



SEX EDUCATION

ЛИКБЕЗ ПО ТЕМЕ СЕКС



- Хороший секс - половой акт, где все участники испытывают удовлетворение от происходящего.



ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ

- Гендерная роль - это совокупность социальных норм, определяющих, какие виды поведения считаются допустимыми, подходящими или желательными для человека в зависимости от его гендерной принадлежности, то есть принадлежности к женщинам, мужчинам или другому гендеру.



СТЕРЕОТИПНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Типичный мужчина	Типичная женщина
Агрессивный	Тактичная
Предприимчивый	Проявляет расположение
Доминирующий	Нежная
Независимый	Не использует грубых выражений
Скрывающий эмоции	Понимает чувства других
Любит математику и науку	Разговорчивая
Обладает деловыми навыками	Религиозная
Знает, как осваивать мир	Интересуется собственной внешностью
Легко принимает решения	Ценит искусство и литературу
Самодостаточен	Сильно нуждается в защите
Свободно говорит о сексе с другими мужчинами	Аккуратная в привычках
	Спокойная

ТВОЁ ЛИЦО, КОГДА ПОЛИВАЛ ОГОРОД И ПОШЁЛ ДОЖДЬ



- Маскулинность - это комплекс телесных и поведенческих особенностей, рассматриваемых как мужские
- Феминность - тот же комплекс тех же особенностей, но уже рассматриваемых как женские.



Обычная девушка



Леди

О СЕКСУАЛЬНЫХ СТИМУЛАХ

- «Мальчик с младенчества связывает изменения своего пениса с факторами внешней среды, с новыми ощущениями и эмоциями, в ходе которого их система возбуждения узнает и фиксирует сексуально-позитивные стимулы, те факторы, которые связаны с эрекцией, попадают в категорию «сексуально».
- Девочки же не имеют ничего настолько очевидного, поэтому в категорию «сексуально» попадают не те факторы, которые вызывают эрекцию, а социальные стимулы..»

■ Сексолог Эмили Нагоски

СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ

- Для женщин* сексуальный контекст первостепенен. Психическое и физическое здоровье, внешний вид тела, настроение, наличие или отсутствия беспокойства (в том числе и о своих сексуальных способностях), обстановка, ощущение желанности и многое другое - все это влияет на то, каким будет секс и будет ли он вообще.



СИСТЕМЫ СЕКСУАЛЬНЫХ СТИМУЛОВ И ПОДАВЛЕНИЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ



- Есть то, что включает наше возбуждение, а есть то, что отключает его в мгновение ока. Это реакции нашего тела на окружающую среду, и большинство сексологов и психотерапевтов утверждают, что изменить эти механизмы у нас при всем желании не выйдет, но можно изменить контекст.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ТЕМПЕРАМЕНТ



- Сексуальный темперамент — это чувствительность к стимулам желания, то, насколько вам легко почувствовать возбуждение, а также насколько легко это возбуждение выключить чем-либо. У каждого из нас сексуальный темперамент разный, и контекст, который мы находим возбуждающим тоже отличается.

ФАКТОРЫ ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕСС ВОЗБУЖДЕНИЯ

Отсутствие
доверия

Неподходящая
обстановка

Стыд и
вина

■ У женщин

Негативный
образ тела

Личные
переживания,
стресс,
депрессия

Боязнь
заразиться
ИППП

ФАКТОРЫ ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕСС ВОЗБУЖДЕНИЯ

■ У мужчин

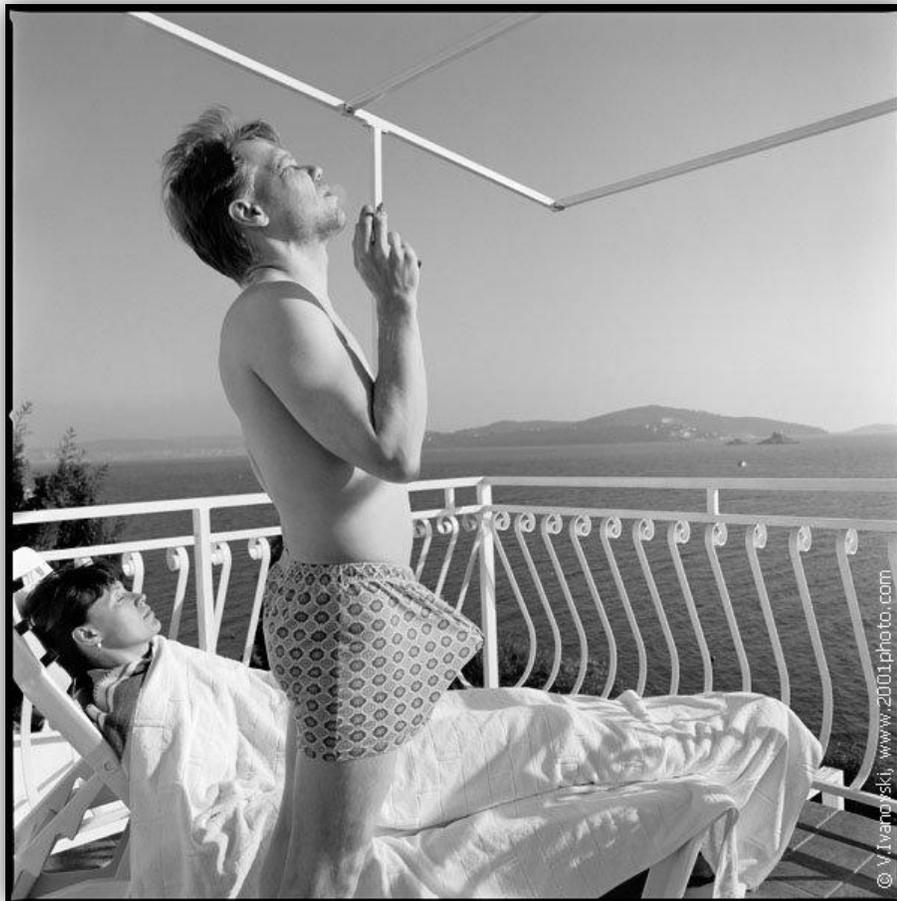


ОНИ РАБОТАЮТ ОДНОВРЕМЕННО

- Очень важно понимать, что газ и тормоз это две системы, которые работают одновременно. Если у вас зажат тормоз во время ситуаций, которые вы даже находите возбуждающими, то вы далеко не уедете. Очень важно отпускать беспокоящие вещи и уметь расслабляться.



НОНКОНКОРДАНТНОСТЬ



- Нонконкордантность – несовпадение физического влечения и сексуального влечения.

СЕКСУАЛЬНО-РОЛЕВАНТНЫЕ СИТУАЦИИ

- Сексуально-ролеватные ситуации кажутся мозгу связанными с сексом и удовольствием, однако в реальной жизни не всегда вызывают реальное возбуждение



НЕ СТЫДНО



- Возбуждение в общественном месте, особенно если речь идет о мужчине, считается неприличным и постыдным, однако эрекция - естественная реакция на внешние раздражители, которых полным-полно в окружающем нас мире.

ОБРАЗ ТЕЛА

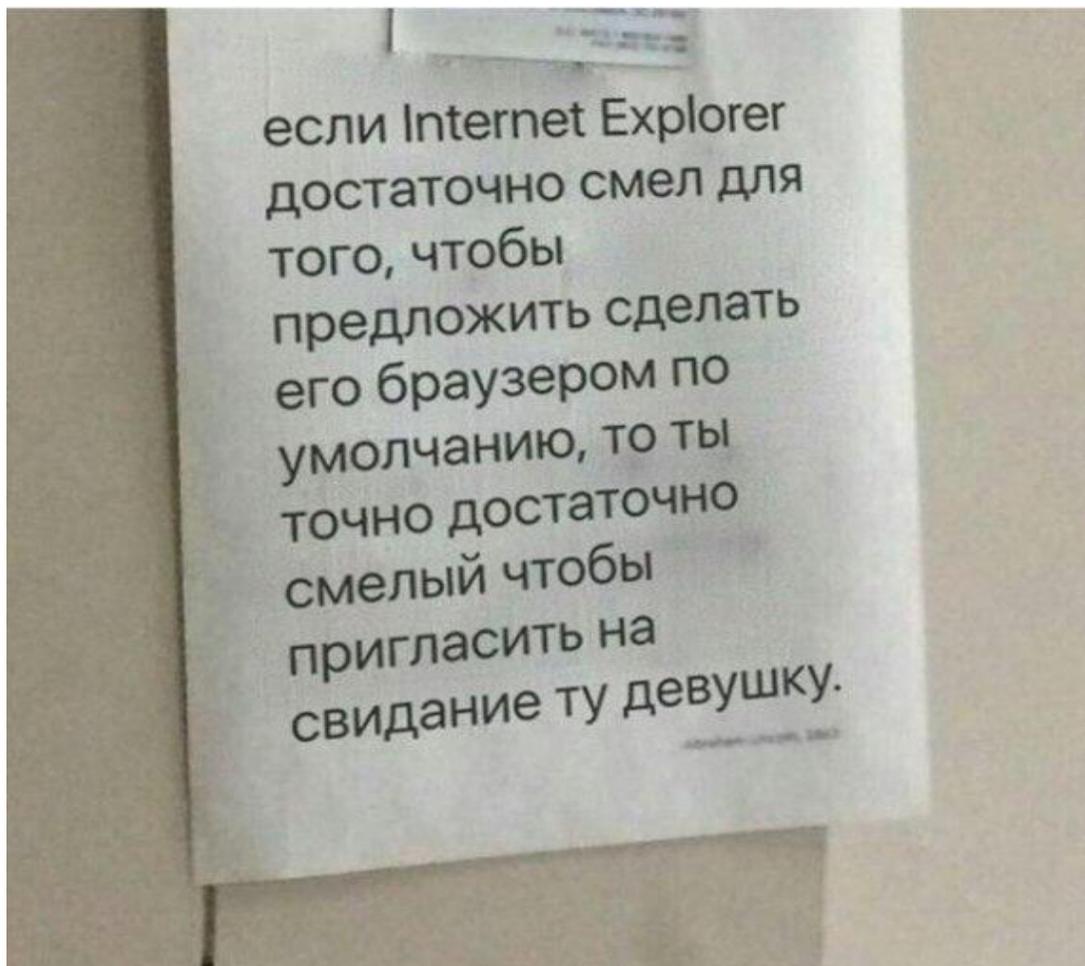


СТЕРЕОТИПНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КРАСОТЕ

- У любого человека за пределами картинки на самом деле куча проблем. В том числе иногда и с неуверенностью в себе.



О ПРИНЯТИИ



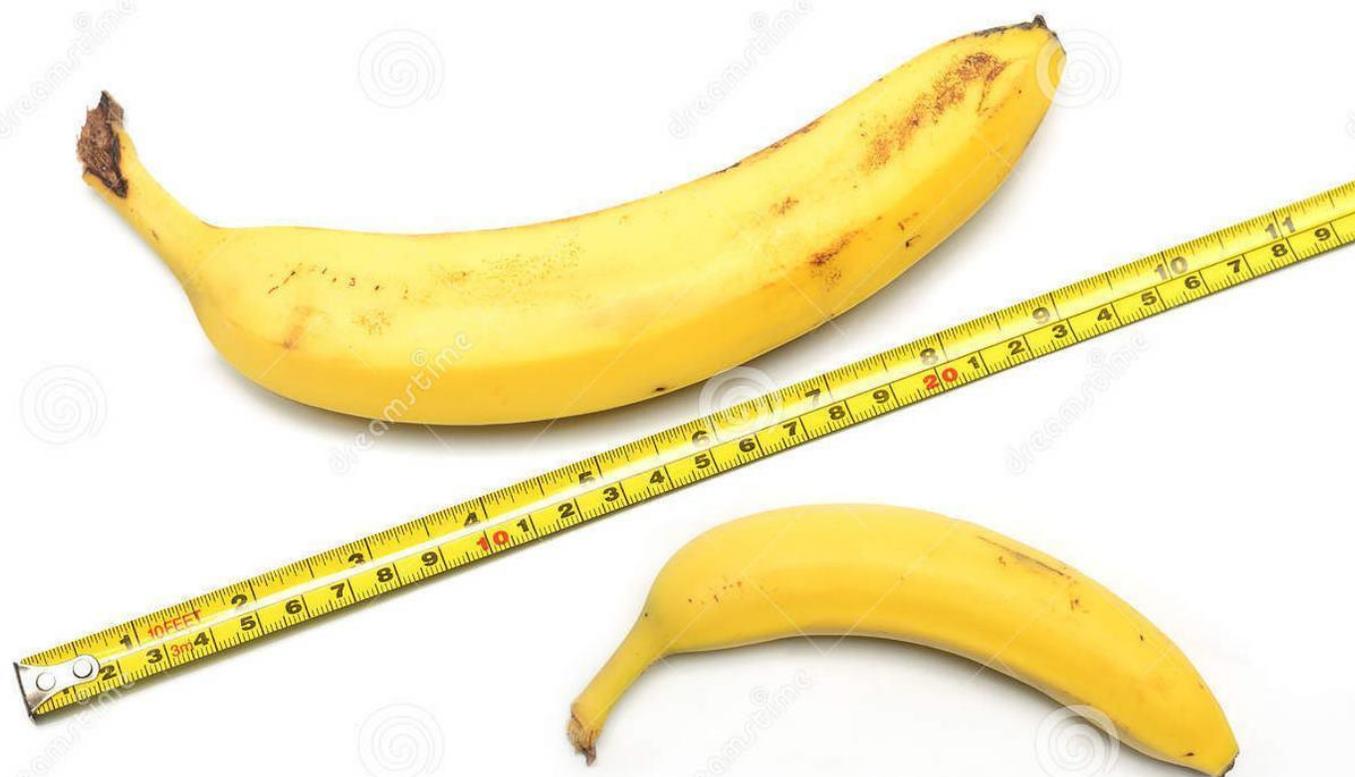
- Принятие своего тела необходимо для гармоничного существования

А ПОРНО ПРИЧЕМ?

- Порно способствует развитию комплексов (в частности комплексов, связанных с гениталиями)



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?



ДААННЫЕ

- Вагина имеет длину 9–10 см. И этого вполне хватает, чтобы там, не причиняя дискомфорта, разместился член 13-15 см
- Важнее ощущение наполненности влагалища, которое возникает при раздражении его рецепторов, которые в основном сосредоточены в 1–3 см от входа в вагину



ПРАВДА О ВАГИНАЛЬНОМ ОРГАЗМЕ

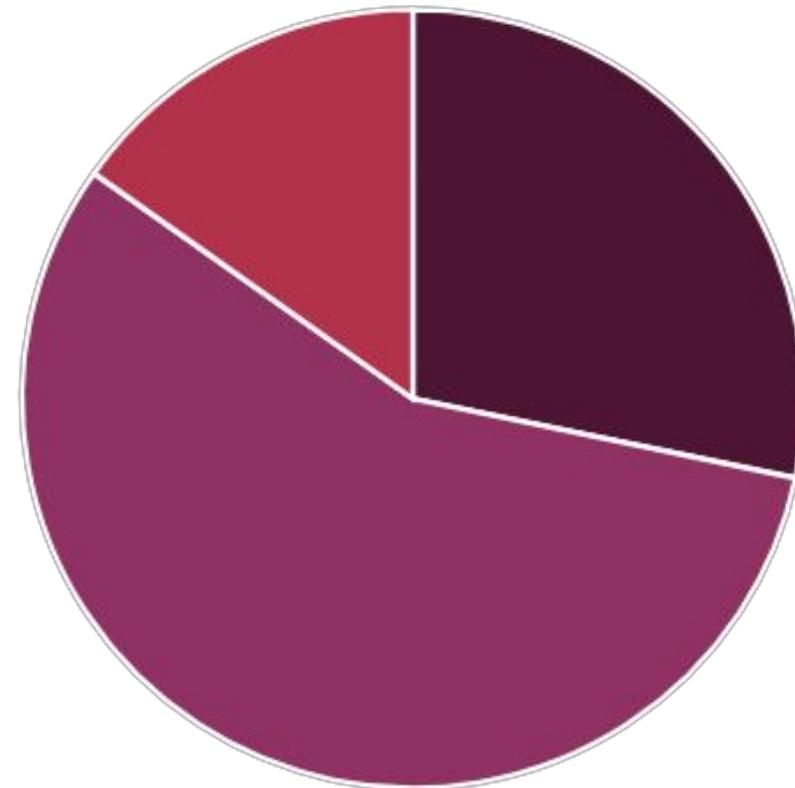


- Слизистая влагалища практически лишена чувствительности, точнее, ее рецепторный аппарат представлен островками — эрогенными зонами. Воздействия пенисом только на эти зоны недостаточно для достижения оргазма. Необходимы дополнительные стимулы. (с)
 - Гинеколог Элина Климович

ФАКТЫ О КЛИТОРЕ

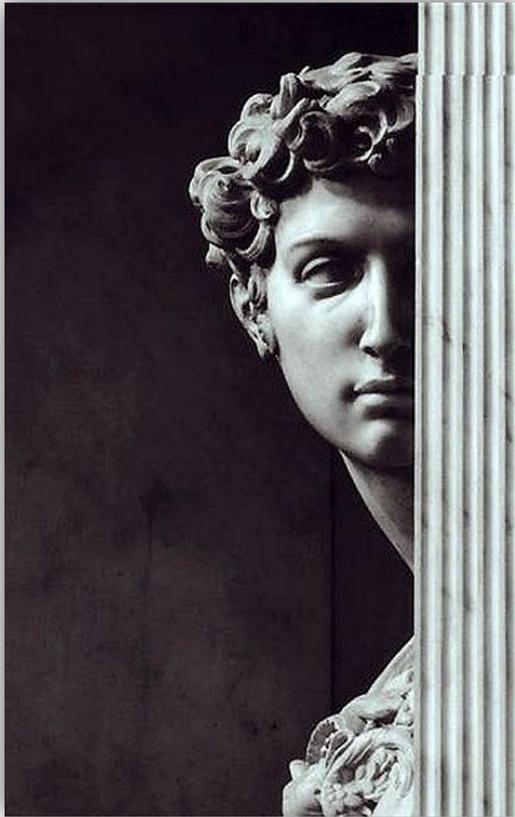
Стимуляция клитора

- Вагинальный» оргазм — никакой не вагинальный, а всё тот же клиторальный, просто клитор простимулирован изнутри
- С точки зрения анатомии клитор — аналог полового члена, но у него лишь одна функция – сексуальное удовольствие

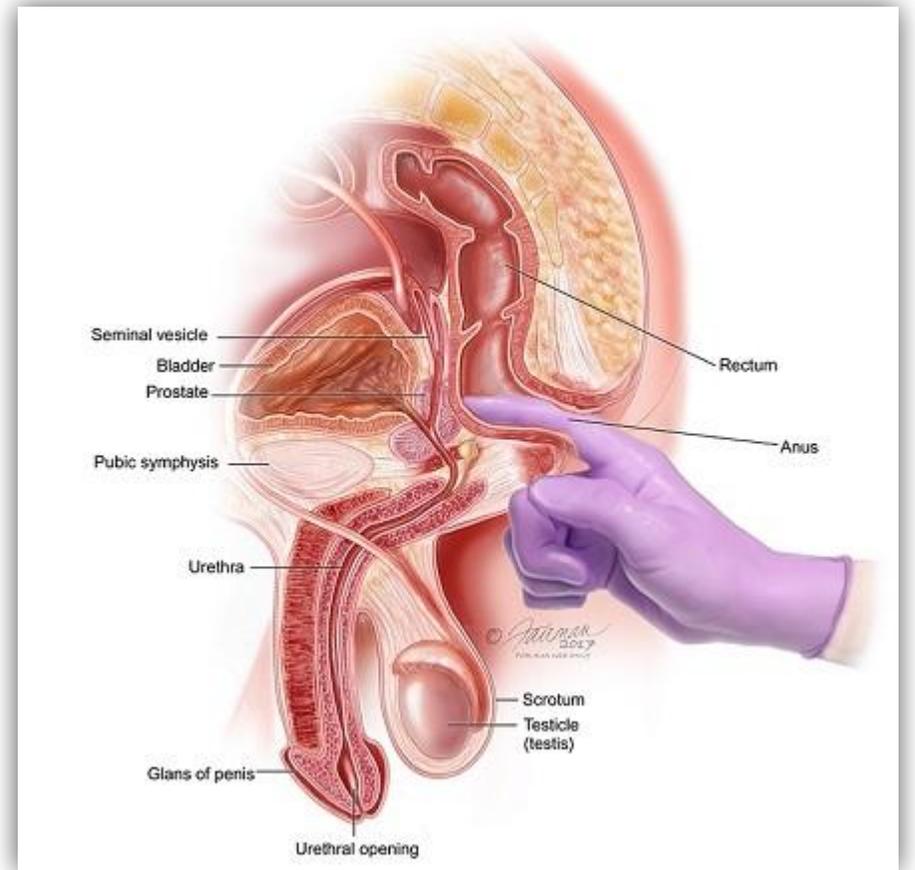


- Не могут кончить без стимуляции клитора
- Предпочитают стимулировать клитор во время секса
- Не нужна стимуляция

РАЗМЕР И АНАЛЬНЫЙ СЕКС



- Мужчины выиграли в лотерею очень чувствительный орган, предстательную железу, косвенная стимуляция которой может доводить до оргазма.
- Расположение простаты всего в пяти сантиметрах от сфинктера



ВУЛЬВА

- Большинство порноактрис совершают операции по смене формы половых губ, делая их более «эстетичными»



С ВАМИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

- Малые половые губы могут выступать за большие или нет
 - Клитор может быть совсем маленьким, а может быть более выраженным
 - Встречаются половые губы одного цвета, бывают и такие, которые темнеют к краю
 - Встречаются более или менее объемные половые губы
- ↓
- Это все варианты норм, и переживать нечего



- Когда читаешь книгу Андрея Викторовича Зберовского

СЛАТШЕЙМИНГ

- Слатшэ́йминг — практика критики людей, особенно женщин и девушек, которые воспринимаются как нарушающие ожидания общества касательно сексуальности из-за своего поведения или внешнего вида. Например, их предостережение за поведение, наряд или желания, которые более сексуальны, чем общество считает приемлемым.



- Любая женщина*, любящая заниматься сексом, не стыдящаяся этого и обсуждающая секс в публичных местах считается шлюхой, лишь потому что нарушает ожидания общества из-за своего сексуального поведения.

ИМИТАЦИЯ ОРГАЗМА ♀

- Не может сказать о том, что ей нравится
- Контекст ситуации недостаточно возбуждающий
- Никогда до этого не испытывали оргазм
- Наличие медицинских причины аноргазмии

WAIT BUT WHY



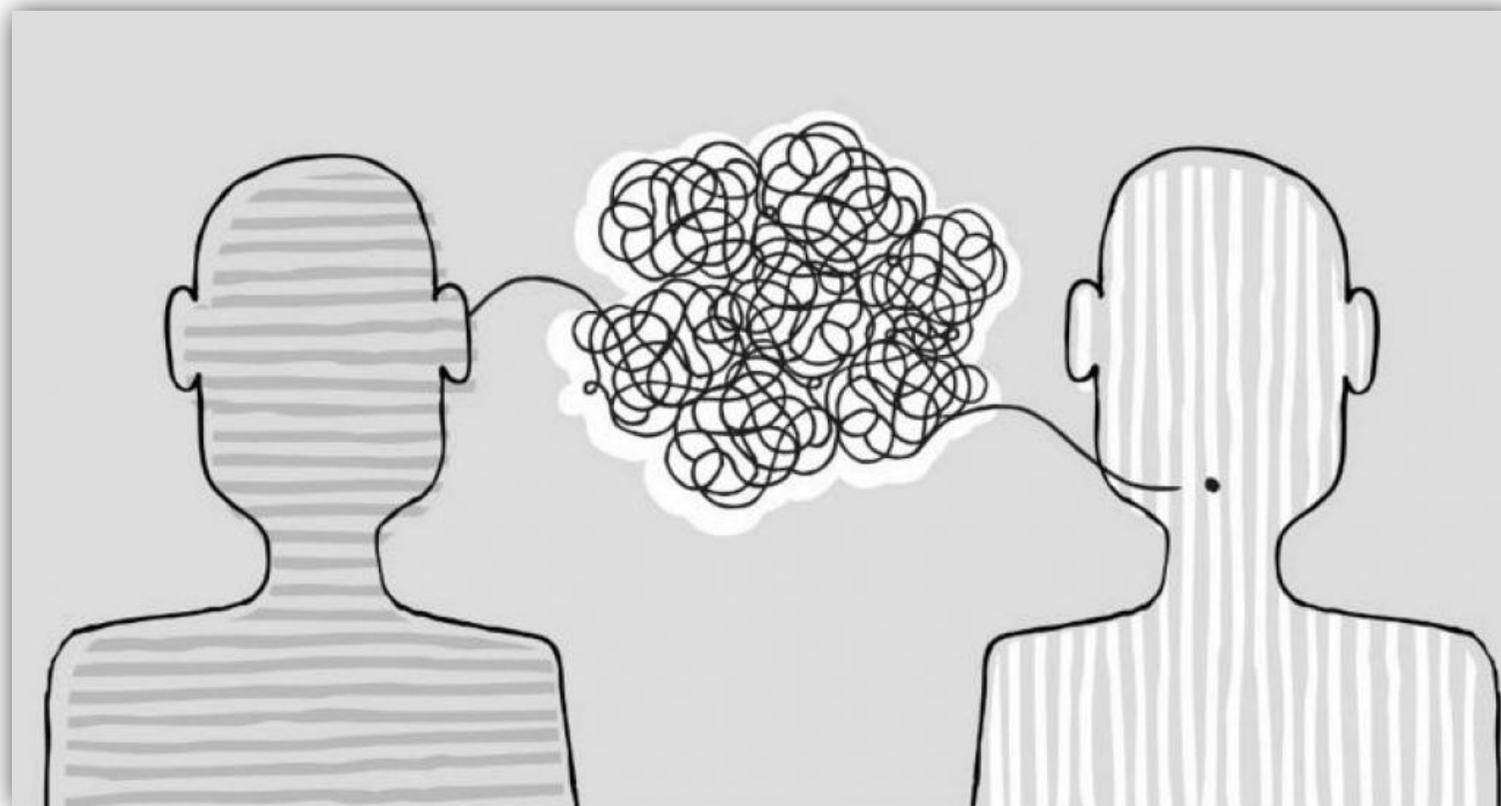
ИМИТАЦИЯ ОРГАЗМА



- Сильная усталость
- Низкая физическая совместимость с партнершей или партнером
- Сильный стресс

КОММУНИКАЦИЯ

- Обсуждение секса помогает лучше всего добиться с партнером взаимопонимания



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- — Рассказать, что вам понравилось из того, что делал другой, но о чем вы раньше не упоминали;
- — Что вас беспокоит из того, что делает или не делает партнер;
- — То, о чем вы никогда не могли сказать раньше;
- — Чего бы вам хотелось, но о чем вы никогда не решались попросить;
- — Ваши сексуальные фантазии, особенно те, которыми можно наслаждаться вместе;
- — Что приводит вас в возбужденное сексуальное настроение;
- — Ваши требования и пожелания в отношении гигиены;
- — Перечислите те аспекты секса, которые стали привычными; то, что могло бы внести разнообразие и что еще вы могли бы добавить волнующего;
- — Обсудите любой другой аспект ваших взаимоотношений, который кажется вам важным;
- — Попробуйте угадать, что нравится вашему партнеру.

■ По методике Николая Козлов

СОВМЕСТИМОСТЬ

```
graph TD; A[СОВМЕСТИМОСТЬ] --> B[в общем и целом ваши представления о том, что считать сексуальным и интригующим совпадают]; A --> C[У вас абсолютно разное виденье хорошего секса.]
```

в общем и целом ваши представления о том, что считать сексуальным и интригующим совпадают

У вас абсолютно разное виденье хорошего секса.

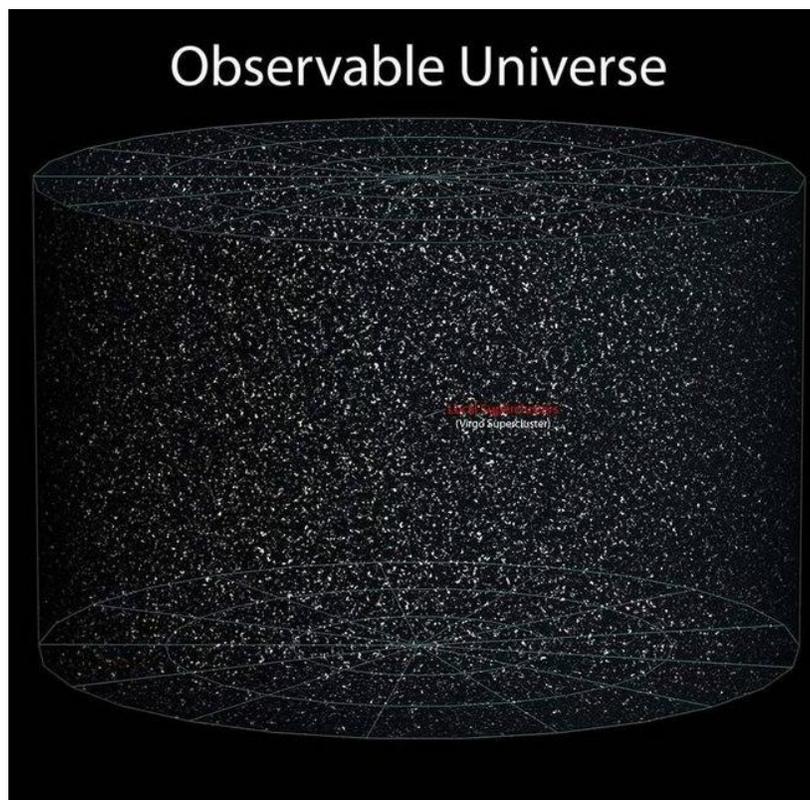
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЛОХАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ



- Утоление эгоизма поочередно
- Свободные отношения
- Уменьшение классических сексуальных контактов
- Расставание

МАСТУРБАЦИЯ

- Мастурбация - это естественный процесс самоизучения, познания своей сексуальности путем взаимодействия со своим телом.





- Некоторые люди, особенно женщины, испытывающие противоречивые эмоции к своим гениталиям, (а эти эмоции сопровождают их с рождения, ведь общество говорит, что трогать себя – неправильно), даже никогда их не рассматривали их для того, чтобы понять, какие зоны отвечают за их удовольствие

+ МАСТУРБАЦИИ

- Может облегчить течение депрессии, стресса
- Ведет к повышению самооценки.
- У биологических мужчин способна предотвратить риск развития рака предстательной железы



СЛУЧАЙНЫЕ СВЯЗИ



- Случайный секс – это разовый контакт малознакомых людей или только что познакомившихся людей, без намерения повторить встречу или завести отношения. Целью такого контакта является удовлетворение сексуальных потребностей своих и партнера/партнерши.

СЛУЧАЙНЫЙ СЕКС → КЛАССНЫЙ СЕКС

Как сделать случайное потрясающим?

- Ощущение новизны.
- Сходите на настоящее свидание.
- Коммуникация.
- Безопасность.
- Не стесняйтесь говорить «нет».



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Отбросить предубеждения о том, что вы должны делать и делать наконец-то то, что хочется
- Почувствовать себя достаточно привлекательным и сексуальным человеком
- Разобраться в том, чего вы хотите
- Разговаривать о собственных желаниях и желаниях партнера
- Относиться к сексу чуть проще

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Блогерка Татьяна Никонова, инстаграм @nikonova.online
- Андрей Владимирович Курпатов «7 интимных тайн. Психология сексуальности»
- Бренди Энглер «Мужчины на моей кушетке»
- Фредерика Грюйер «О счастье физической любви: как обогатить свою сексуальную жизнь»
- Александр Лоуэн «Любовь и оргазм»
- Хелен Сингер Каплан «Сексуальная терапия»
- Подкаст «Это разве секс»
- Эмили Нагоски «Как хочет женщина»
- Лори Минц «Точка наслаждения»
- Евгений Тарасов «Как развить свою чувственность и сексуальность»
- Влоггер Smash «Психосексуальное развитие»
- Влоггер Lucy Green и все ее видео на канале «Sex+»