

Связь со своей
сексуальностью

10 идей для необычного
свидания

Танец как телесная
терапия

5 августа 2023г.

18+

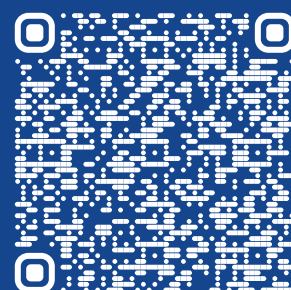


ЦЕНТРУ SECRETS 8 ЛЕТ!

📍 Москва, Винзавод, 4-й
сыромятнический, 1/8с9 п.22

В программе:

ЛЕКЦИИ ПО СЕКСУ И ОТНОШЕНИЯМ
ЗОНА С ПРИГЛАШЕННЫМИ МАСТЕРАМИ
БДСМ-ШОУ
ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ
ШОКОЛАДНЫЙ ФОНТАН И ШАМΠΑНСКОЕ
ПОДАРКИ



СКАНИРУЙ И
ЗАПИСЫВАЙСЯ

Подробности по телефону +7 (495) 540 51 44

СОДЕРЖАНИЕ

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЮ	СТР 4	
ПОВОД ОТМЕТИТЬ	СТР 6	Международный день поцелуя
ЗАМЕТКИ	СТР 7	Сколько раз в неделю заниматься сексом? Запах против тревожности
ВИШЕНКА НА ТОРТЕ	СТР 8	Lovebath от Shunga
МАРКЕТ	СТР 9	Базовые смазки
МЫСЛИ	СТР 10 СТР 12 СТР 14	Секс как ресурс 10 идей для необычного свидания Справляемся с тревожностью
ДЕВАЙСЫ	СТР 16 СТР 17	Le Frivole Для него и для нее
ОПЫТ	СТР 18 СТР 20	Танец как телесная терапия Мифы о гипнотерапии
ЕСТЬ ВОПРОС	СТР 21	Беспочвенная ревность
ТЕЛО	СТР 22 СТР 23	Какой член считается нормальным Терапия щекоткой
ЕСТЬ МНЕНИЕ	СТР 24	Секс-коммуникация
ГОРОСКОП	СТР 26	
ТЕСТ	СТР 28	Твой сексуальный темперамент
ОБРАЗ ЖИЗНИ	СТР 32	Рецепты с афродизиаками
КНИЖНАЯ ПОЛКА	СТР 34	



Привет! Ты держишь в руках первый выпуск журнала от центра семейного и сексуального образования Secrets. Наша история началась в далеком 2015 году, и с тех пор наши программы помогли множеству учеников выстроить гармоничные и крепкие отношения не только со своим партнером, но и с собой, укрепить интимное здоровье, стать уверенными в себе людьми и наслаждаться жизнью.

Сегодня центр Secrets – это глобальный секс-просветительский проект, который включает в себя живые и онлайн занятия, медиа о сексе, коллаборации с брендами и инфлюенсерами, и – чем мы особенно гордимся – свое комьюнити секс-позитивных людей.

Сегодня мы продолжаем наш честный и откровенный разговор о сексе, отношениях и телесности.

Секс – это удивительный ресурс, который влияет на все сферы нашей жизни. Именно поэтому мы стремимся строить нашу работу так, чтобы интимная жизнь нашей аудитории обрела совершенно новое качество, и жизнь заиграла новыми красками. В этом выпуске будем говорить о связи со своей сексуальностью, танце как телесной терапии, идеях для необычного свидания, и конечно, поделимся интересностями в сфере секс-просвета. А также расскажем про лучшие девайсы для него и для нее, интимную косметику и гаджеты наших брендов – партнеров.

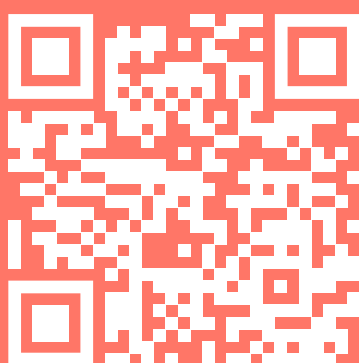
Тебе же, дорогой читатель, мы желаем непрерывного развития, наслаждения, и конечно, потрясающего секса!



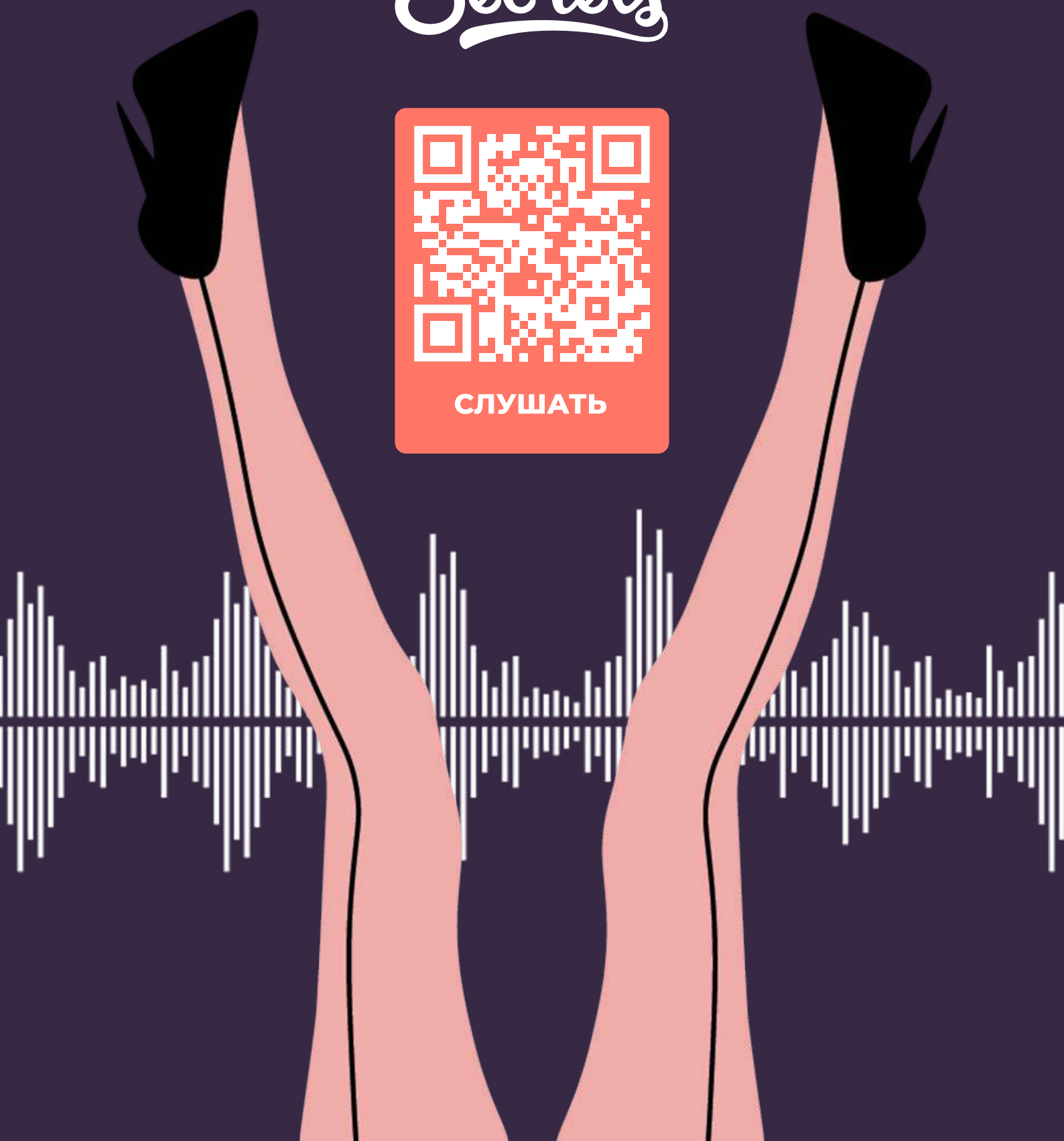
ТВОЙ SECRETS 💕

ПОДКАСТ
БЕЗ КОМПЛЕКСОВ

Secrets



СЛУШАТЬ





ПОВОД ОТМЕТИТЬ

6 ИЮЛЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЦЕЛУЯ

Впервые придумали праздновать World Kissing Day в Великобритании еще в 19 веке, а сейчас этот день празднуют более чем в ста странах мира! Во многих городах в этот день устраивают праздничные флешмобы, конкурсы, и даже соревнования на самый красивый или самый необычный поцелуй.

Губы являются сильнейшей эрогенной зоной на теле человека, и прикосновения к ним дарят нам множество положительных эмоций. Во время поцелуя в нашем организме происходит целый ряд реакций: в кровь высвобождается окситоцин^[1] – гормон нежности, любви, привязанности; снижается гормон стресса кортизол^[2], и даже сжигаются калории. Удовольствие с пользой для здоровья, не так ли?

[1] Emer Maguire. *What's in a kiss? The science of smooching* (англ.). British Council, 2015

[2] Wendy Hill, Lafayette College, 2009

[3] Joseph S. Alpert, The American Journal of Medicine, 2013

“ СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ?

Американские сексологи дали ответ на этот вопрос! Было проведено долгосрочное исследование, в котором уровень счастья у пар повышался до тех пор, пока количество секса не достигло 1 раза в неделю. То есть реальность такова, что при сексе один раз в неделю, большинство пар остаются счастливыми.

Да, у разных пар могут отличаться представления о минимальном и нормальном количестве секса. Но это среднее значение, подходящее большинству. Если же интимная близость происходит реже, из отношений уходит доброта, появляется раздражение и дискомфорт.

Сексологи советуют не пускать ситуацию на самотек и осознанно планировать график сексуальной активности. Мы, кстати, согласны с этим на 100%. Многие говорят, что секс по расписанию — это не сексуально, но знаете, что на самом деле не сексуально? Не заниматься сексом вообще.

“ ЗАПАХ ПОТА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Ученые из Швеции провели исследование, в котором предполагалось, что вдыхание пота может помочь уменьшить чувство социальной тревожности.

В исследовании приняли участие **48 женщин**, страдающих социальной тревожностью, некоторым из которых давали нюхать запахи тела, а некоторым — нет. При этом все они проходили лечение с помощью когнитивной терапии на основе осознанности.

Исследование показало, что терапия была более эффективной в сочетании с нюханием запаха пота. У пациенток, которые завершили сеанс терапии при воздействии запахов тела, наблюдалось снижение социальной тревожности на **39%**, в то время как без запаха тела показатели тревожности снизились на **17%**.

Эти результаты подчеркивают потенциал альтернативных методов лечения психических заболеваний и роль физиологических факторов в регулировании наших эмоций.

LOVEBATH

В этой рубрике мы рассказываем про самые необычные товары для спецэффектов в постели, и не только. Еще, например, в ванной...как с нашей сегодняшней "вишенкой" – желе для ванны Lovebath от Shunga.

Lovebath – это чувственный опыт японской ванны. Упаковка содержит два пакетика: первый превращает воду в ванне в шикарное желе, которое позволяет расслабиться перед близостью, оставляет ощущение гладкости на коже и потрясающий аромат в ванной комнате, а второй – после завершения любовных игр превращает желе обратно в воду.

Процесс трансформации одной субстанции в другую завораживает, а аромат расслабляет и настраивает на волну близости. Погружение тела целиком в желе – очень интересные ощущения, не так ли? Возможно, первые несколько минут Вы будете удивляться, как дети! После принятия такой ванны кожа мягкая и бархатистая, СПА-эффект в качестве бонуса. Lovebath представлен в трех вариантах ароматов: чувственный лотос, океанское искушение и джэгонфрут. Попробуй все и выбери свой любимый ;)

Сценарий

Выключите свет в ванной комнате и зажгите свечи для романтической атмосферы. Попробуйте начать с нежных поцелуев и поглаживаний, сосредоточившись на тактильных ощущениях. Совместное принятие такой ванны станет отличной атмосферой для многих чувственных практик:

- Легкий расслабляющий массаж тела, переходящий в эротический
- Футджок (ласки мужчины ступнями и пальчиками ног)
- Мануальные ласки

Наши рекомендации по использованию:

- Не стоит набирать полную ванну воды, чтобы удалось добиться нужной консистенции, и желе не перелилось за края ванной
- Секс в получившейся субстанции безопасен, но для дополнительного скольжения мы рекомендуем использовать смазку на силиконовой основе
- Желе не позволяет воде в ванной остывать, поэтому не следует набирать очень горячую воду, мы против занятий сексом при очень высокой температуре! ;)

Черпай вдохновение в эротическом ритуале японских "любовных ванн" и получи уникальное чувственное наслаждение!

MARKET

Эта рубрика посвящена подборкам лучших товаров для интимной жизни. В первом выпуске мы решили начать с основы основ, того, что должно быть на прикроватной тумбочке у всех, кто занимается соло- и парным сексом. Это она – смазка на водной основе.

PJUR AQUA

Лубрикант на водной основе увлажняет кожу, не делая ее липкой. Смазка имеет сверхмягкую формулу, которая обеспечивает продолжительное скольжение. Этот лубрикант всегда оставляет приятные ощущения и отлично подходит как для ежедневных ласк, так и для регулярного ухода за телом.



YESFORLOV INTIMATE MOISTURISING LUBRICANT

Обогащенный гиалуроновой кислотой, аллантоином и алоэ вера, лубрикант устраняет сухость влагалища, улучшает скольжение и облегчает сексуальный контакт. Смазка разработана на базе очищенной воды, имеет естественную и обволакивающую текстуру, без парфюмерной отдушки. Средство не содержит парабенов, минеральных масел и силикона.

SWISS NAVY WATER BASED

Этот густой гель подарит вам самое приятное проникновение, смягчая и увлажняя кожу. Он разжижается от трения и поэтому не растекается, доставляя самые приятные ощущения во время секса. Подходит для любых видов презервативов и игрушек. Гель абсолютно нетоксичен и безопасен даже при проглатывании.



HOT GLIDE LIQUID PLEASURE

Лубрикант прекрасно подходит для классического полового акта, а также для анального или орального сексуального контакта. Средство совместимо с любыми латексными презервативами и большинством секс игрушек. Дерматологические исследования доказали, что продукт не вызывает раздражения или аллергической реакции. Лубрикант не имеет запаха и не содержит красителей.

ĖSKA НАТУРАЛЬНАЯ СМАЗКА

Гипоаллергенный лубрикант, который содержит только сертифицированные органические экстракты и натуральные растительные ингредиенты. Поможет заменить личную смазку женщины и достичь полного комфорта и удовольствия во время занятий любовью.



СЕКС КАК РЕСУРС

Безусловно, сексуальность — сложное понятие, которое включает в себя много направлений. Во-первых, это витальность — то есть общий энергетический уровень человека, ведь человек без энергии едва ли воспринимается сексуальным. Кроме этого, это отсутствие мышечных зажимов и органичность — то есть знание того, что доставляет человеку удовольствие, своих эрогенных зон. И что очень важно — это психологические установки, касающиеся себя: насколько я себя люблю? Насколько я себя принимаю? И установки о сексе: секс — это что-то стыдное, запретное? Или это ключ к удовольствию и более глубокой связи с партнером? Зачастую эти установки не осознаются человеком, но они управляют поведением, и в ключе отрицательного отношения могут блокировать проявления сексуальности.



НАДЕЖДА ПЕТРАСОВА

психолог-сексолог, тренер центра Secrets

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЗДОРОВАЯ СВЯЗЬ СО СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ КАК С РЕСУРСОМ?

Когда у нас проявлены все составляющие сексуальности, когда она выражена — у нас преобладают положительные установки о себе, экологичные положительные установки о сексе, тело расслаблено, а мышечных зажимов минимум; кроме того, мыоргазмируем. Безусловно, совокупность этих факторов дает ресурс, потому что когда человек сексуален — он или она в принципе получает больше удовольствия от жизни. Это работает и в обратную сторону: одно из проявлений сексуальности — это умение наслаждаться разными вещами, простыми и понятными, будь то чашечка кофе, прогулка, приятная покупка. Когда мыоргазмируем, в нашем организме вырабатывается целый гормональный коктейль из дофамина, серотонина, окситоцина, и эти «природные антидепрессанты» формируют позитивное психологическое состояние.

Конечно, секс — не единственное доступное всем нам бесплатное развлечение. Если уметь получать удовольствие от жизни, можно найти множество бесплатных и доступных развлечений — гулять в лесу, искупаться в озере или море, наблюдать красивый закат, наслаждаться ароматом цветов. Важно замечать красоту вокруг и взаимодействовать с окружающим миром.

МОЖНО ЛИ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАК ЧЕЛОВЕК ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ?

По внешнему виду понять, как человек занимается сексом, сложно. Единственное, что мы можем сделать — это приблизительно определить его половую конституцию, но здесь легко ошибиться. В определении может участвовать трохантерный индекс — это соотношение роста и длины ног, волосной покров на теле, цвет волос. Но гораздо больше информации мы можем подчерпнуть из поцелуя: насколько человек уверенно себя чувствует, прислушивается ли к партнеру, какие присутствуют поведенческие признаки.

К тому же, поведение человека в сексе может зависеть не только от его настроения и уровня энергии, но и от конкретного партнера.

ЧТО ТАКОЕ «ПАРТНЕРСКАЯ НОРМА», И КАКОВЫ ЕЕ КРИТЕРИИ? ХОРОШИЙ, КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕКС – ВСЕГДА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАВНЫХ?

Половая конституция бывает слабая, средняя и сильная, и это врожденный фактор. Бывает, что люди не совпадают — например, одному партнеру достаточно заниматься сексом раз в неделю, а другому нужно пару раз в день. В таких парах следует стремиться к «общему знаменателю», но не жертвовать собой ради партнера, а, например, искать альтернативные виды секса — мануальный, оральный, использовать игрушки. Таким образом пара может поддержать баланс внутри отношений.

ПОЧЕМУ ХОРОШИЙ ПОЛОВОЙ ПАРТНЕР СПОСОБЕН ИЗБАВИТЬ НАС ОТ КОМПЛЕКСОВ? КАК ЭТО РАБОТАЕТ? НУЖНО ЛИ ДЕЛИТЬСЯ С ПАРТНЕРОМ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ ПО ПОВОДУ РАСТЯЖЕК, НЕИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ ИЛИ МАЛЕНЬКОЙ ГРУДИ ИЛИ ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧАТЬ? В КАКИХ СЛУЧАЯХ РАЗГОВОРЫ НА ЭТУ ТЕМУ МОГУТ ПОМОЧЬ, А В КАКИХ — ПРИВЕСТИ К ПРЯМО ПРОТИВОПОЛОЖНОМУ ЭФФЕКТУ?

Не всегда следует делиться с партнером переживаниями насчет своего тела, поскольку источник (Ваши слова) могут забыться, а сам факт остаться и подсознательно работать против нас. Зачастую, вопреки женским переживаниям, партнер вообще не замечает, что у женщины присутствует целлюлит, или одна грудь больше другой, но указывая на это, она фокусирует его внимание на своих недостатках, а не достоинствах, и это может сработать против нее. Если комплекс сильный и мешает жить, прорабатывать его лучше с специалистом-психологом.

ЕСЛИ ДЕВУШКА НЕ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ БЕЗ ЧУВСТВ, НО ХОЧЕТ ЭТИХ ОЩУЩЕНИЙ – ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ, МОЖНО ЛИ ИХ ЧЕМ-ТО КОМПЕНСИРОВАТЬ?

Если у девушки есть установка, что секс это близость, вряд ли она получит удовольствие, занимаясь сексом без чувств. Однако что в отношениях, что без них стоит исследовать свое тело самостоятельно. Чтобы поддержать свое здоровье, половую функцию, получить разрядку и выработку гормонов можно мастурбировать, но делать это экологично, чтобы не прийти к тому, что оргазм возможен только при сильной стимуляции, которая не воспроизводима пальцами или с партнером.

Потребность в тактильном контакте, в кинестетических ощущениях в полной мере не воспроизводимы, но и тут можно побаловать себя, например, походом на массаж, чтобы в какой-то мере закрыть эту потребность. Можно выбирать специальные виды массажа, например набирающий популярность йони-массаж, который начинается с расслабляющего, переходит в возбуждающий, и заканчивается массажем вагины с последующей разрядкой.

Эмоциональные аспекты же сопровождаются вышеперечисленными гормонами и адреналином, которые добавляют яркости в ощущения и обуславливают совершенно иное восприятие контакта, и это, конечно, сложно компенсировать другими способами. Однако поддержать себя в отсутствие постоянного партнера можно и нужно.

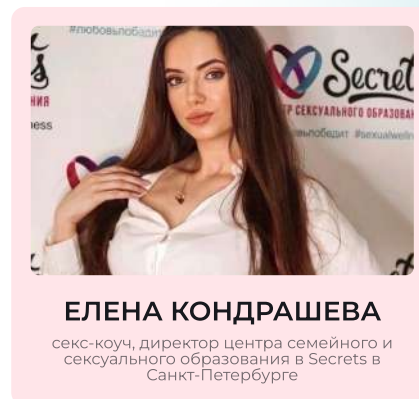
Оргазм от А до Я,
Secrets Center



Как всегда оставаться
желанной, Secrets Center



10 ИДЕЙ ДЛЯ НЕОБЫЧНОГО СВИДАНИЯ



ЕЛЕНА КОНДРАШЕВА

секс-коуч, директор центра семейного и сексуального образования в Secrets в Санкт-Петербурге

Как часто ты мечтала о том, чтобы вернуться обратно в конфетно-букетный период или сделать свое первое свидание самым необычным? Все топовые рестораны города уже были оценены, прогулки по паркам насчитывают сотни тысяч шагов, а в кинотеатре не идут интересные вам фильмы? Я собрала для тебя самые необычные идеи для встречи, которые точно не оставят никого равнодушным! Готова записывать и претворять в жизнь? Тогда начнем!

1 СОВМЕСТНЫЙ УРОК ПО ЛЕПКЕ ИЗ ГЛИНЫ.

Отличная возможность еще больше сблизиться с партнером, развлечь себя и дать возможность проявиться своему творчеству на полную катушку! Крутым бонусом станут ваши изделия, которые можно будет оставить в любом месте вашего жилья и, глядя на них, вы будете вспоминать ту самую романтику, не хуже, чем в фильме «Привидение».

2 ПОЛЕТ НА ВЕРТОЛЕТЕ ЗА ГОРОДОМ.

Я точно знаю, что такое любят практиковать в пригородах Петербурга и Москвы. Только представь: шикарные виды, это прекрасное ощущение свободы, захватывающее дух... Это поистине один из самых романтических вариантов времяпровождения! А дополнительно некоторые компании дают разрешение на управление полетом под руководством старшего пилота, и также можно заказать фото и видеосъемку, которая навечно запечатлит этот момент для вас! Вот и прекрасная идея для годовщины: вы, уютные пледы, любимые напитки и закуски, домашний проектор, а на стене – тот самый полет. Красиво звучит, не правда ли?

3 СХОДИТЬ НА ПЕЙНТБОЛ ИЛИ ПОИГРАТЬ В LAZERTAG.

Интерес в том, что можно играть или за одну команду, чтобы укрепить взаимопонимание и доверие, или же, наоборот, экологично выплеснуть гнев и накопившиеся обиды. К тому же, прилив адреналина и выход из надоевшей рутины никто не отменял!

4 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УРОК ШИБАРИ.

Этот вариант 18+ и подходит только самым смелым. Древнее японское искусство шибари всегда завораживало своей эстетикой, возможностью открыть все грани друг друга и выйти на новый уровень доверия. Это не всегда переходит в секс – часто после сессии пара касается друг друга, целует, открывает новые эрогенные зоны или же просто разговаривает на самые сокровенные темы. Пожалуйста, помни о технике безопасности: не практикуй это в первый раз самостоятельно – это очень красиво, но и опасно и, если допустить ошибки, можно навредить как морально, так и физически. Лучше всего будет выбрать урок с преподавателем, который чутко научит Вас этой практике.

5 УСТРОИТЬ ДУШЕВНЫЙ ДОМАШНИЙ ВЕЧЕР С ИГРОЙ СО СПЕЦИАЛЬНЫМИ ФАНТАМИ.

Конечно, можно использовать варианты погорячее, но я бы остановилась на тех, что помогают вам понять друг друга и найти общий язык, а также разрешить те вопросы, которые давно вас тревожили. Далеко не каждая пара найдет в себе смелость посетить семейного психолога или сексолога, но, если ты чувствуешь, что нужен «серьезный» разговор, а партнер не готов довериться незнакомому человеку – начните с малого, это уже лучше, чем ничего.

6 РЕСТОРАН С АТМОСФЕРОЙ «В ТЕМНОТЕ».

Когда-то это был прекрасный социальный проект, позволяющий лучше понять людей с ограниченными возможностями. Сейчас это один из самых популярных способов открыть в себе «шестое чувство», наконец-то расслабиться и отключить от всех забот голову и сбавить контроль. Слух и вкусовые рецепторы обостряются, а меню обычно всегда секретно – хотя все предпочтения обговариваются заранее и будут учтены.

ОДНО ИЗ САМЫХ ПРЕКРАСНЫХ СВИДАНИЙ В МОЕЙ ЖИЗНИ - ЭТО ВСТРЕЧА В ДРУГОМ ГОРОДЕ.

Я точно буду вспоминать этот поступок много лет. Спустя месяц отношений мне прислали на почту электронный билет в Рим, содержащий примечание: «Я буду ждать тебя у фонтана Треви». Это было довольно неожиданно, утром водитель отвез меня в аэропорт, несколько часов полета, итальянский климат, апероль на бегу, такси, и... дальше, я думаю, вы догадываетесь. В нынешних условиях улететь в Италию не так просто как раньше, но всегда можно найти альтернативное решение.

СОВМЕСТНЫЙ ПОХОД НА КИНКИ-ВЕЧЕРИНКУ.

Предложение для игроков level-up, однозначно! Помни лишь об одном: это только игра, разнообразие, и туда нужно идти максимально подготовленными и с адекватным пределом ревности. Если для него лайк от другого мужчины на твоём фото — это гарант скандала — не советую. Ну а если вы оба воспринимаете это как игру... Почему нет? Красная комната ждет!

СЛЕДУЮЩИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПАРТНЕР ИЛИ ПАРТНЕРША НАХОДЯТСЯ НА РАССТОЯНИИ.

Такие отношения — отдельная тема, но если это вынужденная мера вроде командировки, то даже это не повод ограничиваться селфи с подписью «Я скучаю»! Вы когда-нибудь водили друг друга в лучшие музеи мира на расстоянии? Нет? Тогда срочно открывай интерактив Google Arts&Culture и делись впечатлениями от прогулки по Лувру или раскрась картину известного художника!

НУ И В ЗАВЕРШЕНИЕ, ЛУЧШИЙ СПОСОБ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ, ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ УЕХАТЬ В ОТПУСК — ФЛОАТИНГ ДЛЯ ДВОИХ!

Темнота или звездное небо, невесомость и вы вдвоем. Гарантировано: час флоатинга заменяет пару дней полноценного отдыха! Даже если уснешь — не страшно, после такого релакса точно останутся силы на более активные действия.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

3 упражнения по борьбе с негативными мыслями

Многие часто путают тревогу с тревожностью и пытаются избавиться от первой. Чтобы разобраться в вопросе, необходимо углубиться в оба понятия. Тревога – это эмоциональное состояние, которое вызывается ожиданием опасности или угрозы. В этом случае страх – базовая эмоция человека, которая напрямую связана с инстинктом самосохранения и выживания – проявляется в полной мере. Страх и тревога также не смежные понятия, но могут взаимозаменяться в случаях, когда речь идет о ситуативной тревоге.

Тревожность же – устойчивая черта личности, которая «прирастает» к нему. Чем дольше человек находится в состоянии не отпускающей его тревоги, тем сильнее он срастается с этим состоянием, и оно становится частью его личности. Это не происходит само по себе, всегда есть причина, по которой это случается. Например, человек постоянно находится в состоянии стресса, непростая обстановка в семье, буллинг в школе, тяжёлая социализация, проблемы с друзьями и так далее.

«Горячие мысли»

Горячие мысли – это субъективные суждения, усиливающие тревогу. Следует научиться их выявлять и разложить на «слои», тогда получится определить, что породило ту или иную мысль. Суть упражнения состоит в том, чтобы добраться до лежащего в основе тревожной мысли страха или убеждения.

Горячая мысль: у меня микробы на руках.

- К каким последствиям, по моему мнению, это может привести?
- Что, в соответствии с этой мыслью, я должен делать?
- Что, как я полагаю, меня ожидает?
- Какие эмоции вызывает у меня эта мысль?

Мысль, лежащая в основе этого: Я считаю, что я заболею.

- К каким последствиям, по моему мнению, это может привести?
- Что, в соответствии с этой мыслью, я должен делать?
- Что, как я полагаю, меня ожидает?
- Какие эмоции вызывает у меня эта мысль?

Мысль, лежащая в основе: Я считаю, что умру.

Осознание природы своих эмоций – первый шаг к тому, чтобы принять их и найти соответствующие инструменты по борьбе с деструктивными мыслями.

Как еще может возникать тревожность, казалось бы, «на ровном месте»: есть человек и есть его убеждения. По поводу себя, других людей и окружающего мира в целом. Расхождения реальности с этими убеждениями могут вызывать неприятное чувство небезопасности. Например, человек убеждён, что нужно постоянно работать, расти и развиваться. И если он на какое-то время прекратит, сделает паузу и отдохнет, ему будет казаться, что его конкуренты на шаг впереди. Тогда у человека возникает постоянное ощущение, что он во всём недостаточен, всего вокруг недостаточно, а если он сейчас расслабится, обязательно случится что-то плохое.

МЫСЛИ

«Ловушки сознания»

Наш мозг может интерпретировать события определенным образом порой автоматически. Таким образом, человек попадает в ловушку, где тревога будет разрастаться. К таким ловушкам относятся поспешные выводы, тоска и мрак и худший вариант.

Поспешные выводы.

Делая поспешные выводы, мы переоцениваем вероятность плохих событий: думаем, что заболеем ужасной болезнью, партнер нас бросит, мир разрушится, и ничего хорошего уже никогда не произойдет.

Тоска и мрак.

Вдобавок к поспешным выводам мы можем фокусироваться на негативной стороне вопроса и игнорировать факты, которые этому противоречат.

Худший вариант.

Мы представляем только самый плохой исход событий и уверены, что все закончится хуже некуда.

Ловушка заключается еще и в том, что, попадая в круговорот плохих мыслей, нам тяжело из него выбраться. Тревога раскручивается словно сама по себе и мешает нам предпринимать конкретные действия.

Запишите горячие мысли, которые возникают у вас в моменты тревоги. Проследите, какой ситуацией вызваны такие размышления и какая ловушка сознания больше всего подходит в этом случае. Их может быть несколько, тогда отметьте каждую из них.

Чувство тревоги может проявлять себя по-разному: небольшие уколы в животе, судороги, частое сердцебиение, страх смерти, пугающие мысли, страх потери контроля, тошнота и многое другое. Когда эти ощущения преобладают над обычным умиротворенным состоянием, тревога перерастает в тревожность. Тревожное расстройство отличается от обычной, «нормальной» тревожности тем, что сопровождающее его чувство тревоги очень сильное или длится дольше (несколько месяцев, не снижается после того, как напряженная ситуация прошла) и может привести к фобиям, которые нарушают жизнь человека. К примеру, человек может страдать от хронической бессонницы, избегать мест, которые вводят его в состояние тревоги, перестать общаться с кем бы то ни было. Чем дальше - тем хуже, и он начинает оценивать каждую ситуацию, как потенциально опасную.

Смотри также:

Тревога: как определить,
Secrets Center,
Youtube от 26.10.2022



«Вид с балкона»

Это упражнение помогает научиться не заикливаться на пессимистичной трактовке. Необходимо взять паузу и снова проанализировать положение, ведь если попытаться, почти всегда можно посмотреть на него с другой точки зрения.

- 1. Вкратце описываем событие и свою негативную трактовку.
- 2. Оцениваем, насколько верны наши представления по шкале от 0 до 100%, где 100 — полная уверенность в негативном исходе.
- 3. Придумываем 5–10 альтернативных точек зрения или объяснений происходящего.
- 4. Оцениваем правдоподобность каждого альтернативного варианта по шкале от 0 до 100%, где 100 — соответствие объяснения реальности.
- 5. Возвращаемся к первой, основной мысли. Уменьшилась ли вероятность негативного исхода после того, как мы рассмотрели альтернативные варианты?

Благодаря регулярной практике этого упражнения, сознание быстрее и легче начнет переключаться на другие возможные трактовки ситуации.

Если тревога не проходит, лучше всего записаться на прием к психологу или психотерапевту. Они помогут разобраться в причинах тревожного состояния и выйти из кризисного состояния.

Выход из состояния тревожности — затяжной и непростой процесс, но о себе необходимо заботиться и не игнорировать такие сигналы организма.

«Избавление от тревоги и депрессии»

Майкл Томпкинс, 2022



Психологическое здоровье:
что это, Secrets Center,
Youtube от 30.03.2023





Бренд эротического белья и секс-гаджетов LeFrivole – гид в мире чувственных наслаждений. В переводе с французского «Лё Фриволь» – «игривый, легкомысленный».

В этом и есть основная идея бренда – легкость как ценность жизни. Философия LeFrivole опирается на мировой тренд Sexuall Wellness («Сексуальное благополучие»), в основе которого лежит любовь к себе и забота о своем теле, исследование собственной сексуальности и открытый разговор в постели, создание атмосферы и удовольствие от процесса подготовки к свиданию, признание сексуальности важной частью жизни.

В СЕГОДНЯШНЕЙ ПОДБОРКЕ – НАШИ ЛЮБИМЧИКИ И ТОП-ТОВАРЫ LEFRIVOLE.



КОСТЮМ ЮНОЙ СТУДЕНТКИ

Лаконичный костюм Юной студентки так и заывает воссоздать известный образ Набоковской Лолиты. Эластичная юбка и топ на резинке даёт вам много вариантов ношения, можно спустить плечики и оголить живот, чтобы быть более сексуальной, можно прикрыть плечи и приподнять юбку, чтобы казаться ещё более юной и невинной, а дальше – только ваша фантазия.



ПЛАТЬЕ-ФУТЛЯР С ДВУСТОРОННЕЙ МОЛНИЕЙ

Эта молния на спинке – так и хочется проверить, точно ли она расстегивается полностью. А если хочется – зачем отказывать своей второй половинке. Платье хорошо поддерживает грудь, отлично будет смотреться как в будуаре, так и на тематических вечеринках. Материал Wet look отлично тянется и имеет приятные тактильные характеристики, а его высокая эластичность отлично сгладит небольшие недостатки фигуры.



БАЗОВОЕ БОДИ НА ТОНКИХ БРЕТЕЛЯХ

Базовый черный боди в маленькую сетку идеально сядет на любую фигуру, выгодно подчеркивая формы и изгибы.

Благодаря тонким бретелькам, образ несет в себе гармоничное сочетание обнаженных участков кожи и заманчивой прикритости, создаваемой полупрозрачным материалом. Подойдет для ношения в повседневной жизни и прекрасно дополнит образ в эротическом сценарии.



ЧЕРНЫЕ СЕТЧАТЫЕ ЧУЛКИ С ПОЯСОМ И УЗОРОМ КРЕДО

Винтаж и переосмысление классики, легкий романтизм и четкость линий. Эта модель чулок с поясом станет отличным дополнением к образу в стиле стимпанк, и позволит сочетать в total look дерзость и серьезность. Выполнены из высококачественных материалов, а значит, хорошо тянутся, приятны к телу, износостойки, а мягкая резинка не будет впиваться в талию. Особый состав и плетение не сковывает движения и не перетягивает тело. Подходит для размеров от S до XL.

ДЛЯ НЕЕ

MISS BI OT FUN FACTORY

Кролик-любимец девушек имеет оригинальную форму, которая учитывает все особенности строения женского тела: широкое основание вибрирует на половых губах, создавая внутри ощущение наполненности, загнутый кончик точно воздействует на точку G, а дополнительный отросток стимулирует клитор. На корпусе игрушки три кнопки: крупная с надписью FUN и две поменьше для переключения режимов (верхняя управляет мотором основной части, нижняя мотором меньшей).

Стимулятор имеет 6 режимов работы и 6 скоростей, всего – 48 комбинаций, каждая из которых подарит трепет и наслаждение. Также есть удобная функция запоминания последнего использованного режима. Никаких батареек – Miss Bi перезаряжается от магнитной зарядки Click'n'charge — просто вешаете ее на два металлических выступа над петлей, и все. Стимулятор покрыт бархатистым гипоаллергенным силиконом премиального качества, а влагозащитный корпус дает возможность брать вибратор с собой в ванну и полностью окунать в воду.

Игрушка сделана в любимых цветах девушек: розовом, фиолетовом, голубом, черном и мятном.

Fun Factory Miss Bi подарит вам ощущения, которых вы никогда не испытывали раньше! Идеальна для пробуждения оргазма от внутренней стимуляции, для игр соло и с партнером.



ДЛЯ НЕГО

SATISFYER MEN CLASSIC

Стильная мужская игрушка, которая включает в себя комбинацию из приятного на ощупь рукава из сверхмягкого материала Cyberskin и эргономичного корпуса с крышкой. Лаконичный стильный дизайн корпуса делает игрушку похожей на увлажнитель воздуха или ночник – ценное качество для ценителей приватности. Инновационный клапан для регулировки внутреннего давления позволит создать ощущение вакуума и самостоятельно регулировать интенсивность стимуляции. Внутренняя ребристая текстура сделает удовольствие качественным и во много раз превосходящим стимуляцию рукой. Мастурбатору не нужны батарейки или подзарядка, просто бери и пользуйся! Рукав легко извлекается из корпуса для очистки.

Наши рекомендации по использованию:

- Используй смазку на водной основе для лучшего скольжения и усиления приятных ощущений, она поможет избежать неприятного натягивания кожи и трения, а водная основа безопасна для нежного материала рукава мастурбатора.

- Перед каждым использованием мой рукав мастурбатора теплой водой с мягким мылом, а после – в дополнение к мытью обработай его клинером – специальным спреем для ухода за игрушками, высуши и присыпь пудрой для игрушек. Пудра предотвратит склеивание тоннелей и уберет липкость. Использовать пудру важно еще и потому, что она впитывает влагу и не допускает размножение бактерий. Можно даже хранить в ней мастурбатор. Так материал сохранит свой внешний вид и прослужит долгие годы.





ТАНЕЦ КАК ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ

Любой наш опыт – физический, эмоциональный, поведенческий – влияет на весь человеческий организм. Наши переживания, негативные эмоции, которые не были выражены – чаще всего такие как гнев, агрессия, горе, стыд, – оказываются “запертыми” в нашем теле и превращаются в блоки и зажимы. Телесная терапия помогает проработать эти воздействия и наладить баланс между сознанием и телом.

У телесной терапии много инструментов – массаж, спорт, различные практики, даже ходьба. Работа на уровне мышц будет полезна любому человеку. В танце же человек может выразить себя, свои эмоции и чувства телом, энергией. И особенно там, где уместна импровизация. Наверняка многие из нас испытывали чувство, когда во время танца сознание словно засыпает, и тело двигается само по себе, и мы входим в состояние потока.

Сегодня существует множество видов и стилей танца, но мы по какой-то причине продолжаем думать, что это только для талантливых, одаренных, спортивных. Это отнюдь не так, и танец доступен каждому – стоит только довериться процессу, расслабиться и получать удовольствие! Но как выбрать свое направление среди множества разных? Поговорили с нашими друзьями, душевной студией танцев DaDaDance, которые вот уже 5 лет обучают с нуля принятию себя, удовольствию от творчества и самовыражению.

HIGH HEELS

Направление, которое помогает девушке раскрыть новые грани своей натуры и примерить разные образы: дерзкий и бунтарский, томный и сексуальный, нежный и чувственный, яркий и энергичный

Это направление объединяет в себе сразу несколько стилей (хип-хоп, вог, джаз-фанк и т.д.), но отличительной чертой является именно исполнение на каблуках, что придает движениям особую эстетику и шарм.

Кому подойдет

High heels идеально подойдет девушке, которая хочет уверенно чувствовать себя на каблуках, приковывать к себе внимание окружающих и проявиться.

СТРИП-ПЛАСТИКА

Стиль, который сочетает в себе современную хореографию и несложные акробатические элементы. Это направление про женственность, раскрепощение, грацию и манкость, но никак не про нарочитую пошлость, как многие ошибочно думают.

Стрип исполняется в партере (на полу), что позволяет девушке почувствовать внешнюю и внутреннюю опору, прожить свои эмоции через танец и телесное проявление.

Кому подойдет

Мы рекомендуем попробовать стрип девушкам, которые хотят развить свою пластику и сексуальность, отбросить стеснение и поработать с принятием себя и своего тела.

FEMALE DANCEHALL

Яркое, солнечное направление родом из Ямайки, которое помогает раскрыть женскую силу и притягательность, почувствовать свободу в теле и в жизни.

В основе этого направления — вайн (круговые движения бедрами) и различные стелы (ударные движения ногами): расслабленные, чувственные, сексуальные.

Кому подойдет

Дэнсхолл — идеальный вариант, если вы хотите ощутить свою сексуальность и наладить контакт с телом, со своей женской природой.

ТВЕРК

Нашумевший стиль танцев, который также называют бути-дэнс (от англ. booty dance), где основные движения совершаются ягодицами. Тверк — это про драйв, энергию, огонек внутри каждой девушки.

На занятиях по тверку девушки осваивают различные виды трясок ягодицами и бедрами в сочетании с элементами современной хореографии

Кому подойдет

Дерзким, энергичным особам. Тверк отлично поможет развить смелость, отпустить контроль, расслабиться и просто кайфовать в моменте. А еще точно не оставит никого равнодушным!

GIRLY HIP-HOP

Самое драйвовое направление, которое обеспечит вам хорошее настроение и заряд энергии на неделю вперед.

Этот стиль включает в себя базовые движения хип-хопа, адаптированные под женскую пластику и манеру.

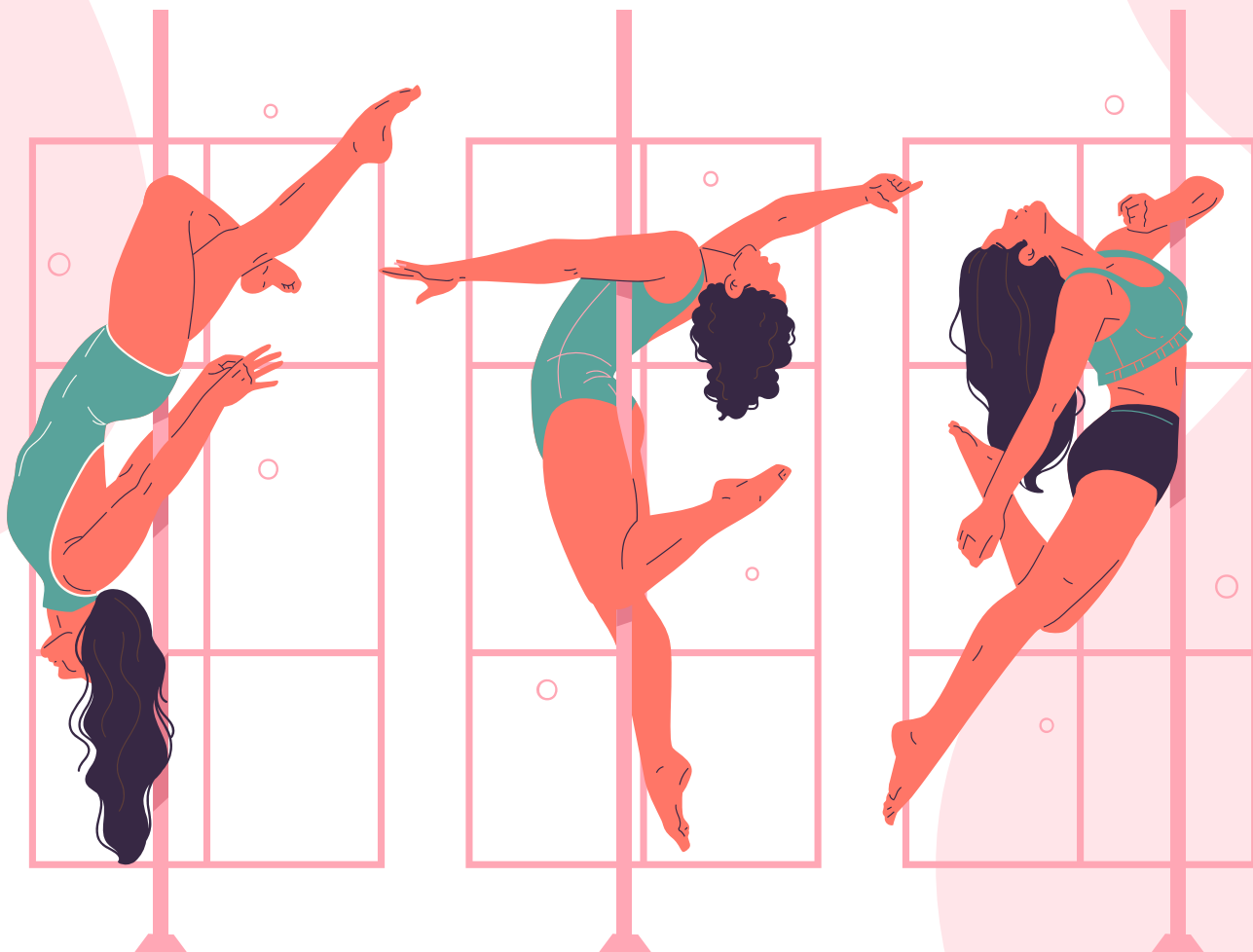
Кому подойдет

Тем, кому нравятся энергичные направления с яркими и эффектными движениями.

Разумеется, инструменты телесной терапии не решают глубинные проблемы глобально, однако помогают приблизиться к исцелению, а также на регулярной основе прорабатывать опыт на уровне тела. Танец к тому же станет любимым хобби, дарящим удовольствие от процесса, и творчеством для души.



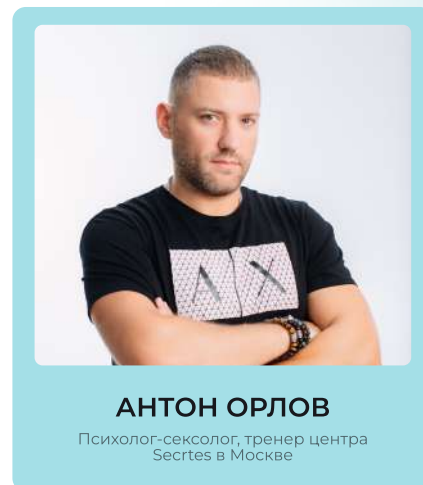
DaDaDance
Студия танцев в Москве



МИФЫ О ГИПНОТЕРАПИИ

Гипнотерапия относится к популярным методам психотерапии и даже рекомендуется при некоторых заболеваниях или процедурах, таких как синдром раздраженного кишечника, в стоматологии, хирургии и для облегчения болей во время родов. При этом гипноз – это не магия, а работа с сознанием человека: специалист вводит клиента в состояние транса, где ослабевает контроль и критическое мышление, благодаря чему можно направить фокус внимания на интересующую проблему или вопрос. Похожее состояние мы можем переживать и в обыденной жизни, например, при засыпании или пробуждении, или занимаясь монотонной работой.

Разумеется, вокруг гипнотерапии годами складывалось множество мифов и неверных суждений. И хотя это не волшебная таблетка, не панацея, тем не менее в ряде случаев такая терапия может оказаться очень полезна, именно поэтому важно сложить верное представление об этом методе.



АНТОН ОРЛОВ

Психолог-сексолог, тренер центра
Secrtes в Москве

«ГИПНОЗ – ЭТО ПОЛНАЯ ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ»

Во время гипнотерапии человек входит в состояние глубокой релаксации, которое позволяет мастеру работать с подсознанием. Контроль ослабевает, но не уходит целиком, к тому же, память сохраняется полностью. Вы все время остаетесь осознанными и контролируете ситуацию, можете остановить сессию в любой момент, если чувствуете в этом необходимость.

«ГИПНОЗ – ЭТО МАГИЯ ИЛИ ВОЛШЕБСТВО»

Некоторые люди считают, что гипнотерапия – это что-то вроде магии, которая может решить все проблемы. Стремление людей получить «взмахом волшебной палочки» решение всех проблем и вопросов абсолютно понятно, однако все не так просто. На самом деле, гипноз – это наука, которая основана на принципах психологии и нейробиологии.

«Я ВЫДАМ ВСЕ СЕКРЕТЫ...»

Еще один распространенный миф — что гипнотерапия может заставить вас говорить правду и выдавать сверхсекретные тайны. А еще ключи от квартир, деньги, драгоценности. Гипнотерапия не является детектором лжи. Она, наоборот, помогает расслабиться и открыться, но это зависит от желания делиться своими мыслями и чувствами.

«ГИПНОЗ – ЭТО СОН ИЛИ ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ»

Действительно, само слово «гипноз» переводится с древнегреческого как «сон». Но в действительности у этих двух состояний мало общего: сон является продуктом торможения нервных процессов, свободен от внешнего вмешательства, не подконтролен сознанию. Гипноз же представляет собой процесс направляемый и управляемый специалистом, оставляет человеку возможность подключать память, сопротивляться внушению, выполнять определенные действия. В этом состоянии сознание блокируется не полностью, а лишь направляется на конкретную вещь, например, голос специалиста, и игнорирует остальную поступающую извне информацию.

Так происходит, например, при увлеченном чтении или просмотре кино. Для тех, кому тяжело достичь состояния глубокого внутреннего расслабления, гипноз как инструмент может оказаться очень полезен.

«ПОД ГИПНОЗОМ МОЖНО ВСПОМНИТЬ ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ»

Любое событие нашей жизни хранится в мозге, и иногда (не во всех случаях) то или иное событие можно «вытащить» на поверхность сознания с помощью гипноза. Однако информации о том, что происходило до нашего рождения, в мозге просто не может быть, и вспомнить это невозможно, любые воспоминания такого рода будут не более чем продуктом воображения. Гипнотерапия не является методом, который заставляет клиентов делать то, что они не хотят, и может стать эффективным инструментом в решении личностных задач. Главное – выбрать проверенного специалиста

БЕСПОЧВЕННАЯ РЕВНОСТЬ

Вопрос

Хотела бы узнать Ваше мнение насчет беспочвенной ревности. Партнер меня сильно ревнует "к каждому столбу", хотя у нас абсолютно доверительные, честные отношения. Я открыто рассказываю ему про всех, с кем общаюсь, даже если это мужчины (коллеги, университетские друзья),

поводов не даю, то есть никаких претензий по факту за содеянное не было, только тревога и опасения со стороны партнера, доводящие его порой до импульсивных вспышек ревности. Я понимаю, что это скорее всего проблема неуверенности в себе и внутренних страхов у него, но как мне в данном случае выстраивать личные границы? В остальном отношения у нас прекрасные, он – абсолютно адекватный человек, не думаю что он считает меня своей собственностью. Изначально, когда начинали встречаться, я дала понять, что у меня есть мои друзья, круг общения, он это принял абсолютно спокойно. Мы разговаривали об этом, он сказал, что сам не знает, почему его это волнует так сильно, до "бзиков". Его ценности – что "муж и жена – одна сатана", мы одно целое и должны быть на 100% открытыми. Так и есть в целом, не могу сказать, что какие-то секреты стали катализатором этой его ревности, такое ощущение что это просто его личный бзик, но мне это доставляет сильный дискомфорт, чувствую, что начинаю оправдываться, когда в очередной раз заходит об этом разговор.

Алина, 26 лет

Ответ

Автор письма неоднократно демонстрирует психологическое слияние с партнёром: обобщает за обоих: "у нас абсолютно доверительные отношения"; претендует на знание содержимого чужой головы: "Не думаю, что он считает меня своей собственностью" и т.д.

Психологическое слияние – это претензия на контроль над партнером вплоть до опеки над ним сверху. Автор формой своих автоматических выражений претендует на понимание происходящего с партнером, ставит ему диагнозы с экспертной позиции сверху ("неуверенность в себе", "внутренние страхи").

Парадокс психологического слияния в том, что партнеры заявляют "о едином целом" друг с другом, однако они не едины, разобщены, не доверяют друг другу, разговоры становятся тяжёлыми, они борются друг с другом: кто кого уличит в измене или неадекватности, кто кому ярче поставит диагноз – а это неуважение к партнеру, восприятие его, как маленького относительно себя. И вот в этой борьбе автор хочет победить, заручившись щитом личных границ от профессионала.

И самое главное – в иллюзии единого целого и "у нас всё прекрасно" они не строят свои любовные отношения, а разрушают их. Вот в этой паре уже нет доверия, уважения и спокойствия для любовного созерцания, однако это прикрито иллюзией "у нас всё прекрасно".

«Вот, как выглядит психологическое слияние.»

У этого феномена есть ещё одно свойство: потребность в контроле над Другим ненасытима. Контроля всегда мало. И вот он постоянно ревнует, а она размышляет за обоих.

Именно так это и работает: они в психологическом слиянии друг с другом, и у каждого свои проявления этого слияния: один ревнует, другой "мыкает", возникает сочетание по типу ключ-замок, реакции в этом механизме перетекают друг в друга. Иначе говоря, автор разделила с партнером все условия "абсолютного доверия и честности" для его ревностного ключа.



СЕРГЕЙ КУМЧЕНКО

Клинический психолог, секс-коуч, тренер центра Secrets

Она положительно подкрепляет эту неадекватную установку про "Муж да жена – одна Сатана". Замечу, что изначально эта поговорка звучала как "Муж да жена – одна сторона": на одной стороне, в одну сторону глядят, сотрудничают. Потом в поговорке появился Сатана – царь иллюзий и лжи. Станем же единым существом, воплощающим собой ложь и безмерную ненасытность.

До тех пор, пока на уровне установок и ценностей Другой не будет замечен, как принципиально непознаваемый, неподконтрольный, нормальный (!) в своей инаковости и уважаемый за это – до тех пор прокладывание личных границ будет лишь фикцией. Притом, личные границы – это коммуникативная проблема, она решается совместно: как вместе оказались в этой проблеме, так вместе же и должны решать её.

КАКОЙ ЧЛЕН СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ?



Ничто не вечно под луной, кроме вопроса «размер имеет значение?»

Как и всегда, здесь все индивидуально: есть те, кто предпочитает размер побольше, и тогда размер менее 20 см им совсем не интересен. Некоторые девушки предпочитают пенис не более 13 см, так как иначе половой акт становится болезненным по физиологическим причинам. Однако можно говорить о среднестатистических параметрах, которые подходят большинству девушек и могут угодить в сексе даже тем, кто любит побольше.

Нормальный размер члена ученые выявили путем многочисленных исследований. Согласно статистике, у российских мужчин средняя длина члена составляет 13-15 см при нахождении в состоянии эрекции, а его диаметр в возбужденном состоянии составляет 3-4 см. В основном, именно такой размер пениса может удовлетворить девушек, не причиняя им физическую боль. Размеры члена от 17 см и выше при вхождении во влагалище и во время активного полового акта могут задевать матку, доставляя неприятные ощущения. Особенно это чувствуется в позе наездницы, когда эрегированный половой член входит полностью, достигая стенок матки, и очень быстрыми движениями начинает об нее биться. В результате девушка не может расслабиться и получить удовольствие.

worlddata.info/average-penissize

Помимо этого, обладатель пениса, размер которого достигает не более 15 см, вероятнее сможет получать впечатляющие оральные ласки. По статистике, девушкам удастся делать глубокое горло в основном тем партнерам, у которых размер как раз является среднестатистическим.

Немаловажно упомянуть о женском строении. Влагалище имеет свойство растягиваться, так как состоит оно из мышечной ткани. В невозбужденном состоянии размеры влагалища в среднем составляют 7–10 см, в возбужденном увеличиваются до 13–20 см. Получается, что для комфортного соития член 15 см – идеальный вариант. Но важно помнить, чтобы стенки влагалища и мышцы тазового дна не были растянуты, их нужно тренировать. Тогда мужчина будет чувствовать эффект узкого влагалища, а девушка – максимальное трение, а значит и сильное возбуждение.

Что касается изогнутого члена: это нормально или патология? По словам специалистов, склонность к небольшому искривлению считается абсолютно нормальной и не говорит о наличии каких-то патологий. Пенис может быть изогнут в любую сторону, но если это доставляет дискомфорт или причиняет боль, следует обратиться к врачу. Бывает, что искривление полового члена у мужчин присутствует уже с рождения, и если в будущем ему это не причиняет боль во время полового акта, с этим можно спокойно жить дальше.

Также искривление пениса бывает и приобретенным. Причинами могут стать болезни, которые нарушают нормальное количество кавернозных тел, или если в член вводились всевозможные гели, воски, масла – поэтому с такими средствами лучше быть осторожным.

ТЕРАПИЯ ЩЕКОТКОЙ

В руках специалиста даже такой знакомый каждому процесс, как щекотка, может стать терапией. Наука не дает четкого ответа о том, что это за ощущение, и зачем оно человеку. Для кого-то это обычное воздействие на кожный покров, для некоторых – фетиш, а в древности щекотка была пыткой. Однако цельной картины до сих пор нет.

Возможно, в силу многогранности щекотки, это сделать действительно трудно. Что известно о щекотке сегодня:

➤ При щекотании вырабатываются эндорфины – гормоны счастья и радости. Похожий механизм срабатывает и при болевом воздействии, как ответная реакция организма для компенсации болевых ощущений. В данном же случае, человек не испытывает боли, но механизм выделения эндорфинов работает. Смех и эмоции с этим никак не связаны, это именно реакция на прямое воздействие, как правило, со стороны второго человека. Так что, в следующий раз, когда вас будет кто-то щекотать, не удивляйтесь своей бодрости и хорошему настроению.

➤ Щекотка помогает сжигать калории и быстрее наполнять клетки кислородом. За счет более активной вентиляции легких, в момент щекотания кислорода поступает больше и в более сильной концентрации за счет давления, под которым он поступает в организм, вследствие чего можно почувствовать легкое головокружение. При непродолжительном воздействии на человека, который уже старше 2-3 лет, это даже полезно. Однако так как при щекотке организм задействует больше ресурсов, то слишком продолжительная щекотка не рекомендуется.

➤ Что касается сжигания калорий, то здесь все просто: происходит напряжение тела и общее повышение тонуса организма. При таких условиях калории начинают сжигаться. Что уж говорить, если калории расходуются даже при обычной спокойной ходьбе?

➤ Щекотку могут чувствовать не только люди. Такие животные, как обезьяны и мыши тоже могут щекотать друг друга, чем они с радостью пользуются, как для развлечения, так и для установления социального контакта с другими особями. Интересно, что именно эти животные помогают человечеству находить все более эффективные лекарства для лечения разных заболеваний и по своему геному схожи с человеком. Кто знает, возможно в щекотке кроется больше пользы, чем может показаться на первый взгляд.

➤ И самый пикантный факт: щекотка вызывает возбуждение! Как общее возбуждение организма, так и реальное сексуальное возбуждение у некоторых людей, которое, в свою очередь, может усилить эмоции партнера во время прелюдии и самого секса. Самое приятное в этой истории то, что вы можете поэкспериментировать с будоражащими эмоциями уже сегодня со своим партнером.



**ВАЛЕНТИНА И АЛЕКСАНДР
НАЗАРОВЫ**

создатели студии Tickle SPAs в Москве

Несколько рекомендаций для «щекотливого» вечера:

1. Используйте для щекотки партнера в первую очередь нежные касания кончиками пальцев рук. Водите ими по спине, нижней части живота, чуть выше колен и внутренней стороне бедер. Шея и ступни – наиболее чувствительные зоны для щекотки, поэтому здесь важно быть максимально эмпатичным по отношению к своему партнеру и экспериментировать.

2. Так же для возбуждающей щекотки отлично подойдут гусиные перья, мягкие кисточки для рисования и шелковая ткань. Чаще всего все эти предметы можно легко найти в ближайших магазинах или заказать через интернет.

3. А если хотите добавить еще большей пикантности происходящему, можно использовать частичную или полную фиксацию партнера шелковыми лентами или мягкими фиксаторами для рук и ног. Это добавит чувство беззащитности и полного отпускания контроля, что позволит еще глубже почувствовать новые ощущения и получить яркие эмоции от процесса.

СЕКС-КОММУНИКАЦИЯ

Секс сам по себе является формой коммуникации между людьми, однако без совместной работы и рефлексии едва ли получится выстроить глубокую и качественную связь. Обсуждаем, как говорить с партнером о сокровенном.



Анжелика Светина

Психолог, мужской сексолог, ведущая вебинаров, ведущий тренер центра Secrets в Санкт-Петербурге

Анжелика Светина

Как только зарождаются отношения, мы все надеваем маски и играем определенные роли. В начале отношений играет страсть, гормоны, чувство новизны, и со стороны женщины, и мужчины. Мы более активно откликаемся на любые сексуальные стимулы, на любые желания, на любые фантазии. Но даже на начальных этапах очень сложно переступить через свое воспитание, образование, через свой жизненный опыт, через путь, который ты проходил. Поэтому так или иначе мы сталкиваемся с дилеммой: разорвать союз или развивать отношения, а значит, в них надо вкладываться, ведь основной постулат заключается в том, что

сексуальные отношения — это продукт, и мы получаем ровно то, что мы вложили.



Евгения Морозова

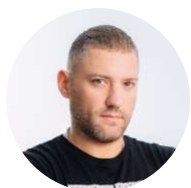
психолог, консультант в сфере любовных и сексуальных отношений, тренер центра Secrets в Москве

И вот здесь по началу кажется, что все понятно: поговорите через я-коммуникацию, донесите о своих фантазиях. Но в реальности это разбивается о колоссальную невозможность человека открыться, довериться другому, это ведь очень травматичный опыт. Если у человека не складывается сексуальная коммуникация, мы начинаем разбирать, почему не складывается? Ты говоришь, и тебя не слышат, не понимают, не принимают или не хотят слышать — это первый вариант. Свою сексуальность нельзя ни в коем случае изменять под партнера, и необходимо либо искать какие-то компромиссные варианты, либо категорично отказываться от того, что тебя ломает. И второй вариант — когда и партнер вроде слышит и готов коммуницировать, а вопросы уже к тебе. И тогда мы формируем в паре совершенную уникальную связь. Не опираясь на чьи-то желания, фантазии, а «с нуля»: две личности встретились, и нужно пробиться через внутренние барьеры каждого.

Можно использовать секстинг и личные переписки — это про флирт, и в то же время, многим людям писать гораздо легче, чем говорить напрямую, более безопасно.

Дальше нужно создавать «поле» сексуальности и дополнительно включать инструментарий, например, обсуждение эротических фильмов, книг, походы в места, связанные с эротикой — музеи, тренинги, даже магазины для взрослых. Вам двоим будет некомфортно, однако вы объединяетесь в пару, где ведет Вас тренер или экскурсовод. Главное — задать тон, настроение сексуальности, а далее Ваша фантазия сделает все сама. Ведь мало того, что мы о сексе фактически ничего не знаем — нам негде ему учиться. И вот такие места и люди-проводники выступают посредниками между вашей фантазией и реализацией.

Следующий этап — это сессия, когда вы лично со своей стороны прощупываете, «тестируете» партнера на его фантазии и желания. Конечно, знать человека на 100% мы не можем, однако вы с партнером вместе, вы чувствуете его, вам хочется доставить ему удовольствие. Например, девушка хотела бы секса в общественном месте, но не знает, как предложить партнеру.



Антон Орлов

Психолог-сексолог, гипнотерапевт, тренер центра Secrets в Москве



Карина Винс

Психолог-сексолог, женский тренер центра Secrets в Москве

Можно попробовать не надевать нижнее белье под платье, или залезть рукой любимому под рубашку и гладить его, находясь в окружении людей, и затем смотреть, как он реагирует. То есть мы делаем шаг вперед и смотрим на реакцию партнера.

После того, как вы предполагаете вектор, куда ваша фантазия может увести вас, и на какую фантазию откликается партнер, можно включать ролевые игры, БДСМ-сессии, где присутствуют форматы контрактов, договоренностей, где присутствует более глубокое и подробное обсуждение.

Не стоит «вываливать» сюрпризом любые свои желания: это неправильный подход, потому что чаще всего, когда мы не понимаем, что происходит, у нас есть две реакции — это агрессия и обесценивание. Если мы не хотим с этим сталкиваться, нужно прощупывать партнера аккуратно и действовать последовательно.

Евгения Морозова

Человек может быть всю жизнь несчастен только потому, что не умеет выражать свои чувства и желания. Мы боимся быть отвергнутыми, боимся, что не поймут, чаще всего, что даже не услышат. В современном обществе принято говорить, якобы чужие проблемы никого не интересуют, и каждый сам по себе. В то же время большинство из нас одиноки, даже в окружении близких людей.

Хочется отдельно поговорить о представительницах прекрасного пола. Из-за низкой самооценки и неумения общаться с мужчинами, они превращаются в удобную женщину, которой ничего не нужно. Естественно, ей что-то да нужно, просто она не знает, как об этом сказать. Скажите прямо! Мужчинам не нравится, когда вы начинаете говорить намеками или загадками. Они не экстрасенсы, чтобы угадывать ваши сиюминутные желания. Мы имеем право чего-то хотеть, мы имеем право просить об этом мужчин. Все просто: захотела – сказала. Если захотела, но не сказала, стоит обратить внимание на доверие в отношениях. Либо на партнера, с которым вы состоите в этих отношениях. Запомните, пара может быть счастлива только тогда, когда оба партнера удовлетворены в своих потребностях.

Женщины так сильно стремятся к независимости, что совершенно забывают о том, как просить о помощи своего мужчину. Все сами тянут на себе, и очень быстро теряют свою женскую привлекательность. Не стоит бояться показаться слабой и беззащитной, ведь возле такой женщины всегда хочет оказаться сильный мужчина. Подарите мужчине эту возможность, попросите его вам помочь.

Это могут быть мелкие просьбы: донести тяжелые пакеты до машины, придержать вам двери, помочь надеть пальто и так далее.

Нужно понимать, что все мы разные: у нас разное воспитание, разные взгляды на жизнь, даже восприятие этой жизни разное. Вас не поймут, если вы не скажете о своих потребностях вслух. И вы не поймете, пока вам не скажут.

Если говорить об отношениях, то здесь должна присутствовать конкретика. Что вы хотите изменить в отношениях с физической, эмоциональной и интеллектуальной точки зрения? Что конкретно не устраивает? Спросите также, что конкретно хотят от вас. К чему вы стремитесь, и к чему придете в конечном результате. Четко выражайте свои мысли, говорите на уровне ценностей, это поможет избежать ссор и спора. Выражайте свои чувства открыто. Не обвиняйте партнера, не переходите на оскорбления – вас не будут слушать. Лучше честно скажите, что переживали в тот или иной момент, что случилось после.

Правила очень просты, если в двух словах, то говорим о своих желаниях прямо, открыто и от чистого сердца. Вас обязательно услышат, если вы начнете грамотно выражать свои мысли и доносить их до собеседника. Для этого нужно также быть хорошим слушателем.

Антон Орлов

Если мы говорим про выражение своих фантазий и желаний в сексе, хорошо работает совместный просмотр порно с последующим обсуждением. Можно для начала просто посмотреть, а уже со следующего раза даже обсудить. Если вы смелые, можно обсуждать и сразу.

Если порно кажется «слишком», тогда можно начать обсуждать эротические сцены в обычных фильмах, сейчас они есть практически везде.

Еще один классный трюк называется «давай попробуем». Можно предложить партнеру попробовать сегодня в сексе то, что не пробовали раньше. Это снимает ответственность обоим партнерам, потому что раз не пробовали, значит это не обязательно должно нравиться или не нравиться. Будет прекрасный повод потом это обсудить.

Главное – не начинать сразу с «тяжелой артиллерии»

вроде гигантских фаллоимитаторов или анального секса.

Лучше начинать с безобидных вещей в зависимости от того, что вы используете сейчас – где-то даже другие презервативы сойдут за новизну, где-то хорошо зайдут съедобные лубриканты и масла, а где-то можно интегрировать секс-девайсы.

Какие могут быть здесь ошибки: в основном, когда один из партнеров давит на другого или заставляет его быть таким же, как и он сам: «Вот я же могу спокойно об этом поговорить, давай ты тоже будешь». Тогда второй партнер может просто-напросто закрыться и не захочет делиться интимным.

Карина Винс

Иногда во время секса, если одному из партнеров становится некомфортно, перед ним или ней встает такой выбор: либо ты смущаешься, либо ты возбуждаешься и испытываешь оргазм. Конечно, иногда нам везет, и мы встречаем партнеров, которые словно читают наши мысли и творят в постели такое, что нам самим сложно было вообразить. Но уповать только на это было бы безрассудно: мало того, что мысли читать никто еще не научился, порой мы сами меняем свои предпочтения и хотим сегодня одних ласк, а завтра – других.

Так вот если ты выбираешь оргазм, то тебе просто необходимо научиться говорить о своих желаниях.

и спрашивать партнера, как нравится ему, потому что иначе можно остаться и без удовольствия, и без оргазмов.

Если приводить пример через кейс: допустим мужчина делает женщине кунилингус, ей все очень нравится, она извивается в наслаждении и вот-вот дойдет до оргазма. Мужчина, видя это, думает: «а почему бы мне не начать делать это еще быстрее и сильнее», и может такими темпами переборщить. Женщина теряет возбуждение, и оргазм ускользает. Здесь лучше всего будет, чтобы женщина сказала вовремя «да, вот так, продолжай пожалуйста в том же духе» Или когда мужчина занимается сексом в определенной позе, которая, казалось бы, самая оргазмичная для нее, но ему не очень комфортно. Они продолжают заниматься сексом долго, но у него начинает пропадать эрекция, о чем он до последнего стесняется сказать. Здесь опять же лучшее, что можно сделать – это сказать «давай мы лучше поменяем позу», то есть то же самое «словами через рот»

Овен

Вселенная сулит овнам исполнение желаний и предоставляет много возможностей для того, чтобы наконец обновить статус отношений в социальных сетях.

Для этого потребуется раскрыть объекту своих чувств правду о своем отношении к нему. Воспользуйся энергией Венеры в родственном знаке для интересного времяпрепровождения с возлюбленным. Может, это будет СПА для двоих или популярный видовой ресторанчик, к которому ты давно присматриваешься?

Твое лучшее лекарство от всех недугов в июле – оптимизм и время на природе. Запланируй побольше вылазок – в идеале, с палаткой и разведением костра, такой активный отдых особенно благоприятно повлияет на тебя.



Телец

Главный конек Тельца - практичность.

Возьми альбомный лист, маркер и перечисли качества, которые ты хочешь видеть у своего партнера. Лучшим днём для этого станет Новолуние, которое наступит 17 июля. Закрепи готовый список в ванной на зеркале или можешь сохранить в мобильном приложении для заметок в качестве напоминания. Знай, ты заслуживаешь всего, чего пожелаешь – и сейчас самое время это получить!

Представители знака, которые уже состоят в отношениях, почувствуют стремление испытать что-то новенькое в романтической сфере. Пока ты готовишься к заслуженному отпуску, планеты сверхурочно работают на твой успех. Щедрый Юпитер в твоём знаке придает уверенности и побуждает тебя отпустить ограничивающие установки. Самое время выбрать для себя лучшее и повышать свой уровень жизни.

Близнецы

Звезды подарят тебе массу внимания от противоположного пола. Ты снова будешь купаться в комплиментах, однако твои цели могут измениться. Если ты ищешь легких знакомств, не задумываясь о любви и серьезных отношениях, то возможно, что выйдет всё совсем наоборот, и ты встретишь свою вторую половинку. А возможно, тебе и вовсе захочется побыть в одиночестве, чтобы определиться со своими желаниями и понять свои цели на будущее, ничего страшного в этом нет. Поступай так, как чувствуешь, и не ошибешься.



Лев

Венера почти весь июль в твоём знаке, а значит, ты – главный герой месяца. Жди море романтики и удовольствий. А всё, что для этого требуется – не мешать Вселенной творить своё волшебство.

Тебя ожидает море приятных впечатлений и положительных эмоций. На личном фронте тоже все будет хорошо, звезды подготовили множество приятных событий и перемен к лучшему.

Ты сможешь не только побаловать себя положительными впечатлениями, но и изменить мнение о человеке, которого любишь, в положительную сторону.



Рак

Совсем скоро у тебя день рождения – настала пора вспомнить обо всем, что произошло с тобой за этот год. Поблаговари Вселенную за все – и хорошее, и плохое – раздай долги и освободи пространство от ненужных вещей и связей.

Звезды же в этом месяце будут способствовать разным впечатлениям и эмоциям. Ты будешь находиться в предвкушении любви и романтики, что поспособствует приятным впечатлениям и эмоциям, однако реальные перемены еще не скоро появятся в твоей жизни. Возможно, тебе придется изменить некоторые взгляды на жизнь в целом, однако, как бы всё не складывалось, ты будешь ощущать счастье и удовлетворение результатом.



Дева

Новые знакомства и встречи принесут мало радости и перспектив в этом месяце. Скорее всего, тебе придется заняться своими делами, так что на развлечения и знакомства останется совсем мало времени. Зато возможно возвращение старых симпатий, которые заставят тебя кардинально изменить свои планы на будущее. Это касается не только свободных, но и влюбленных и даже семейных представителей знака. Главное в такой ситуации – не терять разум и оценивать возможные потери, не витая в облаках. Хотя помечтать тебе захочется в этом месяце и не раз.



Весы

Для Весов настанет сложное, но интересное время перемен.

Многие твои желания исполнятся, но не все принесут ожидаемую радость. Поэтому прояви настойчивость, активность и терпение, и тогда все получится даже лучше, чем ты думала.

Конец месяца принесет много хороших новостей и приятных запоминающихся моментов. Это подходящее время для общения с друзьями, любовных встреч в неформальной обстановке, а также путешествий.



Скорпион

Звезды в июле приготовили для Скорпионов немало препятствий.

Тебе будет неприятно отсутствие внимания от близкого человека и его постоянная занятость и конфликтность. Но тем не менее, Вы снова будете счастливы и довольны, благодаря неожиданному подарку или сюрпризу от партнера, который ждет тебя совсем скоро. Не забывай напоминать любимому, как ты его ценишь.

Постарайся проявить характер и наслаждаться жизнью: звезды предоставят тебе немало случаев и возможностей почувствовать себя на высоте. Не бойся героических поступков и жертвенности (в умеренных количествах): они добавят тебе привлекательности.

Стрелец

Для Стрельцов июль будет удачным и приятным месяцем, особенно его начало. Ты сможешь без труда решить многие свои проблемы и существенно улучшить качество жизни. Несмотря на трудности и препятствия, ты достигнешь успеха, стоит только проявить выдержку и терпение.

Во второй половине месяца тебя настигнет гармония в отношениях, даже можешь рассчитывать на возобновление романтических чувств и прежних эмоций. Главное, уделяй как можно больше внимания своей второй половинке.



Козерог

Звезды в начале лета подарят тебе массу приятных впечатлений и положительных эмоций, даже если ты ничего не планируешь менять в своей жизни. А если ты в поиске половинки, то ура, ты снова окажешься в центре внимания противоположного пола и даже будешь мучительно выбирать, кому же отдать предпочтение.

Атмосфера месяца будет способствовать любви и самым нежным чувствам, в том числе и любовным треугольникам, которые вряд ли обрадуют тебя и могут стать причиной неприятностей и ссор. Поэтому готовься к тому, что придется отстаивать свои интересы.



Водолей

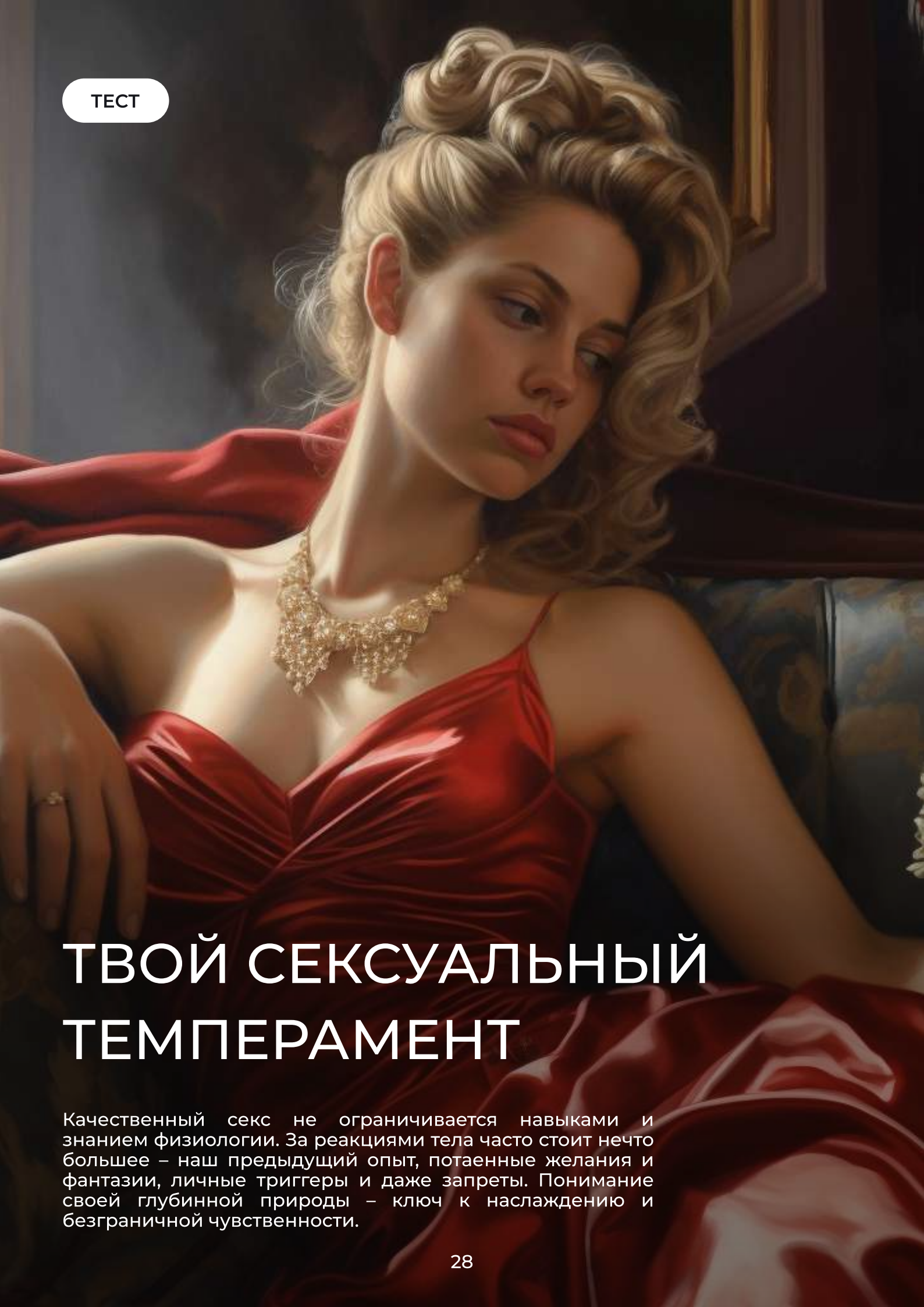
Перемены на личном фронте ждут представителей знака в июле. Месяц будет полон новых впечатлений, приятных встреч, появится возможность устроить личную жизнь. Звезды рекомендуют тебе довериться интуиции, тогда обязательно всё получится. Старайся больше времени проводить с людьми, которые тебе дороги. Это подходящий период для того, чтобы укрепить личные отношения, восстановить какие-то связи, помириться с теми, с кем ты была в ссоре. Не стесняйся проявлять инициативу: сейчас она не просто уместна, а даже необходима.



Рыбы

Для налаживания отношений с любимым человеком июль окажется самым благоприятным месяцем. Если в отношения закралось непонимание и обидчивость, то ты без труда сможешь всё исправить и сделать так, как хочешь. Июль также благоприятен и для расставания, если ты чувствуешь, что не сможешь дальше продолжать отношения, то ты найдешь нужные слова и расстанешься без взаимных оскорблений и обид.

К концу месяца ты получишь ответы на какие-то вопросы, тревожившие тебя в последнее время, определишься с планами на будущее, поймешь, чего сможешь добиться вскоре, а с чем придется подождать.



ТЕСТ

ТВОЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Качественный секс не ограничивается навыками и знанием физиологии. За реакциями тела часто стоит нечто большее – наш предыдущий опыт, потаенные желания и фантазии, личные триггеры и даже запреты. Понимание своей глубинной природы – ключ к наслаждению и безграничной чувственности.



ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ ТЕБЯ В ПАРТНЕРЕ?

- А** Романтичность и нежность
- Б** Скромность
- В** Яркость, дерзость
- Г** Загадочность



САМОЕ ЭРОТИЧНОЕ МЕСТО ДЛЯ ТЕБЯ – ЭТО...

- А** Берег моря
- Б** Спальня
- В** Публичное место
- Г** Джакузи



ТВОЙ ПАРТНЕР В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ...

- А** Ласковым и внимательным
- Б** Надежным и верным
- В** Страстным и смелым
- Г** Духовным и творческим



ЧТО ТЫ ЗАДЕЙСТВУЕШЬ В СЕКСУАЛЬНЫХ ЗАБАВАХ?

- А** Бархатную ленту
- Б** Ничего
- В** Новый секс-гаджет
- Г** Зеркало



САМЫЙ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ СЕКСУАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ...

- А** Объятия после секса
- Б** Не могу выделить какой-то один момент
- В** Оргазм
- Г** Прелюдия



КАКАЯ МЕТАФОРА К СЛОВУ «СЕКСУАЛЬНОСТЬ» ТЕБЕ БЛИЖЕ?

- А** Любовная поэма
- Б** Обнаженные тела
- В** Брызги шампанского
- Г** Сказочный лабиринт



КАКАЯ ИЗ ЧАСТЕЙ ТЕЛА КАЖЕТСЯ ТЕБЕ НАИБОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?

- А** Губы
- Б** Руки
- В** Половые органы
- Г** Спина и ягодицы



ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ ДЛЯ ПАРТНЕРА ЛЕГЧЕ ВСЕГО...

- А** В доверительном разговоре
- Б** Намеками
- В** Действиями
- Г** В переписке



ВЫРАЖАЛИ ЛИ НЕЖНОСТЬ ДРУГ К ДРУГУ ТВОИ РОДИТЕЛИ?

- А** Да, но нужен был повод
- Б** Нет, не замечал(а)
- В** Да, после ссоры
- Г** Да, всегда



ТВОЙ ДРУГ/ПОДРУГА ХОЧЕТ ПОГОВОРИТЬ С ТОБОЙ О СВОИХ ПОТАЕННЫХ ЖЕЛАНИЯХ. ТЫ...

- А** Почувствуешь себя очень неловко
- Б** Посоветуешь ему/ей психотерапевта
- В** С интересом слушаешь и примеришь на себя
- Г** Обсудишь психологический аспект желания

БОЛЬШЕ А

🌸 Нежность 🌸

Для тебя секс — это прежде всего про глубокую связь между двумя людьми. Это ваши чувства и эмоции, воплощаемые в прикосновениях. Тебе важна уверенность в партнере, стабильные и доверительные отношения. Твоя любовь — это не просто половой партнер, но вторая половинка, а в сексе важны не победы и количество оргазмов, а поцелуи, предварительные ласки, слова, поглаживания.

💖 Тебе важно чувствовать, что желанно не только твоё тело, но и внутренний мир, душа. Ты относишься к другому с уважением и высокой степенью доверия и того же ждёшь в свою сторону, тебя страшит пренебрежение к твоим чувствам. Но помни, в мире существует множество различных восприятий сексуальности, и не стоит осуждать то, что отличается от твоего взгляда. Иногда можно дать волю фантазии, и тогда ваши прочные отношения заиграют новыми красками!

БОЛЬШЕ Б

♦ Стыд ♦

Ты чувствуешь высокую потребность контролировать каждую сферу своей жизни — и чувственную тоже. Поэтому иногда секс может настораживать и даже пугать, твои чувства сдержанны, а сексуальные желания робки и подчас неизвестны даже тебе. Другой — это неизвестное, полное неожиданностей существо, которому сложно довериться, а если уж доверяешься — тебе важна надёжность, стабильность, ты не любитель экспериментов. Иногда тебе трудно позволить себе просто отдаться потоку.

💖 Причин такой робости может быть много: строгое воспитание, пережитые травмы, телесные блоки. Естественные потоки энергии словно блокируются, и сексуальный акт становится чем-то пугающим. Тебе нужен партнёр, который станет надёжным другом на пути к себе и своей сексуальности, и конечно, инструменты, которые можно использовать самостоятельно: это и телесная терапия, и психотерапия, работа со своим телом, изучение себя и практики осознанности.

БОЛЬШЕ В

❤ Импульс страсти ❤

Природа твоей сексуальности — в энергии без границ. Твое либидо бьёт ключом и постоянно дает тебе пищу для новых сексуальных фантазий, которые ты не стесняешься претворять в жизнь. Тебя заводят необычные места и сценарии, новые изощренные позы, искусные любовники/любовницы, которые не стесняются получать удовольствие. На пути к пику наслаждения ты не видишь препятствий.

💖 Иногда твое желание похоже на волну, которая сносит все на своем пути. В таком потоке ты порой можешь проигнорировать чувства и потребности партнера, и тогда он будет чувствовать себя инструментом в твоей игре с собственным удовольствием. А людей эмоциональных и чувствительных ты и вовсе можешь ранить. Прежде чем нырять в омут нового человека или новых удовольствий — дай своему желанию «настояться», окрепнуть. Продолжай исследовать свою сексуальность, но не прыгая по вершкам, а уходя вглубь без страхов и сомнений.

БОЛЬШЕ Г

✧ Самопознание ✧

Для тебя сексуальность — это энергия, путь к наслаждению, который может быть вдумчивым, даже медленным. Ты изучаешь процесс от и до: важна гармония, уважение к телу как источнику удовольствия. В сексуальной коммуникации тебе важна химия с партнёром, ты предпочитаешь намёк прямой просьбе, мягкое взаимодействие — грубому на грани с болью.

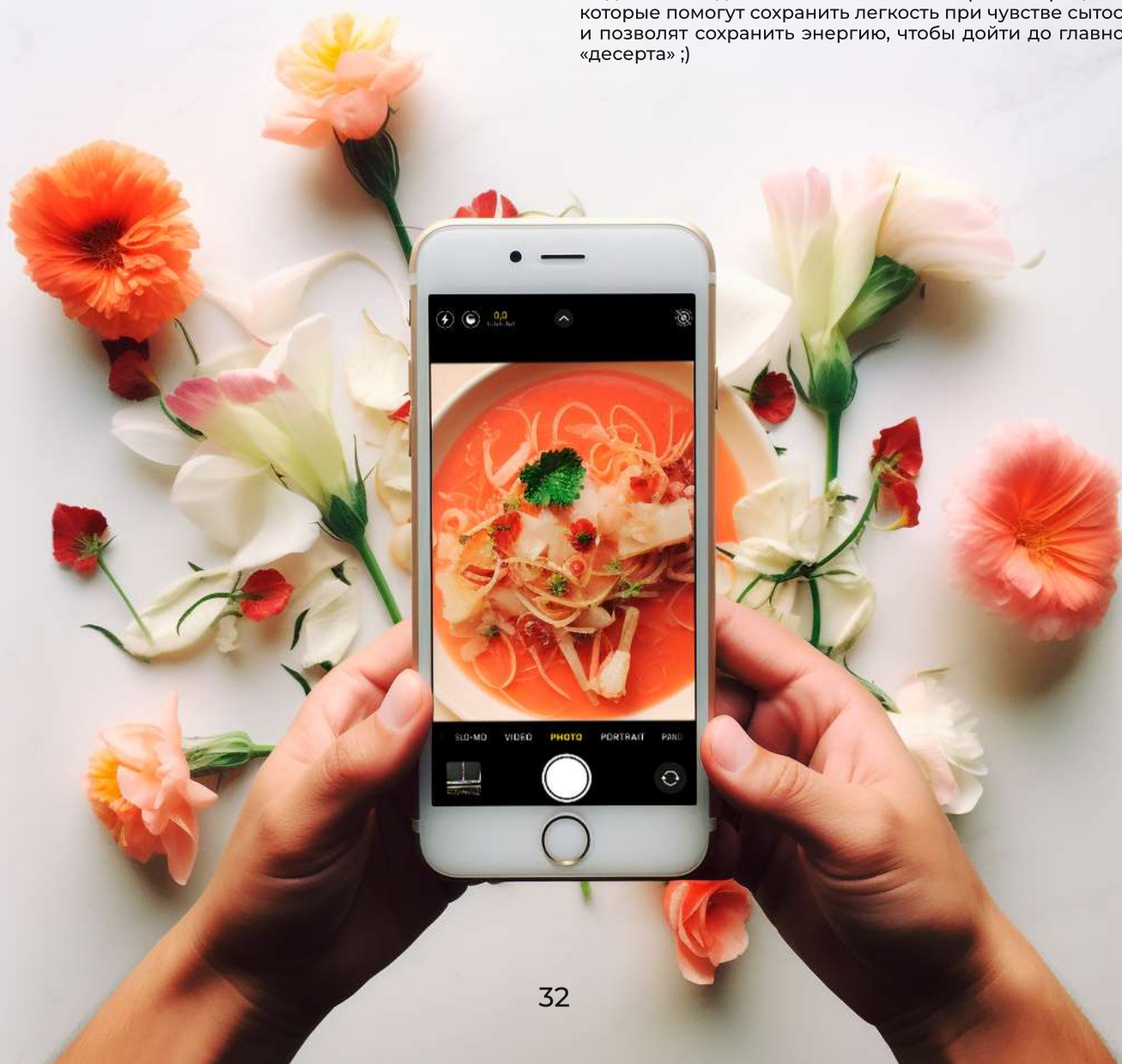
💖 Для тебя в сексе важна ритуальность, осознанный подход к процессу. Иногда это перекрывает кислород спонтанности и фантазиям, ставит эротизм в рамки. Позволь себе отдаться процессу, не препарирруя его под микроскопом своей духовности, жизнь непредсказуема, и в этом её прелесть. Иногда секс — это про удовольствие от процесса и не более того, и в этом нет ничего «ненастоящего».

ЛЕГКИЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ РЕЦЕПТЫ С АФРОДИЗИАКАМИ ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО СВИДАНИЯ

Свидание дома – прекрасный повод воплотить в жизнь самые смелые эротические мечты и желания, а романтический ужин на двоих может стать хорошей прелюдией для бурной ночи. Сделать ужин по-настоящему романтическим и не позволить чувству сытости заглушить голос страсти тебе помогут афродизиаки.

Конечно, действие афродизиаков научно не доказано, и кроме того, они не являются волшебной таблеткой от проблем с потенцией или либидо, однако могут стать инструментом создания эротической обстановки и особенных ритуалов, которые будут действовать возбуждающе.

Подготовили для тебя несколько интересных рецептов, которые помогут сохранить легкость при чувстве сытости и позволят сохранить энергию, чтобы дойти до главного «десерта» ;)



Яблочно-кардамонный коктейль

~5 мин

Кардамон часто используется в традиционных восточных рецептах. Считается, что эта специя регулирует гормональный фон и усиливает половое влечение.

Положи в шейкер семечко кардамона и нарезанную половину зеленого яблока, добавь 15 мл. лимонного сока и слегка раздави, чтобы фрукты дали сок. Налей в шейкер яблочный сок - 20 мл., сахарный сироп - 10 мл. и по желанию 50 мл. крепкого. Наполни шейкер кубиками льда и взбей, а затем перелей через ситечко в охлажденные коктейльные бокалы. Укрась веером из долек яблока.



Горячий шоколад с бананом и чили

~10 мин

Этот десерт состоит только из продуктов, содержащих афродизиаки. Бананы отвечают за повышение репродуктивной функции и здоровье гормональной системы, чили стимулирует выработку адреналина и эндорфина, а шоколад улучшает настроение.

Разомни два банана вилкой или блендером, добавь щепотку чили. 100г. шоколада растопи в 500г. молока, помешивая, и затем добавь пикантную банановую смесь в растопленный шоколад с молоком. Размешай до однородного состояния и разлей по бокалам.

💡 Можно так же сделать фондю: растопи шоколад и добавь в него немного чили. Бананы порежь на кружочки. С помощью зубочисток окунайте кусочки в шоколад — очень вкусно!



Гаспачо с портвейном и мясом краба

~20 мин + 4 часа

Морепродукты считаются сильнейшим афродизиаком и, благодаря высокой концентрации цинка и селена, способствуют выработке тестостерона – «гормона страсти».

Ингредиенты:

Мясо краба — 20 г.
Персиковый сок — 40 мл.
Белый портвейн — 1 ст.ложка
Белый винный уксус — 1 ч.ложка
Помидоры — 140 г.
Болгарский перец — 80 г.
Лук — 1 небольшая головка
Чеснок — 1 зубчик
Молотый перец — щепотка
Оливковое масло — 1 ст.ложка

За 4 часа до приготовления возьми перец, помидоры и лук, очисти от кожуры и нарежь на 4 части. Оставь нарезанные овощи в холодильнике на 4 часа.

Затем помести все ингредиенты, включая чеснок, сок, оливковое масло, портвейн и уксус в блендер и, перемолов их, протри через сито. Переложив ингредиенты в тарелку, добавь мясо краба и поперчи.



Пряный паштет с грецким орехом

~40 мин

К афродизиакам также относятся такие продукты, как печень и орехи. Грецкий орех содержит цинк в большом количестве и усиливает мужскую потенцию.

Ингредиенты:

Печень куриная – 500 г.
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Масло сливочное – 50 г.
Масло растительное – 2 ст.л.
Орехи грецкие – ½ стак.
Вода – ½ стак.
Соль и перец по вкусу

Куриную печень тщательно помой и почисти от пленок и сгустков. Затем почисти лук, порежь и пожарь до мягкости на растительном масле. Добавь натертую морковь и туши вместе 5 минут, а затем добавь печень и воду и туши вместе примерно 20 минут, помешивая.

Далее нужно перекрутить печень с овощами через мясорубку с мелкой решеткой и добавить сливочное масло. Перемешай, перекрути грецкие орехи через мясорубку и добавь в паштет. Посоли и поперчи по вкусу. Готово!





НЕГЛАСНЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ И ЭТИКЕТА

Патрик Кинг

Несмотря на свободу нравов, присущую нам сегодня, в обществе тем не менее существует целый свод негласных социальных норм, которые мы учимся соблюдать с рождения: говорить «спасибо» и «пожалуйста», здороваться, не спрашивать малознакомых про зарплату или личную жизнь.

«Однако, хотя бы раз в жизни каждый из нас совершал социальные ошибки.»

Как их исправить и научиться находить общий язык с каждым и производить благоприятное впечатление. А также методы взаимодействия с окружающими рассматривает автор книги Патрик Кинг.



ФРАНЦУЗСКОЕ ИСКУССТВО ЖИТЬ НЕ НАПРЯГАЯСЬ

Оливье Пуриоль

Французы известны на весь мир своим непринужденным отношением к жизни, любовью к изысканной еде, вкусом к красоте и стремлением к удовольствию. Издавна представители творческих профессий стремились попасть в Париж, словно сам дух этой страны помогал творить и создавать шедевры.

«Возможно ли освоить искусство жить легко и с удовольствием, или это умение врожденное?»

Автор книги, философ и писатель Оливье Пуриоль убежден, что научиться этому можно.



ТАНЕЦ, ЛЮБОВЬ И ЭКСТАЗ. СОВРЕМЕННЫЙ КУЛЬТ ДИОНИСА-ВАКХА

Джон Круз

«Дионис – древний бог виноделия, вдохновения, театра, также известный как Вакх – покровитель веселья и экстаза.»

К его образу обращались Фридрих Ницше, Карл Г. Юнг, Оскар Уайльд, Густав Климт, и по сей день образ Диониса продолжает вдохновлять современных художников, философов, писателей и музыкантов. Автор книги Джон Круз рассказывает, как трансформировался образ Вакха сквозь эпохи, какие элементы культа этого божества сопровождали человечество, и что из этого можно перенести в современный быт для наполнения его большей жизнью, страстью, радостью.



ПОДСОЗНАНИЕ. ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Сидарта Рибейро

«Подсознание — непостижимая часть человеческой психики, которая неувлимо влияет на наш характер, поведение и отношения с людьми.»

Оно – та самая подводная часть айсберга, невидимая никому. Однако существует своеобразный мост, ведущий нас в эту загадочную бездну — сновидения. Автор, нейробиолог Сидарта Рибейро ищет ответы на вопросы: Что такое сны, почему мы их видим, и как они на нас влияют, и приходит к революционным выводам о роли сновидений в человеческом существовании.



ТЕРАПИЯ ОДИНОЧЕСТВА. КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ, ДРУЖИТЬ И ЛЮБИТЬ

Дэвид Бернс

Одиночество – тяжелое бремя.

«Порой дело в завышенных ожиданиях от себя или партнера, иногда – в неспособности выстраивать доверительные отношения, страхе отказа, перфекционизме или самокритике.»

Для избавления от одиночества нужно не искать новых встреч, а научиться по-настоящему любить себя. Автор объясняет, как техники когнитивно-поведенческой терапии могут помочь людям, страдающим от одиночества и застенчивости, научиться строить здоровые отношения. Он предлагает простые практики, которые помогут принять себя со всеми особенностями, выработать здоровую самооценку и наладить личную жизнь.

Secrets

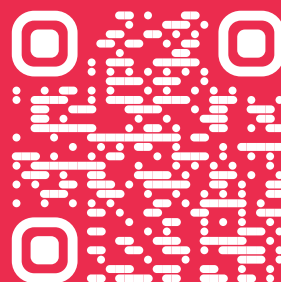
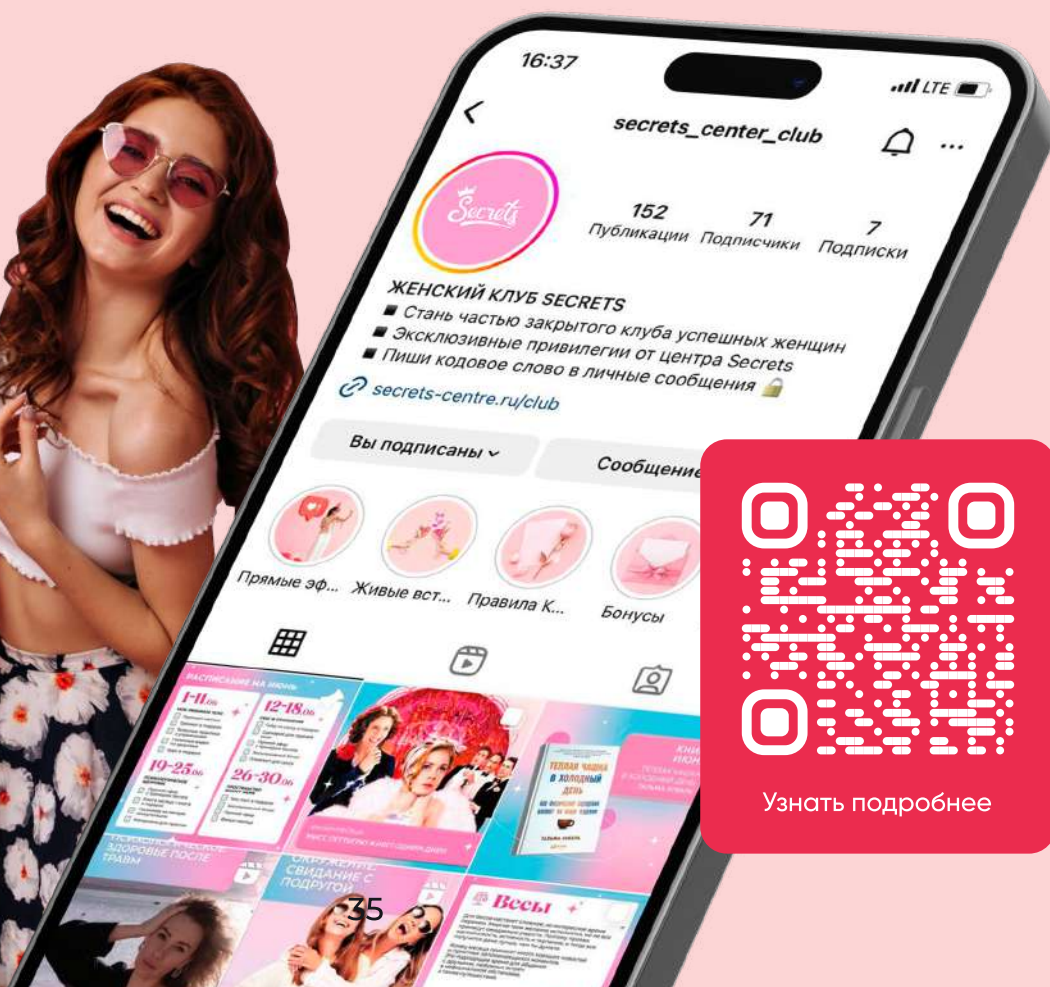
Вступай в Женский Клуб Secrets!

Здесь ты получишь:

- Эксклюзивный контент от тренеров
- Закрытые мероприятия и веселые вечеринки в центре Secrets
- Уникальные спецпредложения только для участниц Клуба
- Эфиры от приглашенных специалистов
- Подруги по всей России
- Скидки и бонусы от партнеров
- Подарки

Клуб Secrets – это комьюнити вдохновляющих, сексуальных девушек, где мы обсуждаем секс, саморазвитие, отношения с близкими и собой любимой!

ПЕРВЫЕ 14 ДНЕЙ ЗА 1 РУБ



Узнать подробнее

Secrets



ПОДПИСЫВАЙСЯ НА НАС В TELEGRAM

 [secrets_center_tg](https://t.me/secrets_center_tg)

 <https://www.secrets-center.ru>

© 2023