



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

КОД»

*Что делать до сеанса*  
*Приложение к руководству «Гипнооргазм»*

18+

**Виктор Кувшинов**  
**Подготовительные**  
**практики (дополнение к**  
**руководству "Гипнооргазм")**

*<https://litres.ru/73988298>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Большинство упражнений для женского тела, которые есть в открытом доступе, направлены на укрепление. Сжимайте, тренируйте, качайте.

Эта методичка - про противоположное.

Большинство женщин с аноргазмией имеют не слабые, а хронически напряжённые мышцы. Хронически сжатое не умеет сокращаться полностью. Оргазм - это волна сокращений и расслаблений. Если расслабление невозможно, волны нет.

12 упражнений в четырёх разделах: дыхание, диафрагма и живот, тазовый пояс, сенсорная карта. Никаких тренажёров, никакой боли, никакого давления на результат. Только внимание к телу - и умение слышать то, что оно говорит.

Методичка создана как инструмент подготовки к сеансу гипнотерапии. Содержит вводную часть для терапевта и итоговую памятку с диагностическими вопросами.

Приложение к руководству "Гипнооргазм" Виктора  
Кувшинова.

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Виктор Кувшинов** **Подготовительные** **практики (дополнение** **к руководству** **"Гипнооргазм")**

## **Глава**

**ВИКТОР КУВШИНОВ**  
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ**

*Что делать до сеанса*

Приложение к руководству "Гипнооргазм"

Для передачи клиентке терапевтом

© Виктор Кувшинов, 2026

### **Слово терапевту**

Эта методичка не для самостоятельного использования клиенткой. Это инструмент подготовки - ваш инструмент, который вы передаёте в нужный момент.

### **Когда передавать:**

- После первичной диагностики и до первого сеанса - если

клиентка мотивирована и готова к домашней работе.

- Между первым и вторым сеансом - если первый прошёл поверхностно и тело не откликнулось так, как вы ожидали.

- Не раньше чем установлен доверительный контакт. Методичка требует определённой степени открытости.

### **Как использовать результаты:**

- Перед следующим сеансом спросите: "Что вы заметили? Какое упражнение давалось легче всего? Где возникало сопротивление?"

- Ответы - диагностический материал. Если клиентке легко далось дыхание, но сложно расслабить таз - это карта для выбора стратегии.

- Слова, которые она использует для описания ощущений, - это её личный "язык тела". Используйте эти слова в суггестии.

### **Важно сказать клиентке при передаче:**

*"Это не упражнения для достижения результата. Это практики наблюдения. Правильно выполненное упражнение - это то, после которого вы что-то заметили о своём теле. Неважно что именно - важно, что заметили."*

Никакого давления на результат. Методичка не обещает оргазм - она готовит тело к тому, чтобы суггестия терапевта сработала быстрее и глубже.

### **Введение**

Эту методичку вам передал терапевт. Это означает, что он

считает вас готовой к небольшой подготовительной работе - до или между сеансами.

Здесь нет сложных упражнений. Нет ничего болезненного. Нет техник, которые требуют особой подготовки или оборудования.

Есть одна задача - научить вас слышать своё тело немного лучше, чем сейчас. Потому что гипноз работает именно через это: через способность замечать то, что происходит внутри, и позволять этому происходить без контроля.

Большинство упражнений из этой методички вы не найдёте в интернете. Не потому что они секретные - а потому что они не про укрепление и "прокачку". Они про обратное: про умение отпускать, расслаблять и принимать.

Выполняйте упражнения в удобное время, в удобном темпе. Минимум один раз каждое до следующей встречи с терапевтом.

После - просто запомните, что вы почувствовали. Этого достаточно.

# 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.