



# שיחת גרביי"ם

לתיאום ציפיות וכוונות במפגש אינטימי-ני

## רצונות

מהן התשוקות שלי במפגש הזה ובמיניות שלי בכלל? מה הכי הייתי רוצה שיקרה? מה בא לי?

## גבולות

מהם הגבולות שלי? מה אני לא מוכנה שיקרה? מה חשוב לי להגדיר כגבול פיזי או רגשי בתוך המפגש הזה?

## יחסים

איזו מערכת יחסים אני רוצה? אילו מערכות יחסים היו לי? מה חשוב לי במערכת יחסים הזו?

## בריאות מינית

מה חשוב לי להבהיר מבחינת בריאות מינית? זו ההזדמנות לדבר על בדיקות, מחלות, שימוש באמצעי מניעה.

## משמעות

מהי המשמעות של המפגש מבחינתי?

## יום למחרת

מה חשוב לי שיקרה או לא יקרה מחר בבוקר?

השיחה לא חייבת להתרחש לפי הסדר, אבל כן כדאי לבדוק עם עצמי שאני בכנות עם עצמי ומול הפרטנר. ית לגבי הנקודות העיקריות במודל

