

**РАБОТА С СЕКСУАЛЬНЫМ ЖЕЛАНИЕМ**

# **И ЕГО ОТСУТСТВИЕМ**

**МЕТОДОМ КОГНИТИВНО-ОБРАЗНОЙ ТЕРАПИИ**



**КОЛЕНДО-  
СМИРНОВА  
АНАСТАСИЯ**

**18+**

Анастасия Колендо-Смирнова

**Работа с сексуальным желанием  
и его отсутствием методом  
когнитивно-образной терапии**

«Автор»

2022

## **Колендо-Смирнова А.**

Работа с сексуальным желанием и его отсутствием методом когнитивно-образной терапии / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2022

Метод когнитивно-образная терапия - молодой, но очень популярный психологический метод коррекции глубинных убеждений. Его уникальность в том, что возможна работа без психолога, дающая хорошие результаты. В этой брошюре описано, как работать с сексуальным желанием и его отсутствием этой методикой. Публикуется в авторской редакции.

# **Анастасия Колендо-Смирнова**

## **Работа с сексуальным желанием и его отсутствием методом когнитивно-образной терапии**

Я постараюсь не писать в этой небольшой книге банальных вещей, которые вы с лёгкостью найдёте в интернете. Я хочу дать контрактные инструкции для практического применения. Но перед тем, как перейти к тому, как именно можно работать с сексуальной сферой методом КОТ когнитивно-образной терапией, я поделюсь с Вами некоторыми своими соображениями относительно этой темы.

### **Оргазм в голове**

И первое о чём хочется сказать можно сформулировать так: степень возбуждения и качества оргазма зависят от того что происходит в голове у человека. Бытует мнение что именно женский оргазм зависит от настроения и состояния, но это не так как. И женщины и мужчины в равной степени проецирует своё внутреннее состояние на сексуальные желания а также удовольствие от занятия сексом. Немного грубый но очень доходчивый пример. Если женщина скажет мужчине, что у него маленький член, то дальше рассчитывать на удовольствия от секса уже не стоит, если им вообще получится заняться, что тоже вряд-ли. Женщине в сексе очень важно чувствовать себя красивой и желанной. Поэтому когда женщина уставшая или кажется себе толстой или некрасивой то получить настоящее удовольствие от секса ей вряд-ли удастся. Из этого кстати сразу следует подсказка для мужчин если вам удастся убедить женщину в том что она красивая и вы ее хотите больше всех на свете, и вообще только ее, то вероятность того что будет секс и она получит удовольствие повышается в разы. Для мужчины же в сексе помимо того чтобы чувствовать себя желанным необходимо ощущать себя технический умелым так сказать. Другими словами ему важно казаться опытным, искусно выполняющим те действия, которые максимально удовлетворяют женщину. Из этого следует подсказка для женщин чем больше вы будете отдаваться в руки своего мужчины доверяя себя полностью ему ( не превращаясь в труп при этом) и демонстрировать что он умеет доставлять вам удовольствие, тем с большим энтузиазмом он будет это делать.

### **Мифы**

Мифы которые сложились в нашей культуре относительно ролей мужчины и женщины сказываются на теме секса и отношении к ней. Так например люди собирающие данные для социальных исследований не могут в полной мере полагаться на результаты проведённого опроса. К так как как мужчины как правило желают выставить себя в более приятном в их понимании свете и добавляют количество сексуальных связей в любой социальный опрос. А женщины делают наоборот и скрывают какую-то часть своего сексуального опыта. И это понятно так как они выросли в культуре где женщина должна быть скромной и невинной, а мужчина наоборот опытным. Присутствие таких мифов в жизни людей а рождает определённое восприятие галей мужчины и женщины. К и создаётся неверная ощущение будто мужчинам нужен секс больше чем женщинам. К очень часто можно было услышать особенно в советское время в семьях Когда мать говорит дочери оправдывает измену и её мужа тем что ну мужчина без секса никак как для них это нормально. Вот только на самом деле это всего лишь убеждение Конкретной женщины, которое в свою очередь базируется на стереотипе сложившемся в обществе. При этом реальность не является таковой. В реальной жизни женщина которая не занимается сексом болеет по-женски. К и при этом существуют католические свя-

щенники и монахи других религий которые воздерживаются от секса всю свою жизнь и чувствует себя при этом прекрасно. Убеждения. Наши убеждения на чём бы они не базировались на культурологических особенностях на мнение социума на личном примере или примере семьи невероятно влияют на все области нашей жизни включая сексуальную. К методам активного образная терапия работает с глубинными убеждениями и поэтому именно этим методом я предлагаю работать с сексуальными проблемами. В моей практике все случаи работы с сексуальными проблемами были удачно проработаны этим способом. О том как работает метод как образуется в нас глубинные убеждения подробнее можно прочесть в моей книге Волшебная таблетка это я я или кот когнитивно-образная терапия. А сейчас предлагаю переходить к практике.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.