

# КАК СТАТЬ ИДЕАЛЬНОЙ ЛЮБОВНИЦЕЙ И МЕЧТОЙ ЛЮБОГО МУЖЧИНЫ



**Когда формируется  
наша сексуальность?**



## Программа тренинга:

- Диагностика ограничений в сексуальной сфере
- Проработка травм и негативного опыта
- Изменение негативных установок на позитивные
- Практики наполнения сексуальной энергией
- Укрепление интимных мышц
- Освоение сексуальных техник

## Техники:

- Искусство флирта и соблазнения
- Чувственно – эротические игры
- Эротический массаж
- Основы оральных ласк
- Секреты глубокой глотки
- Техники женского оргазма
- Техники мужского оргазма
- Римминг, Массаж простаты
- Мастурбация

# ПРАВИЛА УЧАСТИЯ В ТРЕНИНГЕ:

- ОТКРЫТОСТЬ, ЧЕСТНОСТЬ
- ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ ЗАДАНИЯ



# КТО СОЗДАЕТ МОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?



**МОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ И  
МОИ ОТНОШЕНИЯ СОЗДАЮ  
Я САМА!**



## 2 ЖИЗНЕННЫЕ ПОЗИЦИИ:

➤ АВТОР

➤ ЖЕРТВА





# ЧТО МЕНЯ НЕ УСТРАИВАЕТ В СЕКСЕ:

- Я медленно возбуждаюсь.
- Меня многое отвлекает во время секса и мое возбуждение падает.
- У меня часто мало сил, я чувствую себя усталой и не хочу секса.
- Я не умею делать минет. Мне это не приятно, а мужчина этого хочет.
- Я испытываю чувство стыда, когда мастурбирую. Я стесняюсь своих половых органов (у меня большие половые губы) и предпочитаю секс в темноте.
- Мой партнер часто предлагает мне то, что для меня не приемлемо, а я на него за это обижаюсь.
- В глубине души я считаю сексуальные эксперименты извращениями. А мой мужчина обижается.

**Я БЕРУ НА СЕБЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЕ, ЧТО  
ПРОИСХОДИТ В МОЕЙ ЖИЗНИ!**



# Я БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- Я испытываю чувство стыда, когда мастурбирую.
- Я избегаю удовольствия и наслаждения. Я создала себе чувство стыда, чтобы портить свое удовольствие.
- Я стесняюсь своих половых органов (у меня большие половые губы) и предпочитаю секс в темноте.
- Я выбираю стесняться своих половых органов и т.о.обделяю себя и своего партнера.

# Я БЕРУ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- Мой партнер часто предлагает мне то, что для меня не приемлемо, а я на него за это обижаюсь и отказываю ему в сексе.
- Я использую обиду для того, чтобы не выходить из зоны своего комфорта, поддерживать свои ограничивающие убеждения и избегать секса. Таким образом я разрушаю свои отношения с любимым мужчиной.
- В глубине души я считаю сексуальные эксперименты извращениями. А мой мужчина обижается. Тогда я ругаю себя и боюсь его потерять из-за своей консервативности.
- Я выбираю считать сексуальные эксперименты извращениями. Я разрушаю свои отношения с любимым мужчиной.

# СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ

- Конкретная
- Содержит результат, который может быть достигнут в определенный срок.
- Указаны критерии достижения цели
- Указать результат, а не то, чего вы хотите избежать.
- Команда подсознанию.
- Совершать все действия по достижению цели буду Я сама.
- Избегать взаимоисключающих вариантов.
- Принципиально достижима, находится в зоне вашей компетенции.
- Несколько превышает ваши нынешние возможности.
- Является вашей, вызывает страстное желание обладать ею.



## МОЯ ЦЕЛЬ ДОСТИГНУТА КОГДА:

- Я чувствую наполненность сексуальной энергией. У меня на все хватает сил
- Я люблю себя, свое тело, свои половые органы и половые органы моего мужчины
- Я легко возбуждаюсь и направляю свое возбуждение на яркий, страстный секс со своим мужчиной
- Я с удовольствием делаю минет своему мужчине
- Я с удовольствием пробую новые вещи в постели
- Я сама иницирую секс тогда, когда я этого хочу
- Мой мужчина и я довольны нашими отношениями и нашим сексом

Быть → Делать → Иметь

# ДЕЛАТЬ:

- Проработать детские травмы, которые мешают мне раскрыться в сексе, доверять партнеру.
- Проработать негативные установки о сексе и поменять их на позитивные
- Наполниться сексуальной энергией.
- Изучить особенности своего тела и научиться получать удовольствие
- Научиться делать классный минет
- Изучить новые сексуальные техники и использовать их в своих отношениях
- Исследовать свое тело и поделиться своими желаниями и тем, что мне нравится со своим мужчиной
- Найти максимальное количество творческих идей, которые я буду использовать в своих сексуальных отношениях

## (Иметь): привлечь в свою жизнь интересного, успешного, любящего меня мужчину

- Поработать со своими травмами и открыться для счастливых отношений
- Наполниться сексуальной энергией
- Ходить в места, где бывают мужчины и общаться с ними
- Изучить искусство соблазнения и любви
- Узнать все о мужском теле, эрогенных зонах у мужчин.
- Научиться делать эротический массаж
- Освоить эротические игры
- Выбрать для себя мужчину
- Построить с ним отношения.

## **Секс для человека – это:**

- Возможность продолжить свой род
- Удовольствие
- Близость
- Психотерапия
- Оздоровление, омоложение
- Способ увеличить энергию
- Творчество
- Поощрение или манипуляция партнером



## **Категорически запрещается использовать:**

- Беременным на любой стадии беременности и в течение 6 месяцев после родов.
- Лицам, состоящим на учете у психиатра по поводу любого психического заболевания. Либо лицам, принимающим успокаивающие лекарственные средства.
- Лицам, имеющим высокое артериальное давление, особенно в состоянии криза.
- Лицам, недавно (меньше 3-х месяцев ) перенесшим сложные операции (включая операции на глаза).
- Лицам, находящимся в тяжелом состоянии из-за любого заболевания либо травмы.

# Мои негативные установки

## **О себе:**

Я (внешние характеристики)...

Я (внутренние характеристики)...

Я не могу...

Мое тело...

Мои половые органы...

## **О мужчинах:**

Мужчины...

Мужское тело...

Мужской член...

## **О сексе:**

Секс – это...

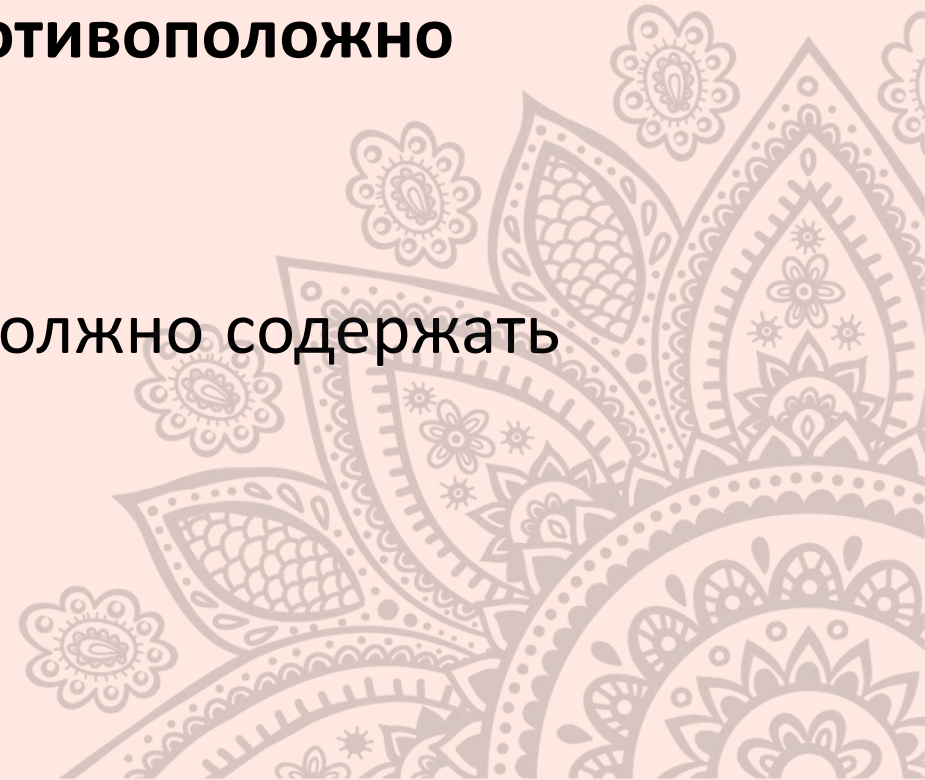
В сексе я...

## **Об отношениях:**

Отношения – это...

# Правила составления позитивного утверждения:

- 1) В позитивном утверждении **сразу декларируется результат.**
- 2) ПУ строится как команда, руководство к действию.
- 3) ПУ должно быть по **смыслу полностью противоположно** вашей негативной установке
- 4) ПУ **не должно быть излишне длинным.**
- 5) ПУ **должно быть позитивным**, то есть не должно содержать отрицаний.



# Правила составления позитивного утверждения:

6) В При формулировании ПУ вы занимаете не пассивную позицию в ожидании чуда, а сами творите свою реальность.

7) ПУ **всегда составляется по отношению к себе**, то есть используются предлоги: "я", "мне", "меня" и т.д.

8) ПУ должно быть "вашим", то **есть оно должно быть вам приятным**

9) Желательно добавлять в ваши ПУ позитивные прилагательные, чтобы усилить их эмоциональность (энергетичность).

10) Не нужно вводить в ПУ сроки и пр.конкретные данные.

## Негативное убеждение

## Позитивное утверждение

Я недостаточно сексуальна

Я очень сексуальна!

Я не женственна. Я не умею быть ласковой и нежной.

Я – источник женственности и мягкости. Мои движения, мой голос полны чувственности и нежности.

Я не умею строить отношения с моим мужчиной

Я строю открытые и доверительные отношения с моим мужчиной.

Я не могу расслабиться в сексе

Я легко расслабляюсь во время секса.

Я интересна мужчинам только как сексуальный объект.

Я легко заинтересовываю мужчин своей душой, своими интересами и своим телом. Я мудро строю глубокие, искренние, любящие и страстные отношения со своим мужчиной.



# Что нам дает тренировка ИНТИМНЫХ МЫШЦ:

Повышение сексуальной чувствительности женщины.

Повышение силы приятных ощущений во время секса у мужчины и женщины.

Укрепление женского здоровья.

Профилактика гинекологических заболеваний.

Избавление от ПМС, климактерических симптомов.

# Базовые упражнения:

Медленное сжатие. 20 раз

Быстрое сжатие. 20 раз

Сжимаем, держим (5 счетов), разжимаем. 20 раз

Медленно (10 счетов), поднимаемся на 3-й этаж, быстро разжимаем. 20 раз

Быстро сжимаем, медленно (10 счетов) разжимаем. 20 раз

Медленно сжимаем (10 счетов), держим (считаем до 10), быстро разжимаем. 20 раз

Медленно сжимаем (считаем до 10), держим (считаем до 10), медленно разжимаем (считаем до 10). 10 раз

Качели. 20 раз.

Полоскание



# Вагинальный тренажер нефритовые яйца



# Упражнения с нефритовыми яйцами:

Базовый комплекс упражнений (кроме Полоскания)

Перемещение вверх (10 счетов)

Выталкивание вниз (10 счетов)

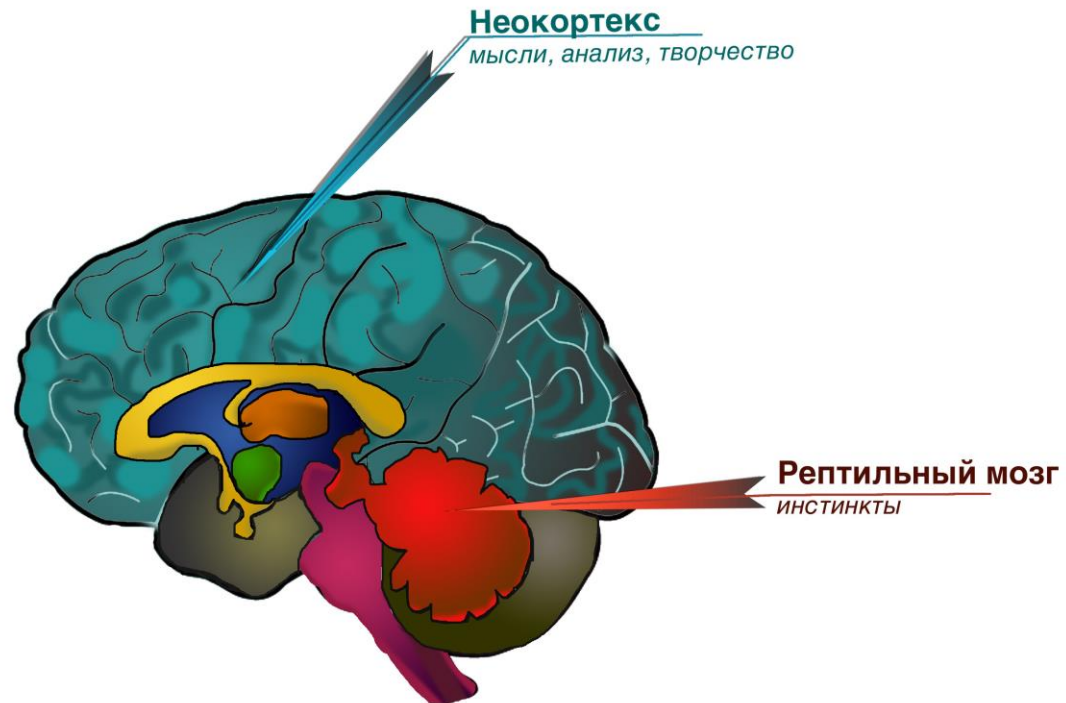
Поднимаем (10 счетов), держим (10 счетов), опускаем (10 счетов)

Стрельба

Хождение с яйцом

Хождение с грузами

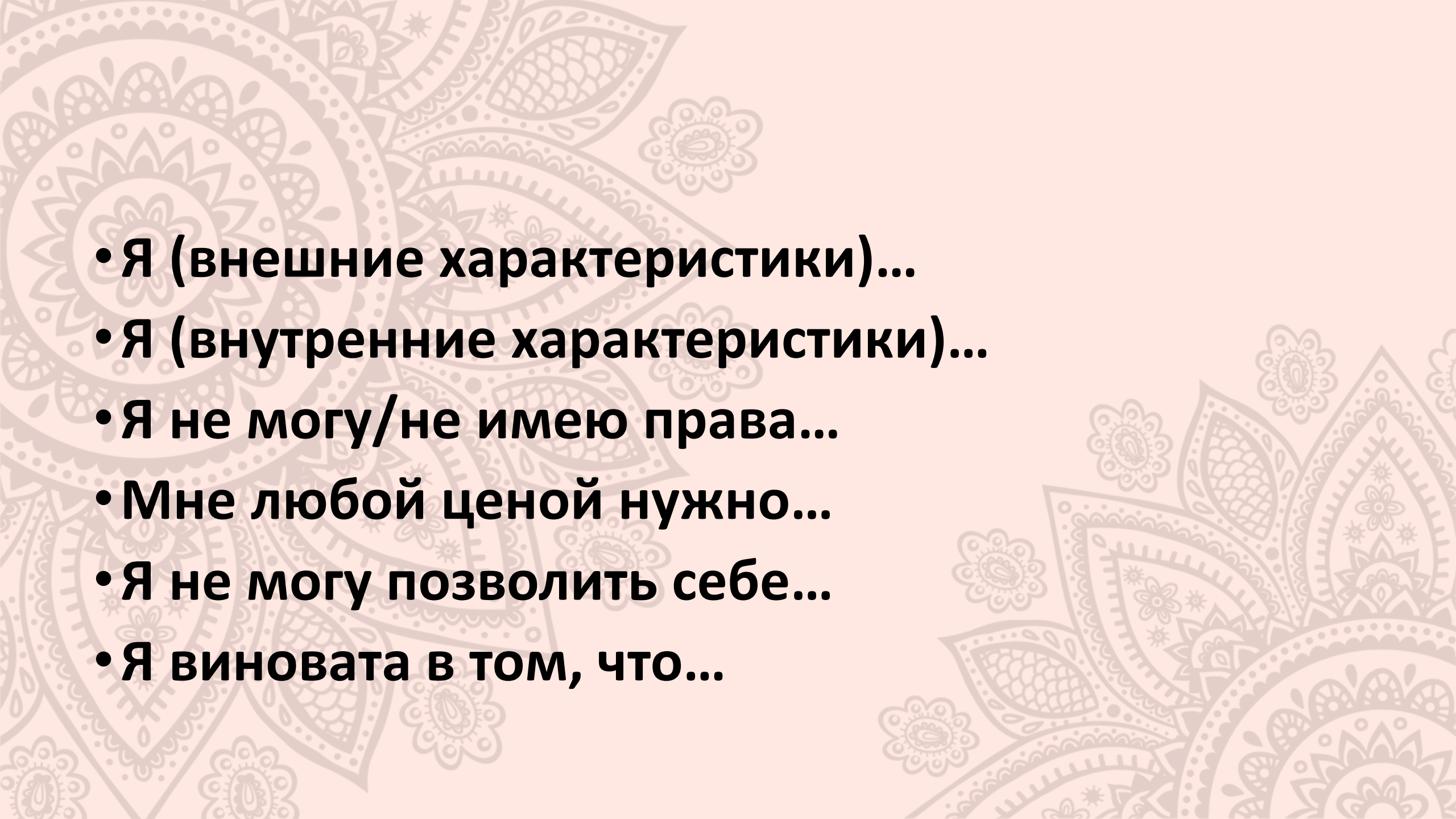
# Что нами управляет?





# **ЧТО МЕШАЕТ ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ:**

- Неосознаваемый отказ от цели**
- Негативные убеждения**
- Борьба за свои идеалы**
- Неправильная формулировка целей**
- Низкая самооценка**
- Низкий уровень энергии**
- Чувство долга**

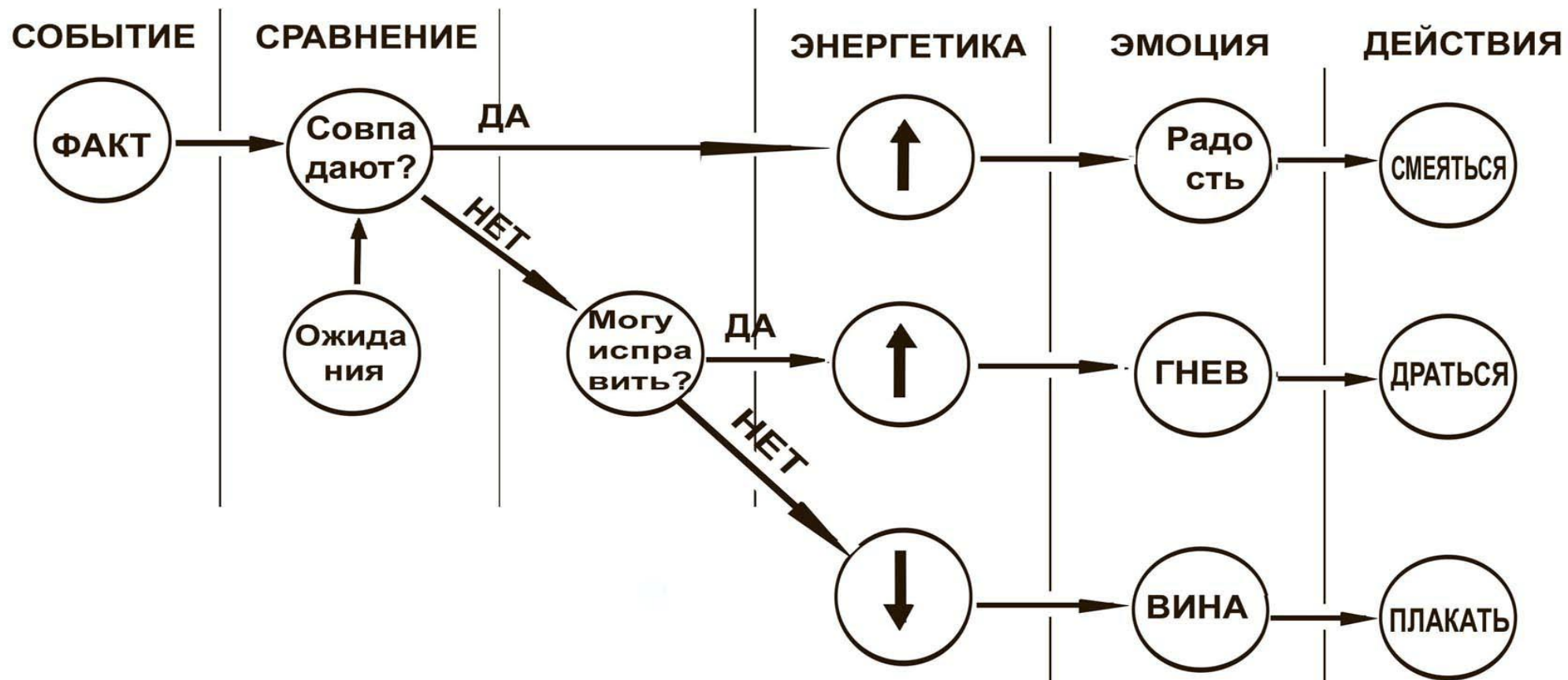
- 
- Я (внешние характеристики)...
  - Я (внутренние характеристики)...
  - Я не могу/не имею права...
  - Мне любой ценой нужно...
  - Я не могу позволить себе...
  - Я виновата в том, что...



# Мои негативные установки:

- Мужчины...
- Все мужики...
- Мужчина всегда...
- Мужчина должен...
- Мужчина не имеет права...
- Мужчина в сексе...
- Мужское тело...
- Мужской член...
- Секс – это...
- В сексе я...
- Мое тело...
- Мои половые органы...
- Отношения – это...

# Как возникают эмоциональные блоки



# Техники очищения от эмоциональных блоков

- 1) спонтанные техники
- 2) техники сознательной очистки

# Развернутая формула прощения состоит из 5 блоков:



Я прошу прощения...

Я прощаю...

Я забираю энергию из всех энергетических блоков...

Я стираю все воспоминания...

Впредь я...

# Я прошу прощения

Я прошу прощения у папы за то, что оскорбляла его

Я прошу прощения у папы за то, что не доверяла ему

Я прошу прощения у папы за то, что не любила его всем сердцем

Я прошу прощения у папы за то, что часто лгала ему

Я прошу прощения у папы за то, что ненавидела его



**Я забираю  
энергию...**

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как папа жестоко оскорблял меня

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как папа бил меня

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как папа бил мою маму

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как папа не давал маме деньги

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как папа избил мою маму



**Я стираю все  
воспоминания**

Я полностью стираю все воспоминания о том, как папа оскорблял меня.

Я полностью стираю все воспоминания о том, как папа оскорблял мою мать

Я полностью стираю все воспоминания о том, как папа напивался

Я полностью стираю все воспоминания о том, как папа постоянно приходил домой за полночь и бил мать.

# Впредь я...

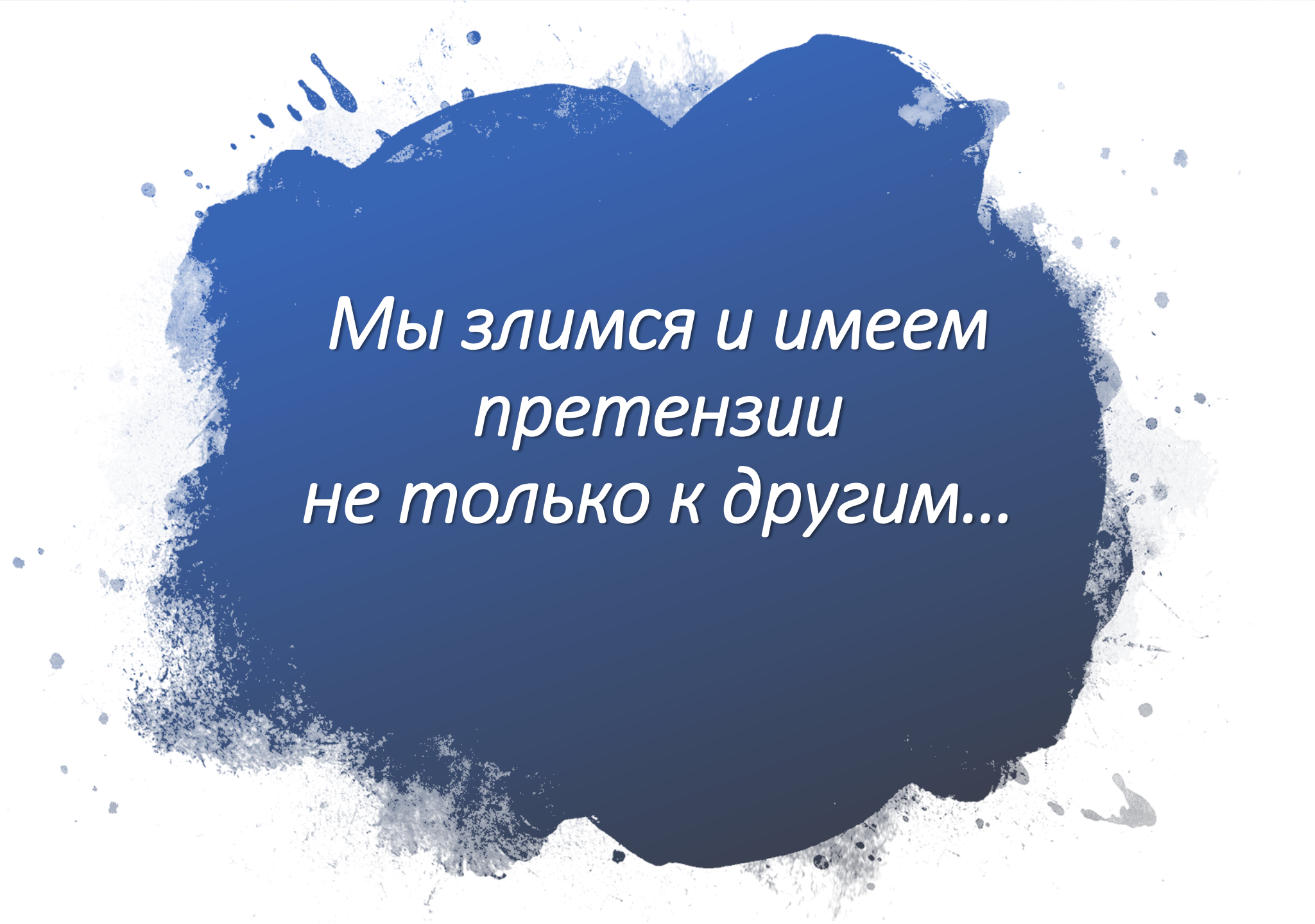


Прием  
«эффективное  
прощение» в  
дыхании  
категорически  
запрещается  
использовать:

- БЕРЕМЕННЫМ НА ЛЮБОЙ СТАДИИ БЕРЕМЕННОСТИ и в течение 6 месяцев после родов.
- Лицам, состоящим на учете у психиатра по поводу любого психического заболевания. Либо лицам, принимающим успокаивающие лекарственные средства.
- Лицам, имеющим высокое артериальное давление, особенно в состоянии криза.
- Лицам, недавно (меньше 3-х месяцев ) перенесшим сложные операции (включая операции на глаза).
- Лицам, находящимся в тяжелом состоянии из - за любого заболевания либо сильной травмы.

*Мы имеем претензии не только к другим...*





*Мы злимся и имеем  
претензии  
не только к другим...*



# Мои негативные установки:

- Мужчины...
- Все мужики...
- Мужчина всегда...
- Мужчина должен...
- Мужчина не имеет права...
- Мужчина в сексе...
- Мужское тело...
- Мужской член...
- Секс – это...
- В сексе я...
- Мое тело...
- Мои половые органы...
- Отношения – это...

Фраза из РФП	Негативное убеждение
Я прошу прощения у папы за то, что унижала его.	Я грубая и не умею управлять своими эмоциями.
Я прошу прощения у Саши за то, что не была нежна и ласкова с ним.	Я не женственна. Я не умею быть ласковой и нежной.
Я прошу прощения у Алексея за то, что считала его не достаточно надежным	Я не доверяю своему мужу.
Я прошу прощения у мужа за то, что часто отказывала ему в сексе, даже когда он очень просил.	Я недостаточно сексуальна. Я не считаюсь с желаниями своего мужа.
Я прошу прощения у Андрея за то, что устраивала скандалы и истерики.	Я не умею управлять своими эмоциями. Я не умею строить отношения с любимым мужчиной.
Я прошу прощения у Андрея за то, что вела себя эгоистично и требовала, чтобы он принадлежал только мне.	Я эгоистка. Я не умею уважать права моего мужчины. Я не считаюсь с желаниями моего мужа.
Я прошу прощения у Саши за то, что проверяла его телефон и карманы.	Я не доверяю моему мужчине.



Я забираю всю энергию из воспоминаний о том, как мы с Сашей ссорились.

Я скандалистка и не умею строить долговременные отношения

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как Саша уходил из дома, когда я устраивала истерики.

Я не умею управлять своими эмоциями. Я истеричка.

Я стираю все воспоминания о том, как я критиковала и высмеивала мужа за его неспособность зарабатывать больше, за то, что ему трудно ладить с людьми.

Я не умею принимать людей такими, какие они есть. Я хочу переделать своего мужа.

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как Слава унижал меня из-за моей полноты.

Я не принимаю себя. Я жирная.  
Я стесняюсь своего внешнего вида.

Я забираю энергию из воспоминаний о том, как муж требовал, чтобы я вывела свои прыщи.

Я нервно реагирую на высказывания окружающих людей по поводу моей внешности

# Правила составления ПУ:



# Правила составления ПУ (2)



<b>Негативное убеждения</b>	<b>Позитивное утверждение</b>
Я истеричка. Я не умею управлять своими эмоциями.	Я спокойна и уравновешена. Я легко управляю своими эмоциями.
Я недостаточно сексуальна	Я очень сексуальна! Я развиваю свою сексуальность каждый день
Я не женственна. Я не умею быть ласковой и нежной.	Я женственная, ласковая и нежная. Мои движения, мой голос полны чувственности и нежности.
Я не умею строить отношения	Я строю открытые и доверительные отношения с моим мужем.
Я не считаюсь с желаниями моего мужа.	Я уважаю желания моего мужа.
Я осуждаю своего мужа. Я не умею ценить его и не верю в его силу.	Я концентрируюсь на достоинствах своего мужа и полностью игнорирую его недостатки.

## Негативное убеждение

Я жирная. Я ужасно выгляжу.  
Я вешу 90 кг и не могу сбросить вес.

## Позитивное утверждение

Я легко сбрасываю лишний вес. Я стройная и женственная!

# Позитивные утверждения могут быть двух типов:



Направленные на изменение себя.



Направленные на изменение вашего  
отношения к причине переживаний,  
без изменения себя.



## Негативное убеждение

## ПУ первого и второго вида

Я слишком ленивая.

1. Я повышаю свою активность. Я – источник энергии!

2. Я оптимальна в своих поступках! Я достигаю своих целей с минимальными усилиями.

У меня ужасная кожа. Я вся в прыщах.

1. Я нахожу хорошего дерматолога и решаю проблему со своей кожей.

2. Я принимаю свою кожу такой, какая она есть. Я люблю свою кожу и забочусь о ней.



# ДАОССКИЙ МАССАЖ ГРУДИ



## Противопоказания

### **Даосский массаж груди противопоказан:**

- При воспалительных заболеваниях кожи груди
- При доброкачественных новообразованиях
- При увеличении лимфатических узлов
- При легочно-сердечной недостаточности
- При беременности
- При маститах
- При злокачественных новообразованиях!!!



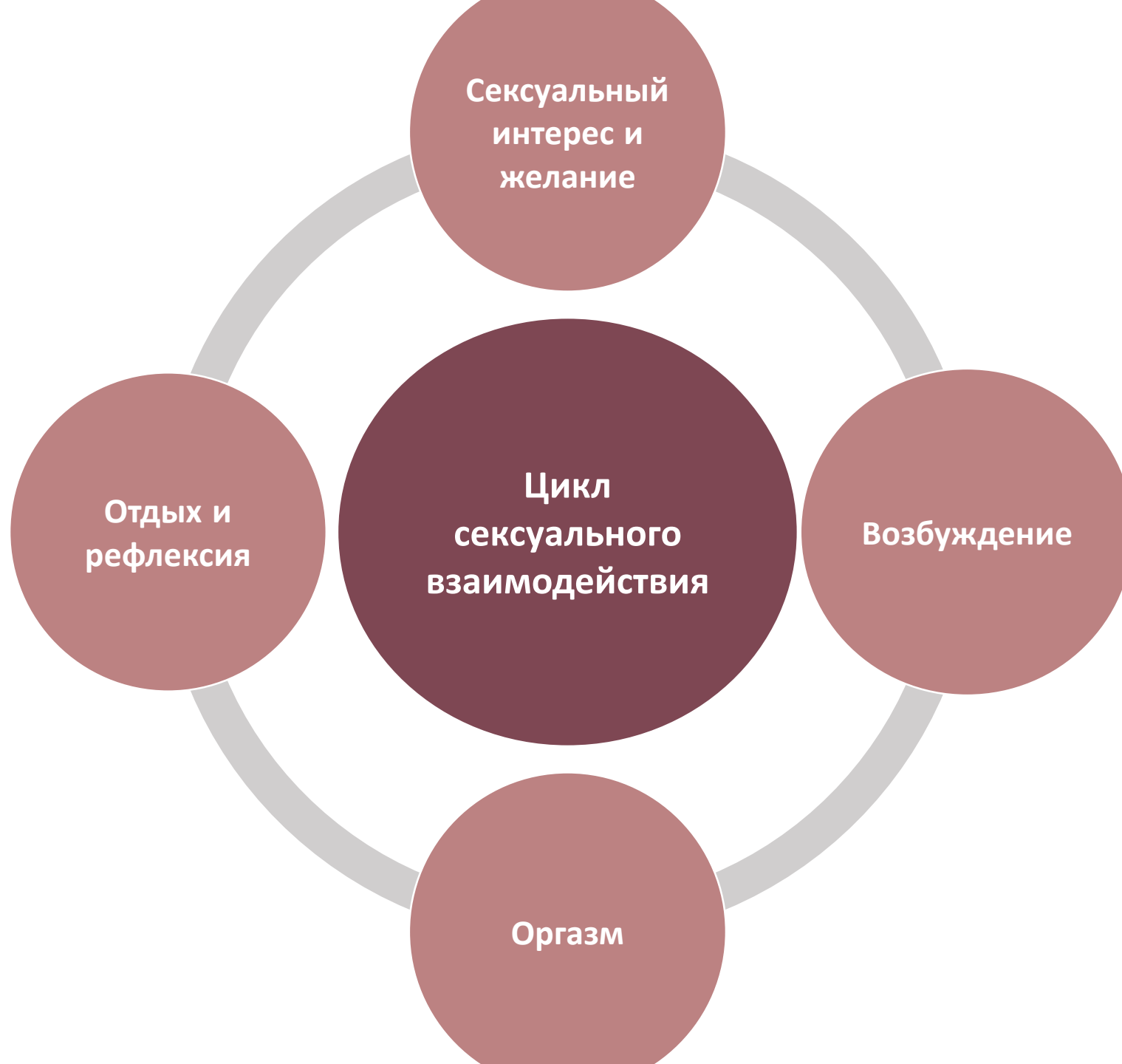
**Располагаем ладони в области  
яичников**

---

## ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ:

- *Я люблю себя! Я прекрасна!*
- *Я настоящая Женщина!*
- *Я чувственная!*
- *Я сексуальная!*
- *Я люблю свою женственность!*
- *Я люблю свою сексуальность!*
- *Я – магнит для лучших мужчин!*

**КТО ВОЗБУЖДАЕТСЯ  
ПЕРВЫЙ?**





# Флирт, вовлечение

Изучение мужчины

Чарующий взгляд

Игра с волосами, с ушком

Направление носков ног в сторону собеседника

Эротичное перекладывание ног

Прикосновение к своим губам, облизывание губ

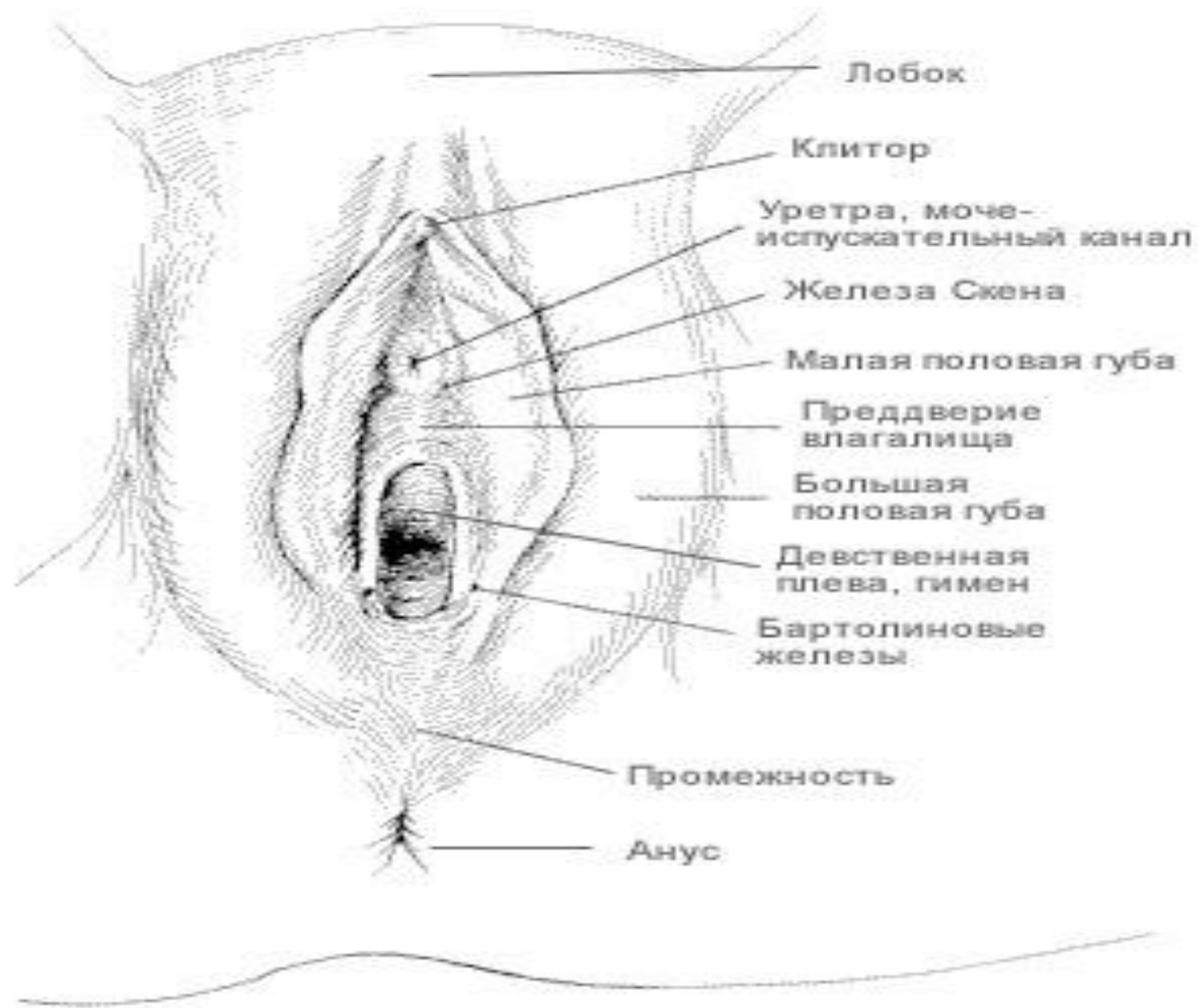
Эротическая игра с предметами

# Что способствует возбуждению:

- Способность «отключать голову»
- Осознание своих желаний и потребностей
- Способность делиться своими желаниями и фантазиями
- Возбуждающие воспоминания и фантазии
- Способность направлять внимание только на то, что возбуждает, отменяя то, что мешает
- Способность вызывать у себя «нужные чувства»

# Что способствует возбуждению:

- Интимная гимнастика + фантазия
- Мастурбация
- Ваши действия, направленные на соблазнение мужчины
- Эротический массаж
- Оральные ласки
- Возбуждающие действия партнера





# Мешает оргазму с партнером:

- Прошлые травмы
- Негативные установки
- Недоверие партнеру
- Проблемы в паре
- Отсутствие или недостаток ласк, прелюдии

