

КУРС

# Как говорить о чувствах и получать удовольствие в сексе

Автор: Тати Загоровская

---





# Урок 1

Зачем так много практики?





О чем этот курс:

- Научиться понимать, что хочешь в интимной жизни;
- Начать лучше чувствовать свое тело и удовольствие;
- Разобраться, почему трудно обсуждать с партнером ваш секс;
- Начать говорить с ним/ней об этом;
- Вывести свою сексуальную жизнь на новый уровень.

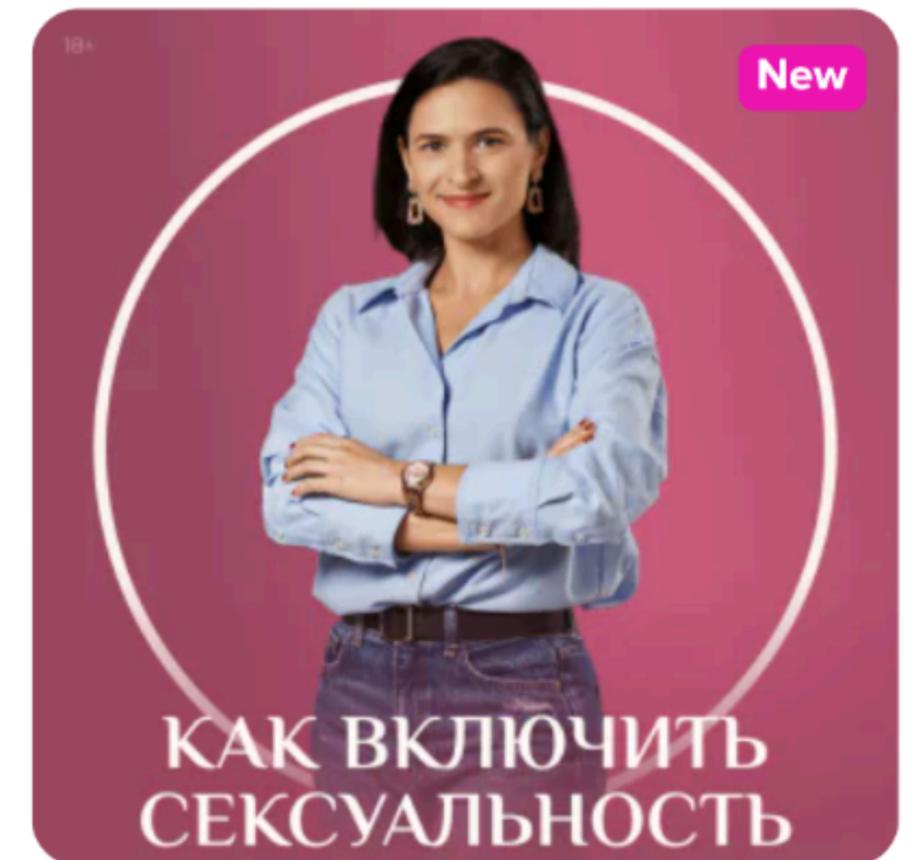
**Как коммуницировать с партнером о сексе так, чтобы включить свое тело и получать удовольствие?**

- ✓ Мало теории
- ✓ Много практики



В помощь к этому курсу смотри на платформе FitStars.ru:

- Как включить сексуальность
- Разреши себе стать счастливой





## Почему важна практика?

- Много информации;
- Много мыслей;
- Сексуальность проживается через тело.

Практика направлена на:

- ✓ переводение знаний из головы в опыт, телесные ощущения, эмоциональные переживания;
- ✓ соединение всех частей тела;
- ✓ соединение тела и души;
- ✓ расслабление через привыкание к тому, что это нормально.



Максимальное удовольствие в сексе мы получаем, когда соединены:

- Мысли (убеждения, ценности, знания способствуют процессу, а не тормозят его);
- Чувства (эмоциональное наполнение процесса, желание, взаимность, радость, единение, близость);
- Действия (тело чувствует, как двигаться, и проживает ощущения свободно).





## **Практика:** Бесконечное дыхание.

Это практика дыхания, которое можно сделать базой для молитвы, медитации, самогипноза для изменения убеждений и мышления.

1. Вы располагаетесь в позе Лотоса или Благодарности.
2. Дышите в своем нормальном темпе, не задерживая дыхание, не учащая его, не пытайтесь его изменить.
3. Делаете естественный вдох, как только он заканчивается, сразу же начинаете естественный выдох.

Можно поставить мягкий будильник на 2, 5, 8 и т.д. минут. Начинайте с короткого отрезка времени и увеличивайте по комфорту. Без насилия, без принуждения. Просто делайте мягко и просто делайте.

