### ****Методичка: Ваши природные сексуальные ритмы. Подробный взгляд.****

****Уважаемые клиенты!****

Для глубокого понимания вашей индивидуальности мы можем опираться на концепцию ****половой конституции**** по Г.С. Васильченко. Это не про «норму», а про вашу уникальную биологическую основу. Более ранняя версия описывала ваши текущие ощущения, а эта — углубляется в объективные показатели, помогающие оценить исходный, данный от природы «потенциал».

Методика включает ****генотипические**** (наследственные, неизменные) и ****фенотипические**** (приобретенные в течение жизни) признаки. Для мужчин и женщин набор показателей разный.

#### ****Простой тест: Трохантерный индекс****

Это дополнительный, косвенный антропометрический показатель.

****Как измерить?****

1. ****Измерьте свой рост**** (в сантиметрах).
2. ****Измерьте длину ноги:**** встаньте прямо и измерьте расстояние от пола до ****большого вертела бедренной кости**** (косточка на бедре, которая выпирает примерно на ладонь ниже тазовой кости).
3. ****Посчитайте:****  
   Рост (в см) / Длина ноги (в см) = Трохантерный индекс

****Как интерпретировать?****

* ****Индекс < 1.97**** — возможный признак ****сильной**** конституции.
* ****Индекс 1.98 - 2.00**** — возможный признак ****средней**** конституции.
* ****Индекс > 2.00**** — возможный признак ****слабый**** конституции.

****Важно!**** Это всего лишь один из косвенных признаков. Гораздо важнее ваши субъективные ощущения по семи векторам выше.

### ****Часть 1: Методика определения для мужчин****

Оценка проводится по ****семи ключевым векторам****.

| № | **Показатель (Вектор)** | **Слабая Конституция** | **Средняя Конституция** | **Сильная Конституция** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ****1**** | ****Возраст пробуждения либидо**** (первое влечение) | После 17-18 лет | 14-16 лет | 11-13 лет и ранее |
| ****2**** | ****Возраст первой эякуляции**** (поллюция, мастурбация) | После 17-18 лет | 14-16 лет | 11-13 лет и ранее |
| ****3**** | ****Трохантерный индекс**** (Рост / Длина ноги) | ****> 2.00**** | ****1.98 - 2.00**** | ****< 1.97**** |
| ****4**** | ****Характер оволосения лобка**** | По женскому типу (горизонтальная линия) | Смешанный тип | По мужскому типу (рост к пупку, «дородек»), гипертрихоз |
| ****5**** | ****Потенциальная плодовитость**** (Макс. эксцесс за 24 часа) | 1-2 эякуляции | 3-5 эякуляций | 6 и более эякуляций |
| ****6**** | ****Время до УФР****\* после начала регулярной жизни | Более 6-7 месяцев | 3-6 месяцев | 1-2 месяца |
| ****7**** | ****Возраст достижения УФР****\* | После 25-27 лет | 21-24 года | До 20-21 года |

УФР — Условный Физиологический Рифт: индивидуально комфортная, регулярная частота половых актов.

### ****Часть 2: Методика определения для женщин****

Оценка проводится по ****десяти ключевым векторам****, разделенным на две группы.

#### ****Генотипические показатели (наследственные, базовые)****

| № | **Показатель (Вектор)** | **Слабая Конституция** | **Средняя Конституция** | **Сильная Конституция** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ****1**** | ****Возраст менархе**** (первая менструация) | Поздний (16 лет и позже) | Средний (13-15 лет) | Ранний (12 лет и ранее) |
| ****2**** | ****Регулярность цикла**** | Длительно не устанавливается, нерегулярный | Быстро устанавливается, стабильный | Быстро устанавливается, стабильный |
| ****3**** | ****Трохантерный индекс**** (Рост / Длина ноги) | ****> 2.00**** | ****1.98 - 2.00**** | ****< 1.97**** |
| ****4**** | ****Характер оволосения лобка**** | Скудное, по женскому типу | Умеренное, по женскому типу | Обильное, по мужскому типу (рост к пупку) |

#### ****Показатели половой активности (фенотипические)****

| № | **Показатель (Вектор)** | **Слабая Конституция** | **Средняя Конституция** | **Сильная Конституция** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ****5**** | ****Возраст пробуждения эротического либидо**** | После 20-22 лет | 17-19 лет | 14-16 лет и ранее |
| ****6**** | ****Возраст первого оргазма**** | После 23-25 лет (или отсутствует) | 19-22 года | 16-18 лет и ранее |
| ****7**** | ****Время до 1-го оргазма**** после начала половой жизни | Более 1-2 лет | От 3 мес. до 1 года | В первые недели/месяцы |
| ****8**** | ****Процент оргастичности**** (частота оргазмов) | Ниже 30% (случайный) | 50-70% (периодический) | Выше 80% (регулярный, множественный) |
| ****9**** | ****Детородная функция**** | Поздняя первая беременность, осложнения | Беременности в норме | Легкое зачатие, беременность и роды |
| ****10**** | ****УФР**** (Комфортная регулярность) | Редкие контакты (1-2 в месяц) | 1-2 акта в неделю | 3 и более актов в неделю |

### ****Как это использовать?****

1. ****Посмотрите на каждый показатель.**** Отметьте, какое описание вам больше соответствует.
2. ****Не стремитесь к «идеалу».**** Цель — увидеть общую картину и ****преобладающий тип****.
3. ****Помните:**** На фенотипические показатели (особенно у женщин) сильно влияют психологические факторы, воспитание, отношения с партнером и жизненный опыт. Генотипические — более стабильны.
4. ****Это не диагноз.**** Это карта, которая помогает понять, почему ваши потребности и реакции могут отличаться от других, и где может лежать причина возможных дисгармоний.

****Важно:**** Данная методика является ориентировочной и должна интерпретироваться специалистом в комплексе с другими данными.

### ****Часть 3: Сексуальный темперамент (Эмили Нагоски) — «Педали газа и тормоза»****

Если половая конституция — это «двигатель», то ****сексуальный темперамент**** — это система управления им: «педаль газа» и «педаль тормоза». Эту модель предложила сексолог ****Эмили Нагоски****.

1. ****Сексуальное возбуждение («Педаль газа»)****. Это все, что заставляет вас хотеть секса.
2. ****Сексуальное торможение («Педаль тормоза»)****. Это все, что мешает возбуждению: стресс, усталость, тревоги.

****Нагоски выделила 4 основных типа:****

| **Тип темперамента** | **Чувствительность «газа»** | **Чувствительность «тормоза»** | **Ключевая особенность** |
| --- | --- | --- | --- |
| ****Спонтанный**** | ****Высокая**** | ****Низкая**** | Желание возникает ****само по себе****. Легко отключаются от помех. |
| ****Отзывчивый**** | ****Высокая**** | ****Высокая**** | Желание возникает ****в ответ на стимул****. Нужна безопасность, чтобы «отпустить тормоз». |
| ****Сконцентрированный**** | ****Низкая**** | ****Очень высокая**** | Нужны ****специфические условия**** для возбуждения. Легко «тормозят». |
| ****Переменный**** | ****Низкая**** | ****Низкая**** | Редкое спонтанное желание, но и мало блокирующих факторов. |

****Как это использовать?****  
Гармония часто заключается не в том, чтобы сильнее давить на «газ», а в том, чтобы ****активно ослаблять давление на «тормоз»**** (снижать стресс, создавать безопасную атмосферу).

Ваша ****половая конституция**** — это данность, ваша природа. Ваш ****сексуальный темперамент**** — это ключ к управлению.

* ****Нет правильных или неправильных типов.**** Есть ваша уникальная комбинация.
* ****Цель**** — не изменить себя, а ****понять свои ритмы и донести их до партнера****.
* Знание этих моделей помогает сменить вопрос ****«Со мной что-то не так?»**** на вопрос ****«Как я устроен(а)? И как нам с партнером подстроить наши ритмы друг под друга?»****.

Если у вас возникнут вопросы или вы захотите разобрать вашу личную ситуацию глубже — я всегда рад помочь на наших консультациях.