

Евгений КАЩЕНКО

ЖЕНСКАЯ АНОРГАЗМИЯ

Как
преодолеть
половую
холодность



Евгений Кащенко

**Женская аноргазмия. Как
преодолеть половую холодность**

«Издательские решения»

Кащенко Е. А.

Женская аноргазмия. Как преодолеть половую холодность /
Е. А. Кащенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-740501-4

Книга рассчитана на широкий круг читателей, но будет полезна и специалистам: психологам, гинекологам, терапевтам, психотерапевтам, сексологам — всем тем, кто в мире интимных отношений может и должен оказывать поддержку женщине, страдающей аноргазмией.

ISBN 978-5-44-740501-4

© Кащенко Е. А.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|--|----|
| От автора | 6 |
| Введение | 7 |
| Сказки и правда о женском оргазме | 8 |
| А если оргазма нет? | 12 |
| Аноргазмия. Что это? | 16 |
| Имитация оргазма | 18 |
| Глава 1: Психологические советы умной подружки | 20 |
| 1 совет: Знай сексуальные аксиомы! | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Женская аноргазмия Как преодолеть половую холодность

Евгений Августович Кащенко

Дизайнер обложки Женя Маркер

© Евгений Августович Кащенко, 2019

© Женя Маркер, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4474-0501-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Эта книга может стать самоучителем по борьбе с аноргазмией для тех 20% женщин, которые обращаются к врачу по поводу данного сексуального расстройства. Это своего рода наставление, по которому женщина может перепробовать все приемы, способы, методы, тренинги и упражнения, и, в конце концов, добьется желаемого оргазма. Если, конечно она его ищет. Это руководство для тех женщин, у кого «пока», «ещё», «именно с этим мужчиной», «почему-то сейчас» не получается. И для тех, кто хочет помочь своим подругам.

Автором собраны различные психологические, психотерапевтические и сексологические рецепты борьбы с тем, что раньше называли фригидностью. Прочитав эти страницы, многие женщины смогут представить, что их ждет на приеме у медицинского сексолога, а если, представят, то появится гарантия того, что и желаемый результат будет достигнут. Тем же специалистам, кто оказывает психологическую помощь, консультирует и лечит, теперь будет проще в определении подходов к своей работе. Станет легче ориентироваться в море современной литературы и предлагаемых форм, способов, методов и приемов помощи при аноргазмии.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, но будет полезна и специалистам: психологам, гинекологам, терапевтам, психотерапевтам, сексологам – всем тем, кто в мире интимных отношений может и должен оказывать поддержку женщине.

Кащенко Евгений Августович, 2008

Введение

У меня проблема – не достигаю оргазма. То есть какая-то небольшая разрядка есть, но удовлетворения не дает. Вроде приближается, а потом раз – и прерывается. Я не могу это передать словами. Но хотелось бы большего.

Анастасия

Сказки и правда о женском оргазме

В сексуальной жизни современных российских женщин произошла такая революция, что с ней не может сравниться практически ничто из событий последнего тысячелетия. На стыке XX и XXI веков прекрасная половина россиянок узнала, что существует женский оргазм, и бросилась на поиски чувственного удовольствия.

Как только женщины осознали, что могут получать это удовлетворение от занятий любовью, то в разы увеличили время и силы, направленные на сексуальное общение и достижение чего-то необычайного. Теперь все нежные слова, ласки, фрикции, генитальные и оральные стимуляции чаще всего устремлены на достижение одной цели – получение из ряда вон выходящего удовольствия. Где вершиной его, кульминацией, клаймаксом по праву стал оргазм, под которым современные ученые понимают самую короткую фазу копулятивного цикла, длящуюся как правило от мгновений до нескольких минут. Согласно психологическим характеристикам – это период удовлетворенности, вызванный сильными эмоциями и чувствами, когда сознание направлено внутрь, на наслаждение (У. Мастерс, В. Джонсон, 1991). Судя по механическим ощущениям, оргазм – это резкое ритмичное сокращение мышц половых органов и иных частей тела, после которого снимается напряжение и наступает время покоя. Оргазм часто определяется как субъективное ощущение женщины в виде пика возбуждения с последующим резким падением мышечного и психического напряжения (С. Кратохвил, 1991).

Причем, сколько женщин столько и видов оргазма. Мало того, в процессе половой жизни конкретной женщины, на различных этапах её существования, даже с одним и тем же партнером можно получить различные по силе, интенсивности, частоте, яркости и воспоминаниям ощущения. Иногда это мощный взрыв, иногда мягкая и сладострастная волна (Каплан, 1974). Бывает, что оргазм длится вечность, а порой проскакивает, как чудесное мгновение. Множество женщин перед достижением оргазма чувствуют, что им хочется продолжать половой акт «все больше и больше», пока внезапно не наступит успокоение и релаксация (Кинзи А., 1969). У ряда женщин оргазм сопровождается ощущением стягивания или пульсации в области вульвы и влагалища, а другие не обнаруживают подобных чувств.

Женский оргазм по внешним проявлениям чисто условно можно разделить на следующие виды:

а) *Безмолвный*, который выражается в совершенно незаметных для партнера генитальных и внегенитальных реакциях со спокойным, как бы равнодушным поведением женщины в кульминационный момент.

б) *Неистовый*. С активным поведением, криком, метанием по кровати, размахиванием руками или притяжением к себе партнера, яркими внегенитальными и генитальными проявлениями (судорогами, потоотделением, энергичными движениями тазом, стремительными телодвижениями, сдавливанием полового члена вагиной и проч.)

в) *Противоречивый*. Такой оргазм внешне проявляется в отталкивании партнера, выражении нежелании близости с ним на пике сладострастия, но с одновременным стремлением не отпускать его, отталкивая и тут же притягивая к себе.

Как эти, так и прочие различия вызваны психологическими, физиологическими и социокультурными факторами. Настроение, предвкушение, время между одним и последующим соитием, воспитание, освещение, запахи в комнате, чувства между людьми и качество отношений, наличие или отсутствие любви, симпатии, состояние здоровья и т. д. – их множество этих составляющих каждого конкретного случая. Некоторые из них становятся достоянием общественности, попадая на страницы популярных книг или газет, сайтов или художественных фильмов.

Так, например, 34 оргазма за час испытала Анна Редли, одна из пациенток доктора А. Кинзи.

Самый длительный зарегистрированный оргазм у 24-летней испанки – 7 минут.

Субъективно некоторые женщины ощущают содрогание, стягивание или пульсации в области влагалища и вульвы, другие испытывают столь своеобразные переживания, вплоть до отключения сознания, за которым следует чрезвычайно приятное ощущение, возникающее в зоне клитора и быстро распространяющееся на все тело. Третьи узнают оргазм и без ощущения каких-то сокращений, а приливы тепла, пульсация в области половых губ играют для них второстепенную роль. Оргазм многих женщин – это объективно регистрируемая физическая реакция, которая может заключаться в 4—10 непроизвольных ритмичных сокращениях мускулатуры матки, нижней трети влагалища, разбухшей от полнокровия сосудов и окружающей мускулатуры («зона оргазма» у женщины) и сфинктера прямой кишки. Сначала с интервалом 0,8 с., а затем реже и реже. Обычный интервал в разной степени яркости может занимать от 3—5 до 10—15 сокращений. (Мастерс У., Джонсон В. 1991) В отличие от мужчин эякуляции у подавляющего большинства женщин не наблюдается. Разве что может выделиться от обилия ощущений и напряжения у кого-то немного мочи, или кое-чего еще, что пока только ассоциируется специалистами с мужским семяизвержением, но по составу представляет собой совершенно иную консистенцию (Крукс Р., Буар К., 2005)

Клиническая практика показывает, что в жизни встречается только «горсточка» женщин, жалующихся на то, что оргазм наступает слишком быстро. Главная проблема для некоторых из них в том, что после оргазма им становится малоинтересна дальнейшая сексуальная активность, и они часто ощущают физический дискомфорт. Многие женщины, быстро достигающие оргазма, напротив, продолжают оставаться сексуально заинтересованными, возбуждаются (часто достигают дополнительных оргазмов) и рассматривают это как преимущество. Мужчина – партнер женщины, быстро достигающей оргазма, склонен оценить такое ее свойство положительно, либо видит в этом признак очень чуткой реакции партнерши, либо «похлопывает себя по плечу» за свое мастерство по части занятий любовью.

Есть женщины, чьи индивидуальные особенности позволяют получить десятки оргазмов в минуту за один половой акт, одна из двадцати женщин последовательно испытывает множественный оргазм в ходе полового акта, некоторые любительницы сексуальных ощущений утверждают, что им необходимы десять оргазмов ежедневно. Кто-то в своей жизни испытал настолько неповторимый, единственный и восхитительный оргазм, что не в силах забыть и повторить это сказочное ощущение, память о котором долгие годы радует и восхищает, или преследует и огорчает.

Первый свой оргазм я испытала в 17 лет. Хотя очень долго сомневалась: «А он ли это?» Возможно, мои описания будут банальны, но так я это действительно чувствовала. Волна, теплая волна пронеслась по телу от корней волос до кончиков пальцев ног. Одновременно с этой волной в области клитора мышцы то сжимались, то расслаблялись, и так продолжалось некоторое время. Эти сокращения я могу назвать «сладкими». Сладкое ощущение. Почему сладкое? – не знаю, но именно так наиболее точно по моему представлению, можно выразить это ощущение словом. После того, как волна пронеслась по телу, мышцы успокоились. В мое тело и душу пришло умиротворение. Тело стало ватным и бессильным. Полное расслабление ощутила я тогда. Захотелось положить голову на грудь любимому человеку и поговорить о чем-то высоком, что я собственно и сделала.

Из архива автора.

Пиком сладострастия называют это явление люди и распознают мужской и женский оргазмы, которые, безусловно, ощущаются вершиной блаженства, как у одних, так и у других, но протекают по-разному. Мужской оргазм можно наблюдать, так как он в большинстве слу-

чаев сопровождается эякуляцией – выбросом спермы. Сначала происходит ряд сокращений семявыносящих протоков, предстательной железы и семенных пузырьков. А затем сокращения уретры и полового члена дополняют сокращение предстательной железы, вызывая извержение семени. Каждый мужчина знает, что на этапе связанном с началом сокращений появляется чувство неизбежности эякуляции – семяизвержение сдержать невозможно. И уже через несколько секунд семя проскакивает уретру и вырывается наружу. Не всегда у мужчин оргазм совпадает с эякуляцией, так же как и эякуляция возникает без оргазма, но это тема отдельного разговора.

Женский оргазм увидеть сложнее, и мужчины в большинстве случаев его не ощущают. Оргазм является неповторимым удовольствием, развивающимся по сложному механизму. Когда его представляют схематично, то говорят, что оргастическое переживание возникает в процессе стимуляции эрогенных зон участка возбуждения в коре головного мозга. С быстрым распространением возбуждения на двигательные зоны коры и подкорковые образования, вызывающие ритмичные сокращения матки и нижней трети влагалища. Многие специалисты в области сексологии утверждают, что яркость оргазма зависит от их числа и интенсивности. Но так бывает не со всеми и не всегда. Зачастую распространение возбуждения на широкие области коры при мощном женском оргазме сравнивают с эпилептическим припадком, сопровождающимся произвольными движениями, звуками, вплоть до аффективного сужения сознания и судорожных реакций.

«Первый оргазм я испытала лет в 17, когда гладила свой клитор. Однажды я почувствовала, что ощущения несколько приятней, чем раньше, к тому же появилась еще и смазка. Я стала активнее массировать клитор и смогла кончить. Потом частенько баловалась в ванной под струйкой душа, причем каждый раз изобретала что-то новенькое.

А вот во время интимной близости с мужчинами, вместо сногшибательных оргазмов, у меня были только боли там. Мне нравилось все до этого момента: объятия, поцелуи, ласки, но как только я чувствовала, что он входит в меня, я хотела этого мужика прибить.

А потом в 25 лет встретила свою любовь. С ним я первый раз достигла оргазма. Не скажу, что сразу. Он меня все время спрашивал «почему я не могу определить, когда ты кончаешь?». Поначалу я пыталась отмалчиваться. Но после нескольких откровенных признаний мы достигли нужного результата. Иногда кончаем вместе, и я с игривой улыбкой на губах спрашиваю « ну что, теперь почувствовал, когда я кончила?»

Это, безусловно, заслуга моего партнера».

Женские тайны из <http://sexbook.ru>

Женщины стремятся к половым сношениям в первую очередь с целью зачатия. Но не только эта природная зависимость движет ими. Получить наслаждение и удовлетворение от полового акта с любимым человеком – не менее важная цель, которая в жизни выдвигается на первое место гораздо чаще, чем репродуктивная. Претворение поставленных гедонистических задач у каждой женщины протекает по-разному. При этом выбор коитального (по оценкам исследователей его испытывают половина всех опрошенных женщин), вагинального (треть женщин), смешанного или коитально-вагинального оргазма, мастурбации, использование так называемой точки G (расположенной у некоторых женщин на передней стенке влагалища), стимулирование молочных желез или иных абсолютно-непредсказуемых индивидуальных эрогенных зон, получение оргазма во сне – выбор самостоятельный для каждой женщины. Но надо отметить, что физиологически самая «первая» эрогенная зона женщины – клитор, на втором месте – влагалище (точнее его нижняя треть). А психологи на первое место часто ставят мозг, утверждая при этом, что мужчина любит глазами, а женщина ушами.

Биолог Э. Ллойд из Индианского университета, основательно изучила все, что накопилось за прошедшие несколько десятилетий в этой области знаний, и пришла к выводу, что жен-

ский оргазм бесполезен и нецелесообразен с точки зрения эволюции. Корни проблемы Ллойд видит во внутриутробном развитии плода. При котором женщинам же «оснащение», необходимое для получения оргазма, дается в виде своеобразного бонуса, как некий побочный продукт, оставшийся от фундамента для строительства мужской половой системы. Соответственно, с точки зрения эволюции, оргастические переживания женщины являются артефактом или средством для забавы.

С физиологической точки зрения оргазм развивается по одной схеме у всех: нарастающее раздражение определенных участков тела с последующим пиком наслаждения. Поэтому совсем не обязательно прислушиваться к теории Фрейда столетней давности, который утверждал о психической незрелости клиторального и «истинности и зрелости» вагинального оргазма, которым якобы заканчивается психосексуальное развитие. Сегодня достоверно известно, что индивидуальные предпочтения при достижении оргазма гораздо важнее. Кому как нравится, тот так и добивается удовлетворения. Поэтому в клинической практике врачи придерживаются мнения о том, что при определении оргазма следует учитывать субъективные женские ощущения при его испытании и своеобразном переживании. Так как всякая женщина «узнает» оргазм сама, а какие-либо сокращения или местные ощущения: приливы тепла, непроизвольные сокращения и пульсация в области влагалища и половых губ, – у большинства женщин играют второстепенную роль (Кратохвил С., 1991).

«Я долгое время и не подозревала, что такое возможно. Это случилось совсем внезапно, в автобусе. Я всегда любила своего мужа и секс доставлял мне массу удовольствия, но это! Я стояла у выхода. Автобус тряхнуло так сильно, что я налетала промежностью на поручень, и вдруг меня словно поразило молнией, по всему телу пробежали мурашки, и волосы, как мне кажется, встали дыбом. Соски сжались в маленькие тугие комочки, свело ягодички. Как я вышла, не помню совсем. Я стояла посреди улицы и растерянно смотрела по сторонам, словно только что родилась на свет. Потом мы всячески экспериментировали с мужем, даже пытались заниматься сексом в автобусе, но увы, это повторилось только однажды» (Н., 29 лет)

Женские тайны из <http://sexbook.ru>

При половом сношении с постоянным партнером, любимым человеком, мужем женщины приобретают навык посредством опыта. Кто-то стимулирует клитор или предпочитает фрикционные движения полового члена во влагалище, иные находят у себя на теле те точки, зоны, места, воздействие на которые наиболее чувствительны и приятны. Экспериментируя с собственным телом, женщины могут совмещать стимуляцию различных участков тела на пути достижения стопроцентной оргазмии. Под этим термином понимают способность женщины всегда добиваться оргазма, занимаясь сексом. По оценкам российских сексологов прошлого века женщины добиваются стопроцентной оргазмии к 30—35 годам. Причина в том, что некоторым женщинам для получения первого в своей жизни оргазма требуется единственное половое сношение, кому-то достаточно нескольких половых актов, а большинство представителей прекрасной половины человечества месяцами и годами идут к заветной цели. И это нормально, так как обусловлено индивидуальными особенностями каждой женщины.

Еще сто лет назад многие ученые даже не допускали мысли о том, что женщина способна испытывать оргазм. А сегодня речь идет об аноргазмии – отсутствии оргазма у женщины.

А если оргазма нет?

В ходе истории по-разному относились к женскому оргазму. На Древнем Востоке ежедневный оргазм у некоторых народов считался нормой. А. Кинзи подсчитал, что тридцатилетние американки счастливы, имея по четыре оргазма в неделю, а европеец З. Фрейд уверял, что минимум два оргазма в неделю необходимо женщине для удовлетворительной половой жизни. Сегодня принято считать нормой ситуацию, при которой женщина в возрасте зрелой сексуальности ощущает оргазм как минимум в половине всех половых актов. Конечно, при условии, что она вполне удовлетворена этим, и не испытывает беспокойства и психологического дискомфорта по данному поводу.

В российской аудитории упорны такие цифры: по крайней мере, четверть женщин никогда в жизни не испытывали оргазма, не менее трети испытывают его лишь от случая к случаю, что вызывает у них вполне обоснованное неудовольствие. Есть и иные данные: испытывает наслаждение лишь каждая четвертая, приблизительно половина женщин испытывают оргазм часто, примерно 30 процентов – редко и около 17 процентов – никогда. Согласно авторским исследованиям в период на стыке столетий замужние российские женщины имели проблемы с достижением оргазма:

очень часто – 10%,

часто – 17%,

редко или никогда – 73%

В начале этого тысячелетия, спустя десять лет после предыдущих опросов, по-прежнему каждую четвертую российскую женщину секс разочаровывает по различным причинам. А примерно треть женщин, обратившихся за консультацией к автору, поднимает вопрос об отсутствии у них оргазма, который никогда не испытывали во время секса, либо это случается крайне редко. Много это или мало? Трудно ответить, если в специальной литературе по этому вопросу нет точных данных. Если сравнить американками, то судя по опросам конца прошлого века от 5 до 10% взрослых женщин там никогда не испытывали оргазма, независимо от типа стимуляции, а более 60% женщин испытали его после 18 лет (Крукс Р., Баур К. 2005). По мнению З. Шнабля лишь 15% женщин оказываются действительно холодными. Согласно его опросам в Польше конца прошлого века 37% замужних женщин могли бы обойтись без половой жизни и не замечали бы ее отсутствия продолжительное время.

В целом, аноргазмия (греч. *an* – не + *orgaō* – пылать страстью) – отсутствие оргазма – чаще женская проблема. По данным ученых, ею страдают только около 2% мужчин. И все предыдущие цифры, результаты собственных наблюдений и опыт консультирования наводят на мысль, что отсутствие оргазма сегодня наиболее частая сексуальная проблема, встречающаяся у современных женщин. В нашей стране 20—25% россиянок переживают, беспокоятся, ждут помощи от специалистов по причине отсутствия оргазма или проблем с ним. Этот факт хорошо известен сексологам и они оценивают его следующим образом: одни женщины могут самостоятельно преодолеть ситуацию с отсутствием оргазма или его нерегулярностью, другим необходима помощь сексуального партнера или сексолога, третьим показано специальное лечение.

Так, если женщина способна испытывать оргазм при определенных условиях или с определенным партнером, или если оргазм у нее наступает во сне, или при самовозбуждении, или если при отсутствии способности испытывать оргазм она временами чувствует сильное половое желание в результате мысленных или реальных контактов с мужчиной, чтения эротической литературы, при виде любовных сцен и т. д., – это доказывает, что у нее есть возможности самой преодолеть нарушение с помощью мужа или квалифицированной консультации. (Шнабль З, 1990).

Необходимость лечения или коррекции сексуальных расстройств в значительной степени зависит от того, насколько они беспокоят женщину. Они могут служить стрессовым фактором, негативно влиять на настроение, вызывать невротические расстройства, а также могут быть сами по себе симптомами неврозов. В других случаях женщины не страдают от этого и не нуждаются в лечении. Некоторые обращаются за помощью к врачу по настоянию партнера или в связи с тем, что чувствуют себя «обделенными» в жизни, сравнивая свои переживания с переживаниями своих более сексуально реактивных приятельниц. (Кратохвил С., 1991). Может быть эта ситуация натолкнула некоторых исследователей на мысль о том, что необразованным женщинам гораздо проще достичь пика удовольствия в сексе, чем дипломированным дамам.¹

Необходимо проводить различие между полностью безответными женщинами и женщинами, способными испытывать эротические переживания, но у которых имеются разного рода проблемы при достижении оргазма. Именно для их лечения требуются различные сексотерапевтические приемы. (Каплан Х. 2007).

Анализируя проблему с оргазмом и его отсутствием, создается впечатление, что женщина либо не хочет заниматься сексом и у неё нет желания достигать пика удовлетворения. Тогда это состояние называют «страшными» терминами: фригидность, алибидемия, гиполибидемия. Либо не может (при таких сексуальных расстройствах как вагинизм и диспареуния) или не способна к оргазму (при сексуальной анестезии или сексуальной гипестезии). И третий вариант – у женщины не получается достичь счастливой кульминации (при аноргазмии или, что одно и то же – при оргазмической дисфункции).

Все эти термины призваны характеризовать сексуальные расстройства (дисфункции), которые проявляются в различных вариантах неспособности женщины участвовать в половой жизни в соответствии с её желанием и возможностями. При этом может присутствовать отсутствие удовлетворения, сложность в достижении физиологических реакций, необходимых для полноценного сексуального взаимодействия (например, lubricации), невозможность контролировать или переживать оргазм.

Профессор Д. Олкока из университета штата Аризона, выдвинул версию о том, что оргазм дан женщине для того, чтобы выбрать наиболее подходящего для нее мужчину, отца ее будущих детей. То есть женщина как бы проверяет мужчину на генетическую пригодность и индивидуальную совместимость. Довел до оргазма – значит, сможет довести до логического конца нужное дело продолжения рода человеческого. По мнению Р. Бейкера и М. Беллиса сокращения мышц малого таза и матки в момент оргазма способствует созданию эффекта «всасывания» сперматозоидов внутрь половых путей. Это подтверждалось и результатами исследований – те женщины, которые испытывали оргазм в промежуток от одной минуты до того, как партнер эякулировал, до 45 минут после этого, сохраняли во влагалище и матке значительно больше сперматозоидов (<http://mednovosti.ru/news/2005/05/19/female>).

Известно, что сексуальная реакция по достижению оргазма представляет собой психосоматический процесс, поэтому в происхождении сексуальных расстройств обычно принимают участие психологические, соматические факторы или их смешанное сочетание. При этом женщины чаще, чем мужчины жалуются на субъективное качество сексуальных переживаний (например, отсутствие удовлетворения или интереса к сексу), а не на отсутствие специфиче-

¹ Ученые канадского Научно-Исследовательского Университета провели анкетирование 1600 женщин в возрасте от 14 до 45 лет с разным уровнем образования. Результаты опроса оказались следующими: 55% дипломированных представительниц прекрасного пола неудовлетворены своей интимной жизнью, они редко достигают оргазма в сексе и получают мало удовольствия от самого процесса любовных ласк. А вот 70% необразованных женщин гораздо чаще достигают удовлетворенности – они полностью довольны своей сексуальными отношениями с партнером. Эксперты уверяют, что причина такого явления – комплексы. Чем выше интеллект женщины, тем больше у нее комплексов. У дам без диплома ВУЗа комплексов практически нет. См.: <http://mednovosti.ru/news/>

ских реакций. А если женщина неспособна к психологическому переживанию оргазма, то она часто оказывается неспособной получать удовлетворение и от других аспектов физической близости и таким образом значительно снижается ее сексуальное влечение. Такие детали говорят о необходимости анализировать все то, что скрывается за предъявляемой жалобой для установления наиболее подходящей диагностической категории и организации сексологической помощи.

В Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) справедливо утверждается, что потеря полового влечения является основной, первичной проблемой по отношению к достижению оргазма. Если нет влечения, если, попросту, не хочется секса, то о каком оргазме может идти вообще речь? Соответственно отсутствие полового влечения делает половую активность менее вероятной (хотя и не исключает иной раз сексуального удовлетворения или возбуждения в процессе полового акта). Вероятность этой активности уменьшается при отвращении к сексуальному партнеру, с потерей интереса к сексу в силу возраста, сложившихся обстоятельств, времени, этических причин или эстетических установок. Эти и иные моменты способны вызвать такие негативные чувства, которых достаточно, чтобы привести к уклонению от половой активности.

Исторически сложилось так, что отсутствие полового влечения, частичная и полная безответность женщин, отсутствие у них сексуальной возбудимости, снижение полового влечения, неспособность или низкая способность к сексуальному возбуждению в специфической сексуальной ситуации, а также к реагированию в виде сладострастных ощущений и увлажнения влагалища, как и прочие сексуальные проблемы зачастую у женщин называли одним словом **фригидность** (Каплан Х, 2007; Кратохвил С. 1991; Шнабль, 1990; и др.) До 1970 года именно этим термином награждали тех, кого считали холодной и сексуально невосприимчивой с крайне слабой выраженностью интереса к различным формам сексуальной активности. Поэтому лет тридцать пять назад термин фригидность употребляли для описания большинства женских сексуальных проблем, начиная от неспособности к сексуальному возбуждению и кончая невозможностью получения и удовлетворения от оргазма. Одним из самых популярных определений было то, что предложил К. Имелинский, который считал, что фригидность – это «половая холодность, снижение сексуального влечения при отсутствии каких-либо отклонений в психической и соматической сфере человека» (К. Имелинский, 1986).

Сегодня трудно поверить, но в те времена некоторые мужчины «узнавали» холодную в половом отношении женщину по ее внешнему виду: по фигуре походке, голосу, мимике и жестам, напоминающим мужские, или по отсутствию специфических женских качеств и манеры поведения. Эти заблуждения в наши дни до сих пор иногда популярны в определенных кругах. Между тем, так называемые холодные (фригидные) женщины подчас счастливы, нежны, любимы и многодетны. А тем, кто по их ярлыку судит о женском темпераменте, они иронично сообщают, что просто не знают, откуда взялись их дети.

Благодаря развитию сексологии, такая трактовка фригидности сегодня считается ошибочной по ряду причин. Во-первых, термин фригидность ведет к диагностической неточности, объединяя разнообразные сексуальные расстройства в одно. Во-вторых, довольно-таки широкая трактовка женской холодности способствовала сужению понимания всех проявлений женской сексуальности. В-третьих, по данной причине исключалось адекватное применение механизмов воздействия на неё. Плюс к этому этическая причина – пренебрежительное именование женщин «холодными», «бесчувственными», «черствыми» или «льдышками», «досками» их обижает, и больше свойственно беллетристике, чем клинической сексологии. Поэтому в наши дни появились новые определения, на которых следует заострить внимание.

Сегодня для характеристики снижения или отсутствия полового влечения (либидо) используются термины: *алибидемия* или *гиполибидемия*. (Шнабль З. 1990) Неспособность или низкую способность к сексуальному возбуждению в специфически сексуальной ситуации,

а также к реагированию в виде сладострастных (воллюстических) ощущений и увлажнения влагалища, что связано с отсутствием чувствительности половых органов при половом акте, определяют понятием сексуальной *анестезии* или сексуальной *гипестезии*. Для тех, кто утратил радость от секса и теряет чувство удовольствия от полового акта, придумали термин *ангедония*. Для наименования сексуального расстройства женщин, у которых наблюдается отвращение к половому акту, существует термин *сексуальная аверсия*. У многих женщин одна из сексуальных проблем заключается в сухости влагалища или отсутствии его увлажнения, по ряду причин психогенного или соматогенного характера (например, в результате инфекции), или в результате эстрогенной дефицитарности (например, после менопаузы). В связи с этим *диспареунией* называют сексуальную дисфункцию, при которой возникает боль во время полового акта, *вагинизмом* – спазм окружающих влагалище мышц. При таких сексуальных расстройствах введение полового члена или невозможно, или причиняет боль различной степени тяжести. Непосредственное отсутствие оргазма, возникающее по ряду причин, именуют оргазмической дисфункцией или аноргазмией (с многочисленными вариациями, которые будут названы в следующем разделе).

Все вышеперечисленные проявления ограничивает возможность и способность женщины к сексуальному удовлетворению, поэтому они именуются многозначительными медицинскими терминами: дисфункции, сексуальные нарушения, функциональные расстройства и т. д.. Многие из них значительно редко волнуют молодежь, но очень знакомы людям в зрелом или почтенном возрасте. Но бывает и так. Начитавшись всякого рода статей и баек из желтой прессы, наслушавшись душераздирающих историй от «подруг», молодые или неопытные кидаются решать свои «проблемы», которых на самом деле и нет. Кто из женщин не слышал обвинения во «фригидности» от очередного поклонника? Получив ярлык «холодная» на проявление иногда только своего темперамента с конкретным партнером и в определенной обстановке, она мучается, переживает по поводу бездушности, пассивности, отсутствия оргазма и прочем. А на самом деле причина в ином.

Что бы лучше представлять себе такого рода проблемы и знать о том, стоит ли обращаться за консультацией к психологу или психотерапевту, не пора ли идти на прием к врачу-сексологу, не помешало бы самой разобраться с этими ярлыками. Обвинения во фригидности женщин и импотенции мужчин стары как мир. Как раньше, так и теперь не каждая знахарка может убрать порчу и сглаз, а ежедневные многочасовые молитвы помогают не всем и не всегда. И только шагнувшая далеко вперед наука может помочь нуждающимся. Жаль только, что наше невежество и отсутствие элементарной сексуальной информированности по-прежнему приводят к печальным последствиям, которых можно избежать.

Аноргазмия. Что это?

Известная на постсоветском пространстве по книге «Секс для чайников», Рут Вестхаймер называла женщин, имеющих проблемы с оргазмом предоргастическими. (Рут Вестхаймер, 1997). По её мнению, именно потому, что женщинам веками отбивали охоту к полному выражению своих сексуальных чувств и потому, что женский оргастический ответ, в отличие от мужского, не появляется автоматически, многие женщины до сего дня остаются предоргастическими или регулярно затрудняются достигать оргазма. Российские авторы долгие годы продолжали употреблять термин фригидность, который даже сегодня употребляют гинекологи.

Многообразие подходов к женской холодности, разночтение в формулировках и выражениях подтолкнули к ситуации, способной ограничить этот хаос. Самое тактичное определение, и как выяснилось позднее, наиболее точное для характеристики сексуального расстройства связанного с отсутствием оргазма придумали У. Мастерс и В. Джонсон. (Мастерс У., Джонсон В. 1970) Они, а позднее Х. Каплан (1974) ввели и отстаивали понятие «оргазмическая дисфункция» для описания ситуации у женщин, испытывающих затруднения при достижении оргазма. Со временем в МКБ-10 учли их подход. Поэтому сегодня, если оргазм не возникает или заметно задерживается, принято считать, что речь идет об оргазмической дисфункции. А синонимом этому понятию служит термин «а н о р г а з м и я».

Под **аноргазмией** подразумевают отсутствие чувственного «пика» (оргазма) при сексуальной стимуляции, и как самостоятельное расстройство она диагностируется тогда, когда женщина при сексуальной стимуляции возбуждается, но оргазм наступает редко или вообще не наступает. (Кратохвил, 1991).

Многие специалисты утверждают, что отсутствовать оргазм может при половом акте, при возникновении эротических фантазий или снов, при любой самостоятельной или взаимной, мануальной или механической сексуальной стимуляции. И это тоже аноргазмия. Хотя некоторые специалисты считают, что это просто состояние женщины в определенном возрастном периоде. Другие грешат на её состояние здоровья, почему и именуют аноргазмию сексуальной дисфункцией или расстройством. Есть такие, кто настаивает, будто это разновидность сексуальной патологии, высокая эффективность лечения которой достигается исключительно при очной консультации сексолога.

По мнению той же Х. Каплан в диагностике расстройств оргастической функции много противоречивого, так как однозначно не четко определены диапазон и границы нормального проявления женского оргазма. (Каплан Х. 2007). В своих рассуждениях она приводит пример коленного рефлекса, который характеризуется определенными параметрами, динамикой и пороговыми характеристиками. Известно же, что одним людям достаточно легкого щелчка по нижней области коленной чашечки, чтобы добиться разгибания голени, другие не проявляют никакой реакции до тех пор, пока не получают ощутимый удар по сухожилию четырехглавой мышцы бедра. И та и другая реакция говорят о норме, то есть о нормальном состоянии рефлекторной дуги. Если с этим примером все более-менее ясно из-за возможности увидеть реакцию, то понятие нормы оргастического рефлекса у женщин к сожалению не известно.

...сейчас мои оргазмы не такие яркие и сладкие. Возможно, это зависит от человека, который находится рядом со мной, а вернее, не от него, а от моих чувств к нему. Это не те чувства, которые способны повторить мой первый оргазм. Сейчас все происходит гораздо быстрее, чем впервые. Мышцы в области клитора так же сокращаются, но сокращений гораздо меньше. И очень часто возникает ощущение, что сокращение прошли не все, которые должны были пройти.

Т. е. чувство незавершенности или неполной удовлетворенности.

*Как будто бы испытала оргазм, но не до конца, не целиком.
Настя.*

(Из архива автора).

Пока специалисты спорят и выясняют ситуацию, сексуальная жизнь продолжается. А женщин с каждым годом становятся все активнее, так как с недавних пор они стали уделять собственному оргазму гораздо больше внимание, чем в былые времена, считая его одним из важнейших гедонистических факторов своей жизни. С одной стороны потому, что многих из них запугали страшными последствиями аноргазмической жизни (отсутствие оргазма у ряда женщин неблагоприятно влияет на нервную систему, психику, развиваются геникологические заболевания). С другой стороны на волне эмансипации и феминизации женщины захотели получить от жизни все, что она может дать, причем любым приемлемым путем – и стремятся достичь поставленной цели.

Отсутствие чувственного «пика», кульминационной вершины блаженства, того, что называют оргазмом вызывает дискомфорт женщины: почему у меня не так, как у всех? Однако рядом всегда есть женщины, никогда в жизни не испытывавшие оргазма. Многие из них очень часто и не подозревают о том, что они «должны быть не удовлетворенны» сексуальными отношениями. Только те, кто хоть раз испытали оргазм в своей жизни, имеют «эталон» для сравнения и стремятся к нему. Остальные – жертвы стереотипов поведения, навязанного СМИ, начитавшиеся дурных книжек, юные романтические особы, ждущие своего сексуального праздника и некоторые другие.

Симптомы аноргазмии в зависимости от патогенеза и длительности сексуального расстройства варьируют в широких пределах: от снижения яркости ощущений до полного равнодушия к половой жизни. Нередко у женщин аноргазмия вызывает психологическое беспокойство и напряжение, раздражительность в отношении с партнером. Им сопутствуют приступы головной боли, бессонница, боли в нижней части живота. Часто женщины жалуются на нервное возбуждение или общую подавленность, иногда на плохое самочувствие и угнетенное состояние. Сначала это отмечается непосредственно после полового акта, не завершившегося оргазмом, но в дальнейшем появляется охлаждение к партнеру и желание избегать с ним половых актов, возникают конфликтные супружеские отношения. Многие из женщин страдающих аноргозмией любят ласку, но «только до края кровати», по меткому выражению одной из них. И стараются уклониться от половых актов. Некоторым из них свойственно депрессивное или невротическое состояние, сопутствующее снижению полового влечения.

Если проблема аноргазмии вызывает у женщины неудовлетворенность и беспокойство, то её следует разрешить. А она возникает тогда, когда частота испытываемых оргазмов настолько мала, что женщина не может оставить этот факт без внимания.

Имитация оргазма

На вопрос о том, все ли женщины испытывают оргазм, можно ответить так: не все женщины в своей жизни его испытывали и у кого-то он впереди. Следует помнить, что первую очередь для большинства женщин оргазм не является необходимым условием достижения сексуального удовлетворения. И это факт, который подтвержден многими исследованиями. Среди женщин есть такие, которые вообще не ведают, что такое оргазм и что он обязан где-то быть. Как можно искать то, не зная что, и не зная где? Третьи не испытывали оргазм из-за состояния собственного здоровья. Четвертые не пытались ставить перед собой такой цели. У пятых есть множество неразрешенных вопросов психического, физиологического или социокультурного характера. Шестые надеются только на партнеров и винят последних в половом бессилии. Может быть по этим, а может быть и по иным причинам в нашем обществе довольно часто распространено явление имитации оргазма во время полового акта.

Имитация оргазма с одной стороны обыденное явление для ряда женщин, с другой – сложное и ответственное поведение, посредством которого возможно решение своих социально- психологических задач в партнерских отношениях (см.: Скоморохов А. Г., Садикова Н. Б., 2000):

- Стремление доказать партнеру свою высокую чувственность и сексуальную активность в случае, если она склонна расценивать себя как «холодную» женщину.
- Попытка убедить партнера в том, что он является значительным, сильным, сведущим в сексе мужчиной, способным на «эротические подвиги».
- Предупреждение нежелательного поведения (упреки, агрессия, претензии) партнера, который может обвинить женщину в том, что она не включается в половой акт.
- Желание не допустить отчаяния и самообвинения в немощи у партнера в том случае, если недостаточная в паре сексуальная активность рушит их дальнейшие отношения.
- Стремление к имитации только потому, чтобы не признаваться партнеру в непривычном для данного мужчины источнике его появления.

Некоторые женщины считают, что легче обойтись без оргазма и симулировать его, чем, например, открыто признать клиторный источник его возбуждения. Иной раз признание женой или любовницей истинного положения дел после долгих лет симуляции составляет важный первый шаг на пути терапевтического исправления такого положения.

Поэтому имитирование оргазма женщинами – явление вполне естественное и довольно частое. На одном из маркетинговых семинаров в Москве, где собрались несколько сотен женщин, старейший российский сексолог, клиницист, кандидат медицинских наук Р. В. Беледа спросил: «Есть ли в зале женщины хоть раз в жизни имитировавшие оргазм?» Вверх взметнулись руки практически всех женщин-продавцов, присутствующих в зале.

Являются ли мужчины жестокими, если не стремятся в сексе к удовлетворению своих партнерш? Некоторые, конечно же, да, но большинство – нет. Они искренне считают, что совершают огромную работу как любовники, потому что женщины, с которыми они вместе, притворяются, что достигли оргазма. Неужели так эффективно это притворство? Или мужчины такие глупцы? Женщины на этот вопрос однозначно отвечают: «Да»! По мнению Р. Вестхаймер – американского популяризатора сексуальности – женщина может притворяться так успешно, что ни один мужчина не в состоянии сказать, что она не получила удовольствия от секса.

Имитация оргазма – этакая женская хитрость, которая может спровоцировать саму аноргазмию, и тогда фальшивый оргазм становится предвестником потери настоящего пика удовольствия. Валерий Салтыков в главе «Аноргазмия – миф или реальность» из книги «Я знаю о сексе все. А ты?» довольно образно оценивает эту ситуацию:

Обмануть мужчину несложно, но беда в том, что абсолютному большинству самцов истина конкретно по барабану. Скажу проще, если дама имитирует оргазм на пятой минуте, то ее кавалер станет кончать на четвертой, причем, чем ниже опускает планку партнерша, тем еще ниже опускается партнер. Постепенно имитация оргазма приведет к игре в одни ворота, что продолжаться долго никак не может, а это конец отношениям. Кстати, привычка имитировать оргазм куда хуже курения, поскольку даже в нормальной ситуации с опытным партнером некоторые особы имитируют его аж по несколько раз, при этом, если самец продолжает фрикции, все тут же начинается по-новой.

Имитация чаще всего необходима тогда, когда женщина по какой-то причине не склонна к достижению оргазма, ей не хочется разрядки в этот раз, она спешит быстрее осуществить «процесс». И если в этом случае, ей хочется доставить удовольствие партнеру, поддержать его, то имитация оргазма будет весьма кстати. Хотя и этому умению надо учиться на собственном, а не на чужом опыте. Подмену-то мужчины замечают. По результатам Интернет – опроса 51% мужчин утверждают, что их партнерши не имитируют оргазм, занимаясь с ними сексом, а 49% считают обратное. И те и другие при этом вспоминают анекдот:

– *Почему так много женщин имитирует оргазм?*

– *Потому что слишком много мужчин имитируют предварительные ласки.*

Имитируя оргазм, женщине стоит определиться хорошенько, чего же хочется в перспективе. Если женщина и не стремились испытывать оргазм, тогда все замечательно – она честна с собой. А если стремиться получить пик удовольствия, то имитация будет ей лишь вредить.

Итак, женщина может испытывать и имитировать оргазм. Но почти треть из них не знают, что такое собственный оргазм или не могут его добиться в конкретных условиях, с определенным партнером или в различное время. Это сексуальное расстройство называют анаргозмической дисфункцией, которое поддается коррекции и лечению, но не у всех. Данная ситуация заставляет женщин метаться в поисках ответов на вопросы: «А какой оргазм я должна испытать?» или «Что именно я должна имитировать? То, что я видела в эротических фильмах? То, что мне по секрету рассказала подруга? То, что я вычитала в книжке?» Вопросы не простые и ответы на них можно найти в этой книжке, где по порядку представлены психологические рекомендации, психотерапевтическая помощь и сексологическое лечение аноргазмии.

Но для начала каждой женщине стоит задуматься в своем оргазме как таковом, что бы потом, как в сказке не «искать то, не знаю что и там, не известно где».

Глава 1: Психологические советы умной подружки

Это ужасно, но вот уже как неделю назад пропал оргазм. У меня всегда все было на высоте с возбуждением. Да и сейчас зажигаюсь, увлажняюсь, аж крышу срывает, а как только входит в меня все исчезает. Сушняк страшный, аж больно. А хотеть хочу не меньше. Что это? Женская импотенция? Это может быть с нервами связано? Столько проблем...

Елена (Из архива автора)

Необходимость лечения или коррекции анаргозмии в значительной степени зависит от того, насколько она беспокоит женщину. Значительная часть женщин не страдают от неё и не нуждаются в лечении. А когда аноргазмия становится предметом беспокойства, тогда женщина по собственной инициативе или по настоянию партнера обращается за советом к специалисту. Иногда на необходимость лечиться по поводу низкой сексуальной реактивности женщине указывает психотерапевт, обследующий ее в связи с невротическими расстройствами или супружескими конфликтами. И первое, что она встречает на этом пути – это консультация психолога, в роли которого выступает профессионал или закадычная подружка. Представим, что эти советы дают знающие люди, владеющие темой и способные дать верные рекомендации и советы.

10 советов умной подружки-психолога:

Впервые услышав о существовании такого явления как «аноргазмия» женщина пытается удовлетворить свое любопытство. Но исторически сложилось так, что она не обратится к маме или бабушке, тете или иной родственнице. Лучше почитает «умную» книжку, посмотрит специальную телепередачу, а чаще всего обратится за советом к подружке. По крайней мере, именно такую картину представляют нам социологические опросы о том, где и как современные девушки получают сексуальную информацию о половой жизни. Не у всех есть закадычные друзья, с которыми можно пообщаться на интимные темы, а те, кто живет рядом с нами, зачастую сами страдают низкой сексуальной осведомленностью. Поэтому в этом разделе книжки будут представлены те практические советы, которые можно получить от грамотной сверстницы – сексуальной отличницы.

Решая свою проблему от углубления в самопознание до совершенствования межличностных партнерских отношений, каждая женщина применит советы индивидуально или в паре. Много из предложенного в этой книге каждой женщине придется модифицировать, ориентируясь на конкретную ситуацию или партнера. А, не справившись самостоятельно с проблемой, всегда можно рассчитывать на помощь профессионала секс-терапевта или врача медицинского сексолога, способных помочь в разрешении проблемы. Известно, что сексологическое лечение осуществляется в строго определенных случаях, при острой необходимости, и обычно оно бывает комплексным, с применением различных приемов, методов и форм воздействия, о которых можно будет почитать во второй и третьей части книги. При всем при этом есть многие психологические аспекты, зная которые женщина облегчит себе путь к заветной цели.

Первое, что нужно сделать в борьбе с собственной холодностью – это разобраться в терминах и понятиях, повысив уровень своей сексуальной информированности. Для чего можно почитать специальную литературу, посвященную женской сексуальности (Свядош, Либих, Каплан, Мастерс, Джонсон и др.) Те женщины, у кого много свободного времени, имеют возможность записаться в библиотеку или обежать все крупные букинистические магазины, возьмут перечень рекомендованных книг, перевернув страницы данной главы к разделу «Список литературы». Там они самостоятельно найдут ответы на все волнующие вопросы, потратив несколько месяцев на поиски этих книг и ответов на свои вопросы. Остальные могут прислу-

шаться к советам «умной подружки», которая уже много что знает об аноргазмии и утверждает, что в начале нашего тысячелетия появились аксиомы сексуального поведения, о которых в период патриархата часто умалчивали. Вот десять советов подружки-психолога на эту тему:

1 совет: Знай сексуальные аксиомы!

Правом на физическое наслаждение женщина обладает в равной мере с мужчиной.

Следовательно, до, во время и после полового акта она может вести себя так, чтобы ее желания исполнялись, не взирая на лживую мораль прошедших столетий. Женщины хотят сексуального общения ни чуть не меньше, чем мужчины. И никто не вправе ограничивать половую активность женщины, кроме её самой.

Подавляющее большинство женщин способно испытывать оргазм

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.