



Памятка: позитивные и негативные сексуальные стимулы

Из курса Учебника Т—Ж «Секс в отношениях»

Стимулы, которые повышают желание и комфорт в сексе

♥ Физические

- приятные прикосновения, нежность
- массаж, расслабляющие ритуалы перед сексом
- объятия, телесная близость
- эротичное белье, комфортная одежда, аромат

♥ Когнитивные

- фантазии, воображение
- предвкушение — флирт, переписки, планирование
- игра, юмор, легкость

♥ Поведенческие

- инициатива партнера, внимание к желаниям, отсутствие критики
- новизна: новые ощущения, позы, сценарии
- нежность после секса

♥ Эмоциональные

- комплименты, слова поддержки
- эмоциональная безопасность, близость и доверие
- уверенность в себе — ощущение сексуальности и привлекательности

♥ Контекстуальные

- уютная, комфортная и приватная обстановка
- отсутствие спешки
- уверенность в контрацепции и безопасности

♥ Другое

- положительный сексуальный опыт, укрепляющий уверенность в своих желаниях и границах
- поддерживающее и нестыдящее отношение к сексу в семье

Стимулы, которые снижают желание и блокируют возбуждение

Физические

- боль, дискомфорт
- чрезмерное давление или слишком быстрое продвижение
- усталость, плохое самочувствие

Поведенческие

- отсутствие согласия
- игнорирование границ и пожеланий партнера
- недостаток инициативы
- недостаток коммуникации

Другое

- негативный и травмирующий прошлый сексуальный опыт
- строгое сексуальное воспитание, запрет на обсуждение тела и секса

Эмоциональные

- конфликты, обиды
- чувство вины или стыда
- страх осуждения или критики
- тревога о нежелательной беременности
- тревога о здоровье
- навязчивые мысли — «я должна/должен», «надо терпеть», «я должна понравиться»
- низкая самооценка, самокритика

Контекстуальные

- стресс, перегрузка, отсутствие отдыха
- нехватка времени
- чувство физической небезопасности
- шум, хаос, отвлекающие факторы, отсутствие приватности
- алкоголь в больших дозах

