

Психолагния,

или

Скажи

оргазму

«О, да!»

*Урина*

*Дада*

18+

Ирина Даял

**Психолагния, или  
Скажи оргазму «О, да!»**

«Автор»

2020

## Даял И.

Психолагния, или Скажи оргазму «О, да!» / И. Даял — «Автор», 2020

Книга посвящена вопросам женского оргазма. Рассматривается малоизученный вид оргазма психолагния, который достигается путём погружения женщины в мир своих ощущений и фантазий (не путать с тантрическим сексом!) Научившись получать оргазм этим способом, женщина сможет донести свои желания и до мужчины, воспользовавшись для этого советами из книги. Всё это помогает женщине достичь оргазма в постели с партнёром, улучшить его качество и остроту ощущений, приводит к гармоничным отношениям в паре. В книге анализируется связь оргазма с гештальт-терапией, его роль в высвобождении энергии у женщины для полноценной жизни. Автор останавливается и на вопросах орального и анального секса. Есть глава, написанная специально для мужчин, которая научит понимать психологию женского оргазма и доставлять партнёрше удовольствие от сексуального общения. В оформлении обложки использована фотография автора Roman Samborskyi "Copped close-up rear back behind view of nice thin fit babe lady" с Shutterstock

© Даял И., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

Введение	5
Зачем женщине необходимо испытывать оргазм	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

## Введение

Человек, как правило, обращается за помощью к терапии в связи с кризисом в жизненных моментах. Если что-то не устраивает в жизни: он сам или окружающие или взаимодействие с окружающей средой протекает неудовлетворительным для него образом. Когда потребности и интересы человека и его окружения не совпадают по направлению или количественно, являются взаимно противоречивыми, всегда возникает некоторое напряжение в системе. Тогда система переорганизуется так, чтобы прийти к равновесию.

Ко мне чаще обращаются за помощью женщины. Я не сексолог, я психолог. И женщины обращаются ко мне не с вопросами секса, а с проблемами в семье, отношениях. Но очень часто разбирая жизненные ситуации, оказывается, что основной проблем служит сексуальная неудовлетворённость женщины. И гармонизируя эти отношения, мы добиваемся того, что система в целом приходит в порядок и начинает функционировать так, как комфортно женщине, проблемы внутри семьи и отношений начинают легко решаться.

Помимо психологической помощи, одна из составляющей моей работы является стремление научить женщину получать оргазм, получать полное удовлетворение от отношений с партнёром. Благодаря методике психолагнии, женщины самостоятельно, без каких-либо внешних стимуляторов начинают испытывать оргазм, перенося эти ощущения и свои желания в отношения с партнёром.

Изучив эту книгу, вы узнаете, почему женщине необходимо получать оргазм, какая связь между оргазмом и незакрытым гештальтом, поймёте, что такое психолагния и как можно этому научиться. Так же мы остановимся на вопросах орального и анального секса, выясним, стоит ли этому учиться, научимся говорить своему партнёру о своих сексуальных желаниях. В конце книги есть и специальная глава для мужчин, которая поможет им лучше понять женскую психологию оргазма и научиться доставлять женщине настоящее удовольствие.

## Зачем женщине необходимо испытывать оргазм

Возьмём две модели поведения. Первая модель – ночью женщина получает полноценный оргазм, избавляется от накопившегося внутри неё напряжения, испытывает минуты блаженства в объятиях любимого. Днём идёт на работу, где получает выволочку от начальства. Но внутри женщины спокойствие – ночью она освободилась от скопившегося за предыдущий день напряжения. И знает, что вечером её снова ждут приятные поцелуи и ласки. Так и происходит. Любящий муж помогает женщине забыть ей о ежедневной суете и рутине, заставляла блаженно плавать на волнах удовольствия.

Вторая модель. Сексуальные отношения с мужем не приносят женщине удовлетворения, она не сбрасывает возникшее сексуальное напряжение, наоборот, оно добавляется к куче нерешённых жизненных проблем. А тут ещё и начальство на ней зло срывает. Легко ли пережить женщине такое, когда у неё и так уже внутри накопилась неудовлетворённость этим несовершенным миром? Вечером она возвращается домой, и снова, вместо сексуальных полётов получает ещё одну ночь, которая не даёт её долгожданной разрядки.

Невротик не способен жить в настоящем, ибо несёт незавершённые ситуации из прошлого, которые привлекают его внимание. Прошлое и будущее неразрывно связано с настоящим. Если в прошлом была чудесная ночь, а вечером ждёт такая же, то и здесь и сейчас человек будет счастлив на подсознательном уровне. А если ночью была неудовлетворённость, и нет сладостного предвкушения к предстоящей ночи, в организме будет накапливаться напряжение.

Многие знакомы с пирамидой потребностей Абрахама Маслоу. Давайте её вспомним. Потребности Маслоу распределили по мере убывания важности, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах.

На самом низшем, первом уровне находятся физиологические потребности – пища, вода, сон, секс.

Второй уровень – потребности в безопасности – защищённость, уверенность, стабильность, комфорт.

Третий уровень – социальные потребности – общение, внимание, забота, поддержка.

Четвёртый уровень – потребности в уважении и признании – нужность, значимость, признание, самоуважение.

Пятый уровень творческие потребности – творчество, созидание, познание, открытие.

Шестой уровень – эстетические потребности – любовь, радость, гармония, красота.

И седьмой, заключительный уровень – духовные потребности – личностный рост, развитие, самопознание, самоактуализация.

По мере удовлетворения низших потребностей, возникают все более и более высокие потребности. И как видите, секс стоит на первом месте. Поэтому милые женщины, не считайте, что мужчинам нужно «только одно» – это всего лишь одна из первичных потребностей человека. Будет она удовлетворена, человек перейдёт на ступень выше.

А что же сами женщины? Полностью и они удовлетворяют свою потребность в сексе, не получая оргазма? По сути, получив полное сексуальное удовлетворение с мужчиной, женщина переходит к ступени уверенности, вниманию, значимости, признанию, самоуважению, созиданию, гармонии, развитию. Получение оргазма делает жизнь женщины более насыщенной, открывает ей путь к дальнейшей самореализации. Успешно завершая реализацию потребно-

сти, человек испытывает радость, освобождение. Неудовлетворённость же переживается как тягостное напряжение, порождает тревогу и недовольство.

Чем более событие насыщено эмоциями, чем он более содержательно, полнее, тем легче воспоминания об этом событии возникают, дольше удерживаются, более узнаваемы. Для влюблённого все девушки обретают черты возлюбленной; переживший ограбление в каждой тёмной фигуре на улице увидит гангстера; жертвы посттравматических стрессовых расстройств годами видят одни и те же кошмарные сны...

Секс – одно из самых эмоциональных явлений. И именно поэтому практически всё в жизни приобретает сексуальную окраску. Но какой цвет этой окраски будет у женщины, удовлетворённой своей сексуальной жизнью и у той, которой секс доставляет не удовольствие, а приносит разочарование?

В психологии есть такое понятие как посткоитальная дисфория. Это чувство необъяснимой грусти, возникающее после завершения сексуального контакта, часто сопровождающееся состоянием меланхолии, раздражительности и даже слезами. Секс ученые рассматривают как процесс, состоящий из четырех фаз: возбуждение, плато, оргазм и разрешение. Именно в последней из них и может возникать то самое состояние общей эмоциональной подавленности, которое могут чувствовать после секса как женщины, так и мужчины. В 2015 году «The Journal of Sexual Medicine» опубликовал исследование, в ходе которого выяснилось, что 46% женщин хотя бы раз в своей жизни ощущали резкое снижение настроения сразу после секса, а 5% испытывали состояние посткоитальной дисфории несколько раз за последний месяц. При этом описывали они это состояние как чувство беспокойства, раздражения, грусти, желание отстраниться от партнера и побыть наедине с собой. И именно часто отсутствие оргазма приводит к возникновению посткоитальной дисфории – не наступает оргазм и, следовательно, не наступает разрешение. Такое состояние может длиться от нескольких минут до двух или даже пяти часов, от человека к человеку разнится и регулярность симптомов.

## **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.