

AIMEZ VOTRE SEXUALITÉ

**Aimer Sa Sexualité En Supprimant Les Blocages Du
Sexe Est Bien Plus Efficace, Automatique Et Puissant
Que Toute Autre Méthode Pour Éveiller Son
Intelligence Sexuelle**



AIMEZ VOTRE SEXUALITÉ

**Intelligence Sexuelle Et Intelligence Émotionnelle
Pour Profiter De Votre Sexualité**

ALLAN TREVOR

Merci

A ma famille, qui a toujours été là. Merci.

© Copyright 2021 - Tous droits réservés.

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur.

En aucun cas, aucune responsabilité légale ou blâme ne pourra être retenu contre l'éditeur pour toute réparation, dommage ou perte monétaire en raison des informations contenues dans le présent document, directement ou indirectement.

Mention légale:

Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie du contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur.

Avis de non-responsabilité:

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement à des fins éducatives et de divertissement. Aucune garantie de quelque nature que ce soit n'est expresse ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que l'auteur ne s'engage pas dans la prestation de conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels.

AIMEZ VOTRE SEXUALITÉ

Intelligence Sexuelle Et Intelligence Émotionnelle
Pour Profiter De Votre Sexualité

Teneur

Merci

Préambule

Il n'y a aucun problème avec vous!

Laisse passer le vrai sexe...

Qu'allez-vous découvrir dans ce livre?

Avis! Lis ça

Quand tu es coincé...

PARTIE I: LE SEXE EN THÉORIE 21

Chapitre 1: Connaissez-vous les bases?

Votre anatomie est unique

Le début de tout

Parlons du clitoris

Comprenez-vous votre clitoris?

Lèvres XXS et XXL

Ce qu'ils ne t'ont jamais dit sur l'hymen

Quelles sont ces zones accrocheuses?

Et qu'en est-il des personnes intersexes?

Qu'est-ce-que tout cela veut dire!

Chapitre 2 Ça vous pousse, ça vous ralentit!

Réponse sexuelle

Équilibre (+) et (-): excitation sexuelle et inhibition

Posez-vous la question: Connaissez-vous votre sexualité?

Qu'est-ce qui vous stimule? 50

Femmes et hommes: dans quelle mesure sommes-nous diversifiés?

Qu'est-ce qui t'excite?

Nous sommes organisés différemment

Chapitre 3: Sexe: quand et où?

Qu'est-ce qui change avec le temps?

L'environnement compte!

Le Centre de Plaisir est...

L'excitation, le désir et l'orgasme: quelque chose ne va pas chez vous?

Posez-vous la question: votre sexualité

PARTIE II: CONTEXTES SEXUELS

Chapitre 4: Sexe excitant!

Qu'est-ce qui active et désactive votre sexualité?

"Hyperexcitation"

Augmentez le stress, baissez le sexe!

Et que faire pour diminuer le stress?

Sexe non consensuel

Alerte! Voir le sexe comme une menace

Attachement, amour et sexe

Attachement émotionnel

Y a-t-il un attachement sexuel?

Relâcher pour guérir...

Stress et attachement: le côté social

L'amour guérit tout!

Posez-vous la question: Comment le stress agit-il sur vous?

Chapitre 5: Culture sexuelle

Recommandations: Médicales, morales et médiatiques

Acceptez-vous tel que vous êtes!

Arrêter! Si tu te remets en question, tu te sens dépassé et tu n'apprécies pas

Au diable le poids!

Répugnant?

Culture apprise par la force

Comment mettre de côté cette culture savante?

Comment comprendre son corps?

Disharmonie entre les idées, les croyances et les émotions

Éducation aux médias

Votre bien-être sexuel « dépend de vous »

PARTIE III: L'ACTE SEXUEL

Chapitre 6: L'excitation n'inclut pas toujours les fluides

Vos génies et votre cerveau "ne sont pas toujours d'accord"

Nous sommes tous faits des mêmes pièces

Émotion I, II et III

Démystifier les mythes: 3 situations où vos fluides se trouvent

Pudendum: votre corps réagit, mais votre cerveau ne l'accepte pas

Votre corps dit oui! Mais vous ne voulez pas!

Le contexte S'il influence!

Il est temps de parler à votre partenaire

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez faire n'importe quoi

Chapitre 7: La libido est...

Comment fonctionne le désir

Le souhait n'est pas égal à l'excitation

Le désir n'est pas une impulsion, c'est...

Qu'est-ce que le sexe alors?

Alors pourquoi ressentez-vous cela comme une envie?

Le but, l'effort et le résultat Comment fonctionne votre désir?

La faute aux hormones

Nous ferions mieux de blâmer la monogamie

Votre désir pourrait-il être affecté par ce qu'ils diront?

Que faire quand il y a trop ou peu de désir? 3 idées pour travailler sur le désir sexuel

Augmenter le désir en travaillant sur l'excitation

Faites du sexe une partie de votre identité

Que faire pour éviter de tomber dans la dynamique de la persécution?

Partager des espaces pour le bien-être des deux

PARTIE IV: UNIQUEMENT DE NOUS

Chapitre 8: Notre ami l'orgasme

Comment obtenir cette expérience orgasmique?

De plus, vos orgasmes peuvent ne pas correspondre à ce que vous ressentez

Chaque orgasme a le sien

Peut-on les classer par type?

La pénétration n'équivaut pas à l'orgasme sans danger

Et que! Si la science se trompe

Orgasme en conflit

La science de l'orgasme est...

Voyager dans le plaisir

* BONUS * La clé de la transformation sexuelle

Émotions dans le sexe

Méta-émotions! 2 étapes à prendre en compte

Guides sexuels obtenus par la culture

Acceptez-vous votre sexualité telle qu'elle est?

Vous jugez-vous ou vous aimez-vous?

Coaching émotionnel

Leçons à retenir avant...

Apprenez à gérer ces sentiments inconnus. Comment?

conclusion

Vous êtes le plat principal

Les raisons de ce livre

Annexe 1

Annexe 2

Merci

Préambule

Il n'y a aucun problème avec vous!

S Être éducatrice sexuelle signifie que l'on vous pose fréquemment des questions. Je me suis retrouvé dans des cantines universitaires à répondre à des questions sur l'orgasme. J'ai été détenu dans le hall de l'hôtel lors de conférences pour répondre à des questions sur les godes. J'ai répondu à des questions sur les organes génitaux asymétriques à un étranger, assis sur un banc dans un parc. J'ai reçu des messages électroniques d'étudiants, d'amis de leurs amis, d'étrangers me posant des questions sur le désir sexuel, l'excitation sexuelle, la douleur sexuelle, le plaisir sexuel, les fétiches, l'orgasme, les fluides corporels, les fantasmes sexuels et bien d'autres sujets sur le sexe. Des questions comme:

Quand mon partenaire démarre, je suis plongé dedans, mais je n'ose jamais prendre l'initiative. Pourquoi?

Mon copain m'a dit: "Tu n'es pas prête, tu es encore très sèche" mais j'étais prête. Pourquoi est-ce que je ne peux pas me mouiller?

Une fois, j'ai entendu parler de femmes qui ne peuvent pas profiter du sexe, parce qu'elles se soucient trop de leur corps. J'ai découvert que je suis comme ces femmes, comment puis-je arrêter d'être comme ça?

J'ai lu une fois que le désir sexuel de certaines femmes diminue après avoir passé une longue période dans une relation, même si elles continuent à aimer leurs partenaires, c'est comme ça que je suis, comment puis-je jamais avoir envie d'avoir des relations sexuelles avec mon partenaire?

Je pense que j'ai fait pipi pendant l'orgasme.

Je n'ai jamais réussi à avoir un orgasme.

Mais sous toutes ces questions, une seule se cache vraiment: Suis-je normal? (La réponse dans la plupart des cas est: Oui)

Ce livre est essentiellement une collection de réponses à toutes ces questions et plus encore. Ce sont des réponses avec lesquelles j'ai vu un changement significatif dans la vie de nombreuses femmes, des réponses orientées avec la science la plus actuelle du moment. Et avec des histoires

personnelles de femmes qui, avec une large compréhension du sexe, ont réussi à transformer leurs relations avec leur propre corps.

Je trouve ces femmes mes héroïnes, et j'aspire à leurs histoires pour vous aider et vous guider afin que vous puissiez découvrir votre propre potentiel sexuel. Après les innombrables livres qui ont été écrits et publiés sur le sexe sur les blogs, les émissions de télévision et la radio, comment se fait-il que nous ayons encore autant de doutes à ce sujet? Eh bien, la vérité est qu'ils nous ont menti, pas délibérément, ils ne sont pas à blâmer, mais ils nous ont raconté une fausse histoire à ce sujet.

Laisse passer le vrai sexe...

Au cours d'unePendant longtemps dans la science et la médecine occidentales, la sexualité des femmes a été considérée comme égale à celle des hommes. Par exemple, le raisonnement était que puisque les hommes obtiennent des orgasmes par le sexe, les femmes pénis-vagin (rapports sexuels) devraient également atteindre l'orgasme par le biais des rapports sexuels, vagin-pénis, et si vous ne l'aviez pas vécu de cette façon, alors il y avait quelque chose qui n'allait pas avec vous.

La réalité est qu'au moins 30 % seulement des femmes réussissentl'orgasme de cette manière (par les rapports sexuels). Les 70 % restants ont rarement ou n'ont jamais eu d'orgasme pendant les rapports sexuels, et toutes ces femmes sont en parfaite santé et normales. Une femme peut ressentir des orgasmes de diverses manières, telles que: par le sexe manuel, le sexe oral, la stimulation mammaire, en utilisant des vibromasseurs, en suçant les orteils, et presque de toute autre manière que vous pouvez imaginer, et même de cette manière ne pas atteindre l'orgasme par les rapports sexuels. Et c'est normal.

En outre, il a également été supposé que puisque les organes génitaux des hommes ont tendance à se comporter comme leur esprit, c'est-à-dire que si leur pénis est en érection, il se sent excité. Ainsi, les organes génitaux des femmes devraient être connectés à leur expérience émotionnelle. Et certaines femmes le font, mais la plupart ne le font pas.

Une femme peut être en parfaite santé et normale, mais elle peut venez de vivre une « inadéquation de l'excitation » dans laquelle le comportement de vos organes génitaux (être mouillé ou sec) ne correspond pas à votre expérience mentale (se sentir excité ou non). En outre, il a également été considéré que puisque les hommes ont un désir sexuel spontané, les femmes devraient également avoir un désir sexuel spontané. Et cela peut être vrai, parfois, mais pas nécessairement.

Une femme peut être en bonne santé et normale et ne pas ressentir de désir sexuel spontané. En revanche, il existe des femmes qui peuvent consentir à un désir sexuel « réceptif », qui est davantage déterminé par l'environnement érotique dans lequel il se trouve.

Comme vous pouvez le voir, les femmes et les hommes sont différents, mais attendez! les deux sexes en viennent à éprouver le désir, l'excitation et

l'orgasme. Les hommes peuvent également ressentir un désir « réceptif » ou un manque d'excitation, et un manque d'orgasmes par pénétration. Les deux sexes peuvent fantasmer, tomber amoureux, se masturber, se sentir déconcertés par le sexe et éprouver un véritable plaisir extatique. Hommes et femmes Les femmes peuvent voyager les chemins interdits que peut fournir l'imagination sexuelle, suintent ses fluides et rencontrent les manières surprenantes dont le sexe apparaît dans différents domaines de la vie.

Alors, les hommes et les femmes sont-ils vraiment différents? Le problème réside vraiment dans ce que nous avons été conditionnés à penser au sexe en termes de comportements, plutôt qu'en termes de comportements psychologiques, biologiques et finalement sociaux qui sous-tendent le comportement lui-même.

Analysons un peu le comportement physiologique: sécrétions génitales, variations du rythme cardiaque, flux sanguin. Maintenant, dans le comportement social: comment nous sommes au lit, avec qui nous décidons d'être, à quelle fréquence avons-nous des relations sexuelles avec nos partenaires. De nombreux livres parlent de ces sujets, ils nous disent combien de fois par semaine nous devrions avoir des relations sexuelles avec nos partenaires, ou ils vous proposent généralement une série d'instructions pour atteindre l'orgasme, et oui, ils peuvent être utiles. Mais juste en jugeant le comportement humain, il est presque impossible de vraiment comprendre la sexualité. C'est comme juger de l'amour d'un mariage, en ne regardant que la photo du jour de leur mariage, nous sommes essentiellement en train de deviner.

Et la vérité est que, jusqu'à récemment, c'est ainsi que les questions concernant le sexe ont été traitées, devinant. Cependant, nous sommes aujourd'hui dans une position privilégiée, grâce à des décennies de recherche dans lesquelles nous décrivons plus en détail ce qui arrive à la réponse sexuelle humaine. Maintenant, nous savons le pourquoi, le comment et le processus derrière le comportement.

À la fin du 20e siècle, les chercheurs Erick Janssen et John Bancroft, du « Research Institute on Sex, Gender and Reproduction (KINSEY) », ont développé un modèle de comportement sexuel, qui nous fournit un principe d'organisation pour mieux comprendre le contexte l'histoire du sexe. Selon leur modèle, qu'ils ont appelé « le modèle à double contrôle », le

mécanisme du comportement sexuel se reflète dans notre cerveau comme une paire de composants qu'ils ont appelé « l'accélérateur et le frein sexuels » et selon les grandes catégories De stimuli sexuels (sensations génitales, stimulation visuelle et contexte émotionnel) ces deux composantes sont activées. Il est clair que les réponses de chaque composant sont différentes pour chaque personne.

Les résultats de la recherche ont révélé que l'excitation sexuelle, l'orgasme et le désir sont des pratiques que nous expérimentons tous, mais qui varient considérablement en fonction de notre sensibilité à nos accélérateurs et freins sexuels, et du type de stimulus qu'ils reçoivent. C'est l'ensemble qui sous-tend le comportement du comment et du pourquoi. Et c'est la règle qui régit l'histoire que je veux capturer dans ce livre. Nous sommes tous pareils, mais en chacun de nous ces parties sont organisées de manières différentes et uniques. Aucune de nos organisations n'est meilleure ou pire que les autres, elles sont simplement différentes.

Qu'allez-vous découvrir dans ce livre?

Le livre présente neuf chapitres divisés en quatre parties, la première partie: Le sexe en théorie, aborde le plus fondamental de chacun d'eux, c'est-à-dire votre corps et votre cerveau. Le premier chapitre se concentre sur des sujets tels que les organes génitaux et leurs parties, le sens que nous leur donnons et la perspective scientifique qui explique que oui, vos organes génitaux sont complètement sains, normaux et beaux tels qu'ils sont. Dans le deuxième chapitre, l'ensemble des réponses sexuelles au niveau cérébral est précisé: le modèle à double contrôle (Accélérateurs et freins sexuels). Plus tard, dans le troisième chapitre, les manières dont les freins et les accélérateurs sexuels sont activés et comment cela est lié aux systèmes au niveau du cerveau et leur contexte sont détaillés, pour en déduire si une situation particulière ou une personne parvient à vous exciter à un moment donné. instant.

Dans la deuxième partie du livre: Contextes sexuels, il nous parle du sexe en pratique, fondamentalement, il détaille plus en profondeur tout ce qui concerne la réponse ou le stimulus sexuel, et rompt avec les paradigmes que nous avons sur le fait que l'excitation sexuelle ne doit pas nécessairement être liés à ce qui se passe dans nos organes génitaux. Cette partie du livre Il est composé des chapitres quatre et cinq; le chapitre quatre explique comment fonctionnent l'amour et le stress; tandis que le chapitre 5 décrit les forces culturelles qui consentent et restreignent le fonctionnement sexuel.

La troisième partie du livre: La tâche du sexe, traite de la réponse sexuelle elle-même, distribuée dans les chapitres six et sept. Le chapitre six expose les preuves que l'excitation sexuelle peut ou non avoir quelque chose à voir avec ce qui arrive aux organes génitaux. Après avoir lu le chapitre sept, vous n'entendrez plus jamais quelqu'un dire « libido » sans penser: « Oh, mais le sexe n'est pas une envie.

Enfin, dans la quatrième partie du livre: Solo de nosotras, composée des chapitres huit et neuf, j'explique comment s'approprier complètement le sexe. Le chapitre huit traite des orgasmes: ce qu'ils sont, comment les avoir et bien plus encore. Alors que dans le chapitre neuf, je décris les choses les plus importantes que vous pouvez faire pour améliorer votre vie sexuelle,

décrivant que lorsque vous embrassez votre sexualité telle qu'elle est maintenant, vous créez le plus grand potentiel de plaisir disponible.

Plusieurs chapitres comprennent des feuilles de travail, des exercices et d'autres activités. De plus, au fur et à mesure que le livre se développe, vous suivrez les histoires de: Claudia, Diana, María et Catalina, ces quatre femmes sont purement fictives, servant ainsi à illustrer de manière plus claire et plus facile les vraies histoires de femmes, à qui j'ai enseigné, et tous ceux que j'ai soutenus au cours de mes deux décennies de travail de conseil et d'éducation sexuelle.

Avis! Lis ça

Je tiens à souligner que lorsque je mentionne le mot « femmes », je fais référence à des personnes nées avec un corps féminin, qui ont été élevées en tant que filles et qui se sentent désormais identifiées au rôle social et à l'identité psychologique d'une femme. Cela est dû au fait qu'il y a des femmes qui n'adhèrent pas à une ou à toutes les caractéristiques féminines mentionnées ci-dessus, la vérité est qu'il n'y a pas beaucoup d'informations sur le fonctionnement sexuel des personnes transsexuelles. Par conséquent, je ne peux pas exprimer avec certitude si ce qui est fonctionnel pour le bien-être sexuel des femmes cisgenres est également fonctionnel pour les personnes transgenres.

Et enfin, je voudrais exprimer ma passion pour le rôle que joue la science dans la promotion du bien-être sexuel de toutes les femmes, et je me suis efforcé de capturer dans ce livre un résumé des recherches menées au service de l'apprentissage et de l'enseignement. que les femmes doivent pouvoir vivre avec une totale confiance et acceptation de leur corps. Le but de ce livre est de pouvoir donner une nouvelle façon de penser pour les femmes d'un point de vue scientifique, ainsi que d'améliorer leur bien-être sexuel.

Quand tu es coincé...

Il a été mentionné plus tôt qu'en effet, nous avons été maintenus dans le mensonge pendant longtemps, mais que ce n'est la faute de personne. Cependant, je voudrais démontrer certaines des conséquences de cette mauvaise approche de la sexualité féminine.

Beaucoup de femmes m'ont approché, que ce soit par le biais d'un atelier, d'un séminaire, de mon blog ou des réseaux sociaux, en me disant qu'il y avait quelque chose qui ne va pas chez elles, qu'elles sont sexuellement brisées. Ils me disent qu'ils se sentent anxieux, frustrés, anormaux et même anxieux en raison du manque d'informations et du manque de soutien de leur famille, médecins, thérapeutes, amis et partenaires. Ils ont fait des commentaires comme: « calme-toi, tu dois te détendre davantage », « tu devrais prendre un verre de vin », ou ils disent « maintenant, ne méditez pas autant, les femmes n'aiment tout simplement pas avoir beaucoup de sexe". Et je comprends certainement leur frustration, et à cause de cela, dans la deuxième partie du livre, le processus est capturé au niveau neurologique qui enveloppe les femmes dans la frustration et le désespoir et qui leur fait perdre leur joie et leur espoir. À cause de,

C'est précisément ce que je veux que vous compreniez maintenant: toutes les informations contenues dans ce livre vous feront voir que quoi que vous traversiez à ce moment de votre vie sexuelle - signifie des défis avec l'excitation sexuelle, la douleur, l'orgasme, le désir, les sensations sexuelles ou leur absence - n'est rien de plus que le mécanisme de la réponse sexuelle fonctionnant correctement, dans un environnement pas si approprié. Comprenez, vous êtes normal, le monde qui nous entoure est celui qui ne va pas, et c'est une réalité.

Cependant, tout n'est pas négatif, la bonne chose est que lorsque vous comprenez vraiment comment fonctionne votre mécanisme de réponse sexuelle, vous prenez le contrôle de votre environnement et de votre cerveau pour amplifier votre potentiel sexuel, même en vivant dans un monde brisé. Et lorsque vous parvenez enfin à changer d'avis et d'environnement, vous pouvez réaliser le changement et définitivement guérir votre fonctionnement sexuel.

PARTIE I: LE SEXE EN THÉORIE

Chapitre 1: Connaissez-vous les bases?

Votre anatomie est unique

Claudia aime se regarder dans le miroir en se masturbant. Comme la plupart des femmes, Claudia aime beaucoup la masturbation. Contrairement aux autres, elle est parfaitement assise devant un miroir en pied, dans lequel elle peut se voir complètement en effectuant cet acte, de cette façon elle peut visualiser le mouvement qu'elle fait avec ses doigts dans les replis de sa vulve. "J'ai commencé à le faire depuis que je suis adolescente", m'a-t-elle dit, "depuis que j'étais adolescente, j'ai commencé à regarder de la pornographie sur Internet et cela a éveillé ma curiosité de savoir à quoi elles ressemblaient, alors j'ai pris un miroir pour les voir, j'ai fini par écarter mes lèvres pour voir mon clitoris et je me suis sentie à l'aise, donc désormais je fais comme ça ». Cependant, ce n'est pas la seule façon dont Claudia se masturbe habituellement,

C'est le genre de déclarations auxquelles vous faites souvent face lorsque vous êtes éducatrice sexuelle. De plus, elle m'a mentionné que regarder sa vulve lui donnait l'impression que sa sexualité était similaire à celle des hommes, car elle considère que son clitoris est relativement gros, elle a même déclaré que c'était comme un "bébé carotte". Elle supposa qu'elle devait être plus grosse parce qu'elle avait plus de testostérone, ce qui fait d'elle une "femme plus fougueuse". Je lui ai dit que la réalité était qu'il n'y avait aucune preuve pour nous dire que les niveaux d'hormones étaient directement liés à la taille et à la forme des organes génitaux féminins et à son désir. « Tu es sûr de ce que tu me dis? Claudia m'a demandé. "En fait, il y a des femmes qui ont un désir sexuel en fonction du niveau de testostérone", pensai-je, "ce qui peut signifier qu'elles ont besoin d'un minimum, quelque chose de faible en testostérone ». J'aimerais voir une étude qui explique cette question plus en détail. Cependant, il n'y a actuellement aucune preuve pour nous dire que les différentes formes, couleurs et tailles des organes génitaux féminins déterminent le niveau d'intérêt sexuel chez les femmes. "Wow!" finit-elle par s'exclamer.

Claudia, qui était mon élève, se consacre à l'activisme avec des questions sur la santé reproductive des femmes. Ce qui l'a incitée à faire ses propres recherches, c'est pourquoi notre conversation a commencé. J'étais donc très motivé pour donner mon point de vue scientifique. Mais avec la seule exclamation: "Wow" je pouvais dire que ce n'était pas un sujet qui

méritait mon point de vue scientifique sur la question. Pour Claudia, cela dépassait le point de vue scientifique. Au fond, il s'agissait d'accepter sa sexualité et son corps tels qu'ils sont, lorsque son environnement tentait de la convaincre qu'il y avait vraiment quelque chose qui n'allait pas chez elle. Face à cela, je lui ai dit: « Tu es normal, et ton clitoris est tout à fait normal, tous les organes génitaux sont composés de la même manière, seulement ils sont organisés différemment. Et de telles différences ne signifient pas nécessairement quoi que ce soit, la vérité est que c'est peut-être la chose la plus importante que vous puissiez apprendre sur la sexualité. » "De quoi parles-tu?" Finalement, elle a demandé: « Pour quelle raison? La réponse à cette question est donnée dans ce premier chapitre.

Au Moyen Âge, les anatomistes donnaient le nom de « pudenum » (un mot dérivé de la langue latine « pudere » qui signifie avoir honte), à nos organes génitaux, ils mettaient ce nom en raison de la honte qui existe chez les femmes lorsqu'elles les possèdent. à la vue. Ils croyaient que les organes génitaux des femmes étaient cachés entre les jambes, comme s'ils ne voulaient pas qu'ils soient vus. Contrairement aux hommes qui ont leurs parties génitales devant et en vue. Alors pourquoi les organes génitaux des deux sexes sont-ils différents? Si on demandait à un anatomiste du Moyen Âge, imprégné d'une éthique sexuelle de pureté, il nous répondrait que c'est par honte.

Donc, si nous considérons que la honte n'est pas vraiment la raison pour laquelle les organes génitaux des femmes sont sous le corps, alors pourquoi biologiquement les organes génitaux féminins sont-ils sous le corps et les organes génitaux masculins sont-ils plus exposés? La réponse est qu'ils ne sont pas vraiment si différents puisque le clitoris, qui est l'équivalent du pénis, est devant. Bien sûr, il est moins visible que le pénis lui-même, en raison du clitoris plus petit. Et il n'est pas petit précisément parce qu'il est timide ou embarrassé, mais nous n'avons pas besoin de transporter notre ADN de l'intérieur de notre corps à l'intérieur d'une autre personne. Aussi ce qui deviendrait le scrotum, se retrouve en nous de manière similaire, formant les lèvres externes. Celles-ci sont situées dans un site très similaire au site où se trouve le scrotum et seraient les gonades femelles, c'est-à-dire les ovaires. Ces derniers se trouvent en nous à l'intérieur, comme les testicules. Les lèvres ne s'étendent pas au-delà de notre corps, elles sont donc moins visibles.

Concrètement, il semble que les organes génitaux féminins soient cachés, cependant, cela peut être vrai ou non, selon le point de vue que vous le voyez, si c'est d'un point de vue uniquement culturel, ou d'un point de vue biologique.

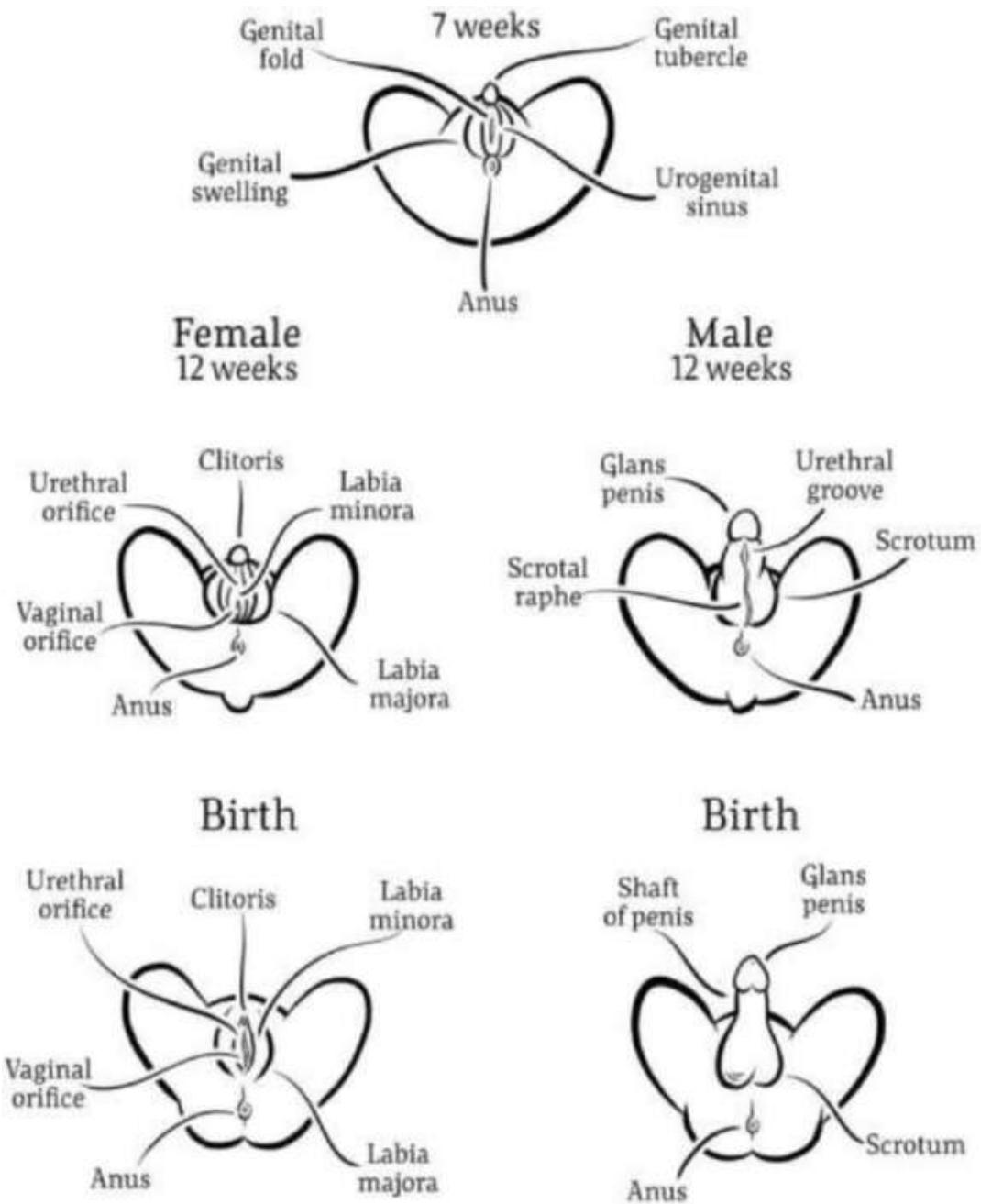
Dans ce chapitre, j'essaie de montrer que les organes génitaux masculins et féminins sont fabriqués exactement de la même manière, mais organisés de manière différente. En plus de donner une perspective comparative basée sur l'environnement culturel dans lequel on peut être immergé, et le point de vue biologique et scientifique. En mentionnant les deux points de vue mentionnés ci-dessus, vous serez libre de choisir celui des deux qui vous convient le mieux. L'objet de ce premier chapitre est de mettre en œuvre une nouvelle façon de penser votre corps et votre sexualité, afin que vous vous sentiez plus à l'aise par rapport à votre corps en fonction de vos standards, plutôt que de ceux qui ont été choisis pour vous.

Le début de tout

Au début on trouve deux ovules fécondés, qui finissent par s'établir dans l'utérus. L'un d'eux est XX, c'est-à-dire génétiquement féminin et le second est XY, ce serait le mâle. Ils sont tous deux des jumeaux fraternels, une sœur et un frère. Les deux continueront à se développer avec les mêmes caractéristiques corporelles: doigts, visage, pieds, cependant, les parties finiront par s'organiser différemment, pour leur donner des corps uniques et individuels. De la même manière, les organes génitaux se développeront de manière similaire, cependant, ils seront organisés de manière totalement différente. Les organes génitaux se développeront avant la naissance, étant configurés de manière à ce que leurs parents les reconnaissent automatiquement comme hommes et femmes.

Puis, au cours des six premières semaines, après que l'ovule a été fécondé et établi dans l'utérus, un lessivage des hormones masculinisantes se produit. Le blastocyste mâle (groupe de cellules qui formera l'embryon) répond à cela en développant un matériel génital universel, préalablement « fabriqué » avec la configuration masculine du pénis, du scrotum et des testicules.

Dans le cas du blastocyste féminin, il ne répond pas au lavage hormonal et développe à la place le matériel génital universel précédemment "fabriqué" dans la configuration féminine du clitoris, des lèvres et des ovaires.



Figure

1. Organes génitaux

Figure 1. Appareil reproducteur féminin et masculin

Parlons maintenant un peu d'homologie, les homologues sont déterminés à des traits qui ont le même début biologique, bien qu'ils puissent avoir des fonctionnalités différentes. Chacune des parties des organes génitaux externes a une contrepartie dans l'autre sexe. Deux d'entre eux ont été mentionnés plus tôt, les deux sexes ont un organe rond et sensible, et ont une multichambre à travers laquelle le sang circule au moment de l'excitation sexuelle. Chez l'homme c'est le pénis et chez la femme c'est le clitoris. Et dans les deux sexes, il y a un organe qui est doux, élastique, qui pousse les poils pubiens pendant et après la puberté. Chez les femmes, ce sont les lèvres externes et chez les hommes, le scrotum. Les deux parties sont non seulement similaires, mais aussi chez les deux sexes, elles se développent avec le tissu fœtal équivalent. Si vous regardez attentivement un scrotum, Vous pourrez voir qu'il y a une couture qui remonte la partie centrale, c'est ce qu'on appelle: le raphé scrotal. Et c'est précisément là où le scrotum se serait divisé en deux lèvres, s'il avait réussi à développer des organes génitaux féminins. L'homologie est également responsable de la raison pour laquelle les hommes et les femmes développent des mamelons.

Parlons du clitoris

Le clitoris et le pénis ont un grand nombre de terminaisons nerveuses. Le gland est la partie visible qui se situe dans la partie supérieure des organes génitaux, à une certaine distance de la vulve. Le clitoris est finalement la station centrale des sensations les plus agréables et érotiques des femmes. Cependant, bien qu'il soit nettement plus petit que le pénis, il possède deux fois plus de terminaisons nerveuses que ce dernier. De plus, sa taille peut varier d'un petit pois légèrement visible à la taille d'un cornichon. Et c'est tout à fait normal.

Par rapport au pénis, la seule occupation du clitoris est la sensation, alors que les fonctions du pénis sont au nombre de quatre: pénétration, sensation, miction et enfin éjaculation. Il est important que vous sachiez que la partie visible du clitoris, appelée le gland, est en fait la tête du clitoris, de la même manière que le gland du pénis, ce n'est que la tête du pénis.

Maintenant, la propagande culturelle sur le clitoris est que c'est "juste un petit nœud sur le dessus de la vulve". Cependant, la perspective biologique la définit comme l'organisation organique à longue portée, principalement interne, avec une tête émergeant de la partie supérieure de la vulve. Le clitoris est composé de trois chambres, les deux premières sont des sortes de deux pattes qui partent de la profondeur du tissu vulvaire, qui sont homologues aux corps charnus, et les bulbes du vestibule homologues au corps spongieux. Le vestibule à la bouche de la vulve est déterminé, les bulbes qui s'étendent de la tête du clitoris à la partie la plus profonde du tissu vulvaire, et enfin il se divise vers l'urètre et le vagin.

Comprenez-vous votre clitoris?

Il est maintenant temps pour vous de vraiment connaître votre clitoris une fois pour toutes; vous pouvez commencer par apprendre à le connaître visuellement ou manuellement. Pour le trouver visuellement, je vous demanderai, à la fin de la lecture de cette partie du livre, de chercher un miroir et de le placer devant vous, vous allez d'abord séparer les grandes lèvres (lèvres externes) et vous regarderez à votre clitoris. En faisant cela, vous remarquerez que dans la partie supérieure de la vulve, il y a un petit renflement, qui, mon ami, est votre clitoris. J'aimerais aussi que vous essayiez de le trouver manuellement, commencez uniquement par utiliser l'annulaire en touchant la partie de la fente où les lèvres sont divisées, appliquez une légère pression, et effectuez des mouvements d'avant en arrière, puis faites glisser lentement le bout de votre doigt jusqu'à ce que vous sentiez un petit cordon caoutchouteux sous votre peau. Vous pouvez vous aider en resserrant la peau du mont pubis avec votre main libre. Il peut être très utile d'utiliser un certain type de lubrifiant à base d'eau dans cet exercice, ou simplement votre salive.

Je voudrais vous expliquer pourquoi il est important pour moi que vous sachiez où se trouve votre clitoris. Une de mes élèves m'a approché après avoir donné mon cours, pour me dire que la veille elle avait parlé de mon cours à sa mère, et je sais qu'elle a été surprise par son commentaire: "Je ne sais vraiment pas où est mon clitoris." Sa mère avait alors 55 ans. Alors mon élève lui a montré les diapositives de ma classe. C'est une histoire qui attire beaucoup mon attention, et c'est la raison pour laquelle je consacre le premier chapitre à l'anatomie de notre corps.

Je me souviens exactement de la première fois que j'ai regardé mon clitoris. C'était au début de ma formation académique universitaire, à l'âge de 19 ans. Je me souviens avoir pleuré littéralement quand je l'ai vu. À l'époque, j'avais une mauvaise relation avec mon corps et je cherchais des réponses. Mon professeur m'a demandé de faire l'exercice du miroir mentionné ci-dessus quand je suis rentré à la maison. Je me souviens d'avoir pleuré quand je l'ai trouvé et j'ai réalisé à quel point il était merveilleux, beau, sain et normal. Ce n'était pas du tout dégoûtant, c'était juste une partie de moi, une partie de mon corps. Pour cette raison, j'aimerais que vous réalisiez cet exercice de connaissance de vous-même, et puisque vous y

êtes, je vous recommande d'observer également toutes les autres parties de votre vulve.

Je voudrais maintenant vous parler un peu de l'histoire de Diana, elle est auteure de littérature érotique gay, mère avec son partenaire d'un jeune homme dans la vingtaine. Pour Diana, c'était un défi de se révéler lesbienne à ses parents strictement catholiques, et aussi d'avoir une carrière d'auteur de livres érotiques gays. Le fait d'avoir grandi avec des parents strictement catholiques lui a permis de grandir avec des valeurs sociales conservatrices.

C'est pourquoi, lorsque j'ai proposé à ma classe de pratiquer l'exercice du miroir, elle s'est approchée de moi et m'a dit: « Pensez-vous que ce soit une bonne idée pour ces jeunes de regarder leur corps? Diana à 45 ans n'avait même jamais envisagé la possibilité de regarder son clitoris. "C'est une question importante" dis-je "Je recommande cet exercice car il est important pour les étudiants, mais surtout pour ceux qui envisagent de poursuivre une carrière en médecine ou en santé, cependant, cela dépend si vous voulez le faire ou non, cela est une question personnelle de savoir s'ils veulent ou non se voir et les deux sont valables. "

Diana est allée un peu plus loin, et elle ne l'a pas observé, mais elle a demandé à son partenaire de le faire elle-même, de la même manière qu'elle regarderait son partenaire. Ensuite, les deux ont eu une conversation sur ce qu'ils ont observé. Diana a compris et appris de nouvelles choses après avoir discuté avec son partenaire de leurs corps sexuels.

Lèvres XXS et XXL

Parlons maintenant un peu des lèvres. Ce sont deux paires, les lèvres externe et interne. Les lèvres intérieures sont généralement d'une couleur totalement homogène ou elles vont des parties les plus claires aux plus foncées sur les bords. Quelle que soit la façon dont vous les obtenez - rose, marron, beige, long ou plus court - ils sont tous absolument normaux et sains. Les lèvres extérieures varient généralement de la même manière d'une personne à l'autre, certaines ont tendance à avoir plus de poils que d'autres. Certains sont plus volumineux que d'autres. Certains ont le même teint de peau environnant, d'autres moins. Comme vous pouvez le voir, il existe une grande variété, et ils sont tous parfaitement sains et normaux.

Comme pour le clitoris, la perspective culturelle sur les lèvres ne coïncide pas avec la perspective biologique. Étant donné que, dans les vidéos et contenus pornographiques, ils ont tendance à modifier les lèvres de manière à ce que la couleur, la taille et la forme soient visuellement plus attrayantes, cela conduit à ce que les appréciations culturelles qui existent à propos des lèvres vaginales soient limitées à une plage assez étroite. Cependant, il est important de savoir qu'il existe une plus grande variété en ce qui concerne les organes génitaux et qu'il n'y a pas de condition médicale particulière pour chacune de ces variations. La vérité est que ces fausses représentations culturelles sur le vagin ont influencé les perspectives des femmes sur ce qu'un vagin normal peut être ou non.

Ce qu'ils ne t'ont jamais dit sur l'hymen

Que vous ayez ou non un hymen, j'aimerais parler un peu de l'histoire culturelle qui l'abrite et vous donner le point de vue de la science. Il est possible que la plupart des choses qu'on vous a dites à propos de l'hymen soient fausses. Ce qui ressemble le plus à la vérité, c'est que pendant les rapports sexuels, cela peut faire mal s'il n'est pas habitué à être étiré. C'est généralement l'une des causes possibles pour lesquelles il peut causer de la douleur au moment de la pénétration, cependant, ce n'est pas nécessairement la cause la plus fréquente pour laquelle il fait mal. Le plus commun est généralement un manque de lubrification.

La vérité est que l'hymen ne se brise pas pour rester toujours dans cet état comme un sceau de facture qui indique que vous êtes bien vierge, puisque l'hymen s'il se brise ou se contusionne a tendance à se rétablir. Sa taille ne varie généralement pas selon que vous avez été ou non pénétré. L'hymen ne saigne généralement pas non plus. S'il y a du sang la première fois que vous avez été pénétré, c'est très probablement dû à une déchirure vaginale due au manque de lubrification.

Cependant, le changement que l'hymen peut percevoir lorsqu'une femme a des relations sexuelles plus régulières est qu'il a tendance à s'étirer et devient donc plus flexible.

L'hymen, comme les lèvres vaginales, varie également généralement d'une femme à l'autre. Certains l'ont généralement micro-perforé, c'est-à-dire qu'il est généralement perforé dans la membrane. D'autres peuvent être non perforés et avoir une fine membrane qui recouvre toute l'ouverture de la vulve. Certaines femmes ont un hymen fragile, d'autres moins. Certains disparaissent même au début de l'adolescence, tandis que d'autres restent après la ménopause. Il y a même beaucoup de femmes qui naissent sans.

Cette variation se produit parce que l'hymen n'était pas une sélection évolutive. Il n'a aucune fonction de reproduction. L'hymen n'est qu'un petit plus qui nous a été laissé par la précision de la sélection évolutive, tout comme les mamelons dans les corps masculins.

Bien que ce petit ami n'ait aucune fonction biologique ou physique, la culture nous donne une histoire de ce que peut être l'hymen chez la femme. Il est important de noter qu'il n'a aucun rapport avec ce que le point de vue biologique soulève. Pour la culture ce serait comme une sorte de sceau, qui

peut indiquer la virginité ou non d'une femme. Ces croyances erronées sont tellement enracinées chez les femmes qu'en fait, aujourd'hui, l'hymen peut être reconstruit en subissant une intervention chirurgicale.

Quelles sont ces zones accrocheuses?

Les femmes ont une série de glandes aux deux extrémités du vagin, appelées sous le nom de « glandes de Bartholin » qui libèrent du liquide au moment de l'excitation, peut-être pour réduire les frictions au moment de la pénétration vaginale. Quand on dit que « les femmes se mouillent », c'est précisément ce qui se passe. Et ce fait se produit dans les deux sexes, oui mon ami, les hommes aussi se mouillent. Chez les hommes, ce processus se produit lorsque la « glande de Cowper », située sous la prostate, effectue la pré-éjaculation.

Eh bien, pourquoi dit-on que les femmes "se mouillent" et les hommes "se durcissent" si d'un point de vue biologique les organes génitaux, féminins et masculins, éprouvent cette sensation de dureté et celle de se mouiller? La réalité est qu'il s'agit d'une question purement culturelle. Puisque, culturellement, on considère que lorsqu'un homme est "dur", il est prêt à avoir des relations sexuelles. Et de la même manière, lorsque la femme est "mouillée", cela signifie qu'elle est prête à avoir des relations sexuelles. La vérité est que nous avons complètement métaphorisé que la dureté chez les hommes et l'humidité chez les femmes sont des indicateurs d'excitation sexuelle.

Cependant, nous ne sommes pas si différents à la fois physiquement et anatomiquement. Physiologiquement, nous partageons les mêmes mécanismes: production de sécrétions génitales, circulation sanguine, entre autres. Seulement, ils sont organisés différemment. Prenons en considération la dureté masculine, chez les femmes, cet événement se produit également généralement, car les femmes ont également un ensemble de glandes dans l'urètre (trou où les femmes urinent), appelées "glandes de Skene" équivalentes à la prostate masculine. Les fonctions de la prostate masculine sont doubles: le gonflement qu'elle produit autour de l'urètre pour bloquer le passage de l'urine lorsque l'homme est excité sexuellement, et elle produit environ la moitié du liquide séminal.

La même chose est vraie chez les femmes lorsque leurs glandes (les glandes de Skene) autour de l'urètre gonflent de sorte que la miction est impossible lorsqu'elle est sexuellement excitée. Chez certaines femmes, ces glandes produisent du liquide, appelé éjaculation féminine.

Et qu'en est-il des personnes intersexes?

Les personnes intersexes sont celles dont les organes génitaux ne sont naturellement ni masculins ni féminins à la naissance. Ils ont généralement tous les mêmes pièces. Il arrive que les leurs s'organisent en un lieu intermédiaire, entre les configurations masculine et féminine. L'emplacement de l'orifice urétral, la taille du phallus et la division du tissu des lèvres peuvent être trouvés n'importe où entre les deux. L'homologie explique plus en détail comment se forment les organes génitaux des personnes intersexes.

Les personnes intersexes ont connu de légères variations dans le processus complexe des événements biochimiques de la fécondation à la croissance fœtale, au développement embryonnaire et enfin à la gestation. Cette variation entraîne des changements de jarretière dans les organes génitaux. Il n'y a rien de mal à cela, ce sont toujours les mêmes parties, disposées différemment.

En tant qu'éducatrice, l'un de mes défis consiste à obtenir une vaste gamme de photos de vulve à inclure dans mes diaporamas de classe. Il arrive que je tombe toujours sur les mêmes photographies de vulves parfaitement épilées, fines et roses. Je dois beaucoup enquêter pour pouvoir obtenir de vraies images, de vraies vulves, des vulves de femmes plus âgées, de couleur, grandes et petites.

Un jour, je parlais de ces difficultés avec Catalina, qui est aussi éducatrice sexuelle, à la différence qu'elle est diplômée en études de genre. Elle est afro-américaine et est illustratrice. Elle m'a dit: « Cherchez-vous vraiment des images de vulves noires sur Google? ce à quoi je répondis accompagné d'un porte-jarretelles haussant les épaules: « Ça ne vous intéresse pas d'en savoir un peu plus sur eux? Elle a commenté: "Tout ce que vous trouvez, ce sont des images pornographiques, non artistiques ou retouchées, n'est-ce pas?" "En plus des illustrations médicales" commentai-je. "J'ai essayé de taper des images de vulves colorées dans le moteur de recherche, mais les résultats des projets de broderie apparaissent toujours sur Pinterest." Catalina a ri et a déclaré: "Pensez que si vous étiez une jeune femme essayant de voir à quoi ressemble une vulve normale et en bonne santé et qu'elle tombait sur ce genre de contenu. Si vous êtes blanc, vous avez tout prêt, Internet en est inondé. Cependant, si vous êtes latino, afro-

descendant ou asiatique, qu'est-ce que vous obtenez? Photos porno et illustrations médicales. Qu'est-ce que ça te dis? "

J'ai répondu: "Mais je ne peux pas demander aux femmes d'ascendance africaine de télécharger plus de photos de leurs vulves colorées pour que les autres femmes voient qu'elles sont normales", ai-je dit. "Vous avez raison, mais les images que nous voyons ont une grande influence sur les gens", a-t-elle terminé de commenter.

Je voudrais déclarer qu'absolument tous les corps sont normaux et variés et que c'est très bien. Nous avons tous les mêmes parties, disposées de différentes manières.

Au début de ce premier chapitre, nous nous sommes penchés un peu sur les différentes manières dont ils métaphorisaient nos parties du corps, de telle sorte que ces métaphores finissent par nous faire ressentir une insécurité vis-à-vis de notre corps. Pour vous aider à changer cette façon de penser culturelle, j'aime l'aborder avec une métaphore, mais celle-ci est très différente. Imaginez que, le jour de votre naissance, on vous donne une parcelle de terre moyennement petite, elle est riche et fertile, et elle est un peu différente des autres. Comme tu es trop petit pour t'occuper de ton terrain, ta famille et la culture se mettent immédiatement à planter et s'occuper du jardin à ta place, en attendant le moment où tu prendras la responsabilité de ton lopin une fois grand. Pendant ce temps, ils y plantent toutes sortes de connaissances sur le sexe, votre corps et votre santé. Ils vous montrent également comment en prendre soin. Cependant, vous n'avez rien semé de cela. Puis, lorsque vous atteignez le stade de l'adolescence, vous commencez à prendre la responsabilité de votre jardin. Et peut-être que votre famille et votre culture y ont planté des choses positives qui ont fait prospérer votre jardin. Il se peut que les stratégies qu'ils vous ont enseignées soient efficaces, mais elles ne vous conviennent pas, et vous souhaitez en changer. Certains d'entre nous ont la chance d'avoir bien pris soin de notre jardin, cependant, d'autres ne l'ont pas fait et peuvent avoir à faire à des plantes qui ne sont pas vraiment belles et saines et nous devons les déraciner de notre petit jardin pour grandir et prospérer. d'une manière plus saine.. Et peut-être que votre famille et votre culture y ont planté des choses positives qui ont fait prospérer votre jardin. Il se peut que les stratégies qu'ils vous ont enseignées soient efficaces, mais elles ne vous conviennent pas, et vous souhaitez en changer. Certains d'entre nous ont la

chance d'avoir bien pris soin de notre jardin, cependant, d'autres ne l'ont pas fait et peuvent avoir à faire à des plantes qui ne sont pas vraiment belles et saines et nous devons les déraciner de notre petit jardin pour grandir et prospérer. d'une manière plus saine.. Et peut-être que votre famille et votre culture y ont planté des choses positives qui ont fait prospérer votre jardin. Il se peut que les stratégies qu'ils vous ont enseignées soient efficaces, mais elles ne vous conviennent pas, et vous souhaitez en changer. Certains d'entre nous ont la chance d'avoir bien pris soin de notre jardin, cependant, d'autres ne l'ont pas fait et peuvent avoir à faire à des plantes qui ne sont pas vraiment belles et saines et nous devons les déraciner de notre petit jardin pour grandir et prospérer. d'une manière plus saine..

Qu'est-ce-que tout cela veut dire!

Claudia, et son idée qu'elle avait des organes génitaux « masculins », sa grande fascination et son intérêt sexuel étaient évidemment un bouclier qu'elle utilisait pour pouvoir faire face aux critiques culturelles auxquelles elle a été soumise à un moment donné de sa vie. "Tu es une garce" "tu aimes juste attirer l'attention des hommes" "nympho dégoûtante". Des choses totalement absurdes et pas du tout vraies. Son origine culturelle avait essayé de lui faire croire que quelque chose n'allait pas chez elle. Pour cette raison, il a créé son bouclier: "Ce sont mes hormones (mâles) donc c'est tout à fait normal."

Mais au fur et à mesure qu'il s'est familiarisé avec l'idée que nous « avons tous les mêmes parties, seulement elles sont organisées de différentes manières », petit à petit le bouclier a été supprimé. C'est quelque chose que la science peut nous offrir, cela nous donne l'opportunité de baisser la garde et d'apprendre que nous sommes tous, en fait, connectés.

Chapitre 2 Çà vous pousse, ça vous ralentit!

Réponse sexuelle

Il fut un temps où Marie ne voulait pas avoir de relations sexuelles avec son mari.

Au début, elle ne pouvait pas comprendre pourquoi elle ne voulait tout simplement pas avoir plus de relations sexuelles. Elle l'a attribué à sa grossesse. Mais ensuite sa fille est née, et rien. Je ne voulais toujours pas. Elle a pensé à certains symptômes post-partum plus tard, alors elle a laissé passer un peu de temps. Pourtant, il n'en voulait toujours pas. A présent, elle pensait qu'elle ne voulait plus de son mari, elle pensait que la flamme s'était éteinte et qu'elle le resterait à partir de maintenant. Mais, Marie ne pouvait pas croire à cette idée, car elle avait toujours été attirée par son mari sexuellement, et ils étaient toujours très actifs sur le sexe. Il ne pouvait pas comprendre ce qui se passait, alors ils ont essayé de nouvelles méthodes et techniques, tout essayé, le sadomasochisme, les jouets sexuels, etc. et bien que cela ait fonctionné d'une certaine manière, mais les résultats n'ont pas été durables,

Avec toute cette situation, de nouvelles connaissances sont apparues. Marie a découvert qu'en se stimulant avec un vibromasseur, elle était capable d'atteindre l'orgasme en moins de cinq minutes. Elle décida qu'elle le cacherait à son mari, car elle pensait qu'il serait déçu de savoir qu'elle avait réussi à atteindre l'orgasme toute seule, sans son aide. Ce fait l'a intriguée et l'a attristée encore plus.

Ce chapitre est dédié à cela. Il faut savoir que les deux sexes ont des freins et des accélérateurs sexuels dans le cerveau.

En 1964, les chercheurs étudiaient les différentes phases de l'orgasme. Un groupe de femmes a ensuite été sélectionné pour jouir d'elles-mêmes, tout en étant surveillées sur des machines. Ils l'ont d'abord fait seuls dans une pièce, puis avec le groupe de chercheurs. Dans l'expérience, les chercheurs ont réussi à classer et à différencier quatre phases que les gens traversent généralement pour atteindre l'orgasme:

Première phase, l'excitation: cela se produit lorsque la stimulation se produit. Dans celui-ci, il augmente la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la respiration. De plus, l'intérieur des lèvres a tendance à gonfler et à s'assombrir, tout comme le clitoris. Le vagin procède à

lubrifier les parois, de la même manière qu'elles s'allongent. À ce stade, les mamelons sont dressés et les seins sont gonflés.

Deuxième phase, le plateau: Les glandes de Bartolino commencent à lubrifier à partir de la bouche du vagin. Les mamelons continuent de se contracter encore plus, tout comme les seins continuent de gonfler. À ce stade, les petites lèvres ont doublé de taille par rapport au repos. Les structures internes du clitoris se soulèvent, forçant la partie la plus externe du clitoris à se situer vers le haut et vers l'intérieur, de telle sorte qu'elle se rétracte de la surface du corps. Tout cela se produit pendant que le vagin fait un pli autour du col de l'utérus, de telle sorte qu'il s'élargit et s'ouvre de l'intérieur du corps. Également à ce stade, une contraction des muscles est ressentie, dans les mains et les pieds. Cela arrive aussi, à ce stade, le halètement commence et vous retenez généralement votre souffle.

Troisième phase, l'orgasme: le vagin, l'urètre et l'anus se contractent en même temps. Une accélération de la respiration est ressentie. Augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle. Il arrive également à ce stade que plusieurs muscles aient tendance à se contracter involontairement. Maintenant, une libération est expérimentée dans chaque muscle du corps.

Quatrième phase, la résolution: dans la résolution, tout revient à son état de repos. L'urètre, le clitoris, les mamelons et les seins se détendent et se dégonflent. La fréquence cardiaque revient à la normale, ainsi que la respiration revient à son état normal.

Ce modèle en quatre phases, découvert et étudié dans les années 1960, était le modèle avec lequel les thérapeutes, les chercheurs et les éducateurs ont donné un aperçu de la réponse sexuelle humaine. Cependant, quelque temps plus tard, ce modèle a également été utilisé pour apporter des réponses aux problèmes sexuels rencontrés par les personnes, étant un peu imprécis lorsqu'il s'agissait de donner des solutions pratiques.

La première à comprendre ce problème fut la psychothérapeute Helen Singer Kaplan. Qui découvre que ses patients avec des résultats insatisfaisants étaient ceux qui ne montraient pas d'intérêt pour le sexe. Helen a conclu que le modèle en quatre phases manquait de désir sexuel. Et c'est que dans ce modèle on demandait aux femmes de se masturber pour

être étudiées plus tard. Pour cela, ils n'avaient pas besoin d'éprouver du désir, puisqu'ils n'avaient besoin d'être excités qu'au moment de l'épreuve.

Ensuite, la psychothérapeute Helen Singer Kaplan a modifié ce modèle en fonction des expériences sexuelles de ses patients. Il l'a appelé "le modèle triphasé". Dans lequel le début de la réponse sexuelle des humains a commencé avec le désir. La deuxième phase combine excitation et plateau, et comme dernière phase, l'orgasme.

Venons-en maintenant aux années 90. La pilule dont la fonction est de procurer des érections aux hommes a attiré l'attention de différents chercheurs pharmaceutiques, puisque le viagra a connu un succès incontestable sur le marché. L'industrie pharmaceutique est sur le point de trouver le viagra qui permet aux femmes d'avoir du désir sexuel. À sa grande surprise, cela ne fonctionne tout simplement pas pour les femmes. Cependant, il y a ceux qui misent encore sur la recherche et la réalisation du viagra féminin. Je veux donc expliquer dans ce chapitre comment fonctionnent nos accélérateurs et freins sexuels.

Équilibre (+) et (-): excitation sexuelle et inhibition

Votre cerveau et moelle épinière (système nerveux central), est constitué d'un ensemble d'associations d'accélérateurs et de freins, de même que l'appariement de votre système nerveux sympathique "accélérateur", et du système nerveux parasympathique "frein". L'idée de ce système de modèle de contrôle est fondamentalement que ce qui est une réalité pour le système nerveux, est aussi une réalité pour le système cérébral qui coordonne le sexe. Ce système de contrôle est composé de deux parties:

Système d'excitation sexuelle: c'est notre accélérateur sexuel. Sélectionnez des informations utiles pour obtenir des stimuli sexuellement pertinents autour de nous. Lorsque vous voyez des choses, goûtez, imaginez, touchez, sentez, sentez, cela envoie un signal du cerveau aux organes génitaux qui lui dit de s'allumer. Il travaille toujours sur nous inconsciemment.

Système d'inhibition sexuelle: contrairement à celui mentionné ci-dessus. Ce système fonctionne en envoyant des signaux « d'arrêt ». Les enquêtes ont donné quelque chose de surprenant. Nous avons en fait deux freins sexuels, qui nous contrôlent. Le premier fonctionne généralement comme un système d'excitation sexuelle et est prêt à ce qui se passe autour de vous pour envoyer des signaux à votre cerveau, par exemple, lorsque nous sommes en réunion de famille, lorsque nous travaillons, etc. La seconde fonctionne différemment. Ce frein est généralement attribué au sentiment de peur que vous pouvez ressentir lors de la performance, de ne pas avoir eu d'orgasme. Il est donc présent en vous disant: « Ce sera mieux que pas.

C'est en substance ce que nous offrent les modèles d'excitation sexuelle et d'inhibition sexuelle. Cependant, les détails sont généralement un peu plus complexes qu'il n'y paraît. Car, tout ce qui inclut le fonctionnement sexuel et la diffusion sexuelle, est considéré comme un équilibre ou un déséquilibre entre le frein et l'accélérateur sexuel. Si vous avez des problèmes à n'importe quel stade de votre réponse sexuelle, est-ce parce que votre manette des gaz est défaillante? Ou est-ce votre frein qui est trop stimulé? Une erreur courante est de penser que si vous avez des problèmes pour atteindre l'orgasme ou le désir, ils supposent immédiatement que cela est dû à des problèmes avec votre accélérateur sexuel, et la réalité est que

c'est peut-être principalement dû à un excès de freins. Mais nous en parlerons plus tard.

Ensuite, une fois que vous pouvez identifier si votre problème est dû à un manque de freins, ou à l'absence de ceux-ci, il est possible que le changement se produise.

Claudia (notre amie, mentionnée dans le premier chapitre) a répondu à mes questions sur les accélérateurs sexuels. Je me souviens qu'elle m'avait demandé si « il était possible que je m'excite à faire la vaisselle »: « Vous voyez, j'aime mon partenaire, je suis toujours prêt à essayer de nouvelles choses. Expérimenter avec des jouets, des poses, de la pornographie. Quand il s'agit de sexe, je suis prêt à tout ». Je pouvais immédiatement imaginer comment fonctionnait son cerveau sexuel. J'ai demandé: "Avez-vous déjà fait quelque chose dont vous avez eu des regrets plus tard?"

Elle - "Oui ça m'est arrivé, mais je n'y pense pas beaucoup, vraiment"

Moi - "Avez-vous déjà eu envie de vous masturber plusieurs fois par jour?"

Elle a été surprise par ma question.

Elle - "Je n'y peux rien, j'en ai besoin, parfois j'ai l'impression d'être hors de contrôle."

I - "En effet, vous avez un accélérateur sensible" dis-je. "Les personnes avec des accélérateurs sensibles ont tendance à ressentir des sentiments de perte de contrôle."

Vous pensez peut-être qu'avoir un accélérateur sexuel sensible est amusant, et cela peut même l'être. Cependant, il y a des choses que les personnes sensibles à la manette des gaz traitent. Et c'est que son désir constant peut devenir écrasant. Ce que ce modèle d'accélérateurs et de freins sexuels peut nous dire, c'est que nous avons généralement affaire à deux processus d'excitation sexuelle: la désactivation des freins et l'activation des accélérateurs. Ensuite, votre niveau d'excitation sexuelle est déterminé par la quantité de stimulation que votre accélérateur perçoit et le peu de stimulation que les freins perçoivent.

Nous possédons tous ces freins et accélérateurs sexuels. Mais encore une fois, ils varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont généralement un accélérateur sexuel sensible et un frein moins. Ou à

l'inverse, on peut avoir un frein réactif et un accélérateur moins réactif. Je voudrais vous montrer ceci avec quelques exemples:

Imaginons qu'une femme ait un accélérateur sensible et un frein moins sensible. Ils répondent efficacement aux stimuli, mais pas aux menaces. Par conséquent, ces femmes sont facilement allumées, il leur est difficile de ne pas être dans cet état d'excitation. C'est quelque chose de très grave, car ils peuvent avoir des comportements sexuels compulsifs. Entre 2% et 6% des femmes dans la population mondiale ont cette modalité dans leur réponse à la stimulation sexuelle. Ces femmes sont plus susceptibles d'avoir plus de partenaires sexuels. Avoir des relations sexuelles non protégées et être constamment à la recherche de relations sexuelles.

Maintenant, que diriez-vous d'une femme avec un frein sensible et un accélérateur pas si sensible. Il sera vraiment difficile pour eux de s'éveiller, car cela nécessite leur effort total et leur concentration pour être dans cet état. Elles connaissent également un manque de désir sexuel et ont des problèmes d'orgasme, elles représentent entre 2% et 4% de la population mondiale.

Eh bien, un frein sensible quelle que soit la sensibilité de l'accélérateur est le facteur qui prédit le plus les problèmes sexuels des personnes.

Une enquête auprès de 226 femmes (entre dix-huit et quatre-vingts ans) a indiqué que le faible intérêt pour le sexe, les difficultés à être excité et à atteindre l'orgasme, étaient liés à des facteurs inhibiteurs (« à moins que cela ne fasse du bien, je ne peux pas être excité ») et le souci constant de la performance sexuelle (« ça m'inquiète, si je prends le temps d'éveiller ou d'atteindre l'orgasme cela se reflétera dans mon niveau d'excitation »).

Posez-vous la question: Connaissez-vous votre sexualité?

Voici un quiz afin que vous puissiez déterminer à quel point vos boosters et freins sexuels sont sensibles ou non.

Inhibiteurs (freins)

Soulignez ou encerclez le numéro de la réponse avec laquelle vous vous identifiez le plus.

Si les choses ne vont pas bien avec votre partenaire, est-il difficile pour vous de vous exciter?

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Quand je suis excité, la moindre chose peut me faire me sentir moins excité.

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Je dois avoir une certaine confiance en mon partenaire pour pouvoir me sentir excité

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Je crains souvent que si je ne suis pas excité ou que je ne peux pas avoir d'orgasme, cela affectera mes performances.

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

J'ai tendance à être timide ou gêné pendant les rapports sexuels. A tel point que je ne peux pas me détendre et profiter pleinement

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Excitateurs (Accélérateurs)

Soulignez ou encerclez le numéro de la réponse avec laquelle vous vous identifiez le plus.

L'odeur du parfum homme/femme m'excite souvent.

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Regarder mon partenaire quand il fait quelque chose qui montre son talent et son intelligence, ou voir à quel point il s'entend bien avec les gens, m'excite.

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Avoir des relations sexuelles dans des endroits inhabituels a tendance à m'exciter.

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Les changements hormonaux, comme mes règles, me donnent souvent envie d'avoir des relations sexuelles ou me rendent plus excitée

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Lorsque je fantasme sur quelqu'un ou que je pense à quelqu'un d'attirant, cela a tendance à augmenter mon niveau d'excitation.

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Cela me fait me sentir excité que quelqu'un me veuille sexuellement.

0 1 2 4

Ça ne me ressemble pas- Ça ne me ressemble pas beaucoup- Ça me ressemble un peu- C'est moi

Score: Inhibiteurs (Freins)

Score de 0 à 6: Vous faites partie des personnes qui ne se soucient généralement pas beaucoup de leur activité sexuelle. De plus, les problèmes de votre apparence physique n'interfèrent généralement pas avec votre sexualité. Lorsque vous êtes engagé sexuellement, vous n'êtes pas très distrait et vous n'êtes pas enclin à être appelé sexuellement timide. Votre principal obstacle est que, dans votre environnement, l'activité sexuelle est ralentie. Vous faites partie de 15 % des personnes interrogées.

Note de 7-13: Vous êtes au milieu. Cela signifie que si vos freins sexuels sont activés, cela dépend vraiment de l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Les situations à risque, expérimenter avec un nouveau partenaire, augmentent généralement votre fonctionnement sexuel. Vous êtes sujet au fait que lorsque vous vous sentez dépassé, stressé ou épuisé, vos freins sexuels réduiront votre intérêt et votre réponse aux stimuli sexuels.

Note de 14-20: Vous êtes vraiment sensible à toutes les raisons de ne pas être excité. Vous devez être dans un environnement de confiance et de détente totale. Vous n'aimez pas vous sentir pressé ou sous pression de quelque façon que ce soit. Vous êtes distrait pendant les rapports sexuels. Les personnes ayant un accélérateur sensible ont souvent des difficultés ou des problèmes sexuels.

Score: Excitateurs (Accélérateurs)

Score de 0 à 7: Vous n'êtes généralement pas très sensible aux différents stimuli sexuels et vous devez faire un effort pour obtenir une fréquence dans cette direction. Vous êtes plus susceptible de trouver les nouvelles situations plus attrayantes que celles de tous les jours. Vos performances sexuelles bénéficieront de l'augmentation délibérée de la stimulation, que ce soit par un vibromasseur, etc. Cependant, vous devez savoir que certaines des femmes de cette fourchette ont tendance à s'identifier comme asexuées.

Score de 8 à 15: vous êtes au milieu. Vous faites partie des personnes qui se sentent vraiment stimulées par l'environnement dans lequel elles se trouvent. Vous pouvez vous sentir stimulé dans un environnement hautement érotique et romantique. Vous êtes parmi 70 % des femmes.

Score 16-24: Vous êtes très sensible aux stimuli sexuels perceptibles. Vous avez même tendance à être excité par des choses qui ne le font pas, comme le goût et les odeurs. Le nouveau est vraiment excitant pour vous. Vous pouvez avoir des relations sexuelles comme moyen de soulager le stress.

Qu'est-ce qui vous stimule?

Faites-vous partie des personnes qui ont eu un score au milieu, dans les deux? Faites-moi savoir que vous faites partie des résultats de la grande majorité. Obtenir un score excessivement élevé dans les deux cas est vraiment quelque chose qui sort de l'ordinaire.

Ces freins et accélérateurs sexuels sont deux systèmes différents l'un de l'autre, ils sont séparés. Certaines choses dans votre environnement peuvent provoquer l'activation de vos accélérateurs et vous sentir quelque peu excité, ainsi que les freins peuvent être activés pour pouvoir retarder l'état d'excitation. Il y a même des situations qui activent les deux. À une occasion, une lectrice de mon blog m'a dit que ses accélérateurs et freins sexuels s'activaient en même temps lorsqu'elle lisait le best-seller « Cinquante nuances de Grey ».

Être au milieu signifie que vous pouvez vraiment vous sentir "normal". Si votre score dans les deux était très élevé ou très faible, vous pourriez commencer à penser que « vous êtes vraiment normal et unique » et en observant ce qui vous accélère et vous ralentit sexuellement, vous commencerez à réaliser que vous vous reliez à votre environnement d'une manière dans laquelle la plupart des gens ne l'éprouvent jamais.

Catalina est vraiment intéressée par le sexe. Il est si curieux à ce sujet qu'il ne se contente pas de lire des livres. Elle va au-delà et est à jour avec les recherches originales qu'elle y lit. Cependant, elle a essayé d'unir sa faim intellectuelle avec le désir de l'avoir. Dans la conversation de ma recherche sur Internet d'images de vraies vulves, nous avons abordé ce sujet; elle a souligné qu'elle n'avait pas vraiment éprouvé un désir sexuel inhabituel. J'ai immédiatement pensé qu'il pouvait avoir des freins sensibles, alors je lui ai posé les questions associées aux inhibiteurs de l'enquête.

I - « Est-ce que vous devez être bien avec votre partenaire pour que vous puissiez vous exciter? », « Est-ce que vous devez avoir un degré élevé de confiance en votre partenaire pour que vous puissiez vous exciter? », « Êtes-vous inquiet à propos de vos performances sexuelles? »

Aux trois questions, elle a répondu: "Non" alors je lui ai posé les questions des traits passionnants. « Êtes-vous excité par les odeurs ou les goûts? », « Êtes-vous généralement excité lorsque votre partenaire fait quelque chose de non sexuel pour lequel il est doué? » "Pas vraiment," me

dit-elle. J'ai découvert ce jour-là que mon ami n'était pas vraiment intéressé par le sexe. Elle a besoin de différents stimuli pour avoir un vrai désir sexuel.

Moi - "Et l'orgasme?"

Elle - "En fait, ils sont généralement peu nombreux, et ils mettent un certain temps à arriver."

Pour elle, il est plus facile d'avoir des orgasmes grâce à un vibromasseur, car le vibromasseur peut fournir une intensité de stimulation que les mouvements organiques lors des rapports sexuels ne produisent pas. Pour Catalina, l'orgasme est souvent plus une distraction qu'un objectif lorsqu'elle a des relations sexuelles. Elle aime vraiment son partenaire, aime jouer avec lui et explorer de nouvelles choses. Mais la réalité est qu'elle est tout aussi heureuse qu'il regarde un film qu'elle fasse l'amour. "Je sais qu'il aimerait que je prenne l'initiative plus souvent, est-ce quelque chose que j'ai le pouvoir de changer?" La réponse est oui.

Femmes et hommes: dans quelle mesure sommes-nous diversifiés?

Au niveau de la population, il est plus que clair que les hommes ont un accélérateur plus sensible que les femmes. Et c'est une réalité scientifiquement validée. Cependant, il est important de noter que les accélérateurs et les freins ont tendance à varier. À une certaine occasion, j'ai demandé à un millier de femmes combien de fois par jour auraient-elles des relations sexuelles jusqu'à ce qu'elles soient satisfaites? Les réponses variaient entre cinq fois par jour et aucune.

Une différence peut-être plus significative est que le niveau de sensibilité des accélérateurs et freins sexuels est la relation de ces deux traits avec d'autres aspects de la psychologie chez les hommes et les femmes, en particulier avec les changements d'humeur et les niveaux d'anxiété.

Entre 10 % et 20 % des hommes et des femmes ont tendance à avoir une augmentation de leur intérêt sexuel lorsqu'ils se sentent déprimés ou anxieux et que les freins sexuels sont généralement plus absents. Cependant, un homme qui rapporte que son désir sexuel augmente lorsqu'il se sent anxieux ou déprimé signifie qu'il a un niveau de sensibilité inférieur aux freins sexuels.

Cela nous montre qu'il existe une différence notable au niveau de la population, entre les hommes et les femmes en ce qui concerne nos accélérateurs et freins sexuels. De plus, chez les hommes et les femmes, ce système est lié différemment aux autres systèmes de motivation de notre cerveau.

Culturellement, ils ont aussi donné du sens à nos accélérateurs et freins sexuels. Il est généralement déterminé que les femmes sont « difficiles à éveiller » ou que « les hommes veulent avoir plus de relations sexuelles que les femmes ». Cependant, ceci n'est pas nécessairement vrai. Puisque, comme nous l'avons vu, nos accélérateurs et nos freins s'activent en fonction de l'environnement dans lequel nous nous trouvons. Vous êtes unique, tout comme vos accélérateurs et freins sexuels. Vous devez agir et prendre conscience de la fonctionnalité de vos accélérateurs et freins sexuels.

Qu'est-ce qui t'excite?

Regarder votre mari jouer au baseball avec les enfants? Que vous disent-ils qu'ils vous veulent? Être surveillé pendant que vous faites l'amour?

Le système de contrôleurs et d'accélérateurs explique que notre cerveau réagit à différents stimuli pour augmenter ou diminuer notre niveau d'excitation. Le cerveau réagit aux stimuli sexuels tels que: voir votre mari jouer au base-ball avec les enfants, ou fantasmer sur le fait d'être observé pendant les rapports sexuels. Et les stimuli pour ne pas se sentir excité dans des circonstances telles que: parler à votre belle-mère ou avoir une réunion de travail avec votre patron. Le cerveau perçoit ces signaux et travaille immédiatement de concert avec eux.

Cependant, cela ne nous dit pas grand-chose sur les choses ou les situations qui ont tendance à activer ou à désactiver nos réponses sexuelles aux menaces ou aux stimuli très excitants. Apprendre, ce qui nous stimule et ce qui nous rebute, peut être comparé au processus d'apprentissage d'une nouvelle langue. À la naissance, nous avons la capacité empirique d'apprendre n'importe quelle langue. Mais la langue que vous apprenez dépend beaucoup de votre région de naissance.

De la même manière que vous n'êtes pas né en connaissant les mots de façon innée, la même chose se produit avec votre système de réponse aux stimuli sexuels. La réalité est que ce qui nous excite ou nous désactive sexuellement, nous l'avons largement appris à travers notre culture.

Je voudrais illustrer cela, par trois exemples d'études menées par le chercheur Jim Pfaus pour que vous puissiez mieux le comprendre.

Supposons que nous ayons une souris, qui est élevée de manière normale et saine par sa mère. Hormis le développement sain et normal de la jeune souris. Il est entraîné à associer l'odeur de l'orange au désir et à l'activité sexuels (cela ne représente rien pour la sexualité et le désir des rats et des humains). Ainsi, lorsqu'elle sera présentée à la souris, deux rats femelles en chaleur, dont l'une a l'odeur caractéristique d'une orange, et l'autre n'en a pas, cette petite choisira celle qui sent l'orange. Quand je dis qu'il va "choisir" celui qui sent l'orange, il fera l'amour avec les deux, cependant, 80% de ses éjaculations seront avec le rat qui sent l'orange.

Regardons un autre exemple. Imaginons qu'une autre souris soit élevée de la même manière, saine et normale que la précédente. Lorsqu'elle est présentée pour la première fois à une femelle sexuellement réceptive, et avant la copulation, elle sera équipée d'un harnais pour rongeurs. Cela associera immédiatement que lorsqu'il portera le harnais c'est parce qu'il pourra copuler avec un rat femelle. Cependant, lorsqu'il ne porte pas un tel harnais et qu'on lui présente un rat femelle sexuellement réceptif, il se sentira gêné.

Regardons maintenant un troisième exemple. Comme dans les occasions précédentes, l'or de la souris est élevé de manière saine et normale. Mais il est un peu plus âgé et sexuellement naïf (vierge) lorsqu'on lui présente une rat femelle en chaleur, et au moment de la copulation, il n'est pas autorisé. Il apprendra qu'une femelle en chaleur est en réalité plus attirante qu'un rat qui n'est pas dans cet état de fertilité. Cela montre qu'une expérience de compilation est nécessaire pour que le mâle puisse associer que le rat femelle en chaleur est très attirant.

Dans le monde réel, un rat n'a pas besoin de harnais pour se sentir prêt pour le sexe, et l'odeur d'orange le fera éjaculer. Les rats ont été entraînés par les conditions que les humains ont créées pour eux en laboratoire, pour avoir ces associations.

Ce qui est inné, c'est le mécanisme par lequel cet apprentissage se produit: les accélérateurs et freins sexuels, et la capacité d'apprendre par l'expérience et les associations. Cependant, les rats doivent créer des expériences pour enseigner à leurs freins et accélérateurs sexuels ce qui peut être une menace ou un signal stimulant.

Et comme cela se passe dans le monde des expériences, il se passe la même chose dans le monde réel. Après avoir obtenu mon diplôme, je suis devenu un ami proche de Diana. À une occasion, il m'a dit que "sa vie sexuelle était une lutte constante". Elle m'a également dit que, grâce à mon cours sur les accélérateurs et les freins sexuels, elle avait compris qu'elle avait un grand désir et une grande fascination pour le sexe, mais qu'elle devait être "d'accord" avec son partenaire pour atteindre l'excitation. De plus, elle s'inquiétait pendant qu'elle faisait l'amour. C'étaient ses freins

sexuels. Diana, est entrée dans le groupe de femmes dont le frein sexuel et l'accélérateur étaient activés simultanément.

En raison du fait qu'elle avait des appareils dentaires si sensibles, elle avait des problèmes avec son niveau d'excitation, de désir et enfin d'orgasme. Déclarant qu'il ne pouvait pas l'atteindre pendant les rapports sexuels. Ces problèmes l'ont amenée à considérer le sexe plus comme une gêne qu'un acte de plaisir. Je parlerai plus tard du cas de Diana et de la solution à ses problèmes.

Nous sommes organisés différemment

Les humains passent par un processus d'apprentissage similaire à celui des rats, mais en plus complexe. Cet apprentissage est évidemment inverse selon la manière dont le garçon et la fille sont traités dans leur environnement. Pour comprendre cela, je voudrais le faire à travers un exemple:

Nous avons un garçon et une fille du même âge. Au cours de la croissance de l'enfant, il commence à remarquer des changements physiques dans son corps. La taille du pénis augmente, vous ressentez un picotement dedans. Le cerveau de votre enfant commence à associer ces changements physiques aux stimuli de l'environnement extérieur. Et plus tard, le garçon commence à relier ses érections à l'environnement qui l'entoure. Chez les garçons, apprendre leur accélérateur sexuel est plus facile à appeler les choses qui provoquent une érection comme sexuellement attirantes.

Chez les filles, en revanche, les associations sexuelles et l'apprentissage de leur réponse par le biais d'accélérateurs sexuels sont compromis par l'environnement et les stimuli sociaux. Les filles apprennent par l'attention qu'elles portent à l'environnement dans lequel elles se trouvent. Les filles découvrent leurs accélérateurs sexuels de la même manière que les rats le font en laboratoire. De toute évidence, l'apprentissage des accélérateurs sexuels chez les garçons et les filles est différent. Et voici la question à un million de dollars. « Puis-je changer mes accélérateurs et freins sexuels? »

La vérité est que les gens naissent avec ces accélérateurs configurés dans leur cerveau. La science n'a pas encore déterminé comment nous pouvons avoir des changements concernant ce qui nous stimule et nous excite sexuellement. Ce que vous pouvez changer, et c'est recommandé, c'est le contexte. Par exemple, l'un de vos freins est de vous occuper des enfants ou du stress constant que vous cause votre travail. Vous pouvez modifier cette réponse sexuelle en réduisant votre niveau de stress. Acceptez et aimez votre corps, et mettez de côté toutes les fausses idéologies sur ce que le sexe est censé être. Changez simplement de contexte!

Chapitre 3: Sexe: quand et où?

Qu'est-ce qui change avec le temps?

Les recherches menées par Katie McCall et Cindy Meston, sur les facteurs qui affectent le désir sexuel, ont montré que ces facteurs étaient divisés en quatre:

Signes de lien/amour: se sentir aimé, protégé, se sentir en sécurité, proximité sentimentale, engagement et se sentir particulièrement pris en charge par son partenaire. Un exemple de cela, une étudiante m'a dit une fois: son petit ami avait volé pendant des heures pour la surprendre le jour de son anniversaire.

Signes érotiques: regardez des films torrides avec votre partenaire, lisez des histoires érotiques, écoutez ou regardez d'autres personnes avoir des relations sexuelles, celle que votre partenaire veut de vous, ou remarquez leur niveau d'excitation. Un exemple de ceci m'a été raconté par un autre de mes étudiants: Une fois, elle dormait dans l'appartement de son petit ami, quand les voisins du dessus avec leurs bruits forts (ils faisaient l'amour) l'ont réveillée. Elle a remarqué que son petit ami était réveillé et lui a sauté dessus et ils ont eu des relations sexuelles.

Indices visuels / de proximité: voyez votre partenaire dans des vêtements qui lui conviennent, voyez comment il se comporte intelligemment, avec beaucoup d'assurance et de classe.

Indices romantiques: comportements tels que danser de près, se faire des câlins, se baigner ensemble, regarder un coucher de soleil ensemble, rire ou sentir bon.

Aucune de ces choses n'est vraiment nouvelle ou surprenante. Cependant, il est bon d'avoir des données pour étayer nos intuitions. Les travaux de Katie McCall et Cindy Meston nous montrent quels accélérateurs sexuels ont tendance à exciter les femmes. Ces types d'études nous font voir que l'intérêt pour le sexe chez les femmes dépend d'une série de facteurs, par exemple, quand on leur demande, qu'est-ce qui vous excite?, « se sentir désiré par mon partenaire », « se sentir aimé, soigné et protégé », « regarder de la pornographie ensemble », « écouter des personnes ayant des relations sexuelles, ou la regarder dans un film ».

Cependant, ces études et sondages ne nous disent pas absolument tout ce qui se passe dans la vraie vie. Le chercheur, John Gottman, a concentré ses recherches sur les relations des femmes qui ont été maltraitées, physiquement, psychologiquement et émotionnellement. Les résultats de cela l'ont étonné ainsi que son collègue. Il s'avère que ce groupe de femmes maltraitées a indiqué qu'après avoir subi un acte de violence, elles avaient le meilleur sexe de leur vie. Cette enquête décrit Isabel, une femme qui ne pouvait pas se sentir excitée par son nouveau petit ami gentil et aimant. Cependant, elle était fortement attirée sexuellement par son ancien petit ami violent, avec qui elle savait que les abus continueraient et qu'il ne s'engagerait pas dans une relation sérieuse et stable avec elle.

Et puis que se passe-t-il vraiment? Le double mécanisme de contrôle (accélérateurs et freins sexuels), ce que vous percevez est le contexte. Ceci est déterminé par deux facteurs: les scénarios du moment présent (où vous êtes, avec qui vous êtes, la situation dans laquelle vous vous trouvez est nouvelle ou non). Et l'état dans lequel se trouve votre cerveau en ce moment (vous êtes tendu, stressé, détendu, vous vous sentez en confiance ou pas). De plus en plus de preuves montrent que les réponses sexuelles des femmes à des stimuli visibles sont plus sensibles au contexte que celles des hommes.

L'environnement compte!

Et si on parlait un peu plus du contexte? Je veux commencer par vous faire savoir que vos situations externes et votre état interne, au niveau cérébral, peuvent vous influencer en termes de capacité à répondre aux stimuli sexuels. Revenons à l'histoire de mon amie Marie, qui n'était pas satisfaite de sa vie sexuelle.

Pour Marie, ses accélérateurs et freins sexuels n'étaient pas un défi, son contexte l'était. Je me souviens avoir recommandé qu'elle ait une période d'abstinence sexuelle. Cependant, elle a protesté et n'a pas tenu compte de ma suggestion. Elle voulait retrouver sa vie sexuelle et elle était prête à l'obtenir. Alors il réfléchit et réfléchit un instant. Elle s'en souvient avant de tomber enceinte de son premier enfant. Elle et son mari ont passé des vacances spectaculaires, où ils se sont vraiment bien amusés. Alors, prêts, ils avaient la solution! ils ont décidé d'organiser un nouveau voyage, rien que pour eux. Ce qui ne s'est pas passé comme elle s'y attendait. Depuis, le voyage a été exhaustivement long et fastidieux. Cela a donné lieu à des discussions. Ainsi, au dîner, Marie se sentit déprimée, prit un bain, but un verre de vin et s'endormit.

Devant la situation, Marie a décidé de prendre l'initiative et a demandé à son mari de s'asseoir et d'en discuter. Assise ensemble au bord de la plage, elle s'est simplement aventurée: "Je sens que les choses sont devenues plus compliquées, j'ai un travail fatigant, j'étudie et je dois m'occuper de notre fils." "Parfait", a-t-il dit, "laissons notre fils en adoption, quittons votre travail et mettons votre carrière de côté, et les ennuis se sont avérés", a-t-il dit d'un ton moqueur.

Marie contempla un instant la mer. Et soudain, il s'est mis à pleurer. Elle commença à lui dire, entre deux sanglots, combien elle l'aimait et était reconnaissante à la vie de l'avoir comme mari. Qu'elle voulait lui montrer combien elle l'aimait, pas seulement lui dire. Mais chaque fois qu'elle voulait prendre l'initiative d'avoir des relations sexuelles, elle se sentait mal à l'aise et son corps s'arrêtait. Après qu'elle ait été libérée de ce qu'elle ressentait depuis longtemps et que la douleur se soit calmée, ils ont eu des relations sexuelles vraiment incroyables.

Au bout de quelques semaines, Marie et moi nous sommes rencontrés, et elle m'a dit: "Nous avons fait l'amour, délicieux et très satisfaisant, je pense

que le contexte ne fonctionne pas." Alors je lui ai parlé de "sentiments en contexte".

Lorsque vous êtes au stade de flirter avec un partenaire potentiel et qu'il vient vers vous et vous chatouille, vous vous amusez, vous l'appréciez vraiment. Cependant, si vous êtes en colère ou en colère contre cette personne et qu'elle essaie de vous chatouiller, cela devient immédiatement un acte agaçant et irritant. C'est exactement le même sentiment, seul le contexte a changé. Et, par conséquent, votre perception de ce sentiment a également changé. Cet exemple est aussi une réalité pour les stimuli de nos accélérateurs et freins sexuels.

Auparavant, il a expliqué que le mécanisme d'accélérateur et de frein répond en conséquence avec des stimuli sexuels perceptibles, ou lorsqu'une menace nous éteint. Notre perception des sensations sera affectée par notre état cérébral et les circonstances de l'environnement. Que nous puissions percevoir un stimulus sexuellement perceptible dépend fidèlement de la façon dont nous percevons l'environnement.

Lorsque nous apprenons à reconnaître les contextes dans lesquels votre perception de ce qui est hautement attirant sexuellement augmente, en plus d'avoir le pouvoir de savoir minimiser les contextes sexuellement peu attrayants, nous pouvons augmenter notre satisfaction sexuelle. À la fin de ce chapitre, je vous laisserai des feuilles de travail, afin que vous puissiez prendre un moment et réfléchir un peu sur les contextes dans lesquels vos niveaux d'excitation sexuelle augmentent ou diminuent?

Vous vous souvenez de notre amie Diana? Elle avait des problèmes avec un frein sexuel trop sensible. Eh bien, un jour, nous nous sommes retrouvés à discuter des raisons de ses réponses aux menaces sexuelles perçues. Diana aimait lire des livres érotiques. Les histoires qu'elle préférait lire et écrire concernaient le sexe entre hommes. L'idée de deux hommes forts et masculins s'entrelaçant dans une aventure sexuelle était vraiment excitante pour elle. Mais ensuite, elle s'est demandé pourquoi imaginer, écrire ou lire ces histoires de sexe gay était si excitant, mais être avec son partenaire n'a pas connu ces mêmes réponses aux stimuli sexuels? Sans aucun doute, en apprendre un peu plus sur le fonctionnement de ses freins sexuels a aidé.

I - « Voyons, comprenons une chose, le fait de fantasmer qu'un groupe de quatre hommes vous possède, génère des niveaux élevés d'excitation sexuelle et cela est dû au facteur fantasme lui-même. Car si vous vous

retrouviez entouré de ces mêmes hommes dans un contexte différent, vous vous enfuiriez tout simplement. Cela ne ferait qu'activer un frein sur vous."

Elle - "Et puis qu'est-ce que je peux faire?"

I - "Soyez plus confiant"

Elle - "Mais j'ai fait confiance, les yeux fermés"

Moi - "Mais tu fais confiance à ton corps?"

Diana réfléchit un instant pour enfin dire: "Probablement pas, et j'ai une raison de ne pas faire confiance." Ensuite, nous parlerons de vos raisons, de ne pas du tout faire confiance à votre corps.

Le Centre de Plaisir est...

Maintenant, parlons un peu des centres de plaisir dans votre cerveau. Bien sûr, vous en avez entendu parler à un moment donné. Ceux-ci sont activés par des activités telles que: manger, boire de l'eau, écouter de la musique, regarder des œuvres d'art, lire un roman que vous aimez vraiment. Au moment où ils réalisent ces activités, votre parcours mésolimbique est activé, pour apprendre, apprécier et évaluer ces situations. Sur le plan sexuel, lorsque vous regardez de la pornographie, ou écoutez vos voisins du dessus faire l'amour, ou lorsque votre partenaire vous fait une caresse, cette voie s'active de la même manière que lorsque vous écoutez votre chanson préférée. Ces systèmes cérébraux réagissent en vous évaluant, en planifiant et en vous motivant à vous rapprocher ou à vous éloigner.

Si vous souhaitez en savoir plus, je vous recommande de regarder une carte du mésencéphale. Les organes impliqués dans ces processus sont: le système pâle ventral, le corps et la gaine du noyau accumbens, l'amygdale et le noyau parabrachial du tronc cérébral.

Il se trouve que ce ne sont pas vraiment les centres du plaisir humain. Ce qui est défini comme « centres de plaisir » est en fait plus intéressant que cela. Le plaisir n'est qu'une partie des autres caractéristiques que possèdent ces systèmes cérébraux. Il a trois mécanismes imbriqués, mais en même temps séparés dans ces anciennes parties de notre cerveau. Ils sont classés en: plaisir, attentes et empressement. Les trois forment le matériel universel du plaisir, de l'apprentissage et de la motivation. Ces trois sont entourés de votre bague unique.

Dans votre cerveau émotionnel, « votre centre de plaisir » englobe tous les processus émotionnels et émotionnels, y compris les réponses au stress: la peur, l'agressivité et la déconnexion. Aussi les réponses de dégoût, et toutes les formes de plaisir, y compris le physique à l'amour, le sexe et les relations sociales. Toutes ces réponses émotionnelles fusionnent ou se regroupent dans votre « anneau émotionnel unique ». Et les trois (plaisir, attentes et empressement) fonctionnent comme suit:

Peut-être que le système de jouissance est celui que nous considérons le plus proche de ce que nous appelons « la récompense ». Ce mécanisme est celui qui vous envoie des signaux de « oui, c'est agréable » ou « non, ce n'est pas agréable ». Votre cerveau dans des situations de plaisir

possible évalue l'impact hédonique du stimulus. Ce processus de réponse aux stimuli de plaisir ou de récompense est chargé de classer toutes les choses qui génèrent un sentiment de plaisir, contenant la perception de la beauté, les saveurs sucrées, les sensations sexuelles, la joie que l'amour et l'émotion provoquent quand gagner.

Maintenant, le sentiment d'attente se produit lorsque nous relions ce qui se passe dans le présent avec ce qui pourrait arriver dans le futur. Comme pour les souris ayant une préférence sexuelle, les rats qui sentaient l'orange dans l'expérience de Pfau. De même, il s'agit d'apprentissage implicite. Différent, dans une large mesure, de l'apprentissage explicite, dans lequel nous apprenons en mémorisant les sujets que nous voulons apprendre. L'apprentissage implicite est plus étroitement lié aux stimuli dans le temps et dans l'espace. C'est-à-dire que nous n'avons pas à étudier au préalable quels aliments sont délicieux, car nous acquérons ces connaissances sur la base des expériences que nous accumulons tout au long de notre vie.

L'empressement, le troisième et dernier facteur de notre système de réponse de notre « centre de plaisir », est alimenté par le désir ou le besoin de se rapprocher ou de s'éloigner de quelque chose. Lorsque l'empressement est activé dans des situations génératrices de stress, nous entrons dans la recherche d'un sentiment de sécurité. Et lorsqu'il est activé avec le système de mécanisme d'attachement, nous entrons dans la recherche d'attachement. Et évidemment lorsque notre désir est activé avec nos accélérateurs sexuels, nous allons rechercher l'urgence sexuelle. Cela fonctionne de la manière suivante, si quelque chose de sexuellement pertinent active votre accélérateur sexuel, par exemple, un baiser subtil de votre partenaire, le cerveau l'interprète comme « agréable » et cela active le sentiment de plaisir. Et quand quelque chose est assez agréable, immédiatement les niveaux d'excitation sexuelle sont activés, ce qui plus tard vous fait rechercher plus de cette sensation agréable. Et c'est le sentiment d'empressement que vous ressentez, quand quelque chose est (selon le contexte) agréable.

Je tiens à préciser que ce que les gens trouvent agréable, agréable et désirable ne signifie pas vraiment la même chose. Depuis, vous pouvez ressentir un sentiment d'attente qui active le désir sexuel, mais, selon

l'environnement dans lequel vous vous trouvez, vous pouvez activer le besoin de vous évader ou le sentiment de peur. De plus, votre cerveau peut être anxieux et ne pas vraiment en profiter, comme c'est le cas de Claudia, dont nous parlerons plus tard.

Maintenant, je veux vous montrer comment cela fonctionne vraiment. Lorsque votre mécanisme d'attente, d'empressement et de plaisir fait face à des situations particulièrement stressantes ou est aux prises avec des inconvénients dus à l'attachement. Les stimuli sexuels peuvent ne pas être perçus comme importants. Pour mieux comprendre cela, nous allons illustrer dans deux circonstances différentes les trois types de mécanismes émotionnels, dans deux environnements différents, afin que vous compreniez comment ils peuvent influencer notre réponse aux stimuli sexuels pertinents.

Environnement 1: Avant d'être renvoyé du travail, votre partenaire se couche et s'allonge à côté de vous. Vous appréciez leurs câlins et leur proximité. Il commence à vous caresser davantage, ce qui activera vos niveaux d'anticipation. Vous l'appréciez simplement parce que vous êtes dans un état détendu. Plus tard, le désir est activé et ils commencent à s'embrasser, ce qui conduit évidemment au sexe.

Environnement 2: Près d'une semaine après avoir été licencié, votre partenaire vous réveille d'un sommeil profond dans lequel vous vous retrouvez plongé. Pour parler un moment avec vous des choses à faire demain. Vous vous retournez et le serrez dans vos bras pour enfin parler un peu. Il commence à vous toucher et à vous caresser. Cependant, vous devenez tendu, frustré et anxieux au sujet de votre nouvelle situation financière. Ces caresses de votre partenaire sur votre corps, activent le même mécanisme d'attente. Cela vous remplit de panique et vous donne envie d'éviter les relations sexuelles. Vous vous retournez et dites "pas aujourd'hui, ma chère".

Mêmes stimuli, dans des environnements différents. Cet exemple nous fait bien voir comment nos niveaux de stress activent nos mécanismes d'anxiété de manière évasive.

Claudia et son partenaire ont l'une de ces relations que vous aimez voir, ils sont mignons, enjoués et éperdument amoureux l'un de l'autre, et ils n'ont pas tendance à être en colère longtemps. Bien qu'ils soient encore très

jeunes, on voit que ce couple continuera à s'aimer avec la même intensité lorsqu'ils auront 80 ans.

Ses principaux obstacles et problèmes dans la relation se produisent parce que Francisco, son petit ami, dans des circonstances stressantes, ses freins sexuels sont activés immédiatement (comme 80% et 90% des gens). Contrairement à Claudia, qui, lorsqu'elle est dans des situations stressantes, veut avoir plus de relations sexuelles. Les deux étudient à l'université, donc, pendant les périodes d'examens, les deux subissent beaucoup de stress pendant ces périodes. Chez Claudia, le stress active ses accélérateurs sexuels. Mais à Francisco, ce même stress met inévitablement un frein. Les deux sont dans les mêmes contextes, mais ils réagissent selon leur configuration sexuelle innée. Cela a tendance à entraîner des difficultés pour votre relation. Pour Francisco, le fait que sa copine veuille faire l'amour et qu'il ne le stresse pas encore plus, ce qui vous fait freiner. Et dans Claudia, que Francisco ne veut pas avoir de relations sexuelles, la stresse, augmentant son désir de recevoir une stimulation sexuelle.

J'ai eu une séance avec eux, pour donner une solution à leurs problèmes.

Elle - "Comment pouvons-nous améliorer cette situation?"

Moi - "Je vais vous demander de trouver une méthode lorsque vous êtes tous les deux calmes, puis de l'utiliser lorsque vous êtes stressé."

Ma réponse ne sembla pas du tout convaincre Claudia. Il a dit: « C'est tout? » Je pouvais voir la déception dans ses paroles.

I - « Vous attendiez-vous à une réponse différente? »

Elle - "La vérité c'est que oui, je pensais que ça m'arrangerait"

Je - « Vous réparer? es-tu cassé?

Elle - "Je ne pense pas, c'est juste que ce sentiment de manque de contrôle ne semble pas tout à fait correct. Je voulais arranger ça, pour le bien de nous deux et de notre relation."

Le contexte dans lequel elle se trouvait, dans lequel plus de stress, signifiait plus de sexe. Ce n'était pas exactement une augmentation du plaisir. C'est un bon exemple d'empressement sans vraiment l'apprécier. Claudie continua:

Elle - "Je ressens ces envies constantes de vouloir avoir des orgasmes, mais c'est cette pulsion, c'est comme un intrus dans mon corps, qui me

déconnecte de moi-même et de mon partenaire, c'est vraiment épuisant."

Moi - "Évidemment, c'est un obstacle à leur relation, mais c'est quelque chose qui peut être changé."

"Comment?" s'exclamèrent-ils tous les deux.

Quand je décris les facteurs d'envie, d'espoir et de plaisir, je ne fais pas exactement référence à la recherche, au désir et au plaisir habituels. Je ne parle pas de: « qu'est-ce que tu veux pour déjeuner? ou "il espérait que les cours se termineraient bientôt". Non, je ne parle pas d'une intention délibérée qui suit l'activation de ces mécanismes cérébraux.

L'excitation, le désir et l'orgasme: quelque chose ne va pas chez vous?

Il est prouvé que les niveaux d'excitation sexuelle, de désir et d'orgasme changent constamment. Parfois, ces changements ont tendance à nous étonner, ainsi, ces changements peuvent être inquiétants. Ces changements se produisent généralement en tant que mécanismes de réponse aux changements de nos organes génitaux et aux contrôles des accélérateurs et des freins sexuels. Cependant, le plus courant est que ces changements sont produits par des changements évidents dans notre environnement (contexte).

C'est vraiment important pour enfin comprendre comment le contexte intervient dans la façon dont notre cerveau traite les stimuli hautement sexuels. Je veux que tu saches que quand le sexe ne te va pas, ce n'est pas parce qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez toi. Sinon, il y a peut-être eu un changement dans votre environnement ou dans votre système de motivation (comme la fatigue et le stress) qui influence directement votre réponse aux stimuli sexuels. Ce qui signifie que vous pouvez avoir un changement efficace, sans avoir à vous changer vous-même.

Une autre chose à prendre en compte pour mieux comprendre les conséquences sur l'importance du contexte est qu'on peut enfin comprendre pourquoi les femmes sont différentes les unes des autres. Cela nous fait comprendre pourquoi il y a des femmes dont les contextes les plus viables pour avoir des relations sexuelles ne sont pas nécessairement ceux qui nous ont été culturellement imposés, comme avoir des relations sexuelles à l'université ou avoir des relations sexuelles avec un étranger lors d'une fête. Pour certaines femmes, ceux-ci peuvent devenir des contextes stimulants, comme pour d'autres, ils ne représentent rien. Certains préfèrent un contexte sexuel plus romantique et affectueux, ayant des relations sexuelles avec une personne avec qui ils sont sérieusement engagés. Ce sont généralement des contextes stimulants pour eux.

Cependant, tant qu'une femme veille au bien-être sexuel de son partenaire et du sien, le contexte importe peu, du moment qu'il lui procure un réel plaisir. Mais si nous l'ignorons complètement, toute personne ayant des freins sexuels sensibles peut conclure qu'elle a tort, qu'elle est brisée ou

qu'elle n'aime pas le sexe, alors qu'elle a certainement besoin d'un environnement favorable.

Dans un environnement ou un contexte approprié, le comportement sexuel est probablement l'expérience la plus agréable que les êtres humains puissent vivre tout au long de leur vie. Cette expérience peut créer un lien intense et profond avec notre partenaire. Plongez-vous dans des produits chimiques agréables, satisfaites votre pulsion biologique et déménagez dans des endroits extraordinaires. Au lieu de cela, dans les mauvais contextes, cela peut sembler vraiment désagréable.

Pour illustrer cela, je voudrais reprendre l'histoire de Catalina. Il lui était difficile de prendre l'imitation, bien sûr, qui avait des accélérateurs sexuels pas si communs, puisqu'ils étaient un peu moins sensibles que les autres. Catalina s'est progressivement rendu compte que ce qui l'excitait vraiment était l'état d'attente que son partenaire pouvait lui apporter. Son désormais mari, a pris le temps et le dévouement de la conquérir petit à petit dans sa jeunesse. Il se souvenait que c'était vraiment excitant et exaltant. En plus de cela, elle a reconnu que son homme qui la cherchait sans cesse était peut-être le plus exaltant.

Ce qui a définitivement activé leurs accélérateurs sexuels, n'était pas exactement « d'être constamment persécuté », mais de retarder assidûment l'état de gratification. Pensez-y un instant, pour certaines personnes, avoir des relations sexuelles constamment retardées peut être tellement exaltant, tandis que pour d'autres, il est très excitant de voir leur partenaire cuisiner. Et les deux sont valables. Ces variations ont plus à voir avec vos goûts et préférences et avec ceux de votre partenaire.

Posez-vous la question: votre sexualité

Maintenant, il est temps pour vous de réaliser un exercice qui vous aidera finalement à être capable de déchiffrer dans quels contextes vos niveaux d'excitation sexuelle sont activés ou diminués.

Je veux que vous vous souveniez et décrivez avec précision l'une de vos expériences sexuelles où vous vous êtes senti vraiment satisfait. Veuillez être précis avec les détails:

Maintenant, je vais vous demander d'écrire les aspects qui ont fait de cette expérience une relation sexuelle satisfaisante, en donnant une brève description des facteurs qui ont été impliqués dans votre expérience:

Aspectos	Descripción
<i>A nivel mental y físico</i>	
Salud	<hr/>
Apariencia física	<hr/>
Estado anímico	<hr/>
Niveles de ansiedad	<hr/>
Distracciones	<hr/>
Inquietud por el desempeño en el sexo	<hr/>

Aspectos

Descripción

Particularidades en la relación sentimental

Niveles de confianza en la pareja

Dinámicas

Unión sentimental

Percibir niveles de deseo en la pareja

Con qué frecuencia tienes sexo

Preferencias

¿Sexo en el trabajo?

¿Sexo en casa?

¿Sexo en un lugar nuevo?

¿Cibersexo?

Entre otros

Diferentes ámbitos de la vida

Ver a tu pareja mientras realiza una tarea

que se le da excelente

Niveles de estrés altos por el trabajo

Niveles de estrés altos por otros asuntos

Cumpleaños, fiestas con amigos, entre otros

Aspectos

Descripción

Cosas que se hacen

Realizar alguna fantasía sexual

Ser dominado/a por tu pareja

Estimular zonas nuevas

Practicar sexo oral/recibirlo

Maintenant, je vais vous demander de décrire une expérience sexuelle moins que satisfaisante. Comme pour l'expérience sexuelle satisfaisante, soyez précis avec la description de celle-ci et les facteurs qui ont contribué à en faire une mauvaise expérience.

Comme dans la procédure précédente, je vais vous demander de décrire de manière brève et exacte les aspects qui ont fait de cette expérience une expérience sexuelle pas si bonne.

Aspectos

Descripción

A nivel mental y físico

Salud

Apariencia física

Estado anímico

Niveles de ansiedad

Distracciones

Inquietud por el desempeño en el sexo

Particularidades en la relación sentimental

Particularidades en la relación sentimental

Niveles de confianza en la pareja

Dinámicas

Unión sentimental

Percibir niveles de deseo en la pareja

Con qué frecuencia tienes sexo

Preferencias

¿Sexo en el trabajo?

¿Sexo en casa?

¿Sexo en un lugar nuevo?

¿Cibersexo?

Entre otros

Aspectos

Descripción

Diferentes ámbitos de la vida

Ver a tu pareja mientras realiza una tarea

que se le da excelente

Niveles de estrés altos por el trabajo

Niveles de estrés altos por otros asuntos

Cumpleaños, fiestas con amigos, entre otros

Cosas que se hacen

Realizar alguna fantasía sexual

Ser dominado/a por tu pareja

Estimular zonas nuevas

Practicar sexo oral/recibirlo

Prenez un moment pour évaluer quels aspects et quels contextes sont responsabilisés pour que le sexe soit une expérience incroyable. Et il prend

également en considération les contextes dans lesquels le sexe n'est pas un acte agréable.

Contextos en los cuales el sexo es una buena experiencia	Contextos en los cuales el sexo puede llegar a ser desagradable

Identifiez 5 choses que vous et votre partenaire devez résoudre immédiatement afin d'améliorer votre relation sexuelle.

¿Qué haremos para mejorar nuestra relación sexual?	¿Qué efecto tendría?	¿Qué dificultad se puede presentar?	¿Qué tiempo nos puede tomar?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Maintenant que vous avez identifié cinq choses que vous devez faire pour améliorer ces aspects de votre relation. Je vais vous demander de sélectionner trois de ces cinq changements sur lesquels vous pensez qu'il vaut la peine de travailler immédiatement, et de décrire les changements qui se produiraient lorsque vous agirez sur ces trois changements positifs que vous prévoyez d'intégrer dans votre vie sexuelle.

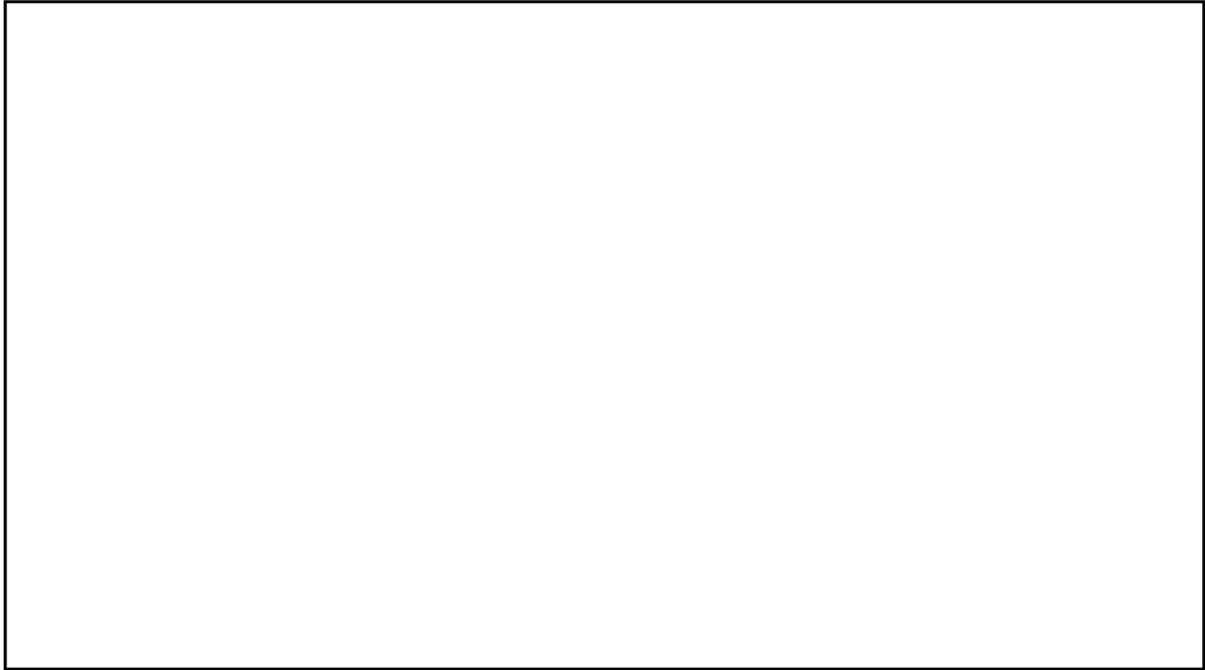
Changement n°1.

Changement n°2.

Changement n°3.

Enfin, je vous demanderai de choisir l'un des trois décrits ci-dessus, avec lequel vous sentez que vous allez commencer à avoir des changements positifs, dès le premier instant. De plus, je vous demanderai également de mettre de côté la date de début.

Planifiez votre changement!



PARTIE II: CONTEXTES SEXUELS

Chapitre 4: Sexe excitant!

J'ai d'innombrables histoires stockées dans mon cerveau de nombreuses femmes qui, à un moment donné, ont eu une expérience sexuelle vraiment fascinante, qui est ensuite devenue incontrôlable et a fini par être une mauvaise expérience. Cependant, toutes ces histoires ont un facteur commun, qui est la découverte et l'apprentissage.

Revenons à l'histoire de Diana.

Elle - « Je pense que ce n'est pas quelque chose qui a à voir avec mon apparence physique. Pendant longtemps, j'ai été accablé de problèmes en ce qui concerne mon corps. En période de stress élevé, il décide simplement de s'arrêter et de ne pas réagir. Quand je suis émotionnellement déprimé, mon corps a tendance à tomber malade, à se fatiguer et à ne pas bien se porter. Et je pense que lorsque mon corps ne fonctionne pas bien, il ne réagit tout simplement pas au sexe. »

Dans une certaine mesure, Diana avait un peu raison.

Moi - "Je pense que ton corps réagit aux niveaux de stress qu'il perçoit avec une sorte d'immobilisation pour te protéger du danger, au lieu de réagir en fuyant ou en faisant face à la menace."

Elle - "Vous pensez que des niveaux de stress trop élevés ont quelque chose à voir avec la confiance que j'ai ou pas en mon corps"

Je - "Bien sûr que oui."

Et dans ce chapitre, je veux capturer précisément cela, comment des niveaux de stress minimes ou élevés peuvent affecter notre vie sexuelle.

Je veux vous demander d'écouter plus souvent ce que dit votre corps. Car défensivement oui, votre corps parle, tout le temps il vous parle. Gardez un œil sur les signaux que votre cerveau primitif vous envoie: lorsque vous êtes dans une situation à risque ou dans laquelle vous pouvez baisser la garde. Quand il se sent complet, quand il se sent incomplet. Quand vous vous sentez mal à l'aise ou pas. Portez une attention sincère et honnête à ce que votre corps a à vous dire, dans les différentes situations dans lesquelles vous vous trouvez. Dans ce chapitre ma mission est de vous aider à savoir

identifier et interpréter les constantes et les différents signaux que votre corps vous envoie.

Au fur et à mesure que ce quatrième chapitre se déroule, je vais vous révéler les conséquences que nous avons, lorsque nous vivons deux des émotions primitives: qui sont l'amour et l'état de stress. Je voudrais que vous compreniez que ce ne sont pas seulement les aspects contextuels qui influencent votre niveau d'excitation, mais aussi d'autres aspects émotionnels sont impliqués, dont vous devez tenir compte pour que vos expériences sexuelles s'améliorent ou s'enrichissent considérablement.

Il est important de savoir que ces deux émotions (stress et amour) ont généralement une participation très importante en ce qui concerne vos niveaux de plaisir érotique. Définissons un peu comment ces deux émotions se comportent habituellement, afin que vous ayez une large compréhension du sujet avant d'entrer pleinement dans les pages suivantes de ce chapitre.

Le stress est considéré comme les sensations qui vous aident à faire face à une menace réelle dans votre vie. Lorsque nous avons du stress à certaines occasions, cette émotion entraîne différents effets tels que: irritation, anxiété, inquiétude, peur. Tout cela est présenté afin de nous envoyer un signal: "sortez de là". Cependant, le stress peut aussi s'accompagner de variations telles que: la rage, la colère et l'irritation, qui peuvent tout simplement nous déconnecter de nous-mêmes et se transformer en dépression.

Maintenant, dans ce chapitre, je vais vous fournir des outils pour que vous puissiez gérer et comprendre le stress d'une manière qui ne vous a jamais été expliquée, car le stress ne se résout pas seulement, avec la relaxation elle-même. Nous pouvons et devons aller plus loin, changer de stratégie.

Alors définissons l'amour. Nous (êtres humains) avons tendance à considérer l'amour comme le sentiment d'attachement à une personne, ou à quelque chose en particulier, qui nous procure un sentiment de passion, de joie, d'euphorie, de romantisme, etc. Cependant, la douleur, la jalousie et le chagrin sous-tendent également. L'attachement émotionnel peut nous donner le sentiment d'"être brisé" lorsque l'amour n'est pas réciproque ou d'"être entier" lorsqu'il est réciproque.

De plus, dans ce chapitre, nous parlerons de la façon dont ces deux facteurs émotionnels et primitifs ont tendance à interférer directement dans notre vie sexuelle. Le but de ce chapitre est précisément de vous aider à savoir reconnaître le processus de réponse au stress, et votre attachement émotionnel, de vous montrer comment ces deux éléments interfèrent avec les différents mécanismes de votre réponse sexuelle.

Et enfin, vous proposer différentes stratégies pour que vos niveaux de stimulation et de plaisir sexuel en profitent encore plus. On peut comprendre le bien-être sexuel des femmes, si l'on porte une réelle attention à l'environnement. Ce que cela nous fait comprendre, c'est que nous ne devons pas nécessairement changer notre rôle sexuel, afin d'interférer dans l'amélioration de notre bien-être et de notre plaisir sexuel.

Qu'est-ce qui active et désactive votre sexualité?

Bref, pour comprendre cela, il faut que l'on sépare les facteurs qui composent le stress. Le stress est généralement déclenché par différents facteurs, tels que, par exemple, des dettes financières impayées, des problèmes familiaux, des problèmes au travail avec un collègue ou avec votre propre patron. Et aussi des problèmes plus personnels, comme des problèmes avec votre intimité sexuelle. Chacun de ces facteurs active les soi-disant « facteurs de stress » au niveau cérébral et physique. La fonction primitive du stress est de répondre à ce que nous considérons comme une menace dans notre environnement.

Bien sûr, nos ancêtres (l'homme primitif) ont connu des niveaux de stress élevés, quand par exemple il faisait face à un lion affamé. Cette émotion fondamentale lui servait à signaler qu'il devait fuir, se battre ou simplement rester immobile pour faire face à la menace manifestement dangereuse. Cependant, de nos jours, nous ne sommes généralement pas confrontés à ce genre de situations. Même ainsi, l'émotion de base que notre ancêtre a ressentie est exactement la même que celle que nous pouvons ressentir avant un entretien d'embauche ou lorsque nous parlons en public.

Cela signifie que la physiologie qui compose le stress n'a pas beaucoup changé. Cette réalité aura une grande importance dans notre vie sexuelle.

"Hyperexcitation"

Maintenant, je voudrais vous dire quels sont les processus auxquels notre cerveau est confronté lorsqu'il subit des niveaux élevés de stress. Pour commencer, imaginons une situation vraiment stressante, cela pourrait être: être en semaine d'examen final, votre premier jour de travail, organiser un événement (mariage, anniversaire, etc.). Lorsque le cerveau détecte la menace possible, différentes réactions biochimiques s'y déclenchent.

En premier lieu, il sécrète des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol, celles-ci circulent dans notre circulation sanguine, alors que nous subissons une augmentation excessive de la pression artérielle, notre rythme cardiaque et respiratoire commence à augmenter, de la même manière, nos pupilles se dilatent, et nous changeons notre état de tranquillité en état d'alerte. Ces changements que nous vivons sont généralement ceux qui nous donnent un élan, avant une course par exemple. Et sans aucun doute, notre réponse dépendra largement du type de menace auquel nous sommes confrontés.

Bon alors, supposons que vous vous retrouviez face à un lion, votre cerveau vous dit que vous avez éventuellement deux options: la première, s'enfuir, ce qui, en somme, serait une mort certaine à la fin des affaires. Ou, vous pouvez progressivement vous éloigner de la menace et plus tard, lorsque vous vous en éloignez, courir et vous rendre dans votre village et demander de l'aide, vos camarades vous aident et tuent le lion, puis le mangent. Votre cerveau est passé de l'état d'alerte à l'action, puis au repos.

Cependant, nous ne sommes plus dans la préhistoire, et nous ne rencontrons généralement plus ce type de menaces. Utilisons une menace plus réelle. Supposons que vous vous retrouviez en train de marcher avec votre partenaire et qu'un homme avec un couteau sorte de l'obscurité pour essayer de le voler. Votre cerveau vous dit que vous avez une chance de combattre la menace et de survivre. Et c'est ainsi que vous combattez votre agresseur et finissez par gagner le combat. Vous êtes passé d'un danger à une action, et enfin à un état de relaxation ou de soulagement.

Les deux réponses que nous avons pu voir dans les exemples précédents (combat et fuite) n'ont été rien de plus que nos accélérateurs de stress face aux menaces potentielles de notre environnement. Cependant, nous avons un dernier facteur à définir: « Congélation ». Supposons que nous soyons

confrontés à une menace réelle, contre laquelle nous ne pouvons ni fuir ni gagner. Et nous constatons que nous avons les dents d'un lion qui nous mordent presque, notre cerveau interprète cela et nous dit que nous ne pouvons pas faire face en fuyant ou en combattant. Donc tout le corps ralentit et vous ressentez une sorte de gel ou d'immobilité. Votre corps éprouve même une sorte d'immobilité tonique, dans laquelle vous vous immobilisez complètement ou vous vous déplacez avec une lenteur angoissante en réponse à la menace. Cette technique, on peut l'observer dans la nature,

C'est ainsi que nous expérimentons différents stimuli de réponse au stress.

Augmentez le stress, baissez le sexe!

Maintenant que nous savons comment le stress se comporte, voyons comment il peut affecter ou interférer avec notre désir sexuel et notre plaisir. Il va sans dire que pour vivre une relation sexuelle réussie et stimulante, vous devez essayer de réduire le stress. Il a été démontré que les niveaux de stress diminuent considérablement l'intérêt sexuel chez plus de la moitié des femmes. Des niveaux élevés de stress peuvent altérer et retarder notre cycle menstruel, tendant à diminuer la lactation et la fertilité. Chez certaines femmes, il peut même provoquer un avortement spontané.

Mais alors, comment les niveaux de stress peuvent-ils augmenter ou diminuer le désir sexuel? En réalité, personne ne le sait exactement, ce que nous savons, c'est que lorsque nous sommes stressés, nous avons tendance à percevoir plus facilement les différentes menaces dans notre environnement. Nous savons également que le cerveau a tendance à traiter plus d'informations lorsqu'il est soumis à des niveaux de stress élevés que lorsqu'il est dans un état de relaxation complète. Le cerveau soumis à des niveaux de stress a tendance à prioriser, à organiser et même à ignorer certaines choses dans notre environnement. Quand il est dans cet état, il traite simplement plus d'informations.

Le stress est un mécanisme de survie et, pour autant que nous le sachions, le sexe n'est pas nécessairement un mécanisme de survie. Par conséquent, pour la plupart des gens, lorsqu'ils subissent un niveau de stress élevé, cela a tendance à ralentir et à diminuer leur désir sexuel. Sauf pour 10 % et 20 % des personnes qui, comme Claudia, ont généralement des relations sexuelles pour soulager le stress. Cependant, cela ne veut pas dire que le sexe pour ces personnes est agréable, puisque le sentiment de jouissance face au stress diminue considérablement. Si vous vous en souvenez, le stress de Claudia l'a rendue encore plus dure sur les accélérateurs. Alors que son petit ami était dans l'autre sens. Lorsqu'il a immédiatement ressenti des niveaux élevés de stress comme mécanisme de défense, il a poussé ses freins sexuels encore plus fort. Pour cette raison, les conflits dans le couple, ils étaient en grande partie causés par la façon dont ils ont tous deux géré leur stress. Mais comment pourraient-ils résoudre ces problèmes? Simplement en travaillant sur la fin du cycle du stress.

Le sentiment de déséquilibre de Claudia n'était rien de plus qu'une méthode d'inadaptation à différents stimuli stressants tels que l'anxiété, la solitude, la colère, entre autres. En ayant des relations sexuelles avec son partenaire, c'était comme si elle faisait face à ces sensations. Cependant, ces comportements représentent un risque élevé avec des conséquences graves. Un comportement sexuel hautement compulsif est un exemple des conséquences négatives d'une gestion inappropriée du stress. D'autres conséquences pourraient être: une consommation excessive de stupéfiants et d'autres drogues, des relations dysfonctionnelles, quand vous avez un travail à faire et au lieu de travailler dessus, vous regardez un film, des troubles de l'alimentation, entre autres.

Lorsque nous gérons le stress d'une manière qui entraîne toutes sortes de conséquences destructrices, c'est à ce moment-là que nous ne laissons pas le cycle du stress se terminer. Ce qui signifie que nous ne traitons pas adéquatement les sentiments que le stress apporte.

Chez Claudia, les troubles alimentaires qu'elle a entretenus durant son adolescence étaient la façon dont elle a dû composer avec tous ces sentiments (angoisse, colère, angoisses). Au moment où il s'est remis de ces troubles, il a commencé à voir l'exercice comme un moyen de faire face au stress, il vise donc à courir un marathon par an. Ceci afin de ne pas en faire trop et de tomber dans le même état.

I - « Je pense, en somme, que la pratique du sport était pour vous une méthode pour vous permettre de donner un cycle de fermeture à votre niveau de stress. Et que la façon dont vous avez géré vos problèmes d'adolescence vous permettra également de vous aider avec vos problèmes de comportement compulsif dus au sexe. »

Elle - "Mais je ne vois pas comment y parvenir."

Je- "Tu verras."

Et que faire pour diminuer le stress?

La façon appropriée et efficace de gérer le stress est de parcourir le cycle complet qui constitue le stress, c'est-à-dire de tuer le prédateur et de se réjouir de la récompense. Terminer simplement, mettre fin au stress. Cependant, la gestion des niveaux de stress aujourd'hui est souvent plus complexe qu'il n'y paraît. Puisque les lions ne nous poursuivent plus, nous ne sommes pas non plus constamment exposés à des situations dangereuses, comme nos ancêtres l'étaient.

Maintenant, nous faisons face à des niveaux de stress plus faibles qu'à l'époque, mais finalement, le temps qu'il reste dans notre corps est plus long. En plus de cela, notre culture moderne conteste les sentiments qui nous mettent mal à l'aise. Culturellement, ils nous disent que nous devons ignorer les choses qui nous stressent, afin que nous n'ayons pas à gérer ces émotions. Et c'est que la culture est tellement scandalisée de gérer les sentiments, que nous finissons simplement par accepter l'idée fausse que nous devons nous débarrasser des facteurs qui nous stressent. Et on l'a si bien appris qu'aujourd'hui on peut faire un garrot à une personne qui a eu un accident, et on lui dit de ne pas bouger, de telle manière qu'on la prive de son processus naturel de stress.

Et enfin, l'être humain est un être social par excellence, c'est pourquoi nous hésitons à montrer notre niveau de stress pour ne pas désespérer les gens qui nous entourent. Et nous mettons nos sentiments en attente. Nous avons tendance à nous dire: « Ce n'est pas le bon moment. Mais ce n'est jamais le cas, car notre culture nous a conditionnés à ne jamais l'être. Ainsi, en gardant ces états d'inconfort pour nous-mêmes, sans pouvoir les partager ou les épuiser en aucune façon, nous affectons directement notre santé, puisqu'il est prouvé que le stress peut conduire à différentes maladies, comme le Cancer par exemple.

C'est vraiment décourageant et inquiétant, je vous invite à imaginer une stratégie qui vous aide à combattre et à évacuer le stress auquel vous faites face au quotidien, cela peut se faire à travers une activité que vous appréciez beaucoup. L'exercice physique est également un excellent moyen de soulager le stress. Cela apportera différents avantages à votre vie, y compris correctement, votre vie sexuelle.

Vous vous demandez peut-être comment puis-je mettre un terme à mon processus de réponse au stress? Eh bien, laissez-moi d'abord vous dire que ce n'est pas quelque chose que vous devriez forcer. Ce que vous pouvez finalement faire, c'est arrêter d'arrêter ou de reporter le stress. Laissez-vous plutôt stresser et vivez et terminez le processus. Adaptez un environnement qui génère un certain bien-être et laissez votre corps faire ce qui lui correspond et doit faire.

Maintenant, vous vous demandez peut-être aussi comment créer un environnement propice à permettre à mon corps de vivre toutes ces étapes? Pensez aux choses qui donnent à votre corps le sentiment d'être « en sécurité ». Par exemple, si vous faites face à un prédateur, que pensez-vous faire? Courez, non? Maintenant, comme je l'ai mentionné plus tôt, nous ne vivons plus dans la préhistoire, maintenant nous sommes face à une jungle, mais faite d'asphalte. Alors quand vous êtes confronté aux cris d'un patron grincheux (prédateur), vous pouvez toujours courir, mais sur le tapis roulant, ou dans un parc de votre quartier. Vous pouvez même sortir danser. Le fait est que vous élaboriez une stratégie qui fonctionne pour vous, pour libérer et fermer le processus de stress.

En plus de ce qui précède, pour faciliter la réalisation du processus de stress, je voudrais vous montrer que d'autres types d'activités sont recommandées par des spécialistes afin de drainer correctement votre niveau de stress (et pas du tout destructeur):

Faites un certain type d'activité physique: courir, danser, sauter à la corde, faire des exercices d'aérobic, nager, faire de la randonnée, de l'athlétisme, entre autres.

Méditez (je recommande la pleine conscience)

Lire un livre

Contempler la nature

Pleurer, même crier

Activités artistiques comme la peinture

Et finalement tout ce qui fonctionne pour vous, pour évacuer le stress et clore le processus. Plus tard, vous trouverez une feuille de travail qui vous aidera à élaborer un plan stratégique pour finaliser vos niveaux de stress.

Sexe non consensuel

Il est important que nous considérions que les traumatismes que nous portons de l'enfance, de l'adolescence et de la vie adulte sont des facteurs très importants qui doivent être pris en compte lors de la gestion de la vie sexuelle des personnes. Surtout les femmes sont plus soumises et exposées à des expériences vraiment difficiles en termes de vie sexuelle. On estime qu'une femme sur cinq a vécu ou a subi un traumatisme lié au sexe. Les traumatismes vont de l'abus sexuel des filles aux agressions sexuelles. Les femmes sont exposées à toutes sortes d'agressions excessives et méthodiques, par conséquent, elles participent aux caractéristiques émotionnelles, cognitives et physiques d'une femme qui a survécu à un traumatisme ou à une agression sexuelle.

Ces traumatismes se forment généralement lorsqu'une personne est privée du contrôle total de son corps. Ces personnes deviennent paralysées puis incapables d'être à nouveau ouvertes et réceptives aux stimuli sexuels, en raison du traumatisme causé par les abus sexuels et/ou les agressions.

Le viol est considéré comme l'acte de violence maximale. La violence sexuelle n'est pas forcément ce que l'on peut considérer comme de la violence, puisque l'agresseur dans ce cas ne porte pas d'arme avec lui. Ce qui se passe, c'est que la victime est privée de son choix concernant son corps. Les personnes qui vivent cette expérience ont tendance à rester immobiles, en réponse à la menace disproportionnée à laquelle elles sont confrontées, et leur mécanisme primitif de base réagit de cette manière car il reconnaît que la menace est très grande, il a donc tendance à rester immobile pour augmenter la chances de survivre ou de mourir sans aucune douleur.

Mais ce n'est pas le cas dans tous les cas. Le traumatisme se produit également à des occasions où les victimes sont continuellement soumises à des relations sexuelles alors que ce n'est pas désiré, malgré le fait que cela soit consensuel par l'autre partie, dans lequel elles disent finalement oui pour ne plus faire face à la situation et " sortir du chemin « parce que la victime ne veut pas être blessée ou parce qu'elle est piégée dans une relation, ou qu'elle est manipulée d'une autre manière. Les corps des victimes qui vivent ce type d'expérience ont appris qu'ils ne peuvent ni fuir ni se battre, ils ne peuvent que « rester immobiles » face à la menace

comme mécanisme de réponse au stress auquel ils sont soumis, comme seul moyen de survie. mécanisme.

La survie n'est pas un acte de réparation, la survie survient souvent involontairement par la victime. Mais notre amie Catalina n'avait jamais vécu une telle expérience. Cependant, son mari avait eu un partenaire dans le passé qui avait subi des abus sexuels.

Lorsque Catalina lui a confié la tâche de la chasser constamment pour que cet environnement lui permette d'activer ses accélérateurs sexuels, cette situation était vraiment inconfortable pour lui, en raison de son impact sur le traumatisme sexuel de son ancien partenaire. Ainsi, sa vie sexuelle était en danger et il aimait intensément Catalina pour que cela continue de l'affecter. Alors ils ont commencé à travailler dessus.

Alerte! Voir le sexe comme une menace

Dans le cerveau de la victime, le traumatisme sexuel (ou agression sexuelle) interfère en quelque sorte avec le processus avec lequel elle gère ses accélérateurs et freins sexuels. Pour les victimes, toutes les sensations de nature sexuelle ont tendance à représenter une menace plutôt qu'un indicateur d'une excitation sexuelle élevée. Bref, des environnements que l'on peut considérer comme hautement sensoriels les mettent souvent sur leur frein sexuel.

Parfois, nous rencontrons également des victimes qui subissent un niveau de stress plus sévère concernant un traumatisme sexuel. Un exemple en sont les victimes qui ne peuvent s'empêcher de répéter le traumatisme, elles ont tendance à entrer et à sortir constamment des relations et deviennent plus coercitives. Nous avons aussi des victimes qui se contentent de se retenir et de s'enfermer sexuellement. Tous ces éléments illustrent parfaitement comment un traumatisme sexuel peut interférer négativement (et parfois même de façon permanente) avec le développement sain de la sexualité des gens.

Attachement, amour et sexe

La façon dont nous nous attachons émotionnellement et la façon dont nous nous attachons sont influencées par la façon dont nous avons été élevés. La façon dont nous aimons quelqu'un peut être classée en deux groupes: la manière d'aimer peu sûre et la manière d'aimer sûre. Notre besoin d'attachement est motivé dès le début lorsque nous sommes bébés, et nous avons besoin de nos soignants pour survivre. Cependant, lorsqu'un bébé éprouve le sentiment d'abandon de la part de ses parents ou de ses tuteurs adultes, cet abandon entraîne pour l'enfant de grands problèmes auxquels il devra faire face toute sa vie. Alors que, lorsqu'un bébé expérimente les citoyens constants et dévoués de ses parents, il saura que lorsqu'il pleure, il peut les avoir là, pour s'occuper de lui.

Les bébés qui ont été soigneusement soignés par leurs parents, ou des adultes qui s'occupent d'eux, aimeront très probablement, à mesure que les adultes, leur partenaire en toute sécurité et de manière responsable. Contrairement aux enfants qui ont connu l'abandon dans leur enfance, ils ont tendance à aimer de manière précaire.

Et qu'arrive-t-il aux enfants dont les tuteurs ou les parents sont émotionnellement et physiquement absents, parce qu'ils sont occupés à s'occuper d'autres enfants ou parce que, malheureusement, leurs parents sont accros aux stupéfiants? Eh bien, ces enfants ressentent souvent un attachement basé sur l'insécurité. Lorsque ces enfants grandiront, ils aimeront leurs compagnons potentiels de manière précaire.

Regardons de plus près comment se comporte l'affection précaire. L'affection précaire peut être classée en deux types d'attachement émotionnel: l'attachement émotionnel anxieux et l'attachement émotionnel évitant. Dans le premier, vous pouvez ressentir un sentiment d'abandon très fort, qui vous pousse à vous accrocher désespérément à la personne qui vous donne cette affection. Et le second, l'état d'affection évitante, vous fait ressentir une jalousie excessive, et une anxiété constante face à l'absence de la personne qui génère ce sentiment d'affection. Ces types d'attachement sont possédés par les femmes et les hommes, ce n'est pas quelque chose qui affecte un seul sexe spécifique.

Vous vous demandez peut-être lequel de ces deux groupes a une vie sexuelle plus équilibrée et plus agréable? Eh bien, la réponse est clairement

évidente, les personnes aux affections sécurisées, selon les chercheurs, forment un lien affectif plus sain et plus agréable. Ce sont des gens qui ont une grande confiance en eux lorsqu'il s'agit d'avoir des relations sexuelles. Ils ont tendance à être plus prévenants et conscients des besoins de leurs partenaires, pour les satisfaire pleinement. De plus, ce groupe de personnes est plus susceptible d'établir des relations saines et est plus engagé. Ils sont également très responsables lorsqu'il s'agit d'utiliser des contraceptifs et aiment vraiment le sexe.

Bien au contraire, les personnes ayant un attachement émotionnel insécurisé ont tendance à se comporter dans les relations amoureuses qu'elles établissent de manière anxieuse. De plus, ils utilisent souvent le sexe comme un comportement d'attachement excessif. Ils ont tendance à vivre le sexe de manière intense, mais pas de manière agréable. Ils mesurent aussi généralement l'état de la relation avec l'état du sexe. Ce groupe a des relations sexuelles irresponsables, car ils n'utilisent généralement pas de contraception. Les personnes ayant un attachement anxieux ressentent souvent de la douleur pendant les rapports sexuels, elles ont également tendance à prendre des drogues ou à boire des quantités excessives d'alcool avant les rapports sexuels. Elles sont plus enclines à contracter des maladies sexuellement transmissibles et à avoir des grossesses non désirées.

Nous avons aussi le groupe de personnes avec un attachement évitant insécurisant, ce groupe de personnes a généralement très peu de relations sexuelles, et quand elles en ont, c'est parce qu'elles sont motivées par la pression sociale pour les avoir. Quel que soit votre cas, il est important que vous sachiez que notre bien-être sexuel est également influencé par le type d'attachement que nous avons.

Attachement émotionnel

L'attachement émotionnel à une personne n'est que notre système de survie qui entrave nos relations interpersonnelles. Lorsque ces émotions sont menacées par des facteurs externes, nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour assurer la sécurité de ces relations, car ce sont elles qui nous procurent l'affection et ce sentiment de bien-être. Je voudrais vous montrer, avec des résultats d'expériences scientifiques, comment ce sentiment constant de recherche d'affection nous affecte émotionnellement.

L'expérience qu'Harry Harlow a réalisée et qu'il a appelée "Monstrueuses Mères" réalisée chez des mammifères, consistait en ce que les bébés singes étaient séparés de leur mère naturelle afin qu'une machine qui ressemblait à la physiologie de leur vraie mère, leur fournirait le mêmes citoyens qui feraient une vraie mère. Par la suite, ce singe a été piqué, secoué et a libéré des airs froids afin qu'ils s'éloignent de la mère mécanique. Cependant, lorsque ces bébés singes ont été maltraités par leur mère mécanique, ils ont fini par revenir. Pour les bébés singes, il était important de rétablir ou de maintenir la relation et le lien qu'ils avaient avec leur mère.

Et c'est parce que lorsque nous sommes affligés, nous chercherons l'endroit où nous nous sentirons en sécurité, par conséquent, le singe revient constamment dans les bras de sa mère mécanique, pour générer ce sentiment de bien-être et de stabilité émotionnelle.

Lorsqu'une femme entretient une relation où elle est constamment battue par son partenaire, et affirme que « le sexe était très agréable » après la raclée, c'est parce que ces femmes aux relations houleuses ont tendance à utiliser le sexe comme comportement d'attachement pour reconstruire quelque chose dans la relation amoureuse. Ensuite, le besoin des dites femmes de se rapprocher de leur partenaire était dû au fait qu'elles étaient ainsi confrontées au besoin de séparation.

C'est le vrai côté obscur brut de l'attachement lorsque vous commencez à mélanger les niveaux de stress avec l'attachement. C'est-à-dire passer au "je suis incomplet" et se rapprocher encore plus de notre objet d'attachement, en l'occurrence un petit-ami agresseur, pour enfin se sentir "en sécurité".

Y a-t-il un attachement sexuel?

Vous avez sûrement déjà vu une série romantique sur Netflix ou un film romantique. Eh bien, vous savez que, dans ces types de contenus, on voit généralement parfaitement se refléter la recherche incessante de proximité et d'affection. On note également que les intrigues de ce type de séries et de films se développent en fonction d'un besoin d'affection constant, et du sentiment de stabilité lorsque les protagonistes se rencontrent. De plus, le sexe est généralement le protagoniste de ce type de récit, comme le comportement idyllique de l'attachement. Vous êtes sûrement d'accord avec moi, tout comme mon groupe d'amis, lorsque j'ai soulevé le cas avec eux.

Elle - "Cependant, quand vous prenez des années, l'intrigue du sexe passionné se termine."

I - « En effet, vous avez raison. Mais vous avez la solution à portée de main, vous devez créer plus d'intrigue »

Alors oui, vous voyez, votre vie amoureuse et sexuelle n'est pas terminée avec le mariage. N'oubliez pas, créez plus d'intrigues! en d'autres termes, créez plus de contexte.

Comme mon amie Marie, sa vie sexuelle n'est pas finie. Je voudrais vous montrer à travers votre histoire, comment les particularités individuelles affectent une relation et comment gérer avec succès le besoin d'affection dans une relation amoureuse.

Lorsqu'elle s'est approchée de moi pour m'expliquer ce qui s'était passé lors du voyage qu'elle avait fait avec son mari pour raviver la flamme du désir, Marie a souligné que ses pleurs soudains lui ont par la suite donné le meilleur sexe qu'ils aient eu depuis des années.

Je - "et qu'est-ce qui s'est passé après le sexe?"

Elle - "Après ça, j'ai pris une douche et je me suis endormie. Je pense que j'ai dormi plus de deux heures d'affilée. Mais, je dois avouer que l'idée que j'ai dû pleurer pour arriver à avoir du bon sexe est inconfortable pour moi. »

I - "Je crois vraiment qu'avoir pleuré vous a aidé à relâcher la tension accumulée par les niveaux élevés de stress que vous viviez dans votre vie."

Elle - "Alors, est-ce que tu me conseilles de pleurer plus souvent pour pouvoir faire l'amour?"

Moi - « Ça, ou trouvez une autre stratégie pour vous aider à libérer le stress. Parce que je crois que votre source d'affection, qui dans ce cas est votre partenaire, est avec qui vous déchargez ces niveaux de stress. Autrement dit, lorsque vous êtes stressé, vous êtes en recherche constante de son affection, car il est l'endroit où vous êtes en sécurité ».

Elle - "Je pense que tu as un peu raison, mais qu'est-ce que je peux y faire?"

I - "En bref, je vous recommande de pratiquer une période d'abstinence sexuelle."

Elle - « Mais, es-tu devenu fou? Comment voulez-vous que je sauve ma vie sexuelle, si je n'ai même pas de relations sexuelles?"

Moi - "D'accord, je comprends votre frustration. Cependant, vous devez trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Vous devez découvrir quels environnements vous font marcher encore plus sur vos accélérateurs sexuels. C'est une tâche que vous devez faire vous-même, c'est quelque chose que je ne peux pas faire pour vous "

Elle me regarda pensivement.

Moi - « Ecoutez, je pense que vous êtes stressé, ce qui vous fait certainement freiner sexuellement, mais le fait d'appuyer sur vos freins vous rend plus stressé, ce qui vous fait encore plus freiner. Vous devez y aller doucement, relâcher le stress que vous avez accumulé. Vous pouvez changer votre vie sexuelle, en changeant le contexte ».

Son visage s'arrêta finalement de se tendre et son expression se détendit. Et elle est immédiatement sortie pour demander à son mari ce que j'avais suggéré. Nous découvrirons plus tard ce qui est arrivé à Marie.

Relâcher pour guérir...

La façon dont nous aimons interfère directement avec notre réponse sexuelle et le niveau de satisfaction que nous éprouvons dans nos relations sexuelles. Le style avec lequel nous nous attachons émotionnellement varie non seulement d'une personne à l'autre, mais varie également d'une relation à l'autre. Il est important de noter que ces comportements véhéments ne sont généralement pas très perceptibles au premier coup d'œil, et dans certains cas, ces personnes ont généralement besoin de séances de thérapie afin de guérir cette forme d'attachement insécurisé, car ce trait peut finalement être guéri.

La façon la plus simple de progresser en termes de besoin d'affection est de lire des livres sur le sujet, de suivre une thérapie, des conférences sur le sujet, entre autres.

Ensuite, je voudrais partager avec vous quelques conseils qui peuvent être très utiles pour que vous puissiez progressivement guérir ce trait de votre personnalité.

Cependant, avant de continuer, j'aimerais que vous compreniez que vous ne devriez pas minimiser ou donner la priorité aux sentiments de votre partenaire par rapport aux vôtres. Je recommande qu'au lieu de donner la priorité aux sentiments de votre partenaire, traitez ses sentiments de manière égale. Respectez et valorisez les différences émotionnelles que chacun présente.

Identifiez le sentiment que vous ressentez, que ce soit de la jalousie, de la colère ou de la tristesse.

Ensuite, appréciez ce sentiment, comprenez-le et respectez-le.

Maintenant, assumez la responsabilité du sentiment précédemment identifié.

Et enfin, terminez en communiquant ce que vous ressentez à votre partenaire.

Commencez par la phrase suivante: "Je me sens en colère / triste / mal à l'aise à propos de..." vous écouter ou ils ne l'apprécieront pas.. Vos sentiments et émotions sont également valables.

De cette façon, vous gérez correctement chacune de vos émotions. N'hésitez pas à la mettre en pratique dans votre quotidien, non seulement

sur le plan amoureux, mais aussi sur le plan professionnel et personnel.

Stress et attachement: le côté social

Nous sommes, en somme, des êtres sociables, et c'est qu'évolutivement nous avons dépendu de la création de liens pour pouvoir survivre aux dangers auxquels nous étions confrontés quotidiennement. Ainsi, en plus de développer des compétences de chasse et de combat, entre autres, nous avons développé des compétences qui nous permettent d'appartenir et de nous établir dans une tribu, afin de prendre soin et de se protéger les uns les autres.

Les femmes ont tendance à être beaucoup plus enclines à consentir à ce type de réponse d'affiliation (étant donné les niveaux de stress que nous subissons) que les hommes. Cependant, nous ne savons pas exactement s'il s'agissait d'un comportement inné ou d'un comportement appris. Ces différences commencent à être perceptibles dès le plus jeune âge, car les filles ont tendance à faire face à des menaces à travers les liens qu'elles établissent avec d'autres personnes de leur environnement.

Lorsque le stress de la vie quotidienne se mêle à notre besoin constant d'affection, le cerveau vous envoie le signal: « Je suis en danger » et alors, que faites-vous? Vous courez vous réfugier chez votre partenaire, ou votre objet d'affection, et tout de suite vous percevez le signal de votre cerveau qui vous dit: « Je suis en sécurité. Cela s'applique également lorsque vous êtes stressé et que vous envoyez un texto à votre meilleur ami pour qu'il se retrouve quelque part pour « sortir ». En d'autres termes, évacuer votre stress avec la personne qui génère ce sentiment de bien-être, d'"être en sécurité" dont vous avez tant besoin.

Cependant, quelque chose de vraiment curieux se produit, concernant la gestion qu'a la société moderne de gérer des niveaux élevés de stress et enfin de les exprimer et de lui donner la fermeture qui nous libère de cet état d'anxiété.

Comme je l'ai mentionné plus tôt, lorsque les gens subissent du stress, la plupart du temps, ils ont tendance à être gênés de l'exprimer et de le relâcher parce qu'ils ne veulent pas effrayer tout le monde autour d'eux. Pour les gens, et en particulier pour les femmes, pouvoir être entouré de gens aide à drainer ces niveaux de stress, cependant, ils ne peuvent pas le faire car cela altérerait les autres, ce qui vous oblige à constamment freiner.

Ce qui signifie évidemment que vous ne laissez pas s'arrêter votre niveau de stress, afin de vous en libérer.

Cela ne se produit pas seulement au niveau social. Cela se produit aussi au niveau de l'amour. Lorsque les choses ne vont pas bien dans la relation, c'est la femme qui doit gérer soigneusement son stress pour laisser un peu d'espace à la partie masculine, afin qu'il interprète correctement les émotions qu'il éprouve à ce moment-là. Et qu'avons-nous en conséquence? Nous avons constaté que la réponse des femmes au stress et aux stimuli sexuels sera affectée, car elle ne ferme pas le cycle qui constitue le stress.

Que l'on soit une femme ou un homme, il faut savoir que l'appartenance à un cercle social ne remplace pas les sentiments que l'on ressent lorsqu'une fois pour toutes on se libère du stress, et se permet d'en boucler le cycle.

Lorsque nous sommes écoutés de manière attentive, consciente et respectueuse, cela génère ce sentiment de bien-être que nous recherchons habituellement dans nos liens affectifs.

Culturellement, on nous a appris quand et quand nous pouvons exprimer nos sentiments et nos émotions. Certaines personnes, en fait, trouvent ce réconfort dans la pratique de la spiritualité. Cependant, il est souvent beaucoup plus réconfortant d'exprimer ses angoisses et ses peurs avec son partenaire. En plus du fait que lorsque vous ressentez tous les deux des niveaux élevés de stress et d'anxiété, l'union physique peut devenir vraiment réconfortante et agréable. Bien sûr, vous pouvez ressentir ce niveau de plaisir lorsque les deux parties se sont permis de vraiment ressentir l'intensité de leurs émotions et ont pensivement fermé ces émotions.

L'amour guérit tout!

Lorsque nous subissons des changements biologiques, notre état mental change également et est affecté. Pour cette raison, notre réponse aux stimuli sexuels changera également. Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, le stress a tendance à être un frein pour la plupart des gens, et chez d'autres, le stress les pousse à marcher sur leurs accélérateurs sexuels. Cependant, il est plus que clair que les niveaux de stress modifient considérablement notre environnement, ce qui modifie à son tour la façon dont nous percevons les stimuli sexuels.

Pour que vous puissiez réussir à gérer efficacement le stress, et qu'il n'entrave pas vos réponses aux stimuli sexuels pertinents, je vous recommande d'assimiler et de connaître le processus de libération du stress, et de vivre toutes les étapes du stress depuis le à partir de l'état gelé, pour fuir, ou faire face au prédateur, et plus tard conquérir. Vous devez donner au stress la possibilité de terminer son cycle, afin qu'il n'affecte pas votre vie sexuelle, et votre santé physique et mentale.

Comme vous le savez, l'acte sexuel est la plus grande expression d'amour que nous, les êtres humains, avons. Par cet acte nous pouvons fortifier le lien social que nous avons. Parfois, nous vivons le sexe de manière passionnée lorsque nous aimons vraiment notre partenaire. Mais, il y a aussi des gens dont le sexe est souvent exaspéré. Bien sûr, ce groupe de personnes est celui qui vit un lien émotionnel menacé.

Parfois, il peut devenir illogique que dans les relations amoureuses basées sur un lien affectif plus sûr et équilibré, l'excitation sexuelle devienne un problème secondaire. Parfois, ces deux composants (stress et sexe) sont généralement partenaires. Puisque le sexe a la capacité de renforcer les liens affectifs des couples, les aidant à se sentir en sécurité, confiants et appréciés. Bref, se sentir en quelque sorte « à l'abri » de l'humilité que l'on peut trouver dans le monde.

C'est une vérité qui ne mérite pas d'explication, dans un tel cas, lorsque Diana a été abusée sexuellement, son corps a réagi comme réagirait toute victime d'abus sexuel. Son corps est passé en mode survie, pour "rester sur place".

Avant d'avoir la connaissance, (que j'ai partagée avec vous tout au long de ce livre), du fonctionnement des freins en situation de stress, je ne

pouvais pas comprendre pourquoi je n'avais rien fait, comme le frapper ou m'enfuir dès que possible. Cela provoqua inévitablement en elle un certain reniement, et elle noua une mauvaise relation avec son corps.

Lorsqu'une personne est victime d'abus de ce type, c'est comme si un inconnu entrait dans votre jardin sans votre consentement et détruisait toutes les plantes qui y ont été plantées avec soin et dévouement. Et la peur irrationnelle grandit chez les victimes que ces plantes ne repousseront jamais. Mais ils récupèrent toujours, à la fin nos jardins refleurissent.

Posez-vous la question: Comment le stress agit-il sur vous?

Écrivez, trois causes qui génèrent du stress:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Indicios (3) de que te encuentras estresado:

- A nivel físico _____
- A nivel mental _____
- A nivel emocional _____

Quand je suis stressé, voici ce qui m'aide à me sentir mieux:

Maintenant, je veux que vous choisissiez l'une des actions décrites ci-dessus qui vous aide à évacuer le stress. Et puis vous allez identifier quelles choses peuvent être un obstacle à l'accomplissement de celui-ci.

Maintenant, créez un plan qui vous aide à réduire ces obstacles.

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point est-il important pour vous d'appliquer cette tactique de gestion pour faire face au stress?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Por qué es importante?

¿Por qué no es importante?

Sur une échelle de 0 à 10. Dans quelle mesure avez-vous confiance en vous pour mettre en œuvre la tactique de gestion pour faire face au stress?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Por qué confías?

¿Por qué NO confías?

Alors, compte tenu de ce qui précède, quelles actions comptez-vous mettre en place aujourd'hui pour parvenir à intégrer cette stratégie de gestion du stress?

Chapitre 5: Culture sexuelle

Comment développer une vie sexuelle saine dans une société malade?

Marie et son mari ont suivi les conseils que j'ai suggérés sur l'abstinence, ce qui a conduit à une situation inattendue pour tous les deux. Je leur ai demandé de maintenir un certain degré d'intimité chaque nuit, alors je leur ai recommandé de se faire dorloter aussi longtemps qu'ils le voulaient avant de dormir. Une nuit, une Marie craintive et peu sûre d'elle ose demander à son mari: « Pourquoi aimes-tu le sexe avec moi? Ce à quoi il a répondu sans hésiter: "parce que je te considère comme une belle femme". Analicemos esto por un momento, no le dijo: "porque eres ardiente" o "porque estamos casados y debemos hacerlo" o inclusive pudo haber dicho: "porque me gusta el sexo", él en cambio, le dijo: "porque considero que eres una bella femme".

Au moment où il a fini de lui dire cela, Marie pleure sur ses paroles. Elle n'avait pas réalisé à quel point sa relation avec son nouveau corps après l'accouchement affectait sa vie sexuelle.

Il a ensuite commencé à embrasser chaque partie dont elle ne se sentait pas en sécurité, son ventre allongé plein de vergetures, ses seins sensiblement affaissés, ses bras flasques, ses rides sur son visage, il a embrassé chacun d'entre eux pour exprimer plus tard: "Cela fait aussi partie de vous, et ils sont beaux." Ensuite, ils ont eu des relations sexuelles, aimantes, chaleureuses et passionnées.

Ce chapitre est précisément consacré à cela, à la façon dont Marie avait inconsciemment créé des barrières autour d'elle et à la façon dont son partenaire l'aiderait à les briser.

Et c'est que culturellement ils nous ont conditionnés à penser de la mauvaise manière sur notre corps et aussi sur notre sexualité. Même nos familles nous ont amenés à croire des choses négatives en matière de sexe. Et je ne dis pas qu'ils l'ont fait délibérément, nous ne cherchons pas ici à blâmer parce qu'ils l'ont peut-être fait inconsciemment, puisqu'eux aussi étaient auparavant conditionnés par la culture. Et sans aucune autorisation de notre part, ils nous ont fourni ce genre de désinformation.

Il est donc temps d'assumer la responsabilité de ce que vous décidez de croire ou non à propos de votre vie sexuelle. Parce que tout comme vous avez appris ces comportements, vous pouvez désapprendre et former des croyances plus saines pour améliorer définitivement votre vie sexuelle.

Dans ce cinquième chapitre, je vais vous parler de la façon dont notre contexte social affecte directement nos relations sexuelles, ainsi que de la façon dont nous apprenons ces croyances imposées culturellement.

Recommandations: Médicales, morales et médiatiques

Quand je donne mes cours, et surtout quand je les enseigne au premier semestre, la plupart du temps je rencontre des étudiants qui pensent tout savoir sur le sexe, en gros ils pensent qu'ils sont des gourous du sexe. Cependant, au fur et à mesure qu'ils progressent et apprennent de plus en plus, ces petits gourous découvrent la dure réalité qu'ils ne savent vraiment rien du sexe, et ils se rendent compte que ce qu'ils savaient sur le sujet était ce que la culture avait été chargée de leur enseigner. Et personne n'y échappe, puisque la culture et nos proches nous ont imposé ces croyances, sans même s'arrêter un instant pour les remettre en cause.

Et la vérité est que presque aucun d'entre nous ne s'est arrêté pour vraiment le remettre en question. Cependant, maintenant que nous sommes plus exposés à des informations exactes et précédemment étudiées et recherchées sur le sexe en général, nous ne parvenons pas à éradiquer le mode de pensée imposé par la culture. Quand je parle de ces croyances imposées culturellement, je fais référence à trois types de mécanismes par lesquels cette information a été partagée, je parle de recommandations: les médias médicaux, moraux et sociaux. Nous avons tous été exposés à ces mécanismes sans exception et ils façonnent en quelque sorte nos croyances concernant le sexe et la sexualité des personnes (principalement des femmes).

Commençons par les recommandations morales: si, par exemple, vous êtes une femme qui aime vraiment le sexe à grande échelle, vous obtenez immédiatement l'étiquette de « salope ». Nous sommes conditionnés à penser que votre virginité est un indice de pureté et que vous devez la garder jusqu'à l'arrivée de "L'homme qui vous est digne". Celui qui décidera de votre corps. Donc, si vous avez eu beaucoup de partenaires sexuels, cela devrait vous embarrasser. Aussi, par exemple, si vous vous sentez à l'aise et sûr de vous et de votre corps, le fait que vous soyez coquette ou que vous vous trouviez vraiment à l'aise pour exprimer ces attitudes, vous serez considérée comme une « pute » pour de tels comportements. Cette recommandation n'a pas beaucoup changé au fil du temps, elle est restée la même depuis le XVIIIe siècle. Actuellement,

Les recommandations médicales nous ont conditionnés à croire que les rapports sexuels sont dangereux, car vous pouvez contracter des maladies très graves et des grossesses non désirées. Sin embargo, si no quieres correr el riesgo que conlleva tener relaciones sexuales, debes saber que este acto debe ocurrir de acuerdo al ejercicio sexual sano, donde debes pasar por las etapas de: desearlo, luego la excitación, y finalmente el orgasmo en sincronía con votre partenaire. Mais lorsque le sexe n'a pas lieu dans cet ordre, en fin de compte, il y a quelque chose qui ne va pas chez vous qui doit être vérifié par un médecin. Bien qu'il soit actuellement prouvé que les femmes ont un niveau de désir sexuel inférieur à celui des hommes et qu'elles mettent également généralement plus de temps que les hommes à atteindre l'orgasme. On pense que si votre comportement sexuel n'est pas comme celui de votre partenaire masculin,

Lorsque vous vivez l'orgasme en synchronisation avec votre partenaire, c'est une expérience vraiment merveilleuse, mais cela arrive très rarement, et cela ne signifie pas que quelque chose ne va pas chez vous. Même ainsi, on pense que lorsque cela se produit, c'est parce que vous avez une expérience ou une vie sexuelle sublime.

Recommandations des médias: Nous sommes toujours bombardés sur la façon dont vous devriez vivre le sexe. Ils vous disent quoi faire et essayer. Sodomasochisme? Pratiquer différentes positions sexuelles? Utiliser des godemichés? Oui, pourquoi pas? Ils recommandent également différentes manières d'atteindre l'orgasme. Et je ne dis pas que c'est mal, nous devrions tous avoir la liberté d'expérimenter et d'explorer dans nos vies sexuelles. Cependant, ce qui n'est pas correct, c'est la manière constante et insistante de la façon dont nous devrions faire les choses. Car ce qui est stimulant pour une femme et veut en faire l'expérience, ne l'est pas pour une autre. Et c'est bien.

Maintenant, vous comprenez comment nous avons été influencés pour avoir les croyances que nous avons concernant le sexe. Des croyances erronées, qui n'ont pas beaucoup varié d'il y a des siècles à aujourd'hui, où nous continuons à faire face à une perspective déformée de ce que devrait être le sexe. Maintenant que vous connaissez la vérité, je vous invite à vous débarrasser de ces croyances infligées culturellement et à voir votre sexualité avec des yeux différents.

Acceptez-vous tel que vous êtes!

À la naissance, les gens qui nous entourent ont tendance à nous serrer, à nous caresser et à nous dire constamment à quel point nous sommes beaux et adorables. Personne ne se plaint ou ne critique nos poignées d'amour, ou notre corps en général. Nous sommes parfaits et beaux dans cette première étape de la vie. Cependant, à mesure que nous vieillissons et devenons adolescents, nous vivons la puberté, ces mêmes jugements sur notre corps changent. Et nous commençons à percevoir ce qui est beau et ce qui n'est pas beau dans notre corps. Et cela, nous l'emportons même dans notre vie d'adulte. Il est très rare de trouver des personnes qui se sentent bien dans leur corps et qui s'exclament: « comme je me sens belle aujourd'hui, je suis merveilleuse ». Ce n'est pas très courant, cependant, c'est vraiment inquiétant, mais nous rencontrons généralement des gens qui disent que "je me sens vraiment gros aujourd'hui" et le plus impressionnant de tous, c'est que, Nous trouvons cette dernière affirmation "normale" alors qu'une personne sûre d'elle comme celle qui prétendait qu'elle était belle, nous la classons immédiatement comme vaniteuse. Cela se produit parce que nous avons été culturellement conditionnés à nous critiquer constamment, et c'est quelque chose que nous considérons comme normal. Surtout chez les femmes, où se critiquer est normal, mais quand on se flatte c'est considéré comme un acte de fierté et de narcissisme.

Notre autocritique constante affecte directement notre satisfaction sexuelle, nos niveaux de désir et d'excitation, voire nos orgasmes. Une étude menée sur des femmes de tous âges et ethnies a révélé que les femmes qui ne se sentent pas à l'aise avec leur corps ont tendance à avoir des relations sexuelles moins satisfaisantes, elles sont également plus susceptibles de n'utiliser aucune méthode contraceptive, elles ressentent des douleurs pendant les rapports sexuels et ont des grossesses.

En fait, il est plus que clair que les personnes qui sont à l'aise avec leur corps ont des relations sexuelles plus agréables que celles qui ne le font pas. Réfléchissez un instant à ceci, comment une personne qui ne se sent pas à l'aise avec son corps se sentirait-elle lorsqu'une autre la toucherait? Mal à l'aise, non? En fin de compte, ce serait une bonne raison de frapper le frein sexuel. Pensez maintenant qu'une personne qui se sent bien et à l'aise avec son corps vit la même expérience. Ça doit être incroyable, tu ne trouves pas?

Dans les deux cas, il y a une intervention directe du mécanisme du désir. Quant au premier cas, le fait de ne pas apprécier et aimer votre corps tel qu'il est, vous fait essayer d'éviter l'expérience sexuelle. Contrairement au second cas, où l'acceptation et l'appréciation du corps, vous fait profiter des expériences sexuelles dans leur intégralité. Bref, la critique constante que nous nous imposons envers notre corps affecte grandement notre plaisir sexuel.

Donc, si vous voulez améliorer votre vie sexuelle, vous devriez commencer par aimer, respecter et apprécier votre corps. Vous vous dites probablement: « C'est très bien, mais comment est-ce que j'aime vraiment mon corps? Comprenez d'abord que culturellement vous avez été conditionnée à penser que l'autocritique est saine, ce n'était pas une décision délibérée que vous avez prise un jour, donc en conséquence les femmes se sentent de plus en plus anxieuses vis-à-vis de notre corps. Mais c'est quelque chose que vous pouvez changer, tout comme vous avez appris à critiquer constamment et agressivement votre corps, vous pouvez apprendre à l'aimer et à l'apprécier pour ce qu'il est.

Arrêter! Si tu te remets en question, tu te sens dépassé et tu n'apprécies pas

Comme je l'ai mentionné tout au long de ce chapitre, les femmes ont subi des pressions culturelles pour qu'elles critiquent constamment leur corps. Des affirmations comme: "Je suis inutile", "Je suis en fait très moche", "Je suis une grosse dégoûtante", "Comment quelqu'un pourrait-il m'aimer comme ça? Si je suis si maladroit », ce sont ceux que l'on se dit habituellement quand les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Ainsi, lorsque nous sommes aussi critiques envers nous-mêmes, nous allons probablement faire l'expérience de la dépression. Ce qui à son tour affectera directement nos relations sexuelles.

comment pouvons nous résoudre ceci? Facile. Commencez par échanger des critiques contre de l'apitoiement sur vous-même. Les femmes ont tendance à aborder ces deux variantes différemment, en réalité, elles ne veulent pas se punir constamment, donc l'idée d'arrêter constamment l'autocritique est vraiment tentante. Cependant, vous pensez en même temps que s'ils cessent de se critiquer, ils ne pourront plus avancer dans leur vie, dans leur carrière professionnelle, etc.

Ils croient que les critiques incessantes peuvent vraiment les aider à obtenir ce qu'ils veulent et à ne pas abandonner. En fin de compte, c'est une croyance culturelle que nous avons adoptée, cependant, ce n'est pas vrai et cela nous fait beaucoup de mal. Réfléchissons à ceci, que se passerait-il vraiment si l'on arrêta un instant de se critiquer? Vous guérissez simplement, et par conséquent la vie guérit aussi. C'est l'importance d'arrêter de nous critiquer.

L'autocritique est vraiment néfaste pour notre bien-être physique, mental et proprement sexuel. Bien que la société moderne nous dise que l'autocritique est le moteur qui nous aide à « avancer », vous devriez arrêter de le faire. Cela affecte définitivement votre vie, en particulier votre vie sexuelle. Plus tard, je vous présenterai trois méthodes avec lesquelles vous pouvez commencer à mettre de côté cette coutume culturellement acceptée. Pour l'instant, je vais vous donner quelques conseils qui vous aideront beaucoup à commencer à changer ce modèle de comportement. Lorsque vous remarquez que vous avez une pensée critique envers vous-même et votre corps, remplacez-la immédiatement par une pensée positive sur vous-

même. Vous pouvez remplacer un: « Rien de ce que je fais ne fonctionne pour moi » par un « Avec de la patience et de l'engagement, je peux faire en sorte que les choses fonctionnent. » Aussi un "Comme j'ai l'air moche aujourd'hui" pour un "!

Cela vous sera très utile pour que vous puissiez mettre de côté la relation néfaste que vous avez avec vous-même et votre corps, pour une relation basée sur l'amour de soi. Vous pouvez changer, vous pouvez toujours changer! Observez les moments où l'autocritique se présente comme une opportunité de croissance pour améliorer votre estime de soi.

Au diable le poids!

Les femmes ont tendance à s'inquiéter et à se critiquer (y compris elles-mêmes), en raison de leur poids. C'est quelque chose qui se produit également chez les hommes, mais il est plus fréquent chez les femmes. Le désir de perdre du poids est influencé par deux facteurs déterminants, à savoir: l'état de santé physique, et vouloir être belle. Les gens indiquent souvent que l'état de santé physique est déterminé par votre poids. Mais je suis prêt à vous montrer que ce n'est pas vrai. Votre poids ne nous dit rien sur votre santé physique. Maintenant, ce qui compte vraiment, ce n'est pas votre poids, mais les routines saines que vous avez dans votre vie. Un après-midi, je me suis retrouvé à parler à mon amie Amelia de ce sujet. Elle a une formation d'entraîneur et a étudié la nutrition et la santé physique, entre autres. Cependant, Avant de devenir la femme décrite ci-dessus, elle était obèse, pesant environ 145 kg, un poids significativement élevé pour une jeune étudiante. Il a donc été opéré et a perdu environ la moitié de son poids. Elle m'a commenté:

Elle - "Tu sais au début j'étais heureuse, je me sentais puissante et invincible. Mais après environ deux semaines de dépressions, le stress était revenu et à nouveau je me sentais insuffisant ».

Moi - "Et comment as-tu fait pour que les choses changent et fonctionnent pour toi?"

Elle - « Tout a changé pour moi quand j'ai réalisé que ce n'était pas une question de santé physique. Non, ce n'était vraiment pas ça. Cela a changé quand j'ai réalisé qu'il s'agissait davantage d'un problème de santé mentale. »

Ce jour-là, j'ai définitivement appris quelque chose d'important: ce n'est pas une question de taille et de poids, il s'agit de quelque chose de plus profond que cela. Il s'agit d'accepter et d'apprendre à aimer notre corps tel qu'il est.

J'aimerais vous parler de HAES maintenant, c'est une approche différente qui cherche à vous aider à être heureux et en bonne santé. Ils reposent sur quatre principes.

Le premier: Acceptez-vous tel que vous êtes.

La seconde: avoir plus confiance en soi.

Troisièmement: développez des habitudes saines, à la fois alimentaires, avec une bonne nutrition et physiques, en créant une excellente routine d'exercice.

Et enfin le quatrième principe: reconnaître et apprécier qu'il existe un grand nombre de tailles.

Le message de ce mouvement est le suivant: Acceptez et aimez votre corps tel qu'il est! Soyez conscient de ce dont votre corps a besoin et donnez-lui la citoyenneté et le respect qu'il mérite.

En conclusion, vous devez désapprendre toutes les normes de « beauté » et ce que devrait être votre corps. Pour que vous commenciez à participer activement à votre bien-être physique et mental.

Répugnant?

Toutes les personnes sont différentes, en termes de couleur de peau, de traits de visage, de ce qui nous amuse et de ce qui nous ennue. Dans le domaine sexuel, nous avons ceux qui aiment le sexe passionné et ceux qui préfèrent une expérience plus forte et plus sale. Comme vous l'avez vu tout au long de ce livre, les préférences sexuelles diffèrent d'une personne à l'autre. Cela inclut également ce que nous percevons comme dégoûtant ou agréable pendant les rapports sexuels.

Je me souviens d'un moment où un étudiant m'a approché pour parler de quelque chose qui la mettait mal à l'aise que son petit ami lui demandait. Elle m'a dit que son petit ami lui avait demandé de le laisser lui faire une fellation depuis des mois. Elle le refusait ou le rejetait toujours même lorsqu'elle savait qu'il voulait pratiquer ce type de sexe. Finalement je lui ai demandé:

Moi - "Pourquoi ne vous laissez-vous pas tous les deux vivre cet acte sexuel?"

Elle - "Ce qui se passe, c'est que je considère le sexe oral comme un acte dégoûtant."

C'est ce que nous appelons le « dégoût sexuel », et comme je l'ai mentionné plus tôt, c'est différent pour chaque personne. Habituellement, nous sommes accompagnés de certaines croyances qui nous font voir le sexe d'un point de vue tel que "Le sexe est un acte dégoûtant". Nous pouvons confronter cette croyance erronée à l'œil scientifique. Le chercheur Jonathan Haidt et ses collègues ont formulé la théorie de: Les six fondements moraux. Celui qui s'adapte le plus à ce type de paradigme sur le sexe est le sixième.

Le fondement de l'intégrité et de l'humiliation. Cette fondation se caractérise par le dégoût et un profond évitement de ne pas être infecté par des choses impures. Et l'intégrité, où les comportements purs ou élevés sont pris en considération. On pourrait dire que cela se reflète parfaitement dans la religion chrétienne ou juive, où le corps et tout ce qu'il représente sont considérés comme impurs, tandis que tout ce qui est bon est attribué à l'esprit. Cependant, je ne prétends pas ici que c'est la seule vérité pour diverses religions et systèmes de croyances, car il existe des cultures qui considèrent le sexe comme une union sacrée.

Si bien, culturellement, ils nous ont influencés à penser que le corps et tous ses fluides, odeurs et sons sont vraiment grossiers. Par conséquent, le sexe est considéré comme un acte dégoûtant que nous devons éviter. Il est évident que le dégoût, soit pour quelque chose qui génère cette sensation dans le sexe, soit pour notre propre corps a tendance à faire pression sur nos freins sexuels.

Un exemple clair de cela et de la façon dont la culture peut affecter la perspective de ce que nous considérons comme dégoûtant, ou non, est l'histoire de Diana. notre amie lesbienne a grandi dans un foyer conservateur. Elle ne pouvait tout simplement pas faire entièrement confiance à son corps, ce qui la poussait à freiner son plaisir sexuel. Lorsqu'il en a discuté avec son partenaire, il a pris la décision consciente de faire davantage confiance à son corps à partir de ce moment-là. Ils ont donc décidé qu'ils voulaient forger des croyances en leur fille qui l'aideraient à se sentir bien dans sa peau et dans son corps. Alors, ils ont travaillé dessus, dressant une liste des sujets dont ils voulaient leur parler. Ils ont tout écrit, de la façon de se sentir bien et d'accepter son corps aux méthodes contraceptives les plus fiables. le partenaire de Diane, (qui était un peu plus ouverte qu'elle sur ces questions) a noté que le plaisir sexuel n'était mentionné à aucun moment. "Je veux que ma fille apprenne à connaître son corps et comment il éprouve du plaisir." Pour Diana, ce point n'était pas facile à toucher, elle se sentait gênée de parler de ce sujet avec sa fille. C'est parce que Diana n'a pas été exactement élevée dans un environnement positif en matière de sexe, et tout ce qui va avec.

Diana avait été la première à briser tous les stigmates de sa famille, devenant une professionnelle, étant financièrement responsable d'elle-même et de sa famille, ainsi que la première à faire face à toutes les croyances religieuses de ses parents lorsqu'ils se déclaraient ouvertement lesbiennes. C'était quelque chose de vraiment difficile pour elle, d'avoir dû briser toutes les croyances de sa famille. Pour cette raison, elle a réfléchi à la situation et a finalement accepté d'en discuter avec sa fille. Puisqu'il ne voulait pas qu'elle expérimente sa sexualité de manière négative, comme Diana l'avait fait. Et elle voulait aussi que sa fille comprenne qu'il n'y avait rien de mal avec elle et son corps.

Culture apprise par la force

Le dégoût est une émotion sociale acquise. Quand nous sommes petits, nous apprenons des gens autour de nous pourquoi nous devrions nous sentir dégoûtés ou non. La même chose arrive avec le sexe. Pour expliquer comment cela fonctionne, je voudrais l'illustrer à travers une histoire:

Imaginons que nous ayons deux bébés, qui sont nés le même jour. Lorsque ces petites filles deviennent des filles et commencent à découvrir que frotter certaines parties de leur corps leur procure du plaisir, elles commencent à expérimenter avec elles. Puis, lorsque la première fille est dans sa chambre en train de se masturber et que sa mère entre et l'interrompt en criant: « Ne fais plus ça », elle grandira et se développera en pensant que le sexe (dans chacune de ses facettes) est un acte dégoûtant. Au lieu de cela, notre deuxième enfant vit exactement la même situation, mais au lieu que sa mère lui crie: « Ne fais plus ça », elle l'ignore et lui dit qu'elle devrait se préparer pour l'école. Des deux, la deuxième fille développera un sens plus positif de la sexualité.

On peut aussi se rendre compte, dans le récit de cette nouvelle, que le contexte va influencer la façon dont on perçoit le sentiment de dégoût. En ce sens, cela dépend aussi de la façon dont la culture nous a conditionnés à penser notre corps, et toutes ses particularités au moment des rapports sexuels. Je veux que vous compreniez que ce que vous vivez avec votre corps est tout à fait normal et sain. Oui, en bref, je veux dire vos odeurs corporelles, ce que vous observez, ce que vous ressentez et entendez. Une des raisons pour cela est qu'il est estimé que les femmes qui éprouvent une sensation de dégoût en réponse à des stimuli sexuels éprouvent souvent des rapports sexuels douloureux, tout en affectant directement leur fonctionnement sexuel.

Comment mettre de côté cette culture savante?

Soyons honnêtes, l'autocritique constante, le jugement incessant de notre corps et de notre sexualité, ont été des comportements acquis par une culture qui nous montre le sexe (et tout ce qu'il implique) comme quelque chose de vraiment négatif. Par conséquent, je voudrais vous donner trois méthodes qui vous seront très utiles pour apprendre à maximiser votre potentiel sexuel, et essayer de ne pas lier la sexualité à un acte dégoûtant:

Comment comprendre son corps?

L'auto-compassion est définie comme un comportement, tendre et attentif à notre être. Contrairement à l'autocritique et aux sentiments de dégoût (culturellement appris) envers notre corps. L'autocritique et l'isolement sont souvent des comportements associés au stress. Ces facteurs nous disent tout le temps que nous sommes à risque et que nous devons être en sécurité.

L'auto-compassion nous aide énormément pour que lorsque nous expérimentons cette façon de penser, au lieu de nous juger pour elle, nous puissions reconnaître que nous avons échoué et l'aborder sur une base d'attention, d'acceptation et de respect. Avant de passer au raisonnement suivant, je tiens à préciser que l'apitoiement sur soi n'est pas l'estime de soi. Puisque l'estime de soi est le moyen de nous évaluer, tandis que l'auto-compassion est la façon dont nous nous aimons par respect.

Disharmonie entre les idées, les croyances et les émotions

Vous souvenez-vous de l'exercice du miroir que je vous ai demandé de faire au début de ce livre? Eh bien, maintenant je vais vous demander de faire quelque chose de légèrement différent, je veux que vous alliez vous tenir devant un miroir, dans votre chambre (essayez d'être seul), et vous déshabillez devant, alors vous allez faire remarquer les parties que vous aimez de votre corps.

Il arrivera qu'au début ce sera un processus douloureux, votre esprit commencera immédiatement à se remplir de toutes ces croyances erronées sur ce qui est culturellement considéré comme beau, et vous pourrez également ressentir un dégoût profond et vrai pour les parties de votre corps que vous aimez moins. Vous commencerez à vous critiquer, à cause de ce besoin d'être « parfait ». Je sais que la simple idée de faire cet exercice est un défi pour vous, mais vous devez le faire pour que vous commenciez à abandonner toutes ces croyances anciennes et insensées que vous avez en ce qui concerne votre corps. Une fois que vous l'aurez fait, je vous invite à en faire une pratique quotidienne afin que vous puissiez ainsi commencer à aimer chaque partie de vous-même et que vous puissiez vivre le sexe avec plus de confiance, plus agréable et plus sublime.

Éducation aux médias

Le bombardement constant des médias de masse établit de plus en plus dans nos esprits que nous devons être déterminés; ils ne nous aident pas vraiment à avoir une relation saine et aimante avec notre corps. La culture nous a imposé un modèle de « beauté parfaite » que nous devons suivre. Un ventre plat, et une petite taille, et bien sûr il faut avoir un buste et des fesses larges. Non seulement ce n'est pas vrai, car il y a de la beauté dans la diversité de nos corps, mais cela nous rend aussi de plus en plus insécurisés, et augmente nos critiques. Je vous recommande donc avant de consommer tout type de contenu, que ce soit sur Internet ou à la télévision, de vous arrêter et de vous demander: « Qu'est-ce que cela va me faire me sentir bien dans ma peau? » Si la réponse est non, arrêtez de consommer ce type de contenu.

Votre bien-être sexuel « dépend de vous »

Au début de ce chapitre, nous avons abordé les trois recommandations médicales, morales et médiatiques qui ont été imposées culturellement. Mais la question est, en lequel des trois croyons-nous?, puisqu'ils diffèrent tous les uns des autres, et ont des points qui pourraient être considérés comme « valides ». Il n'est pas étonnant que les femmes d'aujourd'hui se retrouvent face à un dilemme quant à la façon dont elles perçoivent leur sexualité.

Notre religion nous dit une chose, tandis que la société moderne nous en dit une autre totalement différente de ce qu'elle nous dit dans l'église, et la perspective médicale, qui semble aborder le sujet avec des ambiguïtés. A quelles recommandations faut-il s'en tenir pour avoir une vie sexuelle saine? Et la réponse que j'ai pour vous est: avec le vôtre. Vous devez écouter activement votre voix intérieure et elle vous dira quand vous devriez ou non croire en quelque chose. Nous ne sommes pas tous pareils, donc si vous croyez que ce que vous entendez est la vérité absolue, alors allez-y, croyez. Mais si ce n'est pas le cas et que vous ne sentez pas que votre être résonne avec cette croyance, ignorez-la et continuez votre vie. C'est aussi simple que cela, choisissez activement le type d'information qui vous convient le mieux et vos besoins, et n'essayez pas d'imposer aux autres que votre croyance est la seule vraie.

PARTIE III: L'ACTE SEXUEL

Chapitre 6: L'excitation n'inclut pas toujours les fluides

C quand vous êtes éducatrice sexuelle, les gens vous bombardent de questions tout le temps. À une occasion, après avoir donné mon cours, à la fin de celui-ci, un élève s'est approché de moi pour me demander ce qui suit:

Elle - "Je pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez moi, l'autre soir, je n'ai pas pu me lubrifier pour avoir des relations sexuelles avec mon petit ami, même si j'étais très excitée. Dois-je aller dans un centre de santé médical pour me soigner?"

Moi - « À moins que l'acte sexuel ne vous cause de la douleur, vous n'avez pas besoin d'aller chez le médecin. Vous vivez ce qu'on appelle une inadéquation avec ce qui se passe dans votre esprit et sur vos organes génitaux. »

Ce concept, sur le comportement des organes génitaux, va évidemment à l'encontre de tout ce qu'on nous a appris sur la réponse à des stimuli sexuellement perceptibles. Et à une certaine occasion, j'ai aussi pensé que notre corps se comportait de cette façon. Au fil des années, lorsque j'ai étudié le plus pour devenir éducatrice sexuelle, j'ai réalisé que ce comportement était tout à fait réel et normal.

Mais si mon élève est notoirement excitée à ce moment-là, avec son partenaire, pourquoi n'a-t-elle pas montré son état en « se mouillant »? La réponse est qu'elle a connu une inadéquation sexuelle, où ce que nous pensons diffère de la réponse de nos organes génitaux.

Au fur et à mesure que ce chapitre se déroulera, je partagerai avec vous des recherches pertinentes sur ce sujet, ainsi que trois idées fausses que nous avons sur l'accord sexuel. Je veux que vous compreniez à la fin de ce chapitre que l'inadéquation sexuelle est absolument normale et que nous l'avons tous vécu à un moment donné de notre vie.

Vos génies et votre cerveau "ne sont pas toujours d'accord"

Imaginez mener une expérience comme celle-ci: nous avons un homme dans un laboratoire où un tensiomètre est placé sur ses parties génitales qui évaluera, tout au long de l'expérience, son niveau d'excitation sexuelle, c'est-à-dire qu'il mesurera les fois qu'il a une érection. De la même manière, il est équipé d'un interrupteur pour que vous puissiez l'appuyer lorsque quelque chose est excitant. L'individu est assis seul devant une télévision où toutes sortes de contenus sexuels sont montrés pour mesurer et enregistrer sa réponse. On a commencé par y placer des images érotiques, jusqu'à finalement de multiples scènes de pornographie.

Le résultat montre que seulement 50 % du temps y avait-il une concordance entre ce que leurs organes génitaux ressentaient avec la réponse cognitive à la stimulation. Dans la plupart des cas, les hommes qui ont mené l'expérience ont répondu avec un plus grand accord en termes de préférence sexuelle et de type de contenu pornographique, qu'ils ont dit avoir tendance à apprécier davantage.

Maintenant, que pensez-vous si nous observons la même expérience chez une femme? Chez la femme, une minuscule lampe sera placée à l'intérieur de ses organes génitaux qui se chargera de mesurer le flux sanguin dans le vagin. De la même manière, il sera équipé du commutateur afin que vous puissiez l'appuyer lorsque quelque chose est excitant. De même, elle la soumet à la même expérience, l'exposant à un contenu érotique. Le résultat est incroyable. Chez les femmes, il n'y avait que 10 % de concordance sexuelle entre ce qu'elles indiquaient avoir semblé excitant et la réponse à ces stimuli dans leurs organes génitaux.

Cela signifie que ce que nous indiquons en affirmant que c'est excitant, ce n'est pas pour nos organes génitaux. Et c'est quelque chose de plus commun que vous ne le pensez. Elle n'affecte pas qu'un seul sexe. S'il est vrai que les hommes ont un accord sexuel plus important, cela ne veut pas dire que cela ne les affecte pas. Nous avons pu l'observer dans l'expérience précédemment narrée.

Les médias se sont beaucoup intéressés à cette découverte depuis qu'elle est connue et ont publié d'innombrables publications sur le sujet. Cependant, les médias semblent ignorer que la réponse des organes

génitaux féminins aux stimuli sexuels est tout aussi automatique que d'autres parties du corps à différents stimuli (accélération du rythme cardiaque, transpiration, etc.).

La réponse de nos organes génitaux aux stimuli sexuels notoires est ponctuelle. Et cela n'a rien à voir avec ce que nous considérons comme sexuellement stimulant ou non. Il existe fondamentalement une manière unique de définir ce que votre cerveau considère comme excitant et ce que vos organes génitaux reconnaissent comme hautement excitant. Cela clarifie le manque de coordination entre nos organes génitaux et notre cerveau. C'est ce qui diffère des envies et du plaisir, dont nous avons parlé au chapitre trois.

En plus de cela, le manque d'accord sexuel nous indique également que ce que nous considérons comme stimulant sexuellement peut tout simplement ne pas l'être. Ou à l'inverse, ce que nous considérons comme non stimulant peut sembler excitant pour nos organes génitaux.

Nous sommes tous faits des mêmes pièces

Le manque d'accord sexuel se produit dans le système périphérique et le système central du cerveau. Ces deux systèmes, où l'un est responsable de la réponse des organes génitaux (système périphérique), et l'autre de la réponse cognitive (système central), sont connectés, mais ils sont individuels d'une certaine manière.

Bien sûr, ces systèmes de réponse aux stimuli sexuels sont différents chez les hommes et les femmes. Pour clarifier cela, je voudrais le faire à travers un exemple:

Imaginez que c'est le week-end et que vous êtes un peu stressé par le travail jordanien intense que vous avez eu, alors vous décidez d'aller dans un bar pour vous détendre. Pendant que vous marchez à la recherche d'une barre, vos organes génitaux détectent différents types de barre, l'une plus simple, l'autre un peu plus frappante. Votre système périphérique se concentre uniquement sur la recherche d'un bar, tandis que votre système cérébral évalue constamment s'il s'agit d'un endroit sûr ou non. Ensuite, vous passez devant un hôtel et votre cerveau visualise qu'il y a un bar à l'intérieur, qui est calme et moderne. Cependant, votre système périphérique ne comprend pas pourquoi vous voulez entrer dans cet hôtel alors que de nombreux bars sont passés en cours de route. Alors quand vous entrez, vous vous rendez compte qu'il y a bien un bar à l'intérieur.

Imaginez maintenant la même situation, mais cette fois le protagoniste est un homme. Lorsque le système périphérique de l'homme détecte un bar, il ne tient pas compte du fait qu'il peut y avoir plus de bars dans le quartier, il ne prend même pas la peine de rechercher s'il y en a un dans un hôtel. Lorsque le cerveau voit une barre, il la détecte immédiatement et y pénètre, les organes génitaux répondent positivement à cette situation.

Comme vous l'avez peut-être remarqué dans l'exemple, le système périphérique féminin est excellent pour détecter une grande variété de ce qui peut être sexuellement stimulant. Alors que chez les hommes, il a tendance à être plus déterminé.

Vous avez remarqué? Nous sommes tous constitués des mêmes parties, elles sont simplement disposées différemment. Les deux sexes ont ces systèmes, sauf que chez les femmes, la réponse aux stimuli sexuels

perceptibles devient plus complexe que chez les hommes, où ils sont plus spécifiques et directs. Mais nous avons tous les deux ces deux systèmes.

Émotion I, II et III

Notre manque d'accord n'est pas seulement présent dans notre vie sexuelle. En réalité, il est présent dans les différents scénarios émotionnels de notre vie. Plusieurs chercheurs ont déterminé la réponse physique et la réponse verbale des personnes à qui on a demandé de réagir à ce qu'elles ressentaient et de décrire l'événement en relation avec une expérience émotionnellement intense.

Ils ont constaté que leur réponse à ce qu'ils ressentaient était nettement différente de celle qu'ils avaient lorsqu'ils décrivaient l'événement. Les personnes participant à l'expérience ont affirmé que le fait de pouvoir parler de l'événement les avait aidées à se sentir mieux, tout en indiquant comment elles se sentaient comme quelque chose qui les affectait émotionnellement. Mais la réalité de l'expérience a montré que lorsque les sujets parlaient de l'événement, leur réponse physique montrait qu'ils se sentaient plus soulagés émotionnellement que lorsqu'ils indiquaient ce qu'ils ressentaient à propos de l'événement.

Ross Buck, professeur de sciences de la communication à l'Université du Connecticut, nous montre comment nos pensées émotionnelles peuvent nous aider à comprendre pleinement l'inadéquation émotionnelle. Il le décrit à trois niveaux:

Emotion I: Ceci représente la réponse involontaire du corps. Par exemple: dilatation des pupilles, transpiration, processus de digestion, fonction immunitaire, en plus de la réponse des organes génitaux.

Émotion II: Ici, les réponses expressives involontaires à un sentiment sont classées, c'est-à-dire le langage corporel. Par exemple, comment nous bougeons, comment nous parlons ou ce que notre visage exprime.

Emotion III: Ross Buck la définit comme la réponse subjective aux sentiments, par exemple, quand quelqu'un vous demande comment vous vous sentez, vous vous demandez immédiatement comment vous vous sentez, vous utilisez la réponse subjective.

La manière dont les hommes et les femmes utilisent ces trois niveaux de correspondance émotionnelle est différente les unes des autres (et ce n'est pas étonnant). Les femmes, d'une part, recourent davantage aux niveaux II et III. Une femme a tendance à être plus cohérente en termes d'expressions faciales et d'expérience subjective. Contrairement aux hommes, ceux-ci ont

tendance à avoir un degré de concordance plus élevé entre les niveaux I et III.

Cependant, au-delà du genre, cela nous explique que la réponse émotionnelle que nous avons à un certain moment, plusieurs fois, ne coïncidera pas avec notre réponse physique. Cela ne fait pas de vous un hypocrite. Rien de cela. Cela signifie que vous êtes un être humain parfaitement normal et en bonne santé.

Vous devez être plus calme et ainsi vous commencerez à vous faire confiance. Cependant, notre amie Diana, qui avait du mal à faire confiance à son corps, ne pouvait pas se faire confiance si elle ne se permettait pas d'abord d'être plus calme. C'est définitivement un problème à développer pleinement en termes de vie sexuelle. Elle l'a découvert (qu'elle devait être calme pour pouvoir faire confiance), alors qu'elle essayait de résoudre le problème de son partenaire.

Elle s'est approchée de moi et m'a demandé des conseils pour résoudre le problème que son partenaire avait présenté. Elle entrait dans la phase de ménopause, et l'une des conséquences de ce changement était un manque de lubrification. De plus, elle m'a dit que son partenaire avait toujours eu des douleurs génitales.

Eh bien, je lui ai recommandé d'utiliser du lubrifiant pour rendre l'expérience sexuelle plus agréable. Diana en a discuté avec son partenaire. Et ce même jour, le partenaire de Diana a acheté le lubrifiant. Tenant compte de mes conseils sur l'environnement, ils ont préparé une soirée romantique, ont regardé un film et ont ensuite fait l'amour. Au cours de cette soirée, Diana a découvert que son niveau de confiance en elle avait augmenté lorsqu'elle a réalisé à quel point son corps générait du plaisir pour son partenaire.

Lorsque Diana a éprouvé du plaisir à prêter attention au plaisir de son partenaire, elle a appris que lorsqu'elle vivait pleinement l'expérience de faire plaisir à son partenaire, elle pouvait simplement arrêter d'appuyer sur ses freins sexuels. Bien sûr, Diana devait encore apprendre comment elle pouvait profiter de son propre plaisir sexuel sans s'inquiéter ni se méfier d'elle-même.

Démystifier les mythes: 3 situations où vos fluides se trouvent

Tout au long de ma carrière, j'ai rencontré trois mythes sur la concordance sexuelle et la sexualité féminine, imposés par la culture. Ces mythes sont non seulement faux, mais ils sont aussi dangereux.

Pudendum: votre corps réagit, mais votre cerveau ne l'accepte pas

Le manque d'accord entre la réponse de votre cerveau et celle de vos organes génitaux n'est pas un problème nouveau. Ces enquêtes ne sont pas récentes, elles prennent en fait plus de temps que vous ne le pensez. Alors pourquoi avec les nombreuses informations dont nous disposons à ce sujet, avons-nous encore la conviction que la réponse de nos organes génitaux est égale à l'excitation sexuelle?

Cela peut être affecté par la société macho dans laquelle nous évoluons. Il a longtemps été considéré comme acquis que la réponse des organes génitaux des femmes et des hommes est différente. Puisqu'il a été considéré pendant des siècles que cette réponse de nos organes génitaux féminins devrait être égale à la réponse des organes génitaux masculins, et sinon, on a pensé qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas avec vous.

Mais rien de tout cela n'est vrai. La réalité est que les hommes (comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents) font également l'expérience de ce décalage entre ce que leur esprit considère comme excitant et ce que leurs organes génitaux considèrent comme excitant ou non. On peut en voir un exemple lorsqu'un jeune vit le stade de l'adolescence. À ce stade de changements constants, le jeune homme éprouve des érections involontaires à partir de presque n'importe quoi, se frottant contre quelque chose, lorsque son pantalon serre cette zone particulière, et ainsi de suite. De plus, il est également connu que les hommes ont des érections multiples tout au long de la phase de sommeil, qu'ils aient un rêve érotique ou non. Ce sont des réponses qui ne correspondent pas à ce que les hommes perçoivent comme sexuellement perceptible. Cependant, ils ne sont pas considérés comme malades.

Dans les deux cas, ce qui est une réalité plutôt qu'un mythe, c'est que la réponse de nos organes génitaux n'indique rien de stimulant sexuellement

pour notre esprit.

Votre corps dit oui! Mais vous ne voulez pas!

Encore une fois, une grave erreur est d'accepter la croyance imposée par la culture selon laquelle la réponse des organes génitaux féminins est la seule qui peut indiquer ce qui est vraiment excitant pour une femme ou non. On croit souvent à tort que les femmes ont été culturellement conditionnées à ne pas admettre ce qui nous excite. Donc, quand nous disons qu'il y a quelque chose qui nous excite vraiment, nous mentons délibérément. À ce stade, vous devez savoir que les organes génitaux des femmes réagissent à un signe sexuel perceptible et que ce n'est qu'une brève réaction dans le corps féminin de ce qu'il veut ou veut.

Si nous continuons d'une manière ou d'une autre à nourrir la fausse croyance que la réponse des organes génitaux féminins indique « littéralement » ce que nous désirons ou aimons, alors nous pouvons conclure qu'une jeune femme victime d'abus sexuels le voulait réellement parce que c'était ce que ses organes génitaux disaient. Mais, vous devez déjà savoir que les organes génitaux ne disent pas "Je veux ça", ils réagissent simplement à ce qui est sexuellement perceptible. C'est simplement ça, une réaction.

Le contexte S'il influence!

La troisième et dernière croyance erronée ou mythe sur le désaccord sexuel est de penser qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez nous et que nous devons consulter un médecin pour nous guérir.

Culturellement, ils nous ont fait penser que le manque de concordance est étroitement lié à la diffusion sexuelle, cependant, cela n'a aucun sens, car, en réalité, le manque de concordance est lié au facteur: « Contexte ». Vous vous demandez peut-être comment le manque d'accord sexuel est lié au contexte? Eh bien, je voudrais vous montrer cela à travers une expérience réalisée en 2010 par un groupe de chercheurs néerlandais.

Ils ont d'abord formé deux groupes de femmes, le premier groupe était composé de femmes sexuellement saines. Quant au deuxième groupe de

femmes, il était composé de femmes qui présentaient un « trouble du désir sexuel ». Par la suite, un "laboratoire mobile" a été créé où les femmes des deux groupes devaient se rendre, pour subir l'expérience, similaire à celle d'autres enquêtes pour mesurer le manque d'accord sexuel. "Le laboratoire mobile" disposait du matériel nécessaire, un ordinateur. (pour où ils émettraient le contenu sexuel) un interrupteur, et un compteur pour observer la réponse des stimuli.

L'étude a été réalisée dans les deux groupes dans le laboratoire mobile. Et puis cette même expérience a été faite, mais maintenant, ce serait à la maison. De cette façon, les chercheurs ont pu étudier comment l'environnement a influencé les deux groupes de femmes.

Les résultats ont révélé que, dans les deux groupes, la réponse génitale et les niveaux d'excitation doubleraient lorsqu'ils effectuaient l'expérience à domicile que lorsqu'ils devaient se déplacer vers le « laboratoire mobile ». En plus de cela, il a été découvert que dans le deuxième groupe de femmes atteintes de « troubles du désir », il était possible de percevoir que la réponse des organes génitaux à des stimuli sexuels notoires doublait lorsqu'elles effectuaient l'expérience à la maison. que le cerveau percevait les stimuli ne variait pas, que l'étude ait été menée à domicile ou en laboratoire.

Contrairement à la réponse des femmes ayant une vie sexuelle saine, qui ont perçu des stimuli sexuellement perceptibles lorsqu'elles ont mené l'étude à la maison, car elles ont un accélérateur sexuel plus sensible que le groupe précédent.

Cependant, il n'est pas surprenant que cela se soit produit de cette façon, puisque le bien-être sexuel de toutes les femmes dépend dans une large mesure du niveau de sensibilité au contexte que d'une réponse plus sensible des organes génitaux à ce même changement.

En d'autres termes, la différence notable entre les deux groupes de femmes n'était pas la réponse obtenue de leurs organes génitaux aux stimuli sexuels, ni même si elles le voulaient ou non. La différence réside dans la réactivité de leurs freins sexuels au contexte dans lequel ils se trouvaient.

Sans aucun doute, les conditions extérieures et l'état mental dans lequel se trouvent les femmes sont un facteur déterminant pour qu'une femme puisse profiter de la plénitude sexuelle, où elle se sent à l'aise et motivée

pour avoir des relations sexuelles, par conséquent, nous devons augmenter la sensibilité des accélérateurs sexuels. en créant un environnement propice au flux sexuel naturellement pour elle. Ainsi, au lieu de prêter attention à la réponse des organes génitaux, vous devez prêter attention au contexte. C'est ainsi que le mari de Marie l'a appris. Une fois, nous déjeunions tous les trois chez lui. Et Marie me surprend en disant ceci:

Elle - « s'il vous plaît, dites-lui ce que vous m'avez dit sur le contexte et sur le manque d'accord sexuel. Dites-lui, s'il vous plaît »

Pour être honnête, ce n'est pas la première fois que l'une des parties de la relation entraîne l'autre vers moi pour que je puisse confirmer ce que leur a dit leur partenaire, cela se produit généralement avec une fréquence modérée. Je me suis ensuite tournée vers le mari de Marie et je lui ai expliqué en quoi la réponse sexuelle des femmes diffère de ce qu'elles peuvent percevoir comme sexuellement pertinent. En plus de parler de la façon dont un environnement propice est le meilleur moyen pour que le sexe se développe pour une femme. Après avoir terminé ma brève présentation sur la concordance sexuelle et l'environnement, Marie fixa son mari pour exprimer avec enthousiasme: « Tu vois, je te l'avais bien dit! ce qui fit ruminer son mari sur ce qu'il lui avait dit il y a quelques minutes.

Finalement, il a regardé sa femme et s'est exclamé: « Chérie, puis-je passer un moment seul avec elle? » Stupéfaite, elle le fixa un instant et se mit finalement à nous laisser seuls. Je me souviens qu'il regardait où sa femme allait et une fois qu'il s'est assuré qu'elle n'était pas dans les environs, ce qui, à mon avis, c'était quelques secondes après son départ, il s'est finalement exclamé:

Il - "Comment puis-je savoir s'il me veut vraiment si je ne peux pas le savoir à travers la réponse de ses organes génitaux? Je veux dire, comment savoir qu'il ne me ment pas pour ne pas me faire me sentir mal?"

Moi - "Regardez, la réponse des organes génitaux de votre partenaire n'est pas un facteur déterminant qui indique si elle est excitée ou non, c'est plutôt une question au niveau mental"

Et je lui ai expliqué plus en détail comment le contexte dans lequel se trouve une femme peut l'allumer ou l'éteindre. Je lui ai parlé des facteurs de stress et de la façon dont le lien y est lié, et j'ai également expliqué en quoi

les hommes et les femmes sont différents dans leur réponse aux stimuli sexuels.

Lui - "Alors, tu me dis que ma réponse sexuelle est plus influencée par la façon dont mon corps réagit, alors que sa réponse sexuelle est plus influencée par l'environnement qui l'entoure?"

I - "Exactement, vous avez bien compris"

Lui - "Donc, pour que nous puissions tous les deux profiter pleinement du sexe, je dois faire très attention à ce qui la pousse à freiner."

Je - "Je suis content que tu aies compris"

Il - "Oui, maintenant je suis désolé, je ne le savais pas avant"

Il est temps de parler à votre partenaire

Vous pouvez avoir un corps qui parfois ne correspond pas à votre esprit. Cela signifie que vous avez un corps qui va à l'encontre de ce qui a été dit culturellement à ce sujet, vous pouvez donc vous retrouver dans la tâche d'en parler avec votre partenaire. Il y a trois choses que vous devez garder à l'esprit lorsque vous résolvez un problème qui provoque une incompatibilité, ce sont:

Tout d'abord, acceptez le fait que vous êtes normal, et que vous êtes en bonne santé et en parfait état, car comme vous vous en souviendrez, éprouver le manque de concordance ne signifie pas que vous êtes brisé, ou que vous devriez aller chez le médecin. Essayez de communiquer à votre partenaire que c'est quelque chose de normal et naturel et que cela nous arrive aussi à tous.

Deuxièmement, faites savoir à votre partenaire que vous êtes excité, mais d'une manière différente. Puisque votre partenaire peut se sentir désorienté, et les hommes en général, ils vous demanderont: « Alors, dis-moi, comment puis-je savoir si ce que je fais t'excite s'il n'y a pas de réponse dans tes parties génitales? Voici un certain nombre de réponses physiologiques auxquelles votre partenaire peut prêter attention:

- Respiration accélérée
- Rythme cardiaque augmenté
- Tension dans les muscles.

Communiquez de manière ouverte et simple à votre partenaire ce qui vous stimule sexuellement, afin qu'il en soit conscient et le mette en pratique. Toutes les femmes ne sont pas à l'aise de parler à leur partenaire de ce qui les excite, donc si vous êtes un peu timide à cet égard, je vous recommande de lui faire savoir ce qui vous excite en utilisant les mots « Oui » ou « Je veux plus de cette. »

Troisièmement, en l'absence de lubrification, utilisez du lubrifiant. Cela vous aidera certainement quand il s'agira de remplacer vos fluides corporels. Vous pouvez utiliser la salive de votre partenaire ou la vôtre, mais si cette idée vous met un peu mal à l'aise, je vous recommande d'en acheter une, dans n'importe quel magasin ou pharmacie. Le but du lubrifiant est de minimiser les frottements, ce qui se traduira par une augmentation du plaisir, en plus de réduire de manière exponentielle les larmes et la douleur. Il arrive souvent que les gens se sentent mal à l'aise en utilisant cet outil, en raison de ce que nous avons été conditionnés à penser à la réponse par défaut que le corps et les organes génitaux devraient avoir, ils se sentent donc extrêmement étranges lorsqu'ils les utilisent parce qu'ils pensent qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec eux, ou qu'ils sont "cassés". Et honnêtement, il ne pouvait y avoir rien de plus éloigné de la vérité. Vous l'acceptez et vous vous sentez libre de l'utiliser, pour que votre expérience sexuelle et celle de votre partenaire soient encore plus agréables. Donc, si vous vous sentez un peu intrigué par le fait d'utiliser un lubrifiant, n'oubliez pas que l'utilisation de cet outil n'a rien à voir avec votre niveau d'excitation sexuelle, et avec l'intérêt que vous portez à votre partenaire. Ceci est juste un outil qui vous aidera grandement à ressentir un plus grand plaisir sexuel. Si vous vous sentez un peu intrigué par le fait d'utiliser un lubrifiant, n'oubliez pas que l'utilisation de cet outil n'a rien à voir avec votre niveau d'excitation sexuelle, et avec l'intérêt que vous portez à votre partenaire. Ceci est juste un outil qui vous aidera grandement à ressentir un plus grand plaisir sexuel. Si vous vous sentez un peu intrigué par le fait d'utiliser un lubrifiant, n'oubliez pas que l'utilisation de cet outil n'a rien à voir avec votre niveau d'excitation sexuelle, et avec l'intérêt que vous portez à votre

partenaire. Ceci est juste un outil qui vous aidera grandement à ressentir un plus grand plaisir sexuel.

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez faire n'importe quoi

Le cerveau féminin et le cerveau masculin réagissent différemment aux stimuli sexuellement perceptibles. Cependant, il semble y avoir un compromis, concernant ce point et la sexualité des femmes. Nous allons essayer de l'aborder au moyen d'une métaphore.

Imaginons que nous ayons un jardinier qui lorsqu'il s'aperçoit qu'un fruit de son jardin est prêt à être mangé, il le veut immédiatement (dans la plupart des cas). Mais maintenant, nous avons une jardinière qui, pour elle, doit être autre chose pour qu'elle perçoive le fruit mûr et veuille le manger. Le jardinier peut vouloir manger des fruits lorsqu'il est d'humeur, ou lorsqu'il est stressé ou anxieux. Dans tous les cas, les envies de fruits ne sont pas prédéterminées par la capacité du jardinier à voir des fruits mûrs dans son jardin. Bien sûr vous l'avez déjà perçu, mais sinon, permettez-moi de préciser que le fait que le jardinier perçoive le fruit et veuille le manger est directement lié à l'environnement dans lequel il se trouve.

Lorsque notre amie Catalina a parlé à son mari de l'inadéquation, il ne pouvait pas tout à fait la comprendre, et je vais expliquer pourquoi. Catalina s'est émerveillée de la découverte du décalage car cela lui a donné la possibilité d'être plus à l'aise et détendue avec ce que son corps exprimait. Contrairement à ce que la culture lui avait appris sur ses réactions sexuelles, où si elle n'était pas excitée par des stimuli sexuels, elle était « cassée », ou elle était « malade » et devait être guérie.

Pour le partenaire de Catalina, cette réalité était complexe à comprendre car, comme beaucoup d'hommes, il pensait que le niveau d'excitation de sa femme pouvait se mesurer à la réponse apportée par ses organes génitaux. De plus, il commençait juste à se familiariser avec l'idée des freins et des boosters sexuels, et ne pouvait pas tout à fait différencier quand les freins se sont activés pour indiquer que sa femme n'était pas disposée à avoir des relations sexuelles, ou quand les boosters sont venus et lui ont dit "C'est vraiment sympa, je veux chercher plus." Je me souviens qu'il m'a dit une fois:

Il - "Maintenant, je sais vraiment que je ne peux pas mesurer le niveau d'excitation sexuelle par la réponse de ses organes génitaux, cependant, ce que je ne comprends pas complètement, c'est comment elle peut se sentir excitée sans même le vouloir auparavant?".

Et la réponse à cette question est moins compliquée qu'il n'y paraît. Il arrive que l'état d'excitation survienne d'abord l'état de désir chez la femme. Pour faire simple, la réponse de vos organes génitaux se produit lorsque votre cerveau perçoit des stimuli sexuels perceptibles. Et l'excitation sexuelle se produit lorsque le cerveau d'une femme se trouve dans un environnement approprié, ce qui la pousse à appuyer sur l'accélérateur.

Chapitre 7: La libido est...

Ou généralement, c'est Claudia qui a pris l'initiative lorsqu'il s'agissait d'avoir des relations sexuelles avec son partenaire, ceci est motivé par le fait qu'elle avait des accélérateurs sexuels sensibles alors que son partenaire avait des freins tout aussi sensibles. Cependant, l'expérience qu'ils avaient eue la veille, où Claudia était la référence sexuelle à la luxure de son partenaire, a fourni une idée intéressante à mettre en pratique la nuit suivante. Puisque la veille Claudia s'était vraiment sentie à l'aise avec l'idée d'être plus réceptive lorsqu'il s'agissait d'avoir des relations sexuelles, sans ressentir le besoin constant d'avoir un orgasme, ils ont pris la décision d'avoir une relation sexuelle un peu plus insouciant et détendue pour permettre à votre partenaire d'expérimenter les contextes qui lui conviennent le mieux. Ils ont commencé d'une manière détendue, parler et de temps en temps ils s'embrassaient, et ils continuaient à parler pendant qu'ils se massaient. C'était un préchauffage pour ce qui se passerait réellement par la suite. Ils ont finalement fait l'amour dans toute la maison. Mais cette fois, son partenaire se sentait à l'aise de faire ce qu'il voulait, il était en contrôle à ce moment-là, ce qui lui a fait ressentir une plus grande confiance en lui pour faire ce qu'il pouvait penser et pour découvrir quels environnements lui procuraient le plus de plaisir. Lors de cette rencontre, Claudia a dû déjeuner à sa manière, un peu plus calme que la sienne. Au cours de cette nuit, ils ont tous les deux appris quelque chose d'extraordinaire sur la sexualité de Claudia, et c'est qu'elle était dans un état de plus grand plaisir et d'excitation sexuelle, car elle devait le suivre, elle devait donc se retenir et prolonger encore plus son orgasme., ce qui lui a donné un plus grand désir. Et c'est précisément de cela que ce chapitre va parler. C'est une question de désir, et comment et quand cela fonctionne.

Comment fonctionne le désir

C'est ainsi que fonctionne le désir sexuel. Premièrement, l'état d'excitation sexuelle se produit lorsque vous appuyez sur l'accélérateur et que vous retirez le pied du frein. Plus tard, le désir entre en scène, lorsque l'état d'excitation se développe dans un environnement propice et stimulant. Comme vous le savez, nous ne sommes pas tous pareils, donc le désir fonctionne aussi différemment pour chacun, il dépend principalement de l'environnement dans lequel il se trouve et de la sensibilité à la fois des freins et des accélérateurs sexuels. Pour vous montrer de quoi je parle, je voudrais le faire à travers trois exemples:

Premier contexte, vous êtes dans ces jours où vous vous sentez heureux et à l'aise, et avec un haut niveau de confiance en vous, en plus d'être calme et insouciant. Et lorsque vous êtes dans cet état, votre partenaire arrive et vous fait un tendre baiser sur le front. Cette petite démonstration d'affection fait que votre cerveau perçoit ce stimulus et vous envoie un signal disant: "c'est gentil" et le fait que vous soyez dans cet état de relaxation rend votre système nerveux central plus calme, et de la même manière perçoit ces stimuli dans une manière positive. Alors, continue ton partenaire, maintenant qu'il te serre dans ses bras et te donne un tendre baiser sur les lèvres, ton système central perçoit tout de suite ce stimulus et voyage jusqu'à ton cerveau limbique, et il te dit: « c'est vraiment sympa, vas-y un peu plus de que » dans cet environnement, dans lequel vous vous trouvez dans un état de bonheur, de tranquillité,

Deuxième contexte, vous êtes épuisé, stressé et légèrement contrarié, et votre partenaire s'approche de vous et vous fait un tendre baiser sur le front, votre système nerveux central est également dans cet état de stress, et lorsque vous percevez l'échantillon d'affection vous envoie le signal de: « Est-ce que cela se produit vraiment? » votre cerveau ne peut pas percevoir correctement ce stimulus en raison des niveaux de stress et d'angoisse qu'il éprouve, c'est donc là que tout s'arrête. Votre corps et votre cerveau ne sont pas vraiment réceptifs à recevoir ce stimulus.

Troisième contexte, supposons que votre partenaire doit voyager pour le travail, et sera absent une quinzaine de jours. Pendant cette période, ils se sont constamment échangé des messages. Ces messages ont

commencé par être décontractés et insoucians, mais au fil des jours, ils sont devenus un peu plus excitants, les deux ont commencé à s'envoyer des messages décrivant ce qu'ils feraient lorsqu'ils se reverraient. Au moment où votre téléphone portable sonne, votre cerveau l'associe à un état de désir et d'excitation. Ainsi, lorsque votre partenaire arrive enfin en voyage et vous donne un tendre petit baiser sur le front, vous êtes plus que prêt pour le sexe. Dans cet environnement, le désir sexuel se manifeste spontanément.

Le souhait n'est pas égal à l'excitation

Catalina et son partenaire avaient déjà assimilé l'idée que Catalina avait des accélérateurs moins sensibles que d'habitude, ils étaient donc toujours à la recherche d'environnements sexuellement stimulants pour elle. Cependant, il était quelque peu inconfortable pour son partenaire d'avoir à faire toutes sortes de choses pour obtenir une stimulation sexuelle alors qu'elle n'était pas d'humeur. Il a décrit cette expérience comme forcée et contre nature lorsqu'ils ont eu un rendez-vous avec moi au bureau. Je leur ai décrit que cet état de désir était tout à fait naturel « ils doivent savoir qu'avant que le désir ne se manifeste, il doit d'abord y avoir une excitation, et c'est quelque chose qui nous arrive à tous ».

Lui - "Alors, l'excitation passe avant tout?"

Je - « En effet, laissez-moi et je vais vous expliquer. Le désir entre en scène lorsque l'état d'excitation d'une personne dépasse son seuil, de telle sorte que ce processus est le même pour tous. Ce qui diffère généralement, c'est le seuil de chaque personne "

Elle - « Voulez-vous dire que ce que la culture nous a dit a en fait une part de vérité? Je ne peux pas le croire"

Quand j'ai voulu répondre, le mari de Catalina m'a interrompu pour dire:

Lui - "Ça veut dire qu'on a tous des seuils différents, c'est ça?"

Moi oui"

Pour le partenaire de Catalina, la voir dès la sortie de la douche suffit à l'exciter et par conséquent à activer son désir. Et c'est ainsi qu'il déclara:

Il - « J'adore la voir comme ça, fraîchement sortie de la douche, avec son corps nu et mouillé, c'est quelque chose que je trouve très stimulant, et ça me donne très envie d'elle quand ça arrive. Et pour être honnête, je ne veux pas qu'elle s'arrête pour le simple fait que je n'étais pas excité avant de la voir comme ça. Donc, si quelque chose de similaire vous arrive, je ne pense pas avoir autant de pression pour créer des contextes qui sont les mêmes pour vous "

Elle - "En bref, je veux que tu le fasses"

De cette façon, ils ont tous deux décidé que c'était ce qu'ils voulaient faire. Alors son mari a tout changé et a conçu des préliminaires avec de

faibles attentes, tout comme c'est devenu un petit préliminaire pour lui de la voir sortir de la douche. Il a créé un environnement où il lui a accordé une attention particulière, des caresses, des baisers lents et prolongés, lui a apporté des fleurs, l'a invitée à sortir. C'était exactement la même chose que lorsqu'il l'avait revendiquée avant d'en faire sa femme. Il aimait l'idée de l'envie de Catalina et s'est rendu compte qu'il lui suffisait de développer progressivement cette stimulation.

Le désir n'est pas une impulsion, c'est...

Pour beaucoup de femmes, la prise de conscience qu'elles ont une manière différente d'adopter le désir et qu'elles sont généralement plus réceptives à l'environnement dans lequel il se développe, est comme une révélation qui génère beaucoup de soulagement, car elles se rendent enfin compte qu'il n'y a rien d'étrange avec eux et ils ne sont pas brisés. Ils finissent seulement par découvrir qu'ils ont souvent besoin de nombreuses raisons pour avoir des relations sexuelles par rapport aux personnes qui ont tendance à avoir une approche plus spontanée du désir. Et enfin, ils sont généralement à la recherche des contextes dans lesquels ils se sentent vraiment excités pour parler plus tard de leurs découvertes à leurs partenaires afin qu'ils augmentent l'accessibilité à ces environnements.

Cependant, beaucoup de femmes peuvent se sentir déçues et quelque peu abattues, je les comprends vraiment. C'est parce que culturellement, ils nous ont conditionnés à penser que nous devrions vouloir avoir des relations sexuelles dans tous les environnements, en plus de nous faire croire que ce n'est pas seulement préférentiel, mais que c'est ce qui est considéré comme normal, en termes de désir sexuel, et ce désir spontané est ce qui est considéré comme « normal et sain ». C'est vraiment un mythe, tout comme nous avons été amenés à croire que la sexualité des femmes est la même que la sexualité des hommes.

En plus de la concordance de l'excitation sexuelle, éprouver un désir sexuel spontanément est considéré comme « normal et sain », et ceux qui diffèrent de ce comportement sont considérés comme « anormaux et malades ».

Honnêtement, c'est bien plus que cela. Culturellement, on pense que le désir sexuel est plus comme une impulsion, comme quelque chose d'involontaire en nous qui se produit simplement dans n'importe quel contexte.

Elle est considérée comme une impulsion en tant que mécanisme biologique, dont la fonction est de nous maintenir en équilibre, c'est-à-dire: ni très faim ni trop rassasié, ni trop soif ni trop rassasié, ni trop froid, ni trop chaud.

Un exemple classique de ce mécanisme d'impulsion est lorsque nous avons faim. Que se passe-t-il lorsque nous avons faim? Eh bien, tout de

suite, vous vous êtes mis à la recherche de nourriture pour pouvoir manger et satisfaire le besoin de faim. De la même manière que la soif vous incite à consommer des liquides et lorsque vous sentez que vous avez éteint votre soif, vous arrêtez de boire, tout comme le sommeil vous incite à vous allonger et à dormir. La faim et la soif sont des choses qui vous donnent l'élan nécessaire pour vous déplacer afin de satisfaire ces besoins, car elles vous motivent à revenir à un état d'équilibre, dans lequel vous pouvez survivre.

Pendant longtemps, on a pensé que le sexe se comportait de la même manière. Le besoin de sexe était équivalent au besoin de manger, donc quand vous éprouviez un fort désir d'avoir des relations sexuelles, c'était que vous aviez « faim ». La vérité est que nous en sommes tous venus à penser de cette façon, même moi, à un moment donné. Mais laissez-moi vous dire que le sexe n'est pas une impulsion, personne ne meurt par manque de sexe, vous pouvez survivre sans, mais bien sûr vous pouvez mourir de faim ou de soif. Le sexe appartient en fait à un « système de motivation incitative ».

Les systèmes de motivation incitative fonctionnent plus comme ceci: d'abord vous êtes vraiment attiré par un stimulus externe intéressant, et cela se termine lorsque l'incitation a été obtenue. Je vous recommande donc d'arrêter de penser que le sexe est affamé, car ce n'est pas vrai.

Qu'est-ce que le sexe alors?

Que le sexe soit une impulsion ou un mécanisme de motivation incitatif a longtemps été débattu. D'un côté, nous avons des recherches sur les animaux qui nous disent que le sexe n'est pas une impulsion, ce n'est pas quelque chose que nous devons faire pour ne pas mourir. L'American Psychiatric Association considérait le sexe comme une impulsion jusqu'en 2013. Et, d'un autre côté, nous avons l'opinion politique en question qui nous dit « le sexe est-il vraiment nécessaire pour être en vie? Eh bien, pour faire face à ce mythe, nous allons faire un test. Imaginons que le sexe, c'est comme avoir faim. Et bien, 30% des femmes qui n'éprouvent pas de désir sexuel spontanément ou qui ont tendance à n'en éprouver que de temps en temps seraient classées comme "malade", non? Maintenant, si nous considérons que le sexe est la même chose qu'avoir faim, alors les gens qui n'ont aucun désir pour lui seraient brisés. Et personne ne veut ressentir cela, donc lorsque vous vous sentez de cette façon, le niveau de stress augmente et, comme nous l'avons appris, vos freins sexuels s'activeront encore plus.

Nous devons comprendre que le sexe est bien plus que cela. Ce sexe est une motivation incitative et ce désir, de manière réceptive, est quelque chose de tout à fait normal et sain. Donc, si vous êtes une personne réceptive au désir et que vous voulez être plus actif, vous n'avez pas besoin de stresser lorsque vous essayez de vous changer, il suffit de changer le contexte.

L'une des conséquences de penser le sexe comme une impulsion, ou comme un besoin inné des gens, est le fait que les hommes reçoivent une sorte de « justification » lorsqu'il s'agit de satisfaire leur besoin. Et si l'on y réfléchit froidement, on peut considérer que les partenaires sexuels des 75% d'hommes qui ont un désir sexuel spontané, sont en effet une nourriture, ou une proie à chasser pour satisfaire leurs besoins. De plus, si nous continuons à nourrir la fausse croyance que les hommes ont besoin de soulager «leur besoin» ou leur impulsion sexuelle, nous leur donnerions une justification pour continuer à agresser sexuellement des filles, des jeunes hommes et des femmes.

Eh bien, je veux que vous éliminiez cette fausse croyance selon laquelle le sexe est un besoin à satisfaire, car ce n'est pas le cas. Le sexe n'est certainement pas une envie.

Alors pourquoi ressentez-vous cela comme une envie?

Vous vous demandez peut-être « Comment est-il possible qu'il y ait des moments où le désir sexuel est vécu comme une sensation désagréable? Eh bien, je voudrais vous montrer un exemple pour le rendre plus compréhensible:

Imaginez que nous ayons un écran, dans lequel deux choses sur vous se reflètent en ce qui concerne votre réponse émotionnelle: la première est d'être vigilant pour savoir si le monde se comporte selon vos attentes. Et deux, une autre partie de vous qui est chargée d'étudier une certaine différence entre le monde et vos attentes.

Lorsque le monde s'aligne sur vos attentes, l'écran semble plein, rien ne manque. Cependant, il arrive parfois qu'il y ait un écart entre ce qu'est le monde et vos attentes: il arrive qu'il y ait une énigme qui doit être résolue, enquêtez s'il y a une invention pour la résoudre ou vous devez vous approcher d'un stimulus notoire pour y parvenir. Lorsque cela se produit ainsi, le petit écran diminue la différence comme s'il n'y avait pas de lendemain. Celui-ci est composé de trois éléments importants:

1. Atteindre l'objectif, dans ce cas serait de résoudre la différence.
2. Les efforts déployés pour atteindre l'objectif. Et finalement,
3. Les progrès réalisés.

Lorsque les rapports sexuels sont perçus comme une impulsion, atteindre le but est l'incitation sexuelle attrayante, cela peut être notre partenaire, ou si vous faites partie du groupe de personnes qui ont des accélérateurs sensibles, le monde devient, pour vous, une source constante d'excitation la plupart du temps.

Les efforts déployés pour atteindre l'objectif seraient le temps que vous investirez à courtiser votre partenaire, à démarrer les choses, à conquérir. Et les progrès que vous faites, c'est lorsque vous vous engagez sexuellement avec l'incitation.

Ainsi, de cette manière, l'écran fait un calcul de ce que vous voulez réaliser et de ce que vous faites pour y parvenir, et finalement il développe

une opinion ferme sur ce que devrait être la relation. C'est ce qu'on appelle "La vitesse de critère".

Lorsque l'écran perçoit que les efforts investis donnent vraiment les résultats escomptés, il se sent heureux et excité. Mais lorsque les choses ne se passent pas comme elle le voudrait, elle devient alors frustrée et dépassée, et vous demande de maximiser vos efforts pour atteindre l'objectif. Et si après avoir essayé dur vous n'arrivez pas à atteindre vos objectifs, le petit écran devient encore plus frustré et abandonne.

La même chose se produit avec l'expérience sexuelle, où lorsque l'incitation n'est pas atteinte, cela ressemble à une expérience désagréable. Ainsi, ce n'est pas l'état de désir que vous percevez comme désagréable, c'est plutôt votre critère de vitesse qui n'a pas été satisfait.

Le but, l'effort et le résultat Comment fonctionne votre désir?

Culturellement, on nous a appris à avoir des écrans impatients, c'est pourquoi nous sommes frustrés et désespérés lorsqu'il s'agit de réaliser tout ce que nous voulons, y compris le domaine sexuel. Nous pourrions migrer cela vers le désir, lorsque vous manquez de désir sexuel et que vous êtes frustré parce que vous êtes obligé de le vouloir, ce qui vous désespère de continuer enfin plus maussade que vous ne l'étiez. Donc, cette frustration démesurée peut vous aider à vraiment vouloir du sexe?

Bien sûr que non. Contrairement à ce que vous savez des accélérateurs et freins sexuels, et de votre centre de plaisir, nous pouvons changer cet aspect de vous. L'écran peut être modifié. Vous voyez, les êtres humains sont les seuls êtres qui ont la capacité de réfléchir sur les choses qui les frustrent et de faire un changement quand il s'agit de cela. Imaginons qu'il y ait trois objectifs en référence à la création de changement. Ce sont ceux-là mentionnés ci-dessus: le but, que pour ceux qui sont plus spontanés le but serait l'objet du désir, et pour ceux qui sont plus réceptifs, le but serait alors le désir lui-même. Ensuite, nous avons l'effort que vous faites. Et enfin la corrélation qui existe entre l'effort et les progrès que vous faites, qui vous met à l'aise ou non.

Je vous invite à vous poser les trois questions suivantes lorsque vous vivez des frustrations concernant votre désir sexuel:

1. Cet objectif est-il à ma portée?
2. Est-ce que j'essaie suffisamment d'atteindre l'objectif que je me suis fixé?
3. Suis-je conscient de mes attentes quant à l'effort que je dois faire pour atteindre mon objectif?

Si vous voulez en savoir plus sur la façon de gérer correctement le désir sexuel, je vous recommande d'essayer de trouver la différence entre le désir et ce que vous ressentez par rapport au désir. Vous pouvez aussi travailler avec ce qui est vraiment important pour vous, c'est-à-dire découvrir quelles sont vos priorités par rapport aux différents objectifs que vous vous êtes fixés. Vous devez savoir qu'il y a une quantité excessive de choses que votre petit écran doit étudier et différencier, cependant, il ne peut traiter qu'un

nombre limité d'objectifs. Lorsque l'excitation sexuelle se produit, l'écran est redirigé vers le sexe, ce qui en fait une priorité. Cependant, lorsqu'il y a des choses plus importantes auxquelles prêter attention (comme la survie), il ne prend pas en compte le sexe.

Et enfin, pour gérer correctement l'écran du mécontent, il faut reconceptualiser le désir sexuel, d'être une nécessité, au type de système auquel il appartient, qui est la « curiosité » (qui est un système biologique de base). Ce système est généralement celui qui éveille en nous le besoin de découverte, de recherche et de volonté de résoudre les différences. Tout comme nous perdons tout intérêt pour le sexe lorsque nous sommes stressés, la curiosité aussi.

La faute aux hormones

Avertissement! Si de quelque manière que ce soit vous ressentez de la douleur lors des rapports sexuels, je vous recommande d'aller immédiatement chez un médecin, vous avez probablement des problèmes hormonaux, un ensemble de facteurs physiologiques et neurologiques. Si ce n'est pas votre cas, et que vous ne ressentez pas de douleur pendant les rapports sexuels, et si vous avez une faible libido, laissez-moi vous dire que vos hormones n'y sont pour rien.

Dans une enquête menée par Lori Brotto et ses collaborateurs, ils ont analysé six éléments hormonaux pour déterminer lesquels d'entre eux étaient plus ou moins présents chez les femmes ayant un désir sexuel minimal. Les résultats ont indiqué qu'aucun de ces éléments hormonaux n'affectait le désir sexuel minimal. Et s'il ne s'agit pas d'hormones, alors qu'est-ce que c'est? l'histoire.

En général, les gens se sentent plus à l'aise avec l'idée que leurs niveaux de désir sexuel sont plus liés à la chimie qu'à leur histoire, car aujourd'hui, il est plus facile de changer de chimie. Cependant, les hormones sont un facteur petit et insignifiant dans le bien-être sexuel des femmes. Vous devez tenir compte du fait que des facteurs tels que l'auto-compassion, le stress, l'anxiété, les traumatismes, les relations amoureuses compliquées, entre autres, sont des choses qui influencent certainement beaucoup le désir sexuel des femmes, dans une plus grande mesure que les hormones.

Alors non, vous n'êtes pas "cassé" si vous ressentez un faible niveau de désir sexuel, il n'y a rien de mal avec vous, vous devriez essayer de changer le contexte.

Nous ferions mieux de blâmer la monogamie

Au cours des dernières années, il a été dit que la pratique de la monogamie est considérée comme quelque chose d'"artificiel", et que l'engagement sexuel avec une personne seule pendant une période prolongée diminue le désir sexuel et l'excitation sexuelle. Laissez-moi vous dire qu'il n'y a rien de plus éloigné de la vérité. Comme vous l'avez appris en lisant ce livre, c'est encore une fois une question de contexte. Sin embargo, me gustaría compartir contigo, dos puntos de vista científicos con respecto al tema, se trata de conceptos ampliamente compartidos por las escuelas de pensamientos generales, donde se puntualizan las estrategias para mantener el deseo en la vida de las relaciones más exclusivas y de Long terme. Je partagerai l'avis de deux de ces écoles, la première concerne l'accouplement en captivité d'Esther Perel,

Or, l'approche de l'école de pensée John Gottman, nous dit plutôt que la base d'une relation monogame à long terme est maintenue car dans les premières années de la relation (dans laquelle nous ressentons un désir excessif pour le partenaire), nous doit forger une relation basée sur l'amitié, la confiance dans le partenaire et aussi maintenir les conversations et notre affection de manière active.

Vous devez vous demander: lequel des deux a raison? Dans ce cas, ils l'ont tous les deux. Cela dépend de la façon dont vous conceptualisez le désir.

Votre désir pourrait-il être affecté par ce qu'ils diront?

On me pose souvent assez fréquemment la question suivante: pensez-vous que chez les femmes leur désir sexuel ne serait pas plus spontané, si notre culture n'avait pas créé toute cette atmosphère négative autour d'elle?

La vérité est que les niveaux de désir sexuel sont sensibles à l'environnement, et sans aucun doute la culture fait partie de l'environnement, donc, pour répondre à la question, certainement oui, l'environnement culturel influence les niveaux de désir sexuel des femmes.

En lisant les chapitres précédents, nous avons pu voir comment, dans différentes cultures, les femmes qui sont élevées dans un environnement généralement négatif autour du sexe, les conditionnent à ressentir du dégoût pour elles, leur sexualité et leur corps, en plus de créer des insécurités et des angoisses à propos de eux et leurs partenaires potentiels. Et bien sûr, cela les fait appuyer davantage sur les freins.

Donc, si nous avons une culture plus sexo-positive, nous créerions certainement un environnement où les femmes se sentent bien et à l'aise avec leur sexualité.

Que faire quand il y a trop ou peu de désir? 3 idées pour travailler sur le désir sexuel

On considère que le faible désir sexuel a tendance à être un problème pour une relation. Des deux, celui qui a un faible désir sexuel est celui qui souhaite avoir des relations sexuelles beaucoup moins fréquemment que son partenaire, cependant, il ne s'agit pas de savoir qui a un « faible désir sexuel » et qui a un « désir. sexualité », non, c'est ce que ça veut dire c'est qu'ils sont différents et c'est bien.

Maintenant, je voudrais vous donner trois idées pour travailler votre désir sexuel:

Augmenter le désir en travaillant sur l'excitation

Comment un couple commence-t-il une relation liée à un exercice à fort impact? Eh bien, l'excitation. L'activation totale du système nerveux central se produit grâce à votre centre de plaisir dans le cerveau. Ainsi, l'intensité du désir sexuel est influencée par l'intensité de votre centre de plaisir.

Faites du sexe une partie de votre identité

Des trois idées, celle que je considère comme la plus importante pour gérer son désir sexuel est sans aucun doute celle-ci. Vous pouvez faire un plan qui fonctionne parfaitement, c'est-à-dire spécifique, approfondi, avec des stratégies réalistes et créatives pour surmonter tout obstacle qui pourrait survenir. Mais vous ne pourrez vraiment pas faire grand-chose à ce sujet si vous ne vous en rapportez pas.

Que faire pour éviter de tomber dans la dynamique de la persécution?

Si vous et votre partenaire êtes pris dans la dynamique de la persécution et qu'aucune des idées décrites ci-dessus ne vous aide, alors ce que je recommanderais est d'aller en thérapie. Surtout si l'un de vous souffre d'anxiété lorsque vous voulez ressentir du désir sexuel, en fin de compte, aller en thérapie sera dans votre meilleur intérêt.

Partager des espaces pour le bien-être des deux

Tout comme les femmes ont été conditionnées à croire que ce que la culture dit de leur corps est vrai, elles ont également été amenées à croire que ce que leur partenaire dit ou pense de leur sexualité est également vrai. Surtout si la sexualité de notre partenaire correspond davantage à ce que la culture nous a imposé en matière de sexualité.

Mais maintenant, vous savez comment tirer le meilleur parti de tout type de désir sexuel que vous avez. Acceptez vos faibles niveaux de désir, demandez à votre partenaire de créer les conditions pour que vous ayez de bonnes raisons d'être excité. Acceptez le fait que vous êtes différent et que vous avez tous les deux des niveaux de désir sexuel différents, et ce n'est pas grave.

PARTIE IV: UNIQUEMENT DE NOUS

Chapitre 8: Notre ami l'orgasme

Comment obtenir cette expérience orgasmique?

Lorsque Diana avait des relations sexuelles avec son partenaire, elle pensait souvent à comment elle allait, si elle le faisait bien ou mal, comment son corps bougeait, etc. Elle avait l'habitude de penser à toutes ces choses, ce qui l'empêchait non seulement de se concentrer sur une expérience sexuelle plus consciemment, mais diminuait également son plaisir. En d'autres termes, elle vivait préoccupée par le sexe plutôt que d'en profiter. Ce qui l'a sans aucun doute amenée à marcher sur son frein sexuel.

Et correctement, lorsque nous appuyons sur les freins sexuels, l'orgasme ne se produit tout simplement pas. C'est pourquoi Diana pouvait compter sur une main le nombre de fois où elle avait eu un orgasme au cours des années de sa relation avec son partenaire.

Alors il s'approcha de moi et me dit:

Elle - "Je veux avoir un orgasme, comment y parvenir?"

Moi - "Tu ne peux pas forcer l'orgasme, tu dois le laisser passer, sans trop de pression et de soucis à ce sujet"

Diana m'a regardé fixement, et après quelques secondes, elle a commencé à secouer la tête puis a terminé en disant:

Elle - "Je ne sais vraiment pas ce que tu veux me dire"

J'ai commencé à recommander des livres qui parlaient de ce sujet, à cette occasion j'en ai recommandé un qui, à mon avis, aborde assez bien ce que nous devrions tous savoir sur l'orgasme. Ce livre était: « Devenir orgasmique » de l'auteur Julia Heiman et Joseph LoPiccolo. Diana a acheté le livre et l'a immédiatement lu et mis en pratique tous les exercices que le livre vous suggérait de faire pour maximiser vos chances d'avoir un orgasme. Et curieusement, Diana a décidé qu'elle ne chercherait pas activement à atteindre l'orgasme (comme elle l'avait fait auparavant) avec son partenaire.

Elle - "Maintenant je sais que chercher sans cesse à avoir un orgasme ne m'aidera pas à en avoir un, alors je décide que je ne le chercherai plus, je le laisserai simplement apparaître quand il voudra dans ma vie."

Diana et son partenaire ont établi un jour de la semaine, au cours duquel ils ont eu des relations sexuelles. Ce jour-là, ils ont commencé par se masser, s'embrasser et pratiquer le sexe oral l'un avec l'autre. Et devinez qui est venu? Bien sûr que oui, l'orgasme est enfin arrivé, sans qu'il soit nécessaire de le rechercher activement.

Je me souviens avoir soutenu une amie, qui n'avait jamais connu d'orgasme jusqu'à ce qu'elle ait enfin sa première relation amoureuse,

Elle - "Je ne sais pas comment ça devrait se sentir"

Yo - "Mira, tienes que saber que los orgasmos son diferentes en cada persona, esto también depende de cómo sea la estimulación que estás recibiendo, también llega a afectar cómo percibes el orgasmo, la fase en la que te encuentres de tu ciclo menstrual, ce sont beaucoup de choses. Beaucoup de femmes le décrivent comme un état de relaxation totale, dans lequel elles ont libéré la tension sexuelle accumulée, donc, mon ami, quand vous en aurez un, vous le saurez "

La vérité est que nous sommes tous différents, pour cette raison, nous n'allons pas tous avoir un orgasme de la même manière, même comme décrit ci-dessus, ce sentiment a tendance à varier chez la même femme.

J'aimerais que ce chapitre consacré à l'orgasme vous soit utile pour atteindre les meilleurs orgasmes que vous ayez jamais eus (car c'est possible), et que vous vous rendiez compte que tout comme le désir et l'excitation sexuelle, ce sont des expériences différentes. et comme j'ai été mentionné tout au long de ce livre, être différent ne vous rend pas "anormal", "malade" ou "cassé". Dans ce chapitre, vous le réaliserez.

De plus, vos orgasmes peuvent ne pas correspondre à ce que vous ressentez

Tout d'abord, vous devez garder à l'esprit que l'orgasme est une réponse de vos organes génitaux, comme cela a été décrit dans le deuxième chapitre, sur la réponse aux stimuli de vos organes génitaux. En plus de cela, il faut que vous preniez en considération ce que nous avons appris au chapitre six, sur le manque d'accord sexuel, vous souvenez-vous que les organes génitaux ne se comportent pas forcément comme ce qui se passe dans votre tête? Eh bien, il a été constaté que cela se produit également avec l'expérience orgasmique. Je voudrais vous fournir des recherches où nous pouvons observer comment la réponse de vos organes génitaux pendant l'orgasme n'influence pas nécessairement ce qui se passe dans votre esprit:

Dans une étude sur des femmes, pour mesurer la réponse de l'accord des organes génitaux à l'orgasme, on leur a demandé de se masturber, puis d'évaluer l'orgasme sur une échelle de 1 à 10, où 1 était un orgasme faible et 10 était un orgasme puissant. Le résultat? Ce qui a été décrit par les femmes qui ont évalué l'orgasme ne correspondait pas à ce que leurs organes génitaux ont vécu.

Dans cette recherche, ils se sont appuyés sur la contraction du plancher pelvien pour décrire ce que leurs organes génitaux avaient ressenti pendant l'orgasme. On pourrait dire que ces contractions et pulsations dans le vagin, est l'indicatif qui nous fournit cette information. Cependant, prêter une attention particulière à cette réponse n'est pas très fiable, car dans une autre étude menée chez des femmes, il a été révélé que 2 d'entre elles sur 11 ne présentaient pas de contractions dans cette zone pendant l'orgasme, et dans un autre groupe, il y avait des femmes qui indiquent avoir un orgasme mais cette contraction pelvienne n'a pas été reflétée.

Cela signifie que ces marqueurs physiologiques dans les organes génitaux féminins pendant l'orgasme ne correspondent pas toujours à ce qu'une femme éprouve dans son esprit, encore une fois la réponse a plus à voir avec ce que vous ressentez dans votre cerveau.

Chaque orgasme a le sien

Cela nous amène à comprendre une réalité quelque peu difficile à propos de l'orgasme, à savoir que l'orgasme n'est pas nécessairement le pic de l'excitation sexuelle. Vous voyez, quand ils vous chatouillent, ça a tendance à être amusant parfois, mais pas à d'autres moments, parfois vous ne ressentez même rien, n'est-ce pas?

Eh bien, la même chose se produit avec l'orgasme, et cela se produit parce que le plaisir que vous ressentez a plus à voir avec le contexte qu'avec ce que vous vivez. Je ne pense pas que vous vous sentirez chatouillé par votre partenaire si vous vous trouvez en colère contre lui. Cela nous indique qu'il y a des moments optimaux pour que vous soyez chatouillé et que vous répondez positivement, alors qu'il y a des moments où vous ne l'êtes pas.

Ils me demandent assez souvent: « Comment est-il possible que parfois j'aie de merveilleux orgasmes et parfois pas tellement? Maintenant, il faut savoir que les orgasmes ne sont pas différents des autres sensations (comme les chatouilles) où l'on boit pour ressentir la même chose, quel que soit l'environnement.

Les orgasmes sont la libération de la tension sexuelle accumulée et la façon dont vous percevez la libération de cette sensation dépend principalement de l'environnement. Pour cette raison, vous percevez parfois l'orgasme comme une sensation incroyable et d'autres fois non.

Peut-on les classer par type?

Tous les orgasmes diffèrent les uns des autres, il n'y a donc pas de bon et de mauvais orgasme, ce ne sont que des orgasmes. Les classer en « types d'orgasmes » est vraiment difficile, car nous avons tous des orgasmes différemment.

J'aimerais vous montrer les différentes manières dont les femmes décrivent l'orgasme:

Orgasmes par stimulation clitoridienne directe

Orgasmes dus à la stimulation mammaire

Orgasmes de la stimulation de l'anus

Orgasmes de se faire sucer les doigts

Orgasmes en stimulant les lèvres externes par votre partenaire

Même des orgasmes sans aucune sorte de stimulation génitale. Par exemple, "elle a eu un orgasme en même temps qu'elle lui faisait une fellation et il a eu une éjaculation".

Alors, pourrions-nous les classer en types d'orgasmes clitoridiens, d'orgasmes mammaires, d'orgasmes anaux, d'orgasmes de succion des doigts et d'orgasmes oraux? Bien sûr que non. Vous n'avez qu'un seul orgasme, quelle que soit la forme sous laquelle vous l'avez eu, ce n'est qu'un seul orgasme.

S'il est vrai que les orgasmes perçus par stimulation directe du clitoris diffèrent par la sensation d'un orgasme que nous avons eu par stimulation vaginale. Cependant, c'est une réalité que les orgasmes que nous expérimentons par voie vaginale sont également différents les uns des autres, de la même manière que les orgasmes par stimulation du clitoris sont également différents les uns des autres. De plus, les orgasmes sont également différents d'un partenaire à l'autre. Et ils sont également différents lorsqu'ils sont causés par vous ou votre partenaire. Si nous décidions que nous allons classer les orgasmes en types, cela conduirait sans doute à ouvrir une nouvelle catégorie pour chacune des sensations perçues.

Nous sommes tous différents, nous avons tous des vulves et des niveaux d'excitation et de désir différents, de la même manière que nous avons des

orgasmes différents et c'est tout à fait normal et sain. Ce qui compte le plus, c'est si vous l'avez aimé et si vous le vouliez.

La pénétration n'équivaut pas à l'orgasme sans danger

Ce n'est pas une rareté que je reçois souvent de nombreuses questions sur l'orgasme causé par les rapports sexuels pénis-vagin. Comme nous l'avons étudié dans le premier chapitre, le clitoris est le principal responsable du plaisir féminin, cela peut expliquer pourquoi entre 80 et 90 % des femmes, lorsqu'elles se masturbent, le font par stimulation directe du clitoris.

Probablement à un moment de votre vie, vous aurez entendu des gens dire que « cela ne dépend pas de ce que vous avez mais de la façon dont vous l'utilisez », ils font certainement référence à la taille du pénis, et que cela n'influence pas le plaisir sexuel., mais plutôt comment vous l'utilisez pour le générer.

La réalité est très différente, puisqu'elle n'a rien à voir avec "comment vous l'utilisez ou quelle est sa taille". Cela dépend vraiment de la femme, car ils sont tous différents les uns des autres, et certains peuvent ressentir ou non du plaisir de cette façon.

Je veux vous demander d'oublier tout ce que le porno, les romans d'amour et les films vous ont appris sur la façon dont les femmes ont principalement des orgasmes lors des rapports sexuels, car ce n'est pas vrai, la réalité est que moins d'un tiers de la population féminine a un orgasme par voie vaginale. pénétration, tandis que les deux tiers restants perçoivent cet orgasme de temps en temps ou jamais.

Malgré cette réalité, les femmes me demandent souvent pourquoi elles ne peuvent pas atteindre l'orgasme lors des rapports sexuels. La vérité est que les rapports sexuels ne sont pas le moyen le plus efficace de stimuler le clitoris, et comme nous l'avons appris, cela est responsable du plaisir sexuel féminin. En plus de cela, une raison possible pour laquelle les femmes diffèrent entre elles lorsqu'elles vivent un orgasme de cette manière, peut être à cause de la distance qui existe entre notre fidèle ami, le clitoris et l'urètre.

Mais si les orgasmes lors des rapports sexuels sont extrêmement rares, pourquoi les femmes en demandent-elles souvent trop? Et pourquoi est-ce considéré comme la bonne façon d'avoir un orgasme?

Encore une fois, il s'agit de savoir ce que les hommes considéraient comme la seule et correcte manière d'expérimenter la sensation de l'orgasme, car c'est la manière dont ils l'expérimentent. Cependant, cela n'a aucun sens car la sexualité des femmes diffère de la sexualité des hommes. Considérez donc que c'est la seule façon d'avoir un orgasme, et que, si vous ne vous sentez pas ainsi, c'est parce qu'il y a probablement quelque chose qui ne va pas chez vous, ce n'est pas vrai et aussi absurde.

Et que! Si la science se trompe

Pourquoi l'orgasme obtenu lors des rapports sexuels est-il considéré comme important pour les deux sexes? En plus de cela, pourquoi les femmes ont-elles tendance à percevoir les stimulations différemment les unes des autres?

Eh bien, la réponse aux deux questions est simple: c'est une question d'évolution. Au fil du temps, la biologie s'est métaphorisée. Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, la vulve était décrite dans le passé comme "gênante", car les organes génitaux féminins étaient cachés lorsqu'une femme se tenait debout. Maintenant, de la même manière que la biologie féminine a été métaphorisée, cela a également été fait avec l'évolution sexuelle féminine. Et la vérité est que nous nous sommes trompés, et la science l'a aussi fait. Dans notre cas, nous avons tendance à voir la science à travers le prisme de la culture concernant ce que nous attendons de la sexualité des femmes.

Pendant des siècles, la communauté scientifique a pensé que l'orgasme pendant les rapports pénio-vaginaux était la façon dont les hommes conçoivent les bébés, donc par défaut, les orgasmes féminins étaient aussi la façon dont les femmes avaient un enfant. En plus de cela, on considérait que lorsqu'une femme atteignait l'orgasme, c'était la façon dont elle tombait enceinte, pour cette raison, cela était considéré comme très important pour la sexualité, à la fois pour les femmes et les hommes.

Cependant, pour découvrir l'importance de l'orgasme féminin, la chercheuse et philosophe féministe Elisabeth Lloyd a étudié le sujet de l'orgasme féminin, créant un livre intitulé: *Bias in the Science of Evolution*. Au cours de ses recherches exhaustives, il est arrivé à la conclusion que la théorie la plus valable et la plus étayée par les preuves scientifiques disponibles était celle qui indiquait que l'orgasme n'est pas réellement une adaptation évolutive. La réalité est que l'orgasme féminin n'a aucun rapport avec la conception, avec la prévention de l'avortement naturel ou avec la fécondation d'un ovule, entre autres.

En réalité, l'orgasme féminin est considéré comme un sous-produit car il est le résultat du développement des organes génitaux des hommes et des femmes, de manière homologue. Étant donné que l'éjaculation masculine est profondément liée à l'orgasme parce que la reproduction se produit de

cette manière, c'est pourquoi l'orgasme masculin est configuré dans le cerveau des hommes et correctement dans leurs organes génitaux, alors que ce n'est pas le cas chez les femmes.

Quelque chose de similaire se produit avec les orgasmes féminins en relation avec l'hymen. Culturellement, nous attachons une grande importance à la fois pour lui et contre lui. Cependant, sur le plan de l'évolution, ils sont comme un esprit tardif.

Orgasme en conflit

Je me souviens d'une conversation que j'ai eue avec mes amis dans la classe avant le début des cours, il s'est avéré que l'un d'eux s'était récemment marié et nous a fait part d'un problème auquel elle faisait face depuis son mariage, ses mots textuels étaient:

Elle - "Je ne peux pas atteindre l'orgasme avec lui, mais quand je le cherche par moi-même, ça arrive, je ne sais pas ce qui m'arrive. Je remarque à quel point il est un peu triste et prend cela très personnellement. Je l'aime vraiment et je veux atteindre l'orgasme avec mon mari."

J'ai compris ce qui est arrivé à mon amie quand j'ai fait des stages dans une clinique, là j'ai appris que ce qui lui arrivait était plus courant, et que c'est quelque chose qu'on peut traiter avec un spécialiste.

Si vous êtes comme mon amie, vous faites partie des 15% de la population féminine qui éprouve l'absence d'orgasme dans des contextes explicites, et cela est généralement plus fréquent que vous ne le pensez. Une enquête a été menée auprès d'étudiants universitaires où seulement 11% des personnes interrogées ont admis avoir eu un orgasme la première fois qu'elles ont eu des relations sexuelles avec quelqu'un, contre 64% des étudiants qui ont une relation stable et durable, qui ont admis avoir des orgasmes.. 16% ont admis ne pas avoir connu d'orgasme avant l'âge de 27 ans.

En plus de cela, il est très probable qu'il y ait des femmes qui n'éprouvent jamais la sensation d'orgasme, on estime que ce groupe représente 5 à 10 % de la population féminine. Cependant, on ne sait pas exactement combien de femmes n'atteignent pas l'orgasme dans un environnement spécifique, et combien d'entre elles ne sont tout simplement pas très enthousiastes à l'idée de continuer à rechercher constamment un environnement agréable pour atteindre l'orgasme.

Les personnes sans orgasme ont tendance à être ainsi à cause de la stimulation constante des freins sexuels, du stress, de l'anxiété, de la gestion des soucis, de la gêne et des dépressions causées par le désir d'atteindre l'orgasme.

Laissez-moi vous dire que si vous êtes vraiment motivé à vouloir atteindre l'orgasme, cela arrivera très probablement. Mais si vous vous

sentez stressé parce que vous ne pouvez pas y parvenir et que vous voulez y parvenir, cela provoquera du stress et de l'anxiété, ce qui à son tour vous affectera grandement pour y parvenir.

Si vous faites partie des femmes qui ont des difficultés à atteindre l'orgasme ou, comme mon amie, vous avez des problèmes d'absence d'orgasmes, j'ai ajouté un guide pour vous, avec une étape par étape qui vous sera utile pour développer les compétences nécessaires pour être prêt quand il s'agit de plaisir pour atteindre l'orgasme avec votre partenaire. Vous le trouverez en annexes 1 et 2.

La science de l'orgasme est...

Les orgasmes se produisent dans toutes sortes de contextes, même dans des environnements défavorables, mais le genre d'orgasmes qui vous font trembler de plaisir, où votre cerveau est en extase et vous planez, ne sont fiables que dans des contextes vraiment extraordinaires. Vous devez vous demander: « quel est ce contexte? Et la réponse à cette question est liée à la question « Comment puis-je vous aider à atteindre un merveilleux orgasme en portant des chaussettes? »

Cette même chose, j'ai fini par me demander quand deux de mes élèves m'ont arrêté dans le couloir pour me demander ceci:

Elle - "J'ai lu sur Internet cette recherche qui a été effectuée récemment, dans laquelle ils indiquent que l'utilisation de chaussettes pendant les rapports sexuels facilite un meilleur orgasme.

Moi - "Il ne faut pas croire tout ce qu'on voit sur internet"

Elle - "Mais c'est vrai, je t'envoie le lien"

J'ai eu le lien vers l'article où l'expérience était décrite, je l'ai lu. Vous vous demandez si c'était vrai? Eh bien, plus ou moins. Il s'avère que, dans la recherche, l'utilisation de chaussettes a permis aux sujets d'atteindre plus facilement l'orgasme, pendant qu'ils regardaient du contenu érotique et se masturbaient. Mais pourquoi est-ce arrivé? La recherche était-elle dirigée vers un groupe de sujets ayant un fétichisme des pieds? Ou est-ce lié à l'écoulement du sang jusqu'aux organes génitaux? Certainement pas. Le chercheur qui a organisé l'étude, Gert Holstege, a indiqué que les sujets de la recherche étaient quelque peu froids et se sentaient mal à l'aise. Ainsi, mettre des chaussettes réchauffe les pieds et facilite l'orgasme, même dans un environnement inconfortable comme un laboratoire,

Tous les changements que nous parvenons à faire même s'ils sont minimes sont vitaux pour que vous obteniez un orgasme bien plus agréable que les habituels. La science vous l'explique ainsi:

Lorsque tous vos états internes: l'état de confort physique et de relaxation, la faim, la soif, les angoisses, la frustration, etc., interagissent directement avec votre anneau unique d'émotions, ils fusionnent dans un mécanisme appelé: intégration. Lorsqu'un état interne tel que les pieds froids des sujets expérimentaux interagit avec un autre état par le biais de

l'excitation sexuelle, ce qu'on appelle l'intégration soustractive est obtenu. C'est précisément ce qu'ont vécu Marie et son mari lorsque je leur ai conseillé de pratiquer l'abstinence sexuelle, et pendant cette période, son mari lui a parlé des principales raisons pour lesquelles il aimait avoir des relations sexuelles avec elle. Cette recherche constante de proximité, basée sur le besoin d'affection, l'a amenée à se mêler à la motivation sexuelle de l'un et de l'autre,

Voyager dans le plaisir

Ce que la science nous dit sur la façon d'avoir des orgasmes vraiment incroyables, c'est que vous devez désactiver tous les freins et appuyer sur l'accélérateur un peu plus lentement que d'habitude. Immergez-vous sans peur ni préjugés dans la sensation de l'orgasme.

Mais ce que la science ne peut pas faire, c'est que vous éprouviez un plaisir exact. Vous devez savoir que vous seul pouvez ouvrir cette porte. La science, en fin de compte, ce qui peut vous en dire, c'est que la façon dont vous pensez à vos orgasmes déterminera ce que vous en pensez. La science vous dira également que se sentir stressé, accablé, tendu, se sentir embarrassé, ressentir également de la peur et de la frustration affectera souvent négativement votre expérience orgasmique, contrairement à ce que vous ressentez si vous êtes heureux, détendu ou déstressé. Si vous vous sentez en confiance avec vous-même, entre autres humeurs positives, ils vous permettront d'atteindre plus facilement un orgasme très agréable.

Vous êtes totalement libre de ressentir le plaisir de votre point de vue, de la façon dont votre corps et votre cerveau accueillent ce plaisir comme le leur et unique. Vous avez le droit d'embrasser vos orgasmes, quels qu'ils soient, la science n'a pas le droit de vous dire comment vous devriez les vivre ou non. La science n'est pas ce qui détermine ces choses, vous l'êtes.

Dès votre naissance, vous avez le droit de ressentir tout le plaisir que votre corps vous permet d'éprouver. Vous avez le droit d'absorber tout le plaisir que votre corps peut vous procurer, dans le bon contexte pour vous, de la bonne manière pour vous et avec les bons niveaux de désir pour vous. Vous devez être clair que votre plaisir n'est le vôtre que pour ce que vous voulez en faire, que ce soit le partager ou le réserver, ou si vous l'explorez ou le laissez inexploré, à la fin de la journée c'est vous qui choisissez ce que vous voulez à voir avec votre corps, votre esprit et votre plaisir.

Maintenant, comment pouvez-vous obtenir le plaisir sexuel le plus extraordinaire de tous? Vous pouvez y parvenir en étant patient avec vous-même, et avec votre corps, pratiquez, en plus de trouver un environnement qui vous convient et qui est vraiment positif. Compte tenu de ce que nous avons appris dans les chapitres trois et quatre, vous savez déjà comment créer un environnement positif qui répond à vos besoins. Vous savez aussi être patient, en fonction de ce que vous avez appris sur le petit écran.

Maintenant, ce que nous devons apprendre maintenant, c'est la pratique. Quand je fais référence à la pratique, je fais référence à la désactivation des freins. Une façon correcte de le faire est de reconnaître que les états cérébraux de stress, d'anxiété,

*** BONUS * La clé de la
transformation sexuelle**

Émotions dans le sexe

Enfin, nous sommes dans la dernière partie de ce livre comme un bonus supplémentaire pour transformer votre vie sexuelle. Au fur et à mesure que ce livre se développait, nous avons appris beaucoup de nouvelles choses et réfuté beaucoup d'autres sur la sexualité féminine. Quelque chose de vraiment important que nous avons appris est que les femmes ne vivent généralement pas le sexe comme les hommes le font:

Les femmes, contrairement aux hommes, ont tendance à avoir des accélérateurs sexuels moins sensibles (au moins dans la plupart) et des freins plus sensibles.

Les femmes réagissent plus activement à l'environnement qui les entoure lorsqu'elles ont une expérience sexuelle que les hommes.

Les femmes ont tendance à être moins susceptibles que les hommes de ne pas avoir de correspondance entre ce qu'elles veulent et ce à quoi leur corps réagit.

-En plus de cela, ce sont généralement les femmes qui en viennent à éprouver un désir plus réceptif ou sensible à l'environnement que les hommes.

Toutes ces choses que nous avons apprises peuvent choquer 20% des femmes qui correspondent parfaitement au type de sexualité féminine qu'elles nous ont culturellement imposées.

Dans ce chapitre, je veux vous montrer de manière résumée tout cela, en plus de vous montrer la vérité sur la sexualité féminine, qui est l'écart du bien-être sexuel des femmes.

La réalité est que ce que vous pensez de votre sexualité est encore plus important que votre sexualité elle-même. Ne tenez pas compte de ce qu'on vous a dit, de ce que vous croyez, de ce que vous pensez et de ce que vous faites à propos de votre sexualité. En fait, tout cela affecte ce que vous ressentez à ce sujet, en bref, je fais référence à vos méta-émotions.

Méta-émotions! 2 étapes à prendre en compte

Avant d'expliquer les étapes à prendre en compte, je voudrais expliquer brièvement ce que sont les méta-émotions. Il s'agit de ce que vous pensez de ce que vous ressentez, et ceux-ci sont redirigés vers votre écran dans le cerveau, où il développe une opinion à mesure que vous atteignez un objectif. Maintenant, je vais vous montrer les deux étapes à suivre pour bien gérer la méta-émotion:

Guides sexuels obtenus par la culture

La première chose que vous devez faire pour changer votre méta-émotion est de reconnaître le décalage entre ce qui vous a été culturellement imposé et ce que vous vivez dans votre présent. Cela signifie que la source de votre connaissance préférée de votre sexualité est votre propre expérience acquise. Non imposé par la culture.

Acceptez-vous votre sexualité telle qu'elle est?

Accepter votre propre sexualité est l'étape la plus importante que vous devez faire, acceptez-vous même si vous ne pouvez pas ressentir d'orgasme lors des rapports sexuels, acceptez-vous si tard dans l'activation de vos accélérateurs sexuels, acceptez-vous même avec votre façon particulière de percevoir le désir. Vous n'avez pas à avoir honte et à être bouleversée par votre sexualité, car laissez-moi vous dire que vous êtes une femme parfaitement normale et en bonne santé.

Vous jugez-vous ou vous aimez-vous?

Si, de quelque manière que ce soit, vous vous sentez frustré et angoissé à propos de votre sexualité, des choses que vous ressentez et des choses que vous ne ressentez pas, laissez-moi vous dire que ces sentiments que vous essayez de stocker au plus profond de vous-même vous causeront plus de problèmes concernant votre sexualité, car chaque sentiment que vous ressentez doit terminer son cycle, cependant, lorsque vous le gardez au plus profond de vous, vous arrêtez le cycle, vous le mettez en pause et ces sentiments doivent être drainés, ils doivent terminer le cycle tôt ou tard.

Maintenant, que pensez-vous qu'il se passerait, si au lieu de garder ces sentiments pour vous, vous deveniez conscient de ce que vous ressentez à propos de votre sexualité, et vous vous y consacrez avec un certain degré de curiosité et vous vous montrez ouvert et sensible sur ta sexualité? Cela changerait évidemment le paysage pour vous, puisque nous faire prendre conscience vous fait créer un environnement où vous ne freinez pas, permettant ainsi de remplir le cycle des sentiments.

Coaching émotionnel

À plus d'une occasion, j'ai qualifié les émotions de tunnels que nous devons traverser pour atteindre la lumière et fermer ces émotions. Cette capacité à passer le tunnel chez certains d'entre nous s'acquiert rapidement. D'autres ont peut-être appris à les parcourir plus tard. Il y aura même ceux qui n'ont pas appris à passer par ce tunnel. Cependant, vous pouvez apprendre à gérer vos émotions, essentiellement en devenant votre propre coach émotionnel. Le coaching émotionnel peut vous fournir les outils suivants:

La reconnaissance de vos émotions de moindre intensité pour les gérer correctement.

Il vous apprend que les émotions négatives sont souvent une réponse à différents événements qui peuvent survenir tout au long de votre vie.

Puisque les émotions négatives font partie de notre vie, le coaching nous recommande de les identifier, de les nommer et d'être empathique avec vos émotions.

De plus, il vous apprend que les émotions telles que la colère, la tristesse, le chagrin, sont sans aucun doute ce qui vous rend humain.

Leçons à retenir avant...

Si vous faites partie du groupe de personnes qui ont appris de chez vous à gérer les émotions et à traverser le pont, laissez-moi vous dire que vous êtes une personne privilégiée. Cependant, si vous n'appartenez pas à ce groupe, j'aimerais partager avec vous une série de conseils qui vous aideront à traverser le tunnel, ce sont trois stratégies:

La première consiste à reconnaître que les sentiments passent par un processus d'initiation, un milieu et une fin.

La deuxième chose est de permettre aux sentiments de se développer. Permettez-vous donc de les ressentir comme tout ce dont votre corps a besoin, comme manger, par exemple.

Et enfin, le dernier et pour moi c'est le plus important de tous, il s'agit de ne pas juger les sentiments que tu t'es permis d'éprouver.

Apprenez à gérer ces sentiments inconnus. Comment?

Il arrive souvent que les gens disent: « S'il n'y a pas de solution à ce que je ressens, alors je devrais l'ignorer. C'est une méta-émotion de rejet absolu, la vérité est qu'il existe un moyen de résoudre ce que vous ressentez. La solution à un sentiment contre lequel nous « ne pouvons apparemment rien faire » s'obtient simplement en étant conscient de l'émotion, en l'acceptant et en lui permettant de terminer son cycle.

À une occasion, j'ai réussi à réaliser que les gens ont tendance à ignorer ce qu'ils ressentent lorsqu'ils parlent à un ami de l'université. Elle s'approche de moi et me dit qu'elle a récemment eu une expérience particulière au cours du week-end. Elle était furieuse quand son sceau a été perdu. Il s'est rendu compte qu'il n'était pas là lorsqu'il était sur le point d'envoyer une lettre. Elle a supposé que le fait de ne pas être en mesure d'y parvenir avait déclenché sa fureur, cependant, peu de temps après, elle s'est rendu compte qu'elle était en fait bouleversée parce que la nuit précédente, elle avait vu un film où apparaissait un sujet qui agressait une femme, ce qui affectait considérablement depuis qu'elle avait vécu la même situation. Lorsqu'il m'a raconté son histoire avec l'étiquette, je lui ai demandé:

I - "Et qu'as-tu fait de ta colère?"

Elle - "Je me suis parlé, et je me suis dit que je ne devrais plus être en colère parce que cet homme n'était plus dans ma vie"

Moi - "Alors tu as arrêté ce que tu ressentais?"

Elle - "Bien sûr, qu'est-ce que je pourrais faire d'autre?"

La menace réelle qu'elle percevait (c'était le sujet qui la maltraitait), n'était pas proche pour elle de ressentir le besoin évolutif profond de fuir ou de se battre, malgré cela elle continuait à exprimer ces mêmes sentiments. Alors que pouvait-elle faire contre ces sentiments? La seule option fiable qu'elle avait était de se permettre de fermer le cycle de sentiments qu'elle éprouvait.

Mais nous ne développons généralement pas cette habitude. Lorsque nous vivons une émotion contre laquelle nous ne pouvons rien faire et que nous ne cherchons pas activement une solution à ce problème, notre

cerveau recherchera activement une solution pratique à ce problème, donc ce sentiment essaiera de se manifester dans certaines situations..

Par conséquent, je recommande que lorsque vous ressentez une émotion, que ce soit la colère, la tristesse... qui vous envahissent et que vous pensez que vous ne pouvez rien y faire, je veux que vous sachiez que vous pouvez y faire face. de manière correcte sans avoir à les ignorer.

Vous n'avez qu'à laisser passer l'émotion que vous vivez, quelle qu'elle soit, car ce ne sont que des émotions réservées de votre passé et vous devez les laisser sortir d'elles-mêmes. Essayez de ne pas appuyer davantage sur les gaz, mais vous ne freinez en aucun cas en ce qui concerne vos émotions et vos sentiments. Je vous invite donc à regarder de plus près ce sentiment et à lui permettre de vous traverser, afin que vous puissiez enfin mettre fin à cette émotion.

Conclusion

Vous êtes le plat principal

Voyons ce que nous avons appris sur la sexualité.

Maintenant, nous savons que nous sommes tous faits des mêmes parties, seulement organisés différemment.

Nous avons également appris que l'excitation sexuelle est produite par la stimulation d'accélérateurs et de freins sexuels.

Que l'environnement dans lequel le sexe a lieu, y compris ce à quoi nous pensons, affecte directement nos interrupteurs « off » et « on ».

Nous savons aussi maintenant que la réponse sexuelle de vos organes génitaux n'est pas toujours en phase avec ce qui se passe dans votre cerveau.

En plus du fait que le désir sexuel diffère entre les hommes et les femmes, et que chez certains le désir sexuel est généralement plus réceptif et chez d'autres plus spontané.

Maintenant, nous savons également que l'orgasme féminin par le biais des relations sexuelles entre le pénis et le vagin a tendance à être moins courant qu'on ne le croyait.

Et surtout, nous avons appris que ce qui est influencé par l'angoisse et l'anxiété, ou la joie et le bonheur, ne nous dit généralement pas à quoi ressemble votre sexualité, mais ce que vous en pensez.

Afin d'en arriver à ce point particulier, nous nous sommes consacrés à parler d'anatomie humaine, de physiologie, de psychologie dans toutes ses expressions, de psychologie évolutionniste, de santé et de psychologie morale. En plus de cela, nous nous sommes également consacrés à parler d'études de genre, voire d'études sur les médias.

En plus de cela, j'ai apporté toutes mes connaissances acquises au cours de mes plus de 20 ans d'expérience en tant qu'éducatrice sexuelle et consultante. J'ai également partagé un résumé de plus d'un siècle d'études sur la sexualité. Et c'est que la sexualité féminine englobe une connaissance large et complexe de celle-ci, et honnêtement elle ne méritait pas moins.

Les raisons de ce livre

La principale motivation qui m'a amené à créer ce livre était due au manque d'informations sur la sexualité des femmes, ce fait m'a motivé à vouloir montrer ce qui est vrai sur la sexualité féminine.

Je me suis consacré à l'écriture de ce livre, car je voulais partager (en quelque sorte) mes connaissances acquises au cours de mes années d'études. En plus d'être surtout motivée par l'idée d'aider beaucoup d'autres femmes à comprendre plus en profondeur tout ce que j'ai appris au cours de mes années d'étudiante, j'ai écrit ce livre pour ma mère, ma sœur, ma nièce, ma belle-soeur. moi, et surtout pour toutes les femmes qui se sentent « brisées » ou « malades », en plus de vouloir rompre avec les normes culturellement établies sur ce qu'est la sexualité des femmes, et comment est la « bonne façon pour que cela se produise », et Vous avez montré que vous êtes une personne merveilleuse et en bonne santé et qu'il n'y a rien de mal avec vous. Aussi l'une des motivations qui m'a poussé à l'écrire était précisément pour cette raison,

Annexe 1

Si vous vous sentez vraiment frustré face à l'orgasme, que vous appreniez à en avoir un avec votre partenaire, ou que vous souhaitiez avoir plus de contrôle dessus, je voudrais vous fournir une série d'instructions qui vous seront très utiles:

Trouvez votre clitoris, je vous recommande d'utiliser l'exercice expliqué dans le premier chapitre.

Créez un environnement propice à vous-même. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser les feuilles de travail que vous avez créées dans le quatrième chapitre. Ce que vous devez prendre en compte lors de la création de l'environnement approprié, c'est qu'il doit être dans un endroit où vous n'êtes pas interrompu pendant au moins trente minutes, en plus de cela, que c'est un endroit où vous êtes à l'aise, en privé, et goût, sans les distractions habituelles de la vie quotidienne.

Maintenant, je vais vous demander de toucher votre corps consciemment, d'être capable de remarquer chaque sensation lorsque vous vous touchez. Touchez d'abord vos jambes, vos bras, vos pieds, vos mains, votre cou et enfin votre cuir chevelu.

Si vous apprenez à atteindre l'orgasme, vous devriez vous arrêter à ce stade. Et passez d'abord les trente minutes que j'ai recommandées pour le faire. Ensuite, faites-le, plusieurs fois par semaine. Au cours des deux prochaines semaines, vous devriez ajouter progressivement les autres parties de votre corps: vos seins, votre bas-ventre et la partie supérieure de celui-ci, ainsi que la partie interne de vos cuisses.

Maintenant, je veux que vous procédiez à la stimulation indirecte de votre clitoris, vous pouvez le faire de la manière suivante: vous allez commencer à penser à lui, pensez à lui de manière calme et sans jugement.

Lorsque vous faites cet exercice, et surtout lorsque vous en êtes à ce stade, des émotions vont surgir autour de votre clitoris. C'est normal. Laissez ces émotions faire surface et donnez-leur le temps dont elles ont besoin pour terminer leur cycle. De plus, je recommande également que lorsque vous ressentez ces sentiments envers votre clitoris, vous essayez de

les contrer avec des émotions d'apitoiement sur tout votre corps, et en particulier dans cette zone.

Annexe 2

Lorsque vous vous sentez prêt - et cela peut prendre des jours, voire des semaines avant de vous sentir prêt - je veux vous demander, à ce stade, de continuer à vous stimuler indirectement, je vous recommande d'utiliser les conseils suivants:

Pincez doucement les lèvres, avec votre pouce et votre index, étirez maintenant les lèvres et tirez d'un côté à l'autre. En gros, ce qu'il fera, c'est qu'il exercera indirectement une pression sur le clitoris, en déplaçant la peau qui l'entoure d'un côté à l'autre.

La prochaine chose que vous pouvez faire pour stimuler indirectement le clitoris est de placer la paume de votre main sur le mont de Vénus, et de tirer de bas en haut, vers l'abdomen, comme dans le cas précédent, ce qu'il fera, c'est qu'il exercera une petite tension autour de la peau autour du clitoris. Si vous le souhaitez, dans ce cas vous pouvez varier les mouvements de votre main, vous pouvez tirer rapidement, ou de manière plus longue vous pouvez également essayer de faire des mouvements circulaires.

Essayez, en vous stimulant de manière indirecte, en plaçant vos mains complètement ouvertes sur la partie interne de vos cuisses, assurez-vous que vos pouces appuient légèrement sur les lèvres vaginales. Maintenant, déplacez vos hanches contre la pression exercée par vos mains.

Il y a des gens qui ont tendance à choisir une stimulation indirecte vers le clitoris plutôt qu'une stimulation plus directe. Il peut arriver que, pendant cette stimulation, vous sentiez que les muscles de vos jambes, de votre abdomen et même de vos bras sont tendus, cela est dû aux niveaux d'excitation que vous ressentez pendant que vous vous stimulez. Il peut aussi arriver que vous préféreriez utiliser un type de stimulation plutôt qu'un autre, et c'est tout à fait normal et valable.

Permettez-moi de vous recommander d'expérimenter consciemment ce que vous ressentez sans porter de jugement sur ce que vous devriez ressentir et comment vous devriez le ressentir. Maintenant, si vous envisagez de subir une stimulation clitoridienne directe, je voudrais vous recommander les façons suivantes de le faire:

Tout d'abord, avec les coussinets de deux ou trois doigts, exercez une légère pression sur la tête de votre clitoris, puis effectuez un mouvement invariable de va-et-vient. Essayez de commencer lentement, puis vous pouvez essayer de le faire plus rapidement, bien qu'il n'y ait pas de règle spécifique pour cela, selon la façon dont vous vous sentez, vous pouvez exercer le type de vitesse avec laquelle vous vous sentez plus à l'aise et avec laquelle vous vous amusez le plus. Ce que j'aimerais vous recommander, c'est d'essayer différents types de pressions et de vitesses.

Une autre façon de stimuler directement votre clitoris consiste à utiliser autant de bouts de doigts que vous le souhaitez et à vous sentir à l'aise, en frottant en rond et directement sur votre clitoris, de la manière qui vous convient le mieux. Cela peut être fait rapidement, ou un peu plus lentement, avec une légère pression ou plus profondément.

Encore une fois, avec le nombre de bouts de doigts avec lesquels vous vous sentez à l'aise, exercez différents niveaux de pressions et de vitesses, et continuez à tirer le clitoris vers le haut.

Lorsque vous remarquez que vos niveaux d'excitation changent, je vous invite à observer consciemment ce que votre corps éprouve à ce moment-là. N'essayez pas de le forcer à changer. S

Si vous percevez que votre cerveau commence à essayer de vous divertir avec vos peurs, vos frustrations et vos angoisses, soyez également conscient de cette intervention, vous savez d'une manière ou d'une autre que vous pouvez vous débarrasser de tous ces sentiments plus tard et que vous pouvez vous en inquiéter plus tard., essayez de libérer ces pensées et prêtez immédiatement attention à toutes les sensations que votre corps éprouve.

Si vous apprenez à avoir un orgasme avec votre partenaire, je vous recommande de ne faire ce qui précède qu'une fois par semaine.

Merci

Cher lecteur, merci beaucoup d'être arrivé à la fin de ce livre.

Si vous avez aimé le contenu et considérez que vous avez appris quelque chose d'intéressant cela peut améliorer votre vie, je vous serais très reconnaissant si vous pouviez me laisser une évaluation à ce sujet.



Cela signifierait beaucoup pour moi et cela m'aiderait à continuer à fournir du contenu précieux à la communauté =)

Merci beaucoup!

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>