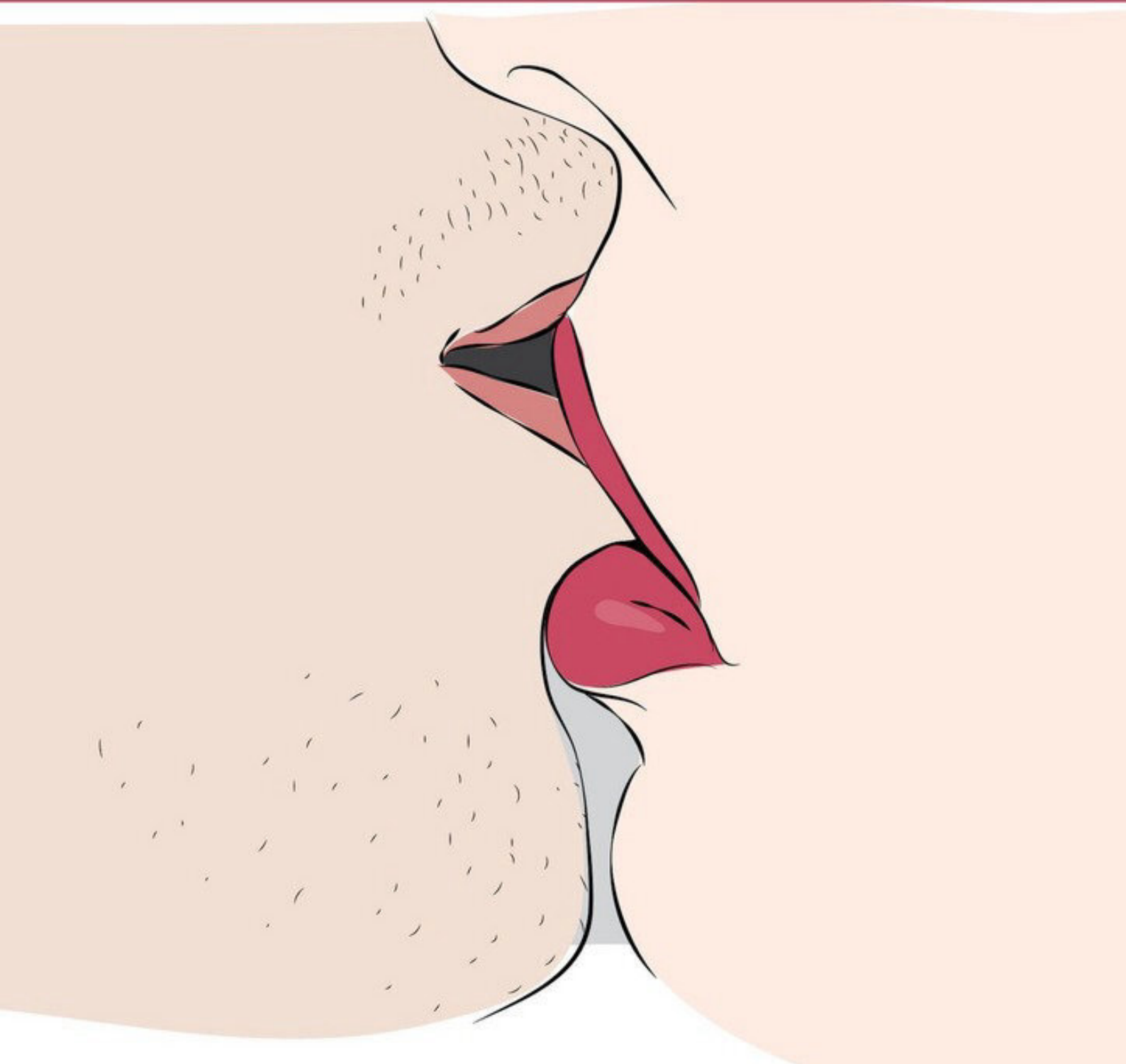


18+

Рита Фокс

# Секс-календарь

Что это и как правильно сделать



Рита Фокс

**Секс-календарь. Что это  
и как правильно сделать**

«Издательские решения»

**Фокс Р.**

Секс-календарь. Что это и как правильно сделать / Р. Фокс —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-694338-4

Секс-календарь — это инструмент, который помогает парам отслеживать и, в некоторых случаях, планировать сексуальную активность, а также анализировать ее взаимосвязь с различными циклами и состояниями. Он может служить для разных целей: от попыток зачатия ребенка до простого повышения осознанности собственной сексуальности и сексуальности партнера. Понимание того, что такое секс-календарь и как им правильно пользоваться, позволяет максимально эффективно использовать его потенциал.

ISBN 978-5-00-694338-4

© Фокс Р.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Секс-календарь: Что это и как правильно сделать | 6  |
| Часть I: Научные и психологические основы       | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.               | 11 |

# **Секс-календарь Что это и как правильно сделать**

**Рита Фокс**

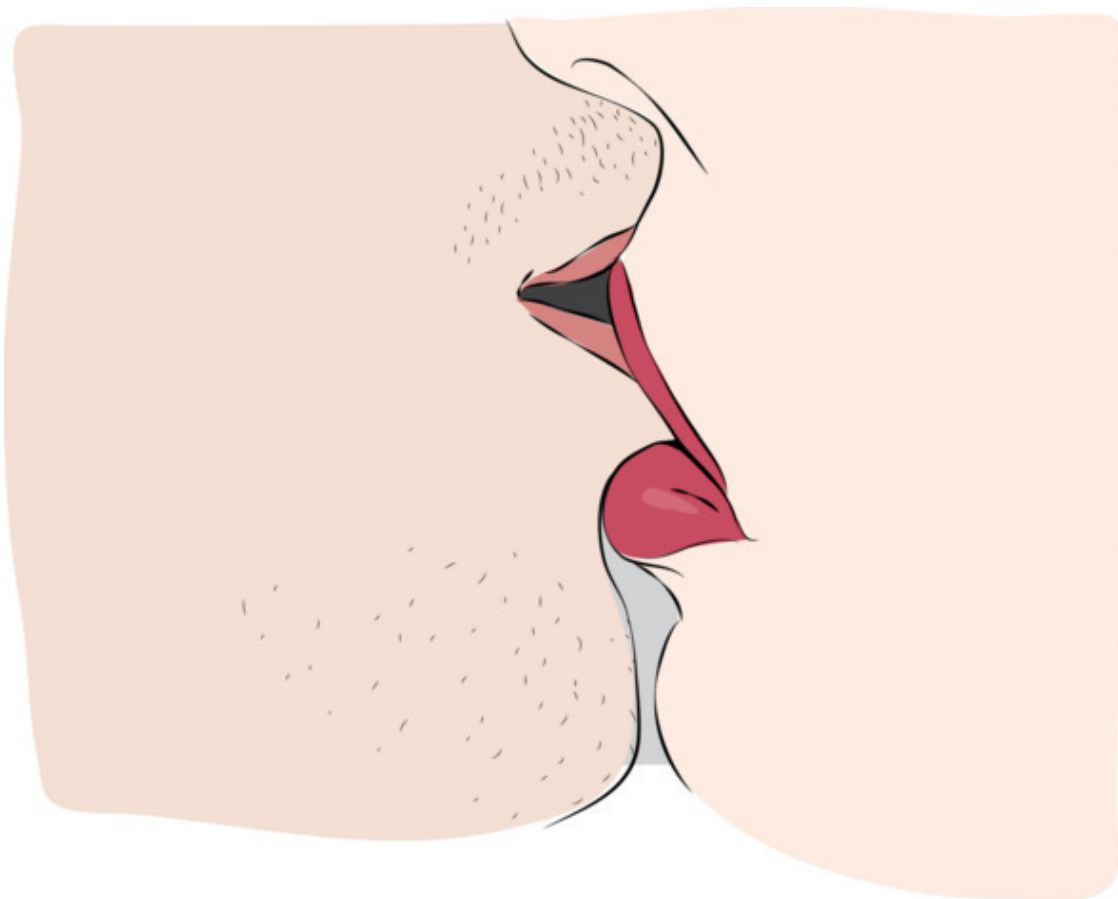
© Рита Фокс, 2026

ISBN 978-5-0069-4338-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Секс-календарь: Что это и как правильно сделать

Секс-календарь – это инструмент, который помогает парам отслеживать и, в некоторых случаях, планировать сексуальную активность, а также анализировать ее взаимосвязь с различными циклами и состояниями. Он может служить для разных целей: от попыток зачатия ребенка до простого повышения осознанности собственной сексуальности и сексуальности партнера. Понимание того, что такое секс-календарь и как им правильно пользоваться, позволяет максимально эффективно использовать его потенциал.



### Что такое секс-календарь?

По своей сути, секс-календарь – это систематическая запись информации, связанной с сексуальной жизнью пары. Эта информация может включать в себя:

- Даты половых актов.
- Оценку уровня сексуального желания перед актом.
- Оценку уровня удовлетворенности сексом.
- Физиологические данные, например, фазы менструального цикла у женщин (если применимо), уровень энергии, качество сна.
- Эмоциональное состояние пары: уровень стресса, радость, близость.
- Любые другие факторы, которые, по мнению пары, могут влиять на сексуальную активность и желание (например, применение определенных методов контрацепции, прием лекарств, время года).

Главная цель ведения такого календаря – не диктовать, когда и сколько заниматься сексом, а выявить закономерности, понять, что работает лучше всего для конкретной пары, и, при необходимости, внести осознанные коррективы. Для пар, стремящихся к зачатию, секс-календарь является незаменимым инструментом для определения наиболее благоприятных дней цикла. Для других пар он может служить для повышения качества интимной жизни, обогащения взаимопонимания и создания более осознанного подхода к сексуальности.

### Как правильно сделать секс-календарь?

Создание и использование секс-календаря требует вдумчивого подхода и открытого общения между партнерами. Вот основные шаги, которые помогут сделать этот процесс эффективным:

- **Определение целей:** Прежде всего, пара должна четко определить, зачем они хотят начать вести секс-календарь. Каковы их ожидания? Это может быть:

- Повышение частоты сексуальных контактов.
- Улучшение качества сексуальной жизни.
- Поиск оптимального времени для зачатия.
- Анализ влияния определенных факторов (стресс, усталость) на либидо.
- Простое повышение осознанности своей сексуальности. Четкое понимание целей поможет определить, какую информацию следует фиксировать в календаре.

- **Выбор формата:** Секс-календарь может быть реализован в различных форматах, каждый из которых имеет свои преимущества:

- **Бумажный дневник:** Традиционный вариант, который позволяет записывать информацию вручную. Это может быть обычный блокнот, ежедневник или специально разработанный журнал. Для некоторых пар такой формат более интимный и позволяет избежать цифровых отвлекающих факторов.

- **Электронная таблица (например, Excel, Google Sheets):** Этот формат удобен для систематизации данных, построения графиков и проведения анализа. Он позволяет легко сортировать информацию по различным критериям.

- **Мобильные приложения:** Существует множество приложений, специально разработанных для ведения секс-календарей, календарей фертильности или трекеров отношений. Они часто предлагают готовые формы для заполнения, напоминания и даже аналитические инструменты. Выбор приложения зависит от предпочтений пользователя и желаемой функциональности.

- **Общий цифровой календарь (например, Google Calendar):** Можно создать отдельный календарь для записи интимных моментов, используя названия событий или пометки для фиксации деталей.

- **Определение параметров для отслеживания:** Важно договориться с партнером, какую именно информацию вы будете фиксировать. Список может быть очень разнообразным, но вот некоторые общие пункты:

- **Дата:** Отмечайте каждый день, когда происходил половой акт.
- **Тип близости:** Если вы хотите детализировать, можно отмечать тип близости (например, половой акт, оральные секс, просто ласки).
- **Сексуальное желание:** Оцените либидо перед актом по шкале от 1 до 5 или 1 до 10.
- **Удовлетворенность:** Оцените уровень удовлетворенности после акта по той же шкале.

- **Физиологические показатели:** Для женщин – фаза менструального цикла, наличие или отсутствие овуляции (если отслеживается). Для обоих партнеров – уровень усталости, качество сна.

– **Эмоциональное состояние:** Уровень стресса, настроение, ощущение близости с партнером.

– **Контекст:** Особые события, праздники, поездки, которые могли повлиять на близость.

– **Дополнительные заметки:** Любая информация, которая кажется важной.

– **Регулярность и честность:** Ключ к успеху секс-календаря – это регулярность заполнения и полная честность обоих партнеров. Необходимо стараться записывать информацию сразу после события или в конце дня, чтобы не забыть детали. Обсуждайте результаты открыто и без осуждения. Важно понимать, что это не для критики, а для анализа и улучшения.

– **Анализ и обсуждение:** После определенного периода ведения календаря (например, одного-двух месяцев) необходимо провести анализ собранных данных. Ищите закономерности:

– В какие дни недели или фазы цикла сексуальная активность наиболее вероятна или наиболее удовлетворяющая?

– Как стресс или усталость коррелируют с либидо?

– Есть ли определенные факторы, которые стабильно повышают или понижают желание?

– Совпадают ли ваши субъективные ощущения с данными календаря?

– Эти результаты следует обсудить с партнером. Совместный анализ поможет выработать более эффективные стратегии для поддержания здоровой и насыщенной интимной жизни. Возможно, вы решите запланировать определенные дни для близости, или, наоборот, поймете, что спонтанность лучше работает в вашем случае.

– **Гибкость и адаптация:** Секс-календарь – это не жесткая инструкция, а гибкий инструмент. Жизнь постоянно меняется, и вместе с ней могут меняться ваши потребности и приоритеты. Не бойтесь адаптировать свой календарь, менять параметры для отслеживания или прекращать его ведение, если вы почувствуете, что достигли своих целей или он перестал быть полезным. Главное – это постоянный диалог с собой и партнером о вашей интимной жизни.

Правильно используемый секс-календарь может стать ценным помощником в построении гармоничных, осознанных и удовлетворяющих интимных отношений.

Пара договаривается о расписании в амурных делах. Например, среда, суббота – дни секса. И хоть трава не расти, а интим должен быть. В остальные дни могут быть обнимашки-целовашки, но не сам секс.

Когда «назначают» такое секс-планирование:

Давно не было секса, и люди отвыкли им заниматься. Например, после гормонального сбоя, лечения, которое подразумевает воздержание, половой покой во время беременности и после родов, длительные командировки, долгий кризис в отношениях – причины могут быть разные, но следствие одно – люди привыкают обходиться без секса. Голова и тело отвыкают хотеть. И вот наступает момент, когда можно и теоретически хочется, а практически как-то «руки не доходят»?

График помогает снова войти в ритм в этой сфере.

Один из партнеров очень активен, а другой нет, но при этом регулярно соглашается на секс, которого не хочет. В какой-то момент такой человек взрывается и каждую фразу, каждое прикосновение начинает воспринимать, как призыв к немедленному интиму. Включает режим «ежик» и начинает защищаться и провоцировать скандалы. График помогает снять напряжение, когда человек точно знает, когда будет секс и не отбивается от каждого прикосновения.

Важно понимать, что сексуальный «график» может иметь как положительные, так и отрицательные последствия.

У многих такое «расписание» переходит в классную традицию с регулярными свиданиями?. Например, это могут быть «веселые пятницы»?, если пятница была выбрана одним из дней секс-календаря. Потом остаётся традиция устраивать какие-то особенные свидания именно по пятницам.

Однако некоторые воспринимают этот метод слишком буквально. И отказываются от секса вне расписания, подавляют желание. А это чревато тем, что секс может превратиться в обязанность. Так, по средам у меня стирка, планерка по работе, бассейн и секс?

Заводить ли себе такой секс-календарь или нет, решаете только вы и ваш партнер, однако важно помнить, что секс – это про удовольствие, а не про обязанность.

## **Часть I: Научные и психологические основы**

### **Биологические ритмы и их влияние на либидо.**

– Человеческое либидо, или сексуальное желание, не является статичной величиной. Оно подвержено сложным биологическим ритмам, которые формируются под влиянием различных внутренних и внешних факторов. Эти ритмы действуют на разных временных масштабах, от ежедневных до многолетних, и оказывают значительное влияние на нашу сексуальную активность и потребности.

– Фазы менструального цикла (для женщин): Женский репродуктивный цикл является ярким примером циклических биологических ритмов, непосредственно влияющих на либидо. Менструальный цикл состоит из нескольких фаз, каждая из которых характеризуется определенным гормональным фоном. В период фолликулярной фазы, когда уровень эстрогенов начинает расти, многие женщины отмечают повышение сексуального желания, возросшую чувствительность эрогенных зон и общий прилив энергии. Пик либидо часто приходится на период овуляции, когда уровень лютеинизирующего гормона достигает своего максимума, что биологически связано с наибольшей репродуктивной готовностью. В лютеиновой фазе, после овуляции, при доминировании прогестерона, сексуальное желание может снижаться, а уровень энергии – уменьшаться. Эти гормональные колебания воздействуют на центральную нервную систему, изменяя восприятие сексуальных стимулов и общую восприимчивость к близости. Важно понимать, что интенсивность этих изменений индивидуальна и может варьироваться от женщины к женщине.

– Общие для всех циркадные ритмы: Помимо репродуктивных циклов, все живые организмы, включая человека, подчиняются циркадным ритмам – внутренним биологическим часам, регулирующим околосуточные колебания физиологических процессов. Эти ритмы влияют на множество аспектов нашего состояния, включая уровень бодрствования, температуру тела, выработку гормонов, и, конечно же, на сексуальную активность. Наиболее распространенные периоды сексуальной активности приходятся на вечерние часы, когда уровень стресса, связанного с дневной активностью, снижается, а организм готовится к отдыху. Однако, для некоторых людей, пик сексуального желания может приходиться на утренние часы. Качество сна играет здесь критически важную роль. Недостаток сна или плохое его качество приводят к повышенной утомляемости, снижению уровня энергии и, как следствие, к уменьшению либидо. Уровень усталости напрямую влияет на нашу способность испытывать сексуальное возбуждение и получать удовольствие от близости.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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