



18+

АРИНА ФИШШ

# ТЕЛО

СЕКРЕТ

ПОТРЯСАЮЩЕГО СЕКСА

ПОЗНАЙ САМУ

СЕБЯ

Арина Фишш

**Тело. Секрет потрясающего  
секса. Познай саму себя**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Фишш А. Я.**

Тело. Секрет потрясающего секса. Познай саму себя /  
А. Я. Фишш — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-03831-8

Секрет потрясающего секса очень прост: надо всего лишь чувствовать себя на все 100, когда ты оказываешься наедине с мужчиной своей мечты. Женское тело - кладезь информации для самой женщины. Есть много фактов, которые могут повергнуть в шок или удивить. К сожалению, информированность в области физиологии и сексологии невелика, отчего появляются стереотипы, проблемы в сексуальной сфере жизни, обиды и неуверенность в себе. Но никто не ограничивает в том, чтобы расширять свой багаж знаний и исключать подобные жизненные неурядицы.

ISBN 978-5-532-03831-8

© Фишш А. Я., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

## Содержание

Тело женщины – эрогенные места	6
Типы эрогенных зон	7
Эрогенные зоны по Фрейду и Здравомыслову	9
Части тела от прикосаний, которых женщина получает возбуждение	10
Клиитор	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Сколько бы ты себе ни повторяла *"я самая обаятельная и привлекательная"*, иногда мантра не срабатывает. И тебя опять начинают мучить комплексы. Ты думаешь, что твоя пятая точка несколько рыхловата для того, чтобы ее кто-то всерьез назвал *"попка"*, или что твои ноги по форме больше всего напоминают китайские палочки, а грудь мала, велика или не той формы... На самом деле, я уверена, все это, во-первых, не так (особенно если послушать комплименты, которые тебе делает твой любимый), а во-вторых, есть способы сделать, чтобы это выглядело еще лучше. В постели.

## **Тело женщины – эрогенные места**

Эрогенными зонами называют кожные или слизистые оболочки, раздражение которых вызывает сексуальное возбуждение. К эрогенным зонам, помимо этих областей, относятся также органы зрения, слуха, обоняния, чувства и вкуса, которые способствуют возникновению, стабилизации и усилению сексуального возбуждения.

Каждая часть женского тела является потенциальным источником наслаждения. Тем не менее мужчине необходимо знать те места, которые можно стимулировать. Помимо полового аппарата, женский организм изобилует множественными эрогенными зонами. Стимуляция груди, особенно сосков, может доставить огромное удовольствие. Все тело участвует в этом стремлении к удовольствию, особенно кожа, которая содержит много нервов, реагирующих на ласки, прикосновения, массаж и поцелуи.

Эрогенные зоны женщины до сих пор остаются большой загадкой для многих мужчин. Некоторые до сих пор не знают, куда ее поцеловать или как довести женщину до сверх неземного удовольствия. У каждой женщины есть свои индивидуально выраженные предпочтения, фантазии, а также зоны.

## Типы эрогенных зон

Как мужчины, так и женщины имеют эрогенные зоны. Однако, они не являются “кнопками, которые нужно нажимать” только для того, чтобы произошло их возбуждение. Без соответствующего удовольствия неуместное раздражение может привести к неправильным ощущениям или даже боли.

Эрогенные зоны женщины выходят далеко за пределы влагалища или клитора. И это то, что практически любая часть тела с высокой концентрацией нервных окончаний может заставить женщину испытать бесконечное чувство удовольствия.

С другой стороны, соответствующее раздражение во взаимодействии с сексуальными фантазиями пробуждает чувство удовольствия. Если чувство удовольствия увеличивается, происходит повышенное излучение сигналов мозга к половым центрам, а также нервным окончаниям половых органов. Эрогенные зоны женщины бывают трех типов:

*Первичные: клитор и влагалище.* Части тела возбуждаются поглаживаниями, надавливаниями и небольшими круговыми движениями. Влагалище, чувствительно только поражением знаменитой точки G (орошаемой области, где кровь попадает в сосуды под действием возбуждения), и сокращением мышц через проникновение. Сексуальное возбуждение рождается у женщины несколькими способами. Некоторые из них более чувствительны к романтической атмосфере и эротической лирике, в то время как другие реагируют только на стимулы тела. Для тех, кто относится ко второй категории, есть особо чувствительные зоны, которые могут привести женщину от простого возбуждения к оргазму. Это первичные эрогенные зоны, состоящие только из клитора и влагалища. Чрезвычайно иннервированный клитор очень чувствителен, и простого стимулирования его ласками и круговыми движениями иногда достаточно, чтобы привести женщину к наслаждению. Влагалище-еще одна эрогенная зона женщины, но ее уровень чувствительности варьируется от женщины к женщине. Его стимуляция также не очевидна. В некоторых случаях сокращения мышц при проникновении мужского достоинства достаточно для усиления возбуждения. В других возбуждение вызывается только поражением знаменитой точки G, которая находится примерно в 6 см от входа во влагалище.

*Вторичным эрогенными зонами* являются те участки кожи и слизистых оболочек, которые, возбуждаются от ласк, также вызывают возбуждение первичных зон и тем самым умножают сексуальное удовольствие – это лобок, пах, ягодицы, большие и малые половые губы, вход во влагалище, промежность, задний проход и соски. Однако они не являются необходимыми для достижения наслаждения. В отличие от мужчины, чье возбуждение может увеличиться в десять раз путем простой стимуляции пениса, женщина черпает свое удовольствие из ласк и стимуляции различных частей своего тела. Все женщины чувствительны к ласканию своей груди. Степень испытываемого удовольствия не имеет ничего общего с размером груди, а скорее с типом стимуляции. Некоторые женщины больше реагируют на ласки, в то время как другие особенно чувствительны к сосанию и покусыванию. Ягодицы, лобок, а также большие и малые половые губы также являются частью вторичных эрогенных зон женщины, которые можно стимулировать с помощью ласк, чтобы увеличить ее удовольствие. В сочетании с возбуждением первичных эрогенных зон стимуляция этих чувствительных частей в десять раз увеличивает удовольствие женщины.

## Потенциальные эрогенные зоны

Цель обмена ласками, помимо нежности и чувственности, заключается в возбуждении набора ощущений, способных стимулировать первичные зоны. Эти эрогенные зоны имеют эро-

тическое измерение и варьируются от человека к человеку, как по их локализации, так и по интенсивности. В каждой из них обнаруживаются те области желания, которые присутствуют по всему телу. Некоторым понравятся прикосновения в пояснице, поцелуи в шею или покусывание пальцев, когда другие будут в восторге от ласк языком в ухе, поглаживания волос или поцелуев по всему телу. Теоретически все части тела, которые богаты нервными окончаниями, являются потенциальными эрогенными зонами. Однако на практике это не так систематично. Каждая женщина по-разному реагирует на стимуляцию, и чувствительная область может отличаться. Таким образом, одна женщина может наслаждаться лаской или дыханием на шее, в то время как другая может быть более чувствительной к укусу уха или массажу ног. Она также может реагировать на поглаживание по спине, колено или внутреннюю сторону бедра. Эти потенциальные вторичные зоны не приводят к оргазму, но вместе с тем играют существенную роль в усилении желания на этапе прелюдии. Рот и особенно губы, также является очень чувствительной эрогенной зоной у некоторых женщин. Поэтому томные поцелуи могут способствовать увеличению удовольствия.

С нервных путей, наоборот, раздражение эрогенных зон передается в головной мозг, через спинной. Затем там происходит обработка стимулов, что приводит к увеличению удовольствия. От прикосновения к эрогенным зонам человек обычно возбуждается сексуально. Однако это зависит от того, присутствует ли готовность к сексуальным действиям. Однако чувство удовольствия индивидуально варьируется от человека к человеку и зависит от соответствующих симпатий и антипатий.



## Эрогенные зоны по Фрейду и Здравомыслову

Фрейд и его ученики рассматривали эрогенные зоны женщины как конечный результат длительного сексуального развития, начиная с рождения. Таким образом, согласно его представлениям, новорожденный женский пол имеет всю поверхность тела как сплоченную эрогенную зону (вся кожа *"эротизирована"*).

Говорят, что ребенок якобы испытывает "сексуальное удовольствие", прикасаясь к какой-либо части своего тела. "Инфантильная сексуальность" в дальнейшем проходит ряд стадий, когда на первый план выходят различные эрогенные зоны (оральный, анальный) и меняется направление полового влечения (аутоэротический, гей, гетеросексуальный). Для зрелой сексуальности характерна гетеросексуальная ориентация полового влечения и ведущая роль генитальных эрогенных зон. Прекращение развития или регрессии сексуальности, по Фрейду, приводит к инфантильному соотношению эрогенных зон (оральных, анальных).

В. И. Здравомыслов разработал схему развития эрогенных зон для женщин. Эти зоны различаются по интенсивности возбуждения, их психологическому содержанию. Одновременное раздражение нескольких эрогенных зон, может привести как к обобщению их действий, так и к подавлению нескольких других зон.

Наблюдаются явления эктопии и гетеротопии эрогенных зон. Эктопия – это отключение зоны, полное отсутствие какого-либо результата при ее воздействии. Гетеротопия – это перенос эрогенной зоны, возникновение которой происходит там, где ее раньше не существовало. В редких случаях описывалась дезактивация большого количества эрогенных зон, что приводило к трудностям в проведении предварительного периода нежностей, так как необходимо было найти активные эрогенные зоны, которые иногда бывают очень необычными.

Кроме того, существует тип гиперчувствительных эрогенных зон (непрерывно или в определенные периоды менструального цикла), в какой зоне раздражение может сопровождаться ощущением радости, красоты, а, с другой стороны, ощущением как неприятного или болезненного явления.

## **Части тела от прикосаний, которых женщина получает возбуждение**

Заставить женщину наслаждаться сексом иногда становится лабиринтом для многих мужчин, поэтому этот опыт должен расти и развиваться. Конечно, будут некоторые ключевые движения, которые всегда работают, но, если мужчина делает их в течение длительного времени, сближение, как правило, становится однообразным и быстро теряет притягивание друг к другу.

Мозг играет фундаментальную роль в эротике, но, с воображением или без него, эрогенные зоны способны осуществлять возбуждение сами по себе как сексуальные стимуляторы.

## Клиитор

Это настоящий женский половой орган, и научиться стимулировать его является реальным ключом к удовлетворительным отношениям. Печальная реальность заключается в том, что почти половина всех женщин обычно не достигают оргазма во время полового акта. И подавляющее большинство часто притворяются, что достигли кульминации, чтобы не навредить своему партнеру.

На протяжении десятилетий сексологи размышляли о репродуктивной функции клитора и женского оргазма. Этот орган не имеет никакой другой функции, кроме как доставлять удовольствие, и, конечно же, он не обладает какой-либо репродуктивной функцией.

Клиитор общается с мозгом через пудендальный нерв, тот самый, который передает ему информацию от полового члена, и служит только одной функции-удовольствию. Клиитор возбуждается от ласк пальцами, губами, языком или постоянными растираниями. Ласки языком – одно из самых больших возбуждений клитора, он наполняется кровью при стимуляции. Подавляющее большинство женщин легко достигают клиторидального оргазма. Небольшое меньшинство женщин также достигают оргазма путем стимуляции влагалища.

Клиитор позволяет высвобождать окситоцин, гормон удовольствия. Он имеет две зоны: внутреннюю и внешнюю. Последнее очень чувствительно, поэтому к нему нужно относиться с особой осторожностью. Медленными и постоянными круговыми движениями вокруг делается первый шаг к достижению женского оргазма.

## **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.