה זמן. משו כזה:

ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	
	שני			שני			כביסה
		ערן			ערן		כלים
	אבא			אבא			מדיח
			אמא			אמא	

חלוקת תפקידים בבית

- **מרעננים** את התפקידים והמשימות מעל לעת. יושבים, מדברים, שמים את מה שצריך על השולחן. **מרעננים חלוקה.**
- **מי שלא עושה. לא מסכימים לזה. עוצרים. מדברים.** אבל גם לא עושים מלחמות לא מדיטיות. ולא עונשים או איומים. בדף הבא יש את "שיטת ההסכם" שעובדת יותר טוב.

שם הפרק:

לדעת לרוב

הכנסנו הביתה 'חוק סולחה' :) :

שזה אומר, ששעה אחרי שרותי ואני רבים

אחד מאיתנו, בעיקר אני, בא אליה אחרי שעה, ואומר לה:

אני סולח לך (חחח)

כי אנו רוצים לגמור ריבים מהר יותר, תוך שעה

ולא לסחוב את זה. הרי שנינו יודעים כבר מה יכולנו לעשות אחרת

ופעם הבאה - ננסה לעשות אחרת

אז די חפירות / שימועים / ותחקורי אירוע. Next.

אני קורא לזה גם TTS. טיים טו סולחה.

**יש לנו גבולות גזרה בריבים
דברים
שדי ברור שאסור להגיד
גם כשרבים**

**לא להעליב. לא לאיים. לא לתת אולטימטומים.
יש לנו הסכם הדדי של גבולות גזרה.**

גיליתי שללכת לישון על הספה בסלון לא ממש עוזר

1. קר שם
2. לא נעים
3. היא כבר לא ממש מתרגשת מזה

אז בשביל מה? :)

מוכח מחקרית, שנשים חכמות יותר

כי הן מאוזנות

פחות תוקפניות מאיתנו

רכות, רגישות, ומחפשות שורשים של דברים

כלומר – הן באמת צודקות רוב הזמן, בצדק.

אז תמיד כשהחיה יוצאת לנו גברים יקרים

עדיף שנזכור

שכנראה היא באמת צודקת,

בגלל סגנון חשיבה יותר נכון משלנו.

מתי תחזור לאהוב אותי?
מתי תחזרי לאהוב אותי?

זה משפט חמוד שהמצאנו
שאחד שואל ת'שני אחרי ריב
וזה ממיס

עושים גם עיניים או צוואר לצד, של האש פאפי

שם הפרק: הורות מאת להבת

הסכם עם ילדים

- בונים מושג, שנקרא "ההסכם בינינו" בין אמא ואבא, והילדים

- יש הסכם

- זה בכלל לא קשור לאהבה. ההסכם. ככה להגיד. אני אוהבת אותך בטירוף בלי קשר. אתה מקסים ושרופה עליך. אבל יש בינינו הסכם, והוא יכובד.

ההסכם

- אני (האמא): אוהבת, מחבבת, עוזרת, מסיעה, מאפשרת ומשלמת חשבון טלפון, קונה טלפון, פותרת, קונה אוכל, עובדת בשביל כל זה, מארגנת בית ותקרה, מסיעה, בגדים, וכל זה

- אתה (ילד אהוב שלי): מרים מהרצפה בגדים, מוציא מהמדיח, שם במדיח, מקפל את הכביסה שלך, לא מרים את הקול עלי בחיים, ועוד ועוד

הסכם עם ילדים

• **המסר: אם אתה לא תעמוד בחלק שלך, אני, למרות שיש לי המון המון אהבה וללא קשר, אתקשה לעמוד בחלק שלי.**

• אתקשה להסיע.

• אולי לא אשלם חשבון טלפון

• אולי לא אממן מחשב

• ואולי לא אשאג לאוכל במקרר. ליומיים ככה. שכולם יזכרו כמה אני חשובה פה ואמורה לקבל כבוד והקשבה לצרכים גם שלי.

• **מה התהליך, כשלא מקשיבים/עושים, למרות שהסכמנו?**

1. הערה ראשונה, שאין פה כבוד למה שהסכמנו

2. הערה שניה, + להגיד שהמתח/עצבים קצת עולים

3. הערה שלישית + להגיד שזה תכיף מתפוצץ

4. עצירת חלק שלך האמא אבא בהסכם. עצירת מימון / הסעות / מחשב / טלפון תוך הסבר, שההסכם הופר + להגיד שנשמח לחזור למצב רגיל, שבו כן יש כבוד הדדי בינינו.

בכללי סדר העדיפויות שלכם צריך להיות זוגיות לפני הכול

לפני ילדים. לפני עבודה
כי אם הזוגיות טובה – יציבה. חזקה
אז כל השאר מקבל כוח ושירות
ואם הרסת את הזוגיות
אז הרסת את כל השאר

אין היגיון לריב כמו משוגעים על מה נכון לילדים

כשברור היום שאין נכון 1 בכלל
אז אתה לא צודק. ואת לא צודקת. כי אין צודק.
אז כל דבר שאתם רבים עליו בקשר לילדים
זו טעות פטאלית.

המון זוגות רבים על שעות שינה של הילדים, "חדר לא מסודר",
לימודים כן / לא, ועוד הרבה. ו 90% מזה לא רבלנטי לבגרות של
הילד, התפקוד שלו, והעצמאות שלו.

שם הפרק:

קודם כל תטעין/בי

את עצמך

להזדקף 100 פעם ביום. ליישר גב. כתפיים אחורה.
ולנשום עמוק.

זה מכניס כוח. אנרגיות. דרייב. זו "הדלקה עצמית"

בישיבה על כיסא, לתרגל קצת בלי המשענת.
רגליים מתחת לכיסא, תומכות.

ולנשום עמוק.
להכניס מהאף, להוציא מהרף / מהפה.

שימוש במשפטי חיזוק

להגיד בראש, במחשבות, (זה CBT), מלא פעמים ביום
אחד מהמשפטים שמחזקים אותך:

יש לי כיוון מה אני רוצה, אז יש לי שקט יחסית
שום דבר לא ישבור אותי
אני אחלה בן אדם. אני משתדל/ת
יש בי ים של אהבה לאנשים

...

לענות למוח שלך

לתרגל, חשיבה על המחשבות שחוזרות ומטרידות
ומתן תשובה למחשבות האלה
"המוח אומר – תענה לו"
לחפש 10 טרדות שחוזרות
ולפתח תשובות קבועות לטרדות האלה

המוחר אומר לי	אני עונה לו
אתה אבא לא משהו	אני עושה 1 ... 2 ... 3 ...
זה לא יצליח	אז אני אתייעץ, אחפש, ואיישם טקטיקה B
אין לי כוח	לך לישון / עוד כמה שעות אתה במיטה

רוב הזוגות משקיעים בעצמם רק אחרי שהם מתגרשים.

הם מורידים כ 15 קילו

מסדרים שיער / גברים מקריחים חלקית עושים קרחת

ועוברים ללבוש צעיר ושיקי Cool

רק בפרק ב'.

אז אולי שווה לעשות את זה
כבר בפרק א' ... לא? ברור שכן.

ספורט 4 פעמים בשבוע או 5

זה המרכיב הכי מדהים לזוגיות טובה

לא רק יוגה/פילטיס. ספורט אירובי.

ריצה הליכה שחיה.

זה מעיר. מדליק. נשאר לכל היום. מביא כוח.

בלי ספורט הופכים לכבדים. אין אנרגיה.

הסיעודיות לייט, מגיעה קודם. ואין אנרגיה למיניות.

ספורט = כדור מצב רוח מדהים

ובקבוצה? הכי טוב. תופסים אותך ולא נותנים לך לוותר.

שיפור תזונה

כנס לשינוי תזונה מיידי

הפחתת פחממות ב 80%

מעבר לתפריט מסודר של בוקר / צהריים / ערב

יעד של כ 1800-2500 קלוריות ליום

ספירת קלוריות בכללי, לאורך היום

צילום של צלחת בריאה לקבוצת וואטס אפ שלך עם עצמך

תזונה קלה = מצב רוח טוב

תזונה כבדה = דיכאון ושנאה עצמית

במשך שנה, תוריד/י את ה 15 קילו שצריך להוריד



לשנות סגנון לבוש משהו שונה / הפוך

לקנות במותגים / חנויות, שונות מהרגיל שלך
כדי לרגש, את השני שאיתך

מאלגנטי – לעבור קצת לצעיר שיקי

מקאזו'אל – לעבור קצת לאלגנטי

נעלים – לשנות סגנון קצת – יש כ 5 סגנונות

לשים לב מה יפה בעיניך

וללכת ביחד לקנות לשני שאיתך בדיוק את זה

אם לך טוב – לכולם טוב

אם לך רע – לכולם רע

אם אתה סובל בעבודה שנים, חובה שינוי

אם אתה סובל שנים, כולם יסבלו

תיכנס לדיכאון.

לכולנו בא דיכאון

השאלה אם מטפלים בו

ועושים שינויים, כדי שהוא יירגע קצת.

כשיורד לחץ בחיים, ועולה המשמעות

הדיכאון יורד. צריך אומץ, לקבל החלטות, של להפסיק לסבול.

אם לך טוב – לכולם טוב

אם לך רע – לכולם רע

לחפש התנדבות. לחפש להתנדב

לחפש לעודד חברים. עידוד של חברים = מכניס משמעות

לחפש להרים אנשים. לפרגן להם

לחפש להטביע חותם באיזה ארגון, או פרויקט

משמעות = חיים = זוגיות טובה

לחפש להגביר משמעות יומית. פרויקט שמעיר אותך.

ילדים אולי. אוטיזם. גימלאים. התנדבות בעיר. יחידת חילוץ. אוכל

למי שאין. כל דבר.

ריח טוב. בושם חדש

חפשו בושם חדש
לדוגמא "זלינסקי"

זה מותג עם 20 ריחות שונים
ובמחיר הגיוני

במקרים שברור שיש דיכאון אז להתחיל לטפל בזה

ללכת לפסיכיאטר ולקחת כדורים למשך תקופה, לחיזוק
להפעיל פרוטוקול מקיף של ספורט, תזונה, מייק אובר לבוש
משמעות, התנדבות, מוזיקה, ...

להיות אחראי/ת ולהוביל טיפול עצמי

שם הפרק:

אווירה בבית

לעשות צחוקים לחפש שטויות

גורילות בטיק טוק, פקקים בעיניים, בייגלה בעיניים, עטים
באוזניים, לשיר בבית קפה, לגרור יד על קיר
לשלוח סרטונים מצחיקים, להזמין קומדיות ב VOD
ללכת עם גרביים שמחות Hpaay socks
ללמוד תנועות ידיים של נוער ודיבור של נוער
לעשות פרצופים
להצחיק אחד את השני

בוקר רגוע

בוקר לחוץ זה פח
בוקר לחוץ הורס את כל היום
להרגיע. לנשום. בכוח להחליט על בוקר רגוע
ואיסור ריבים על הבוקר
וגם לא לחפור על הבוקר
רגע
שניה
להתחיל לאט ורגוע

מוזיקה באוטו

לשים מוזיקה באוטו
לזוז איתה (ראש, רגל)
לפתוח חלונות לרוח

חיוך

לשיר באוטו שירים שאתם אוהבים בקול רם
(כל הציפורים, של הראל סקאת)

לקנות רדיו טרנזיסטור ולשים במטבח כשמבשלים

נר בערבים

סתם באמצע שבוע
נר אווירה ו/או עם ריח
להדליק במטבח ובסלון
זה מוריד גז
מכניס רוגע

לפתוח חלונות, להכניס אור ואוויר להסיט ווילונות

אור = חיים

חושך = דיכאון

סדינים חדשים לחדר השינה

אולי קלאסיים כאלה כמו בבית מלון

אולי סאטן

אולי של קומיקס

העיקר לגוון בצבעים

לסדר חדר שינה

פחות כביסה על כיסאות
פחות בגדים על מתלים
פחות מזוודות של טיולים על הארונות
פחות בלגן
נקי
מגניב
מזמין
מרגיע

שם הפרק:

רעיונות

לחוויות

רעיונות לחוויות

- שיעור NIA ביחד – ריקוד מגניב וקל
- טיפול וואטסו אישי לכל אחד ממכם, או ג'הארה, או Water dance
- שיעור ריו אביירטו, או בIODאנסה – ריקוד מגניב וקל
- סנפלינג בגילבון במפל או במפל השחור
- מאפיית לשה, במצפה רמון, ביום שישי ב 8 בבוקר
- ללמוד TI ולשחות בים 2 ק"מ
- לרוץ בגשם שוטף 5 ק"מ
- להיכנס למי קרח – ווים הוף

רעיונות לחוויות

- שוק הכרמל בצהריים, פיתה פנדה לדוגמא, צ'ייסר אוזו/עראק, ולשיר רוזה רוזה רוזה
- שוק מחנה יהודה, ביום חמישי ב 10 בלילה, אותו רעיון + ריקודים!
- מלון בוטיק בתל אביב, לדוגמא Back stage או כל מלון ברשת אטלס
- ללכת לקנות לאישתך בגדים ב Urban בבוגרשוב תל אביב

שם הפרק:

שדרוג

מיניות

היזמה המינית

יזמות בתשוקה ומיניות

אמורה להיות אחריות של שנינו

שנינו אמורים ליזום
שנינו אמורים לחדש, לרגש
להתאמן
על מה שזקוק לאימון.

זה לא פייר שרק צד אחד מאיתנו ירוץ אחרי השני :)

במיטה

לפני שנרדמים וכל אחד בצד שלו/ה

להביט 5 שניות אחד בשני

ולתגיד לילה טוב כזה

לאט

"לסגור יום" אני קורא לטכס הזה

במקום שישר כל אחד יעוף לצד שלו

5 עד 10 שניות

ליטוף ראש, או חיבוק

ולילה טוב

**אולי שמיכה אחת בכל זאת, ולא שתיים?
יותר כיף שמיכה אחת. יותר מחבר**

**אולי כפיות שוב?
כפיות זה מדהים! לחזור לכפיות**

**ופחות הקטע של חדרים נפרדים.
פחות נראה לי. לא בטוח. רק נראה לי.**

לא בא לך מיניות? אז להגיד
לא בא לך היום?
להגיד ישר. ברור. חס ושלום לא לעשות בסבל
אלא אם בא לך להפניק את הזוגי שלך
אבל רק כשמתאים.

תיאום ציפיות.
להגיד ישר, וברור, מה כן. מה לא.
מתי כן. מתי לא.
מה נעים. מה לא.

שם הפרק:

פער הפערה

כנראה שיש בזה, בזוגיות

גם פשרה

לא במובן המצמק

אלא במובן הבוגר, האחראי

שמבין את החיים

שמבין את חוסר המושלמות של דברים

ושיש לקבל את הפלוסים והמינוסים ביחד

ולראות את הדברים שלא ב 100 כמו שארתה רוצה

ולקבלם באהבה. כמו שמקבלים ילדים עם כל החבילה.

שם הפרק:

במקום להתגרש

לדעת לחכות

חרא לך? לבד? כועס/ת? רוצה ללכת?
רוצה להתרגש?

חכי. חכה. תזמינו הופעה שמחה של הראל סקאת
או ילדי חוץ של עילאי בוטנר
תתרגשו. תרקדו. תצחקו. תעשו אהבה.
ופתאום הכל נרגע.

ככה זה בזוגיות. לדעת לחכות. סבלנות. עד הריגוש הבא.

שום דבר יותר טוב לא מחכה לך בהכרח במקום אחר

גם שם, במקום אחר, 90% מהאתגרים שיש עכשיו
יחזרו עליהם.
אז עדיף לבנות כאן, עם מה שיש לך בידיים.

על נישואים פתוחים

רוב הפתיחות של נישואים
לא עובדות

ומסתיימות בפרידה. נתונים. עובדות.

אולי שווה פחות ללכת בכיוון הזה
ויותר לנסות למרות הקושי
למצוא את הריענון

בזמן ביחד, ריגושים, שדרוגים, וכו'.

רוב הבגידות מסתיימות בגירושים

לא אומר לכם מה לעשות
רק אומר, שעובדתית, מחקרית
מאוד קשה לשקם קשר אחרי בגידה
אז אם רוצים לשנות הסכם בהסכמה – אוקיי
אבל תפיסת בגידה, שזה ממש הגיוני שיקרה
מובילה להרס של כל מה שבנינו
ואת העתיד של הילדים שלנו והמשפחה
וכנראה ממש שווה להימנע מזה.

אני פוגש אנשים
גם 20 פעם
חינם

כי החזון שלי זה שדרוג זוגיות של אנשים
שיפור מיומנות זוגית.

לא להסס להיפגש איתי
אני בא באהבה ולא חופר