# Telegram-канал «#ЯУЛУЧШАЮСЕКС | Чикановский»

## Telegram-канал

## «#ЯУЛУЧШАЮСЕКС | Чикановский»

Период реализации: настоящее время.

#### Цель и задачи проекта:

- Разрушение стыда и мифов, связанных с сексуальностью.
- Популяризация сексологии как науки и практики доступной каждому.
- Просвещение мужчин и женщин о психологических причинах сексуальных трудностей.
- Создание безопасного пространства для честного разговора о сексе.

#### Целевая аудитория:

- Мужчины 30–45 лет, внешне успешные, но испытывающие снижение либидо, тревожность и одиночество.
- Женщины 25–45 лет, находящиеся в отношениях или после расставаний, ищущие честный и открытый диалог о близости.
- Пары, которые хотят вернуть доверие и интимность в отношения.

#### Форматы реализации:

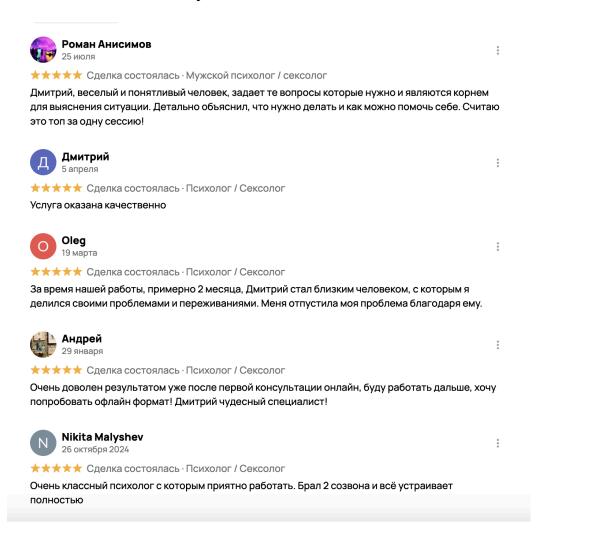
- Онлайн (Telegram).
- Индивидуальное взаимодействие через консультации по заявкам из канала.
- Групповой формат обсуждения и интерактив (опросы, вовлекающие посты).
- Публикации: экспертные статьи, новости, сторителлинг, кейсы из практики, чек-листы, обзор прочитанных книг, личные посты через призму психологии и сексологии.

#### Применённые методы и инструменты:

- Полимодальный подход: когнитивно-поведенческая терапия, телесные практики, арт-методы.
- Развенчание мифов и объяснение сложных тем простым языком.
- Эмпатия и поддержка, формирование безопасной атмосферы.
- Использование сторителлинга и личных историй для вовлечения.

#### Достигнутые результаты:

- 169 консультаций мужчин по проблемам в сексе и отношениях.
- Блог статей на проф ресурсе: <a href="https://www.b17.ru/articles/chikanovsky/">https://www.b17.ru/articles/chikanovsky/</a>
- Сотрудничество с <u>Московским институтом психоанализа</u>, Медико-косметической компанией "Гельтек".
- Положительные публичные отзывы клиентов:



### Ссылки:

• Telegram-канал: <a href="https://t.me/sexolog\_chikanovsii">https://t.me/sexolog\_chikanovsii</a>

• Сайт: <a href="https://chikanovsky.ru">https://chikanovsky.ru</a>