***Метод «Со-творение».***

***Программа «Сексуальность» (для взрослых) – отдельно мальчики, отдельно девочки***

Секс является одной из важнейших составляющих нашей жизни.

«Сексуальность человека – явление многомерное, имеющее биологические, психосоциальные, поведенческие, медицинские, нравственные и культурные аспекты. Ни один из этих аспектов сексуальности нельзя считать абсолютно доминирующим» (У. Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни «Основы сексологии»).

Сексуальный дискомфорт может быть следствием физиологических нарушений, но чаще всего он основывается на личностных проблемах – тревоги, страхи, обиды, неуверенность в себе и т.п. С помощью определенных программ можно значительно улучшить свою жизнь, в том числе и в сексуальной сфере.

***Терапевтическая программа «Сексуальность» поможет вам почувствовать себя и партнера при близком общении.***

Мы сможем стабилизировать гуморальный обмен тела, убрать напряжения, блоки и слабости.

Мы сможем научить вас пользоваться телом и его возможностями с максимальной отдачей для вас и вашего партнера.

Мы научим вас делать страх, тревожность, обиду своей силой.

Мы научим вас получать удовольствие от жизни, в том числе, от взаимодействия с вашим партнером.

***Программа простраивания базовых навыков направления «Сексуальность»***

*Чувствование себя*

*- глубокая чувствительность*

*- поверхностная чувствительность*

*- брюшная сторона тела*

*Опоры тела – стоя, сидя, лежа*

*Чувствование партнера*

*Касания тела. Умение считывать желания партнера*

*Волны тела*

*Умение принимать, пропускать. Умение отдавать.*

*Растормаживание автоматизмов тела*

*Движения тела на волне*

*Движения в ритме. Умение держать паузу*

*Движение двоих в одном ритме – со-движение. Два – как единое целое*

*Погружение в реальность*

*Умение занять место в пространстве – мужчина. Умение впустить на свою территорию – женщина.*

*Сказки тела*

***Работа от терапевта***

*Протяжка – выравнивание тонуса, напряжения постуральной составляющей тела*

*Брюшко – активизация системы абдоминального мозга, ганглиев и сплетений тела*

*Работа с напряжениями и блоками вашего тела*

*Работа со слабостью, беспомощность вашего тела*

***В результате такой работы вы обретете***

- постоянную воплощенность в собственном теле

- умение чувствововать свое тело и получать от него удовольствия

- умение чувствовать тело партнера, его желания и возможности

- умение принимать и отдавать

- раскрепощение желаний и автоматизмов тела

- умение двигаться на волне

- возможность сливаться с телом партнером, когда два тела объединяются в одно

- умение получать удовольствие от взаимодействия с партнером, от ситуации близости, от возможности находиться рядом.

Программа рассчитана на 10 занятий по 2 часа, - раз в неделю.