

A watercolor illustration of a woman with red hair in a bun, wearing a green dress, sitting on a red blanket on a rooftop. She is looking out over a city with various buildings and trees under a warm, sunset-like sky. A white cat is curled up next to her. On the blanket are a glass of water with a straw, a brown bottle, and some crumpled paper. In the top right corner, there are small icons of a yellow pencil and a white eraser.

10 урок

# ОТНОШЕНИЯ

Секс, как зеркало  
отношений

«У меня был друг, алкоголиков кодировал. Так у него одна из дежурных фраз при кодировке была такая — «Через некоторое время вы, возможно, попробуете заняться сексом в трезвом виде. Не пугайтесь и не впадайте в уныние. Да, вот такой он и есть на самом деле, человеческий секс...»

Виктор Пелевин «Тайные виды на гору Фудзи»

## **Ангедония как она есть.**

\* Ангедония – это снижение или утрата способности испытывать удовольствие, радость.

- **у Жертвы часто нет оргазма**
- **у Контролёра сложности с расслаблением**

## Популярные убеждения о сексе:

- Если оргазма нет, то секс плохой
- Самый лучший оргазм можно получить во время спонтанного секса
- Если оргазма нет, нужно обязательно имитировать его
- Женщины: давать на первом свидании это быть шлюхой
- Мужчины: быть заботливым и нежным = быть подкаблучником
- Проще обсудить свою сексуальную жизнь с подругами, чем со своим партнером
- Любовь живет 3 года
- Другой должен исследовать/открыть моё тело и знать его лучше, чем я
- Секс должен быть XXX раз в неделю

Чтоб вы понимали, насколько популярны эти убеждения:

**Имитируют оргазм по статистике**

**48% женщин и 11% мужчин**

## Что есть норма в сексе?

- По мнению сексологов, норма в сексе – это то, что происходит между всеми участниками процесса **по взаимному желанию, осознанно, законно.** Да, измены тоже норма, если вы полиаморы и вы осознанно и искренне согласились на открытые отношения.
- Норма в сексе **формируется в детском и подростковом возрасте.** Всё увиденное, услышанное, прочувствованное встраивается как естественное положение вещей.

## Что секс может рассказать об отношениях:

1. Если есть не проговорённые претензии друг к другу – это ударяет по сексу.
2. Иногда секс это про агрессию, а не про любовь.
3. Сексуальная жизнь пары – это пространство максимальной уязвимости и слияния друг с другом.
4. Иногда требование определенной регулярности – это снятие тревоги перед сексом.

# Тест на половую конституцию

(Мужской и Женский вариант)



## ЗАДАНИЕ

**1.** Вспомни, как в детстве ты в первый раз узнала про секс, что почувствовала, сложилось ли у тебя положительная картинка о сексе или нет?

**2.** Достаточно ли по твоему мнению в детстве тебя тактильно накормили родители поцелуями, объятиями, кормлением, поглаживаниями? Если нет, то где добираешь?



## ЗАДАНИЕ

**3. Первая серьезная влюбленность** в подростковом возрасте чем закончилась? Тебя отвергли или приняли?

**4. Первый сексуальный опыт.** Что понравилось, а что не понравилось?

**Собираем:** как пункты 1-4 влияют на твою сексуальную жизнь сейчас? Проявляется ли у тебя Контролёр или Жертва в сексе? Какие у тебя **убеждения** о двойке **«секс + отношения»**?

