



—

А у нас  
сегодня -  
супервизия!

---



## Предисловие:

- Не важно, сколько мы рассмотрим вопросов – важны формулы и методики, которые мы применяем к огромному количеству разных клиентских ситуаций.
- Записывайте формулы и регулярно повторяйте – сексологическая таблица Менделеева Мухомовой

## Вопрос 1:

Клиентка О., возраст около 35 лет, пришла с запросом - не хочу секса вообще, не возбуждает ни муж, ни эротика, ни порно, выполняю супружеский долг нудно и скучно (муж же просит) почему так что с этим делать?

Анамнез: \* замужем около 8 лет, 2 сыновей (8 и 4 года) секс никогда не любила, замуж вышла по беременности (ранее были прогнозы врачей не иметь детей вообще) к мужу много претензий и так было изначально, хотела уйти, да жалко и дети..

\* первый секс с мужем случайно (заслужить внимание) и наступила беременность

\* первый сексуальный опыт - изнасилование в 12 лет, ничего не помнит, позже в 15 лет тоже сексуал.насилие

\* в детстве в школе- булинг, дети избивали до синяков, никто не защищал, ни семья ни учителя((

\* отец алкоголик, мать - холодная, сухая, прагматичная, отстраненная, критиковать, ругала.

Клиентка была нежеланный ребёнком, ее не хотели, перед ней умер ребёнок у мамы в 4 года от болезни

Клиентка все детство заслуживала внимание, в 19 лет была попытка суицида

Сейчас в семье основную фин нагрузку несет она, муж как 3 ребёнок (обсуждали, что сыновей не хотят обычно, понимает это)

Как работает с таким запросом и как двигаться с ней?

## Ответ:

1. Систематическая десенсибилизация всех травматических эпизодов:
  - вначале обучили саморегуляции настроения (соло ДПДГ – 3 движения глаз, 3 минуты, 5 дней в неделю; йога нидра Виктор Бойко на ночь, цигун Lee Holden 7 minutes of magic; музыка – релакс-удовольствие-фото - танец; лёгкая, короткая и приятная физическая нагрузка) -этот мудрейший подход встречается только в DBT (карточки DBT на амазоне)
  - затем разучили парасимпатические практики (дыхание левой ноздрёй и 10-балльная шкала эмоционального возбуждения, выдох в 2 раза длиннее вдоха, выдох белое пёрышко, поглаживание, саморазминание, потягивание, объятие, предмет - приятная ассоциация, заземление, центрирование)
  - затем комбо: активация воспоминания – парасимпатическая интервенция
  - 5 дней в неделю по несколько минут
2. Базовое убеждение «Я не ОК» – техники работы с убеждениями на курсе. Сейчас – практика «3 поглаживания безусловной любви»
3. Претензии к мужу: формула защиты своих границ Request + Consequences (не угроза, не манипуляция, не шагтаж – миролюбивое информирование о вариантах своих следующих действий)
4. В остальном – просто последовательно идти по курсу

## Вопрос 2:

Добрый день!

Ни разу не испытывала оргазм с мужчиной!

Только при мастурбации! Надоело;)

Есть Мужчина любимый и хочу с ним оргазма!

О своей проблеме С ним не делилась, уже 1,5 года вместе , поздно уже признаваться имитации!

С чего начать, доя того , чтобы наконец то кончить , с головы?

Или у меня навязчивая идея! Ну мне 36 уже 😞

## Ответ:

ИСМ с вуманайзером:

1. Освоение вумика
2. Оргазм с вумиком
3. Принцип лодочки с вумиком
4. Пока левая рука относит его в сторону, правая поглаживает тело
5. Вместо и вместе с поглаживаниями – ИСМ
6. Далее техники «Мост»: триггеры своего оргазма переносим в ПА

### Вопрос 3:

Клиент, около 30 лет, в терапии 8 сессий. Находится в состоянии завершения отношений с девушкой, **тревожно-избегающий тип привязанности**, с субъективно **хорошей самооценкой**, однако регулярно специально говорит о том, что он его **самооценка на дне, и он никчёмен**, в контрпереносе я то защищающая от побоев отца, мать, то любовница; ранее считал свои отношения с девушкой безупречными, за 1,5 года они **не съехались**, встречались и проводили время вместе. Отношения завершались по инициативе девушки, поскольку не было развития и она не видела перспектив, теперь трансформировались регулярные взаимобвинения. Клиенту навешивают чувство вины, они теперь «друзья». У него присутствует страх одиночества, на прошлой сессии клиент сказал, что эта девушка лучшее, что случилось и случится с ним в жизни, что больше он не найдёт такую мастерицу в сексе, когда в работе я старалась узнать подробности, он сказал, что у него есть пунтик в голове, о том, что женщина должна быть девственна. И ввиду своего возраста он больше такой не найдет. В детстве клиент регулярно сталкивался с побоями отца, теперь он пошёл на бокс, где по его словам реализует свою агрессию, ситуация усугубилась, когда секцию по боксу закрыли на 2 недели. Терапия зашла в некий тупик, клиент сознательно употребляет еду 1-2 раза в день, похудел на 15 кг, страдает бессонницей. Осознаёт, что это привязанность, а не любовь. Куда двигаться? О сексуальной жизни ничего не говорит, кроме желания оставить потомство и желания девственности.

Запрос первичный: перестать страдать по поводу разрыва отношений; поднять самооценку.

Запрос не трансформируется. При этом с сексуальностью работать не представляется возможным

## Ответ:

Когда происходит менеджмент дистанции – страх близости и потребность в близости – страх боли из-за травмы отверженности в прошлом (локальная травма или травма развития).

Травма отверженности даёт глубинную установку «Я не ОК» - и нарциссическую защиту. Его самооценка – нарциссический фиговый листок, которым он пытается прикрыть свою боль и свой стыд (агрессия на причинившего травму перешла в аутоагрессию).

Страх одиночества, больше он не найдёт такую (цепляется за мастерицу секса, но по факту любая проститутка на голову выше его девушки), **кто будет с ним**

Отсюда же желание девственницы – только та, у кого нет опыта других отношений, сможет принять такое «чудовище и ничтожество» (вот тут его подлинная самооценка), которым является он.

1. Работать над травмой отверженности
2. 3 поглаживания безусловной любви
3. Работать над базовым убеждением
4. Техника возвращения зла
5. Любовная и сексуальная зависимости

# Intimacy & Connection in Recovery

Dr. Carol Clark :: Addict America - The Lost Connection :: 305-891-1827 :: Counselor@drclark.com :: AddictAmerica.net

## What Is Intimacy?



### Retrain your limbic system for Recovery

- Heart Hugs
- Limbic resonance Eye Contact
- Appreciation Exercise
- Exaggerated Hypervigilance
- Eight Types of Intimacy
- Create Daily Rituals

### The Decision

Is this for my addiction or is this for my recovery?

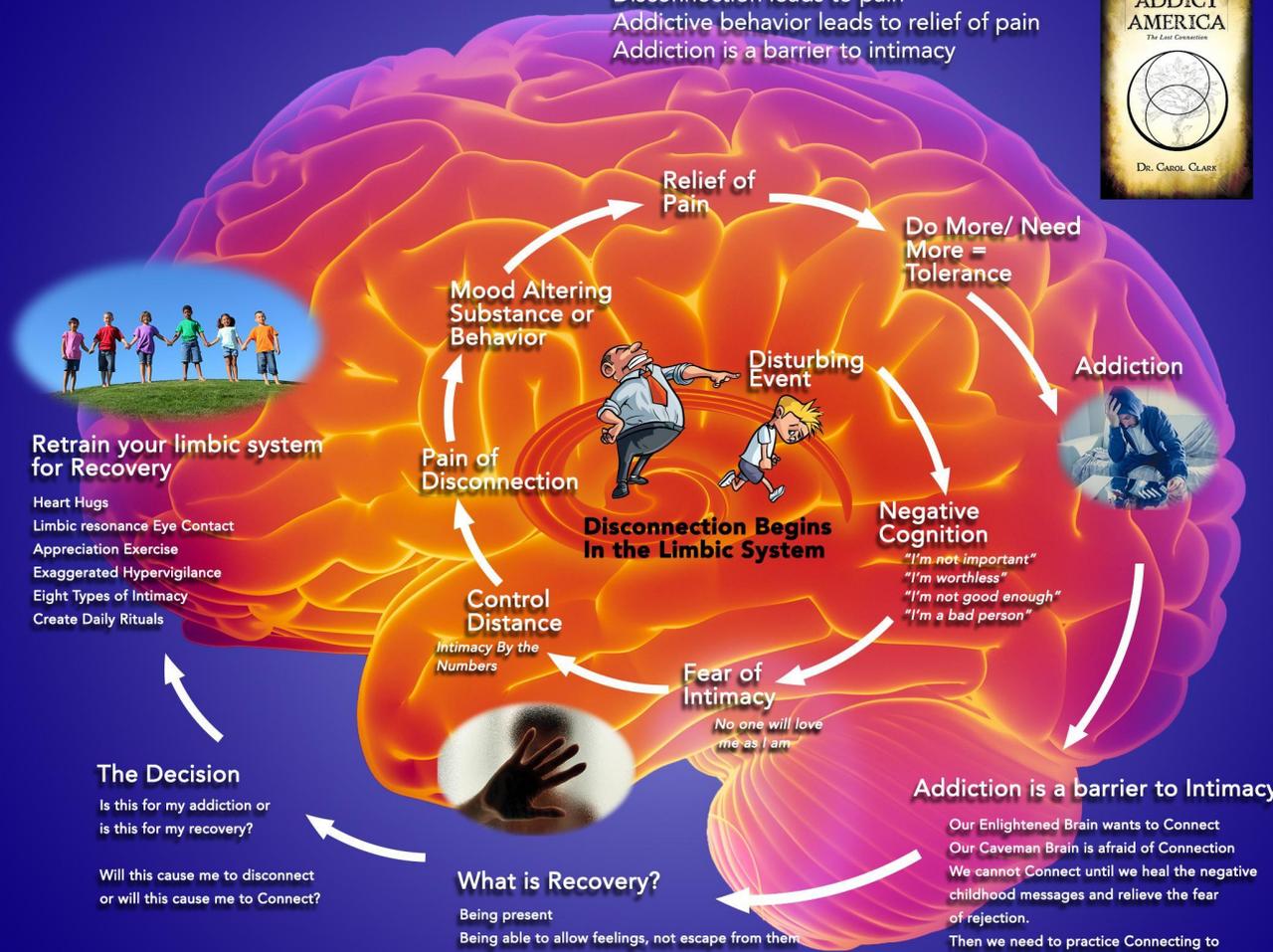
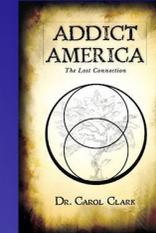
Will this cause me to disconnect or will this cause me to Connect?

### What is Recovery?

- Being present
- Being able to allow feelings, not escape from them
- Accepting oneself and taking personal responsibility
- Connecting
  - With self
  - With others
  - With a higher power

## Childhood Messages Create a Barrier to Intimacy

Fear of rejection leads to disconnection  
 Disconnection leads to pain  
 Addictive behavior leads to relief of pain  
 Addiction is a barrier to intimacy



**Disconnection Begins In the Limbic System**

### Negative Cognition

- "I'm not important"
- "I'm worthless"
- "I'm not good enough"
- "I'm a bad person"

### Fear of Intimacy

No one will love me as I am

### Addiction is a barrier to Intimacy

Our Enlightened Brain wants to Connect  
 Our Caveman Brain is afraid of Connection  
 We cannot Connect until we heal the negative childhood messages and relieve the fear of rejection.  
 Then we need to practice Connecting to break the bad habits.

#### **Вопрос 4:**

Добрый день!

У девушки 30 лет после оргазма чешутся и краснеют глаза. Регулярная половая жизнь с 19 лет. Заболеваний нет. Как помочь и с чем это может быть связано? Спасибо

#### **Ответ:**

Критерии проблемы – снижает качество жизни.

Как это составляет проблему? Как это болит? Как это причиняет страдания? Как это снижает качество жизни?

Лечить тут нечего. Попросить окулиста подобрать безобидное натуральное средство для снятия раздражения.