

Формула Оргазма



**Всероссийский центр
семейного сексуального
психологического просвещения**

Ваше тело –ваше дело

Знаете ли вы свое тело?

А знаете ли вы как вы выглядят и из чего состоят ваши половые органы?

Вы можете их назвать?



Точка - U

Внешние половые органы женщины (вульва)

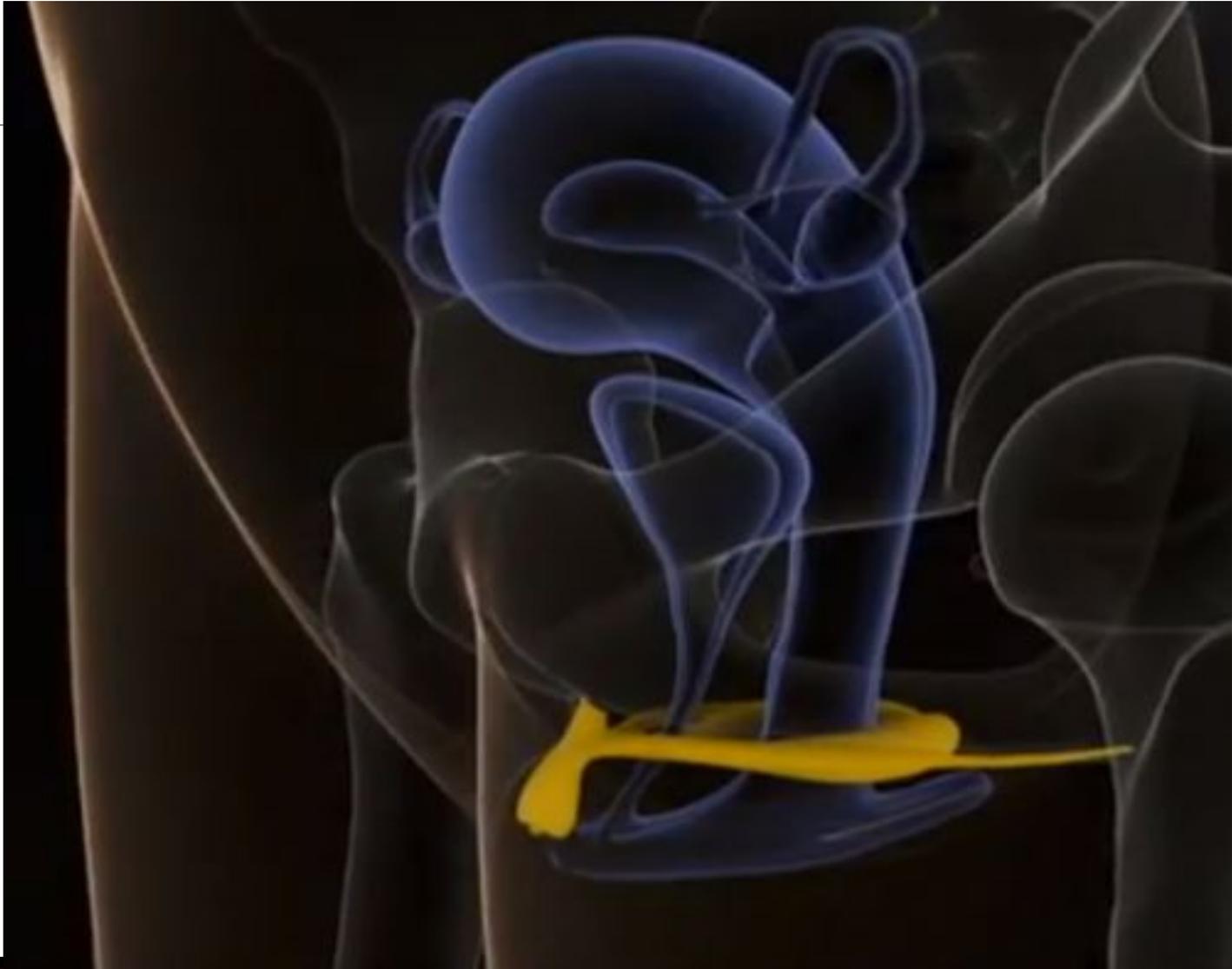


КЛИТОР

Анатомия клитора

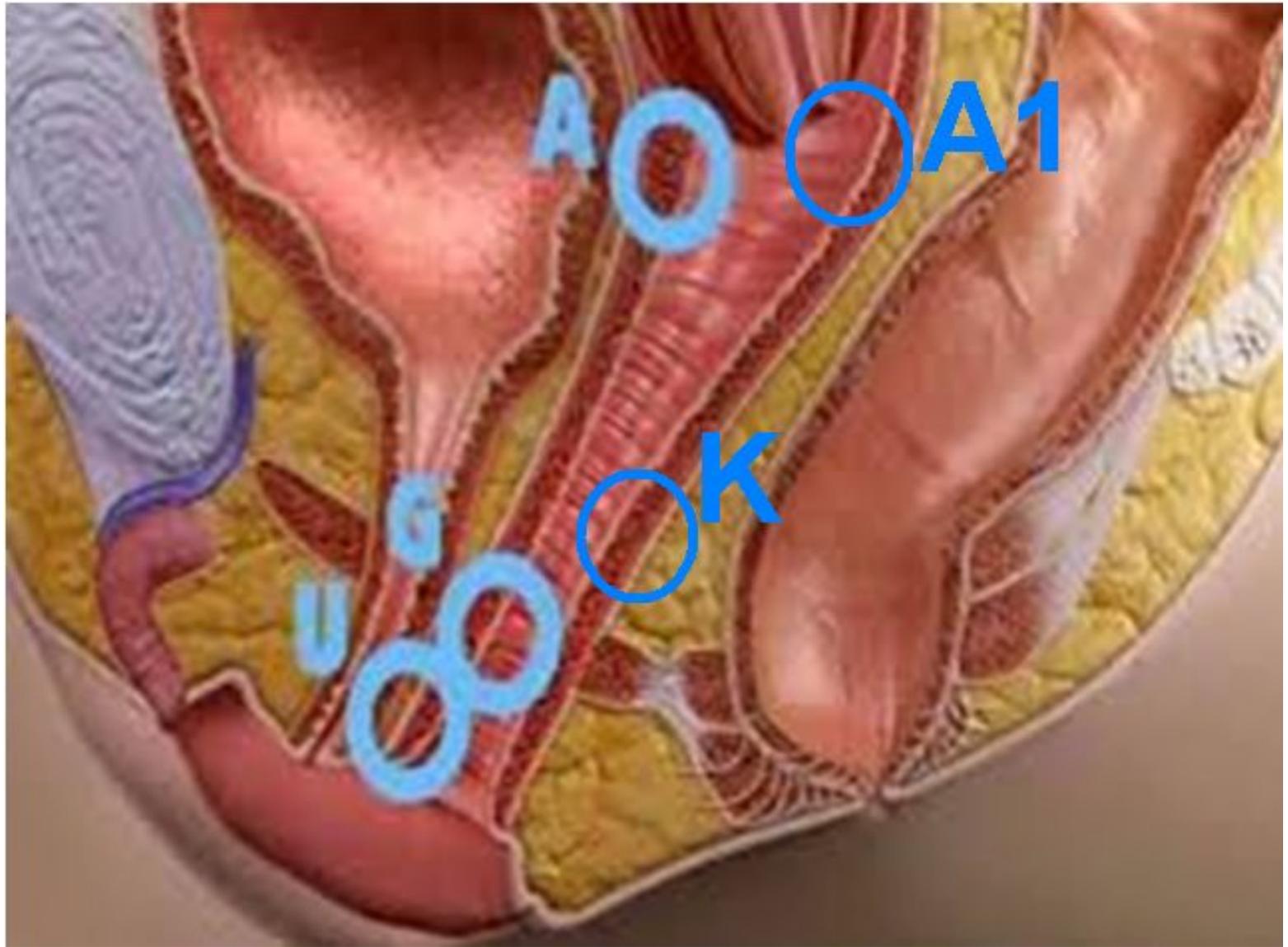


Клиитор в рентгене



Точка G





Модель двойного контроля

Педаль газа	Педаль тормоза
<ul style="list-style-type: none">• Личные качества партнера• Чувство собственной желанности• Ваше физическое состояние• Compliments или слова благодарности• Мысли о сексе• Чтение эротики• Просмотр порно и другого сексуального контента• Особенности прикосновения• Обстановка	<ul style="list-style-type: none">• Стресс• Телесный образ• Стыд• Страх перед неудачей• Страх, что вам помешают• Страх забеременеть• Качество отношений• Пережитая ранее сексуальная травма• Воспитание детей• Беспокойство о репутации

Сексуальный сценарий

Как вы узнавали о сексе?

- В детстве
- В подростковом периоде
- В период ранней взрослости

Сексуальный сценарий формируется к 25 годам. Какой он у вас?

Сексуальный контекст

1. Психическое и физическое благополучие
2. Характеристики партнера
3. Характеристики отношений
4. Обстановка
5. Другие жизненные обстоятельства
6. Игровые факторы

Опишите свой лучший и худший секс. Определите изучите ключевой и влияющий факторы!

Помните: не меняйте свои чувства или человека, меняйте контекст! Это проще!

Попробуйте не заниматься сексом, пока вы не будете в нужном контексте.

Магическая уборка

Это вещь приносит мне удовольствие? Нет? – избавляемся!

Фокусируйтесь на своих ощущениях, эмоциях.

Медитируйте!

Каждый день дыхательная гимнастика + упражнения Кегеля.

Это разовьет чувствительность

Что такое идеальная сексуальная женщина?

	Моральное восприятие	Медицинское восприятие	Медийное восприятие
<ul style="list-style-type: none">• Как ее зовут• Как она инициирует секс• Что она делает и что чувствует во время секса• Как партнер относится к ее сексуальности• Что она никогда не сделает и не испытает			

Возбуждение Желание Удовольствие

В чем разница?

Что для вас важнее в сексе?

Какое желание «правильное» спонтанное или ответное?

Чего я хочу, когда хочу секса?

1. Когда партнер отказывается от секса, чего лишается ваше тело и душа, кроме собственно секса?
2. Когда он соглашается, что именно по вашим ощущениям он принимает от вас?
3. Если партнер редко или никогда не инициирует секс, что это означает для вас?
4. Если партнер испытывает только ответное желание, а не спонтанное, считаете ли вы его менее «нормальным»?

P.s. Разный уровень желания – основная причина, по которой пары обращаются к терапевту

Удовольствие – это мера

Планируйте секс

Создавайте ритуалы

Возведите секс в высший ранг

Обсуждайте контекст

Давите на газ

Уберите ногу с педали тормоза

Иницируйте секс и обсуждайте как бы вам этого хотелось

Замените фрустрацию на любопытство

Обратите внимание на следующие реакции при изучении тела:

1. Избегание
2. Самокритика
3. Отвращение
4. Безопасность

Перестаньте придумывать себе долги!

Техники достижения оргазма

1. Стоп-старт (чередование стимуляции клитора и G/U)
2. Мостик (переход от клитора к G)
3. Будильник на прелюдию
4. Комбинированная техника (клитор+U+G+анус)

Не стремиться к оргазму!

Правила достижения оргазма

1. Максимальный эгоизм в постели
2. Самоизучение, адаптивная мастурбация
3. Детализация барьеров, страхов и запретов
4. Фокус на процессе
5. Открытый диалог с партнером, расширение границ
6. Прелюдии - изучение тела (постановка партнера в роль раба)
7. Разнообразиие в сексе (игры, игрушки, позы, техники)
8. Использование техники якорения
9. **Обязательная тренировка интимных мышц**