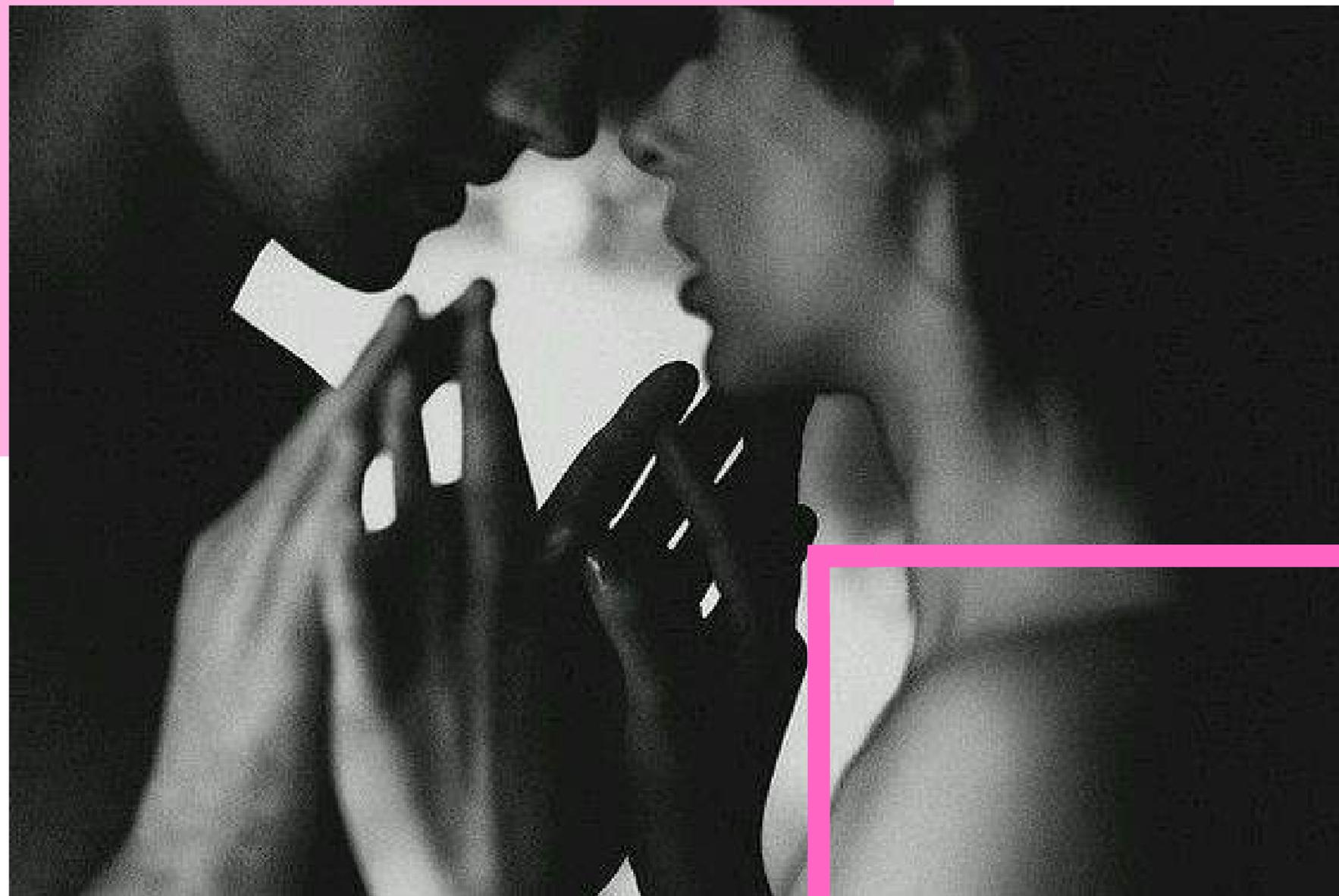


КУРС

Как включить свою сексуальность





18+

Урок 1

Что такое сексуальность





Сексуальность человека — это центральный аспект бытия человека на протяжении всей его жизни (ВОЗ).

Включает в себя:

Пол



Гендерная роль



Сексуальная ориентация



Половой инстинкт



Удовольствие



Близость



Репродукция



18+



Википедия: сексуальность — это совокупность реакций:

- биологические реакции,
- психофизиологические реакции,
- эмоциональные реакции,
- переживания,
- поступки человека,
- связанные с проявлением и удовлетворением полового влечения.

Сексуальность — врождённая потребность, функция человеческого организма.

ЕСТЬ У ВСЕХ!

Врожденный сексуальный потенциал + Опыт отношений в родительской семье + Опыт собственных отношений.



Биологические реакции

∨
возбуждение

∨
торможение





Психофизиологические реакции

На уровне тела:

- повышение/понижение кровяного давления
- прилив крови к тканям
- учащение/замедление сердечного ритма
- напряжение/расслабление мышц
- потоотделение
- учащение/замедление дыхания
- и др.



На уровне психики:

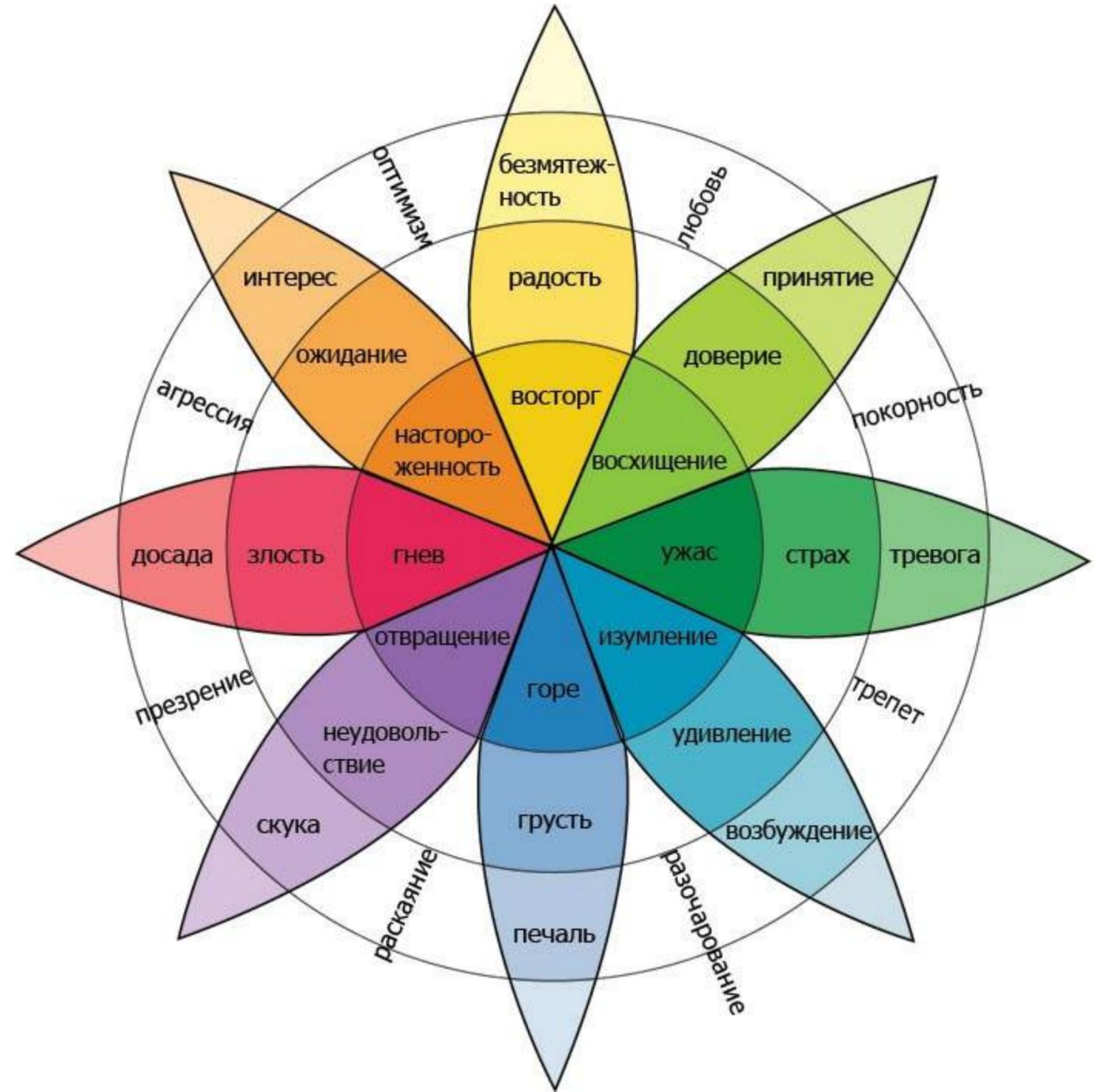
- тревога,
- гнев,
- радость,
- расслабленность,
- удовлетворение,
- любовь и др.



Эмоциональные реакции

Основные эмоции:

- гнев,
- отвращение,
- грусть,
- радость,
- страх.





Проживание на уровне:

Тела: учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, напряжение мышц

Эмоций: страх, тревога

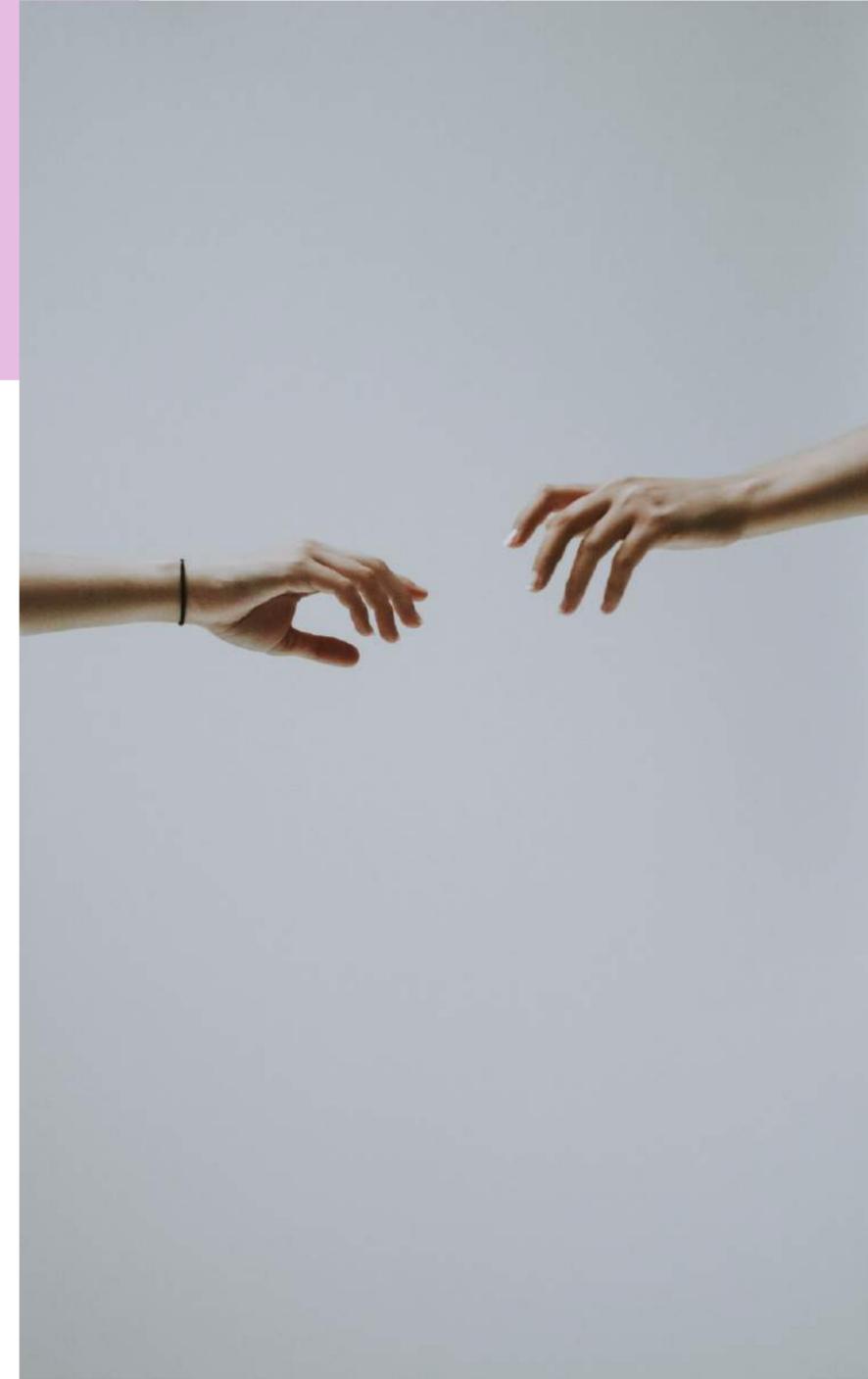
Мыслей: “Преподаватель сегодня очень зол, меня не получится сдать экзамен”





Почему мы не чувствуем, что чувствуем?

- Пример родителей и опыт отношений с ними
- Установки общества
- Полученный личный опыт





Почему для сексуальности важно чувствовать, осознавать и проживать свои эмоции?

- Понимание того, что я хочу и не хочу
- Говорить да и нет
- Чувствительность
- Коммуникация с партнером
- Удовольствие и удовлетворенность



Эмоции включают тело

Тело включает эмоции





Сексуальность и сексапильность

Каждый человек обладает сексуальностью! Только у каждого сексуальность обладает своими качествами и характеристиками.

Сексапильность - способность привлекать внимание и вызывать сексуальные фантазии определенной манерой поведения.



Сексуальность живет в связи со всеми сферами жизни

- общество
- здоровье
- реализованность
- отношения
- самооценка
- общение
- близкий круг
- информированность о сексуальности



Практика: пройдитесь еще раз по презентации глазами и заметьте, какой раздел темы этого урока вам больше всего интересен, привлекает ваше внимание. Поразмышляйте о том, как именно этот раздел связан с вашей сексуальностью.