



Екатерина  
Помазанова

РАЗРЕШИ СЕБЕ  
ОРГАЗМ

Екатерина Помазанова

**Разреши себе оргазм**

«Издательские решения»

**Помазанова Е.**

Разрешите себе оргазм / Е. Помазанова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-534623-0

Женское удовольствие, возбуждение и оргазм имеют достаточно сложную структуру. Благодаря этой книге прекрасный пол найдет для себя ответы на вопросы, почему же нет оргазма, техники для приближения к удовольствию, а так же для развития сексуальности. Эта книга достойна стать настольной книгой у каждой девушки. Заваривайте чай, берите конфетку и начинайте получать удовольствие от этой книги!

ISBN 978-5-00-534623-0

© Помазанова Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Разрешите себе оргазм	6
1. Предисловие	7
2. Хорошие девочки не думают про секс	9
3. Почему я не могу кончить?	11
4. Знакома с оргазмом, но...	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Разрешите себе оргазм**

**Екатерина Помазанова**

© Екатерина Помазанова, 2021

ISBN 978-5-0053-4623-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Разрешите себе оргазм**

## 1. Предисловие

Аааах! Оххх! Уммммм!

Он неуловимый и прекрасный. О нем спорят тысячи лет. Его желают и достигают. Женский оргазм. Да, это он дарит состояние радости и счастья. Если женщина лишается этого сладкого десерта, то страдает ее психическое и физическое здоровье. О сексе говорить не принято. Даже в наше, казалось бы, прогрессивное время. Его отрицают и порицают, как во времена инквизиции. Да, да. А женщины, которые испытывают удовольствие от интима – самые настоящие ведьмы. Смешно? Не очень. Или ты не согласна, что такое есть? А как же «публичные» порицания в сети и мифы про вездесущих любовниц с порочными знаниями? В школах до сих пор нет полового воспитания. А ведь благодаря сексу мы появились на свет. Но мы живем, будто, его не существует. Вернее он есть, но где-то там, под покровом ночи.

Однажды мне захотелось снять этот лоскут стыда и невежества, потому что я устала жить без оргазмов и удовольствий. Красотка, надеюсь, ты не против что мы с тобой на «ты» и я тебя так называю. Мне хочется, чтобы эта книга стала для доброй подружкой. Итак, расскажу свою историю подробнее. Жила была медсестра и работала она в психушке. Она мечтала стать художницей, но были 90-е годы и мама отправила ее на «кормящую» специальность. Время шло, а нелюбимая работа не приносила счастья. Она стала клиническим психологом, но ничего не изменилось. Стены больницы душили ее свободолюбивое сердце. На перерыве она пила чай и смотрела в окно, которое было дверью к свободе. Подобно своим пациентам, она была узницей желтых стен. Только вот заключила в них себя сама, а не кто-то. Не было сил это терпеть... и вот одним прекрасным утром она сказала себе: «Больше туда не пойду». Да, да! Именно так я сказала себе.

Я нашла любимую профессию. Решила нести секс в массы. Ох, с каким, как сейчас скажали бы, хейтом со стороны знакомых и родственников я столкнулась. Это нечто. Моего мужа все время спрашивали – как он мог такое допустить? Какой позор и стыд. Свекор и свекровь считали, что я занимаюсь легальной проституцией. Помню, когда я принесла им первую книгу, где были красочно нарисованы техники орального и мануального секса. Так свекор не мог от нее оторваться. Он ее листал, разглядывал, читал и кто знает, что еще с ней делал, возмущаясь из-за бесстыдства.

Но вернемся к моей истории. До 25 лет я не испытывала оргазм. Т.е. я думала, что я его испытываю. Как же я заблуждалась. Также считала себя офигенной любовницей, ведь муж кончал от меня за 5 минут. Через некоторое время я поняла, что это не так. Когда я получила секретные знания, то поняла, что муж просто терпел мои издевательства. Массаж члена без смазки, какой попало минет. Нда, вспомнить страшно. Только вот о сексе говорить не принято, вот он и молчал. И я молчала. Сама, кстати, каждый раз думала: «Ну когда же он кончит и я лягу спать? Завтра на работу рано вставать». Конечно, я имитировала оргазм, да так, что сама в эту имитацию поверила.

Как можно имитировать оргазм? Очень просто. Жми мышцы, закатывай глаза, напрягай тело и громко кричи. Вот и весь секрет. И любой мужчина поверит. Они, кстати, не понимают, как кончает женщина. Поэтому надурить мужчин можно без труда. Такой секс меня, конечно, не устраивал. Появились мысли, что я фригидна. Но менять я ничего не стала до тех пор, пока ко мне мне не обратилась пациентка из психоневрологического диспансера с диагнозом

«депрессия». Она пожаловалась мне на отсутствие сексуального желания и оргазма. Вот это меня и подтолкнуло изучать сексологию.

И я вошла в этот дивный мир. Мир оргазмов. В течение 5 лет я изучала сексологию. После обучения начала нести секс в массы. Помню, как я волновалась перед своим первым тренингом, который был посвящен женскому оргазму. Даже таблетку успокоительного выпила. Вышла в зал. Передо мной сидели 15 женщин, которым я рассказывала про оргазм. Было очень сложно и страшно. Но, с первой попытки я получила результат. Мне позвонили двое мужчин. Они заинтересовались, что я сделала с их женами. В хорошем смысле, конечно. Их женщины стали проявлять инициативу в постели. Мужчины поблагодарили меня. И я поняла, что все не зря. Я иду верной дорогой. Как же это здорово, что чья-то жизнь меняется благодаря моей деятельности. Какие перемены происходят с этими женщинами? Они начинают испытывать оргазмы, их самооценка улучшается, проходят женские заболевания и т. д. Мне нравится дарить женщинам внутреннюю свободу и легкость. Это происходит, когда женщина, в результате тщательной внутренней работы, раскрывается, начинает чувствовать себя сильной, радостной и полноценной. Я помогаю женщинам принять себя такой, какая она есть. И она открывается миру и жизни. Она становится счастливой. Качество ее жизни улучшается, появляются достойные мужчины.

## 2. Хорошие девочки не думают про секс

Секс, оргазм и мастурбация – запрещенные слова. Вычеркни и забудь. Ты же не шлюха. Жизнь хорошей девочки должна быть правильной. В школе она должна хорошо учиться, желательно на одни пятерки. Никаких дискотек (либо раз в год по особому случаю). Только уроки и, отлично выполненные домашние обязанности. Мальчики – табу. Ей не до этого. Надо к вузу готовиться. Она молодец, справляется. Она поступит в вуз и окончит его с красным дипломом. Выйдет замуж «во время», как скажет общество. Родит двоих детей. И будет исполнять супружеский долг за 5 минут до сна. И так по кругу.

Знаешь, красотка, иногда мы смотрим на предыдущие поколения, например на бабушку, которая когда-то работала в поле и воспитывала 10 детей, забывая о себе и своих желаниях. Мы думаем, что мы-то другие, современные люди. Только вот, как бы не так. Просто подумай. Вместо лопаты – у нас отчеты, вместо стиральной доски – машинка. Гаджеты заменили посиделки с подругами, но так ли мы отличаемся от наших пра? Или снова забываем о себе, покупая очередную игрушку ребёнку? И все также боимся говорить про секс и свои желания.

Хорошо, хорошо. Возможно, у девушки из примера будут адекватные родители, она будет интересоваться темой секса и все такое. Но только вот такие глотки свободы вряд ли будут в общей системе. У кого из нас все учителя во главе с директором спокойно говорили на эту тему? А гинеколог на осмотре тебя спрашивал про оргазм? Они как правило спрашивают, есть ли у тебя секс, а какого он качества, их не интересует.

Какие еще стереотипы про секс существуют в нашем прекрасном обществе?

Разберем топ отравляющих фраз:

– Не у всех есть возможность испытывать оргазм. Это как задатки предпринимателя, либо есть, либо нет.

– Надо испытывать несколько оргазмов за раз. Минимум 3, а лучше 5.

– Сквирт – предел мечтаний для женщины и цель для мужчины. Брр... Но если бы хоть один мужчина испытал бы на себе сквирт. Когда между ног такой потоп это, как бы не очень, да еще сквирт говорит про то, что с твоим здоровьем не все в порядке. Но об этом поговорим немного позже.

– Существует 15 видов оргазмов! Ого. Странно, но от стимуляции носа, я кончить не могу. Да, есть еще около 30 видов оргазма, куда включены оргазм фаллопиевых труб и ресничек яичников! Простите, это что? Это когда они там быстро моргают или как?

– Одновременный оргазм – это кайф. Увы, такого не бывает. Да и кайф ли кончать одновременно? Мы себя сами загоняем себя в рамки предрассудков и стереотипов. Почему? Об этом говорят в журналах, в интернете и на ТВ. А еще женщины и мужчины сами передают друг другу такую информацию. Поговорим про одновременный оргазм. По статистике, только 25—30% женщин испытывают оргазм в половом акте. Т. е. Одна из 3—4 женщин испытывает оргазм во время коитуса. И порядка 75—80% женщин нуждаются в дополнительной стимуляции клитора для того, чтобы испытывать оргазм, и естественно хотят такую стимуляция во время полового акта.

– Секс подразумевает оргазм. Но это не так. К сожалению, не все женщины испытывают его. Повторю еще раз, когда ты приходишь к гинекологу никто не спрашивает у тебя про оргазмы. Или что-то изменилось? Не думаю. Но на мой взгляд лучше оргазм без секса, чем

секс без оргазма! Секс без оргазма вреден! Это все равно, что придерживаться правильного питания и каждый день на ужин есть картошку фри. Во время полового акта, при возбуждении и стимуляции, кровь притекает к органам малого таза, образуя застой. Если оргазм не случился, то кровь остается в этой области не менее 5 часов. Это очень благоприятная среда для различных гинекологических заболеваний, воспалений.

Когда женщина не получает удовольствие, она чувствует себя неполноценной и использованной, а вот в результате этого развивается психосоматика. Об этом чуть позже!

7. Хочешь научиться заниматься сексом? Смотри порно. Будут тебе знания и оргазм. Эммм, что? Может ты еще и кончать должна после минутного полового акта? Так, подробнее по порно я пройду в следующем пункте.

8. Анальная любовь. Многие мужчины мечтают о ней. Ведь этот вид секса очень хорошо заходит в порно. Мужчины смотрят его и думают, что мы, девочки, будем в таком же экстазе, как та актриса. Но, это не так. Наше удовольствие зависит от размеров полового члена (гиганты принесут боль), правильной подготовки и настроения. Женщина может испытывать боли при анальном сексе, ведь анус у нас предназначен для работы наружу, а не во внутрь. Вы можете заниматься этим видом интимной близости, но делать это нужно аккуратно и дозированно. Раз в 10 дней. Кстати, знаешь ли ты, где распространен анальный секс? В арабских и мусульманских странах. Они делают это, чтобы сохранить девственную плеву, в ином случае их ждет позор. Ох. Бедняги! У меня очень много клиенток-мусульманок. Конечно же, о своих походах ко мне, они никому не рассказывают. Но приходят с удовольствием, ведь у многих проблемы. Оргазм вообще мало кто испытывает. Все ради удовольствия мужа, а сама как-нибудь. Такие женщины идут на секс в ущерб себе. Результат соответственный – проблемы с самооценкой и женским здоровьем.

Так, стоп. Ведь в порно же все отлично. Неужели нас обманывают? Увы, мы видим смонтированный результат, красивую постановку с одновременными оргазмами. Сладкие стоны чаще всего наиграны. Обрати внимание, у многих актрис нет смазки, а гениталии не возбуждены. В реальной жизни, близость мужчины и женщины совершенно другая. Порно – это фантазия, склеенный фильм. Не более. Учиться по порно? Хмх, ноу.

### 3. Почему я не могу кончить?

А как понять был ли оргазм? Красотка, когда ты получишь оргазм, то 100% это поймешь. Его сложно не заметить. После оргазма наступает полное расслабление и релакс, ты не сможешь встать с постели, и после секса, секса вообще не хочется! Вагина становится очень чувствительной. Любые прикосновения к ней вызывают резкие ощущения. Они очень похожи с теми ощущениями, что и у мужчины после оргазма. Попробуй прикоснуться к нему после того, как он кончил. Ему это точно не понравится.

Но так почему же ты не испытываешь оргазм? Разберем причины:

1. Тебе не до оргазма. Работа, дом, другие дела. Вспомни, как прошел твой последний секс? Случайно не под одеялом за 5 минут? А может в туалете, пока дети играли? Вы быстренько забежали ванную, стянули одежду, чих, пых и готово. Ты быстренько дождалась оргазма, не своего, а мужа. Он кончил, ты уснула или побежала на кухню дела делать. Я угадала? У тебя миллион дел! Какой уж тут полноценный секс? Всю сексуальную энергию ты трастишь на работу, уборки, стирки и прочие «радости» взрослого человека. Максимум на что тебя хватает – это эротично потрясти попой, под любимый трек, во время мытья полов. А оргазм он будет. Лет через 500, когда ты переделаешь все дела. Наверное. Но это не точно.

Почему занятость влияет на оргазм? Неужели женщине так сложно кончить? Дело в том, когда женщина сильно измотана физически, когда она задавлена грузом всяких дел, забот и ответственности, нет времени на то, чтобы предварительно расслабиться, сбросить напряжение, нет настроения и возможности пройти все стадии возбуждения. В таком состоянии женщина не может расслабиться и это вызывает у нее ответную реакцию либо в виде возражения, либо в виде еще большего напряжения.

В таком состоянии нетерпеливый партнер, которому надо кончить быстро, начинает раздражать, нет даже не раздражать, а дико бесить. Знакомо? Он может чувствовать сильное возбуждение и хотеть продолжения активного и бурного секса, а у тебя нет возможности скинуть напряжение.

2. Ты целеустремленная личность не только в жизни, но и в сексе. Оргазм – твоя цель. Ты очень сильно фокусируешься на достижении результата. Во время секса очень много думаешь об оргазме. Кстати, знаешь, что наш секс – это отражение нашей жизни?

У меня была одна клиентка-перфекционистка, которая никак не могла испытать оргазм. Ее стремление к идеалу отражалось на результате. Она была идеальной ученицей в теории, но ее подвела практика. Из-за перфекционизма. Работать с ней было очень сложно. Она сомневалась в правильности своих действий, сомневалась был ли у нее оргазм. Мои рекомендации сработали на 100%. Пришлось работать с ее перфекционизмом. Давай проверим, есть ли у тебя такая же проблема. Ответь «да» или «нет» на следующие вопросы:

- Не обращаю внимания ни на что, пока не достигну желаемого.
- Даже когда я сильно устала, мне трудно остановиться – я лучше сначала доведу дело до результата.
- Делаю несколько дел одновременно, совмещая, оптимизируя время, не давая сидеть себе просто без дела.
- Иногда забываю о себе, работаю над поставленной задачей.

Итак, если у тебя есть хотя бы 1 пункт, то ты – перфекционистка.

Конечно, если ты занимаешься любимым делом и отдаешься ему полностью – это здорово, но сексуальной жизни такой подход вредит. Если мы заикливаемся на личной эффективности, то все силы отдаем на реализацию целей и задач, забывая о наслаждении в процессе. Если идти к оргазму, как к цели, то мы к нему никогда не придем, потому что для разрядки нужно «оставить» голову и сконцентрироваться на ощущениях.

Оргазм – это не результат работы. Оргазм рождается в процессе чувственности. Любые мысли вредны. Даже позитивные. Так мы отключаем чувственность, которая влияет на сексуальное возбуждение. Целеустремленность рождает беспокойство и ожидание, подобная сосредоточенность ведет к тому что твоё возбуждение сходит и исчезает и получается замкнутый круг.

Приведу пример. Вспомни себя в детстве. Как ты играла? Маленькие дети в процессе игры ничего не оценивают и не обдумывают каждый шаг, они фантазируют и воплощают идеи. Они верят в то, что делают. Простая палка может стать мечом, а диван палубой корабля. Их деятельность во время игры – спонтанна. Кстати, секс – это такая же игра. Только вот взрослые превратили его в работу. Или даже в долг. Представь, если бы ребенку дали обязанность играть, превратили бы его фантазии в цель? Он был бы рад? Скорее всего он бы избегал такое скучное занятие.

Мысли про оргазм отвлекают от реальности. Для оргазма важно жить здесь и сейчас, а не где-то в ожиданиях мифического будущего или прекрасного и идеального прошлого.

3. Ты привыкла контролировать эмоции. А как мы выяснили в предыдущем пункте любые мысли – это табу для оргазма. Внутренние фразы, которыми мы себя останавливаем – это тоже мысли. Но контроль эмоции – это не только они. Это барьеры, которые мешают сексуальному возбуждению. Об этом мы поговорим чуть позже. Еще есть привычка. Привычка не расслабляться и всегда быть начеку. Представь ситуацию, в паре только начались сексуальные отношения и женщина, которая привыкла контролировать эмоции сразу ощущает дискомфорт. Затем она пытается контролировать этот дискомфорт, что влияет на возбуждение еще хуже. Замкнутый круг. Она не понимает, что испытать оргазм, не потеряв контроля – невозможно!

Когда происходит оргазм, все наши эмоции и ощущения выходят из под контроля, и мы «проваливаемся» в сумеречное состояние сознания.

Понимаю, что сразу сложно убрать этот контроль. И это скорее всего не получится. Ведь женщина сама этого не хочет.

Почему? У такого явления есть несколько причин.

– Темперамент. Мало эмоций проявляют спокойные уравновешенные женщины. Особо такому состоянию подвержены флегматики.

– Воспитание. Возможно, в раннем детстве родители девочки пресекали ее эмоции следующими фразами: «Не плачь», «Будь тише», «Ты взрослая». Таким образом, у нее проявляется страх показать эмоции, как положительные, так и отрицательные. Кстати, у таких женщин бывают слезы после оргазма. Некоторые мои клиентки не могли понять что же это такое. А все дело в подавленных эмоциях, которые вышли наружу. Когда их выплеснут, тогда и желание плакать пройдет. Если ты чувствуешь желание поплакать, то плачь! Тебе сразу станет легче. Не сдерживай свой оргазм.

– Страх стать уязвимым. Эта причина появляется тогда, когда женщина не чувствует себя в безопасности и, возможно, не доверяет партнеру.

– Страх собственной страсти. Кстати, его тоже можно отнести к контролю эмоций. В таком случае женщина боится показать, что она не такая как все. Этот страх также проявляется из-за воспитания и давления общества.

– Нежелательная беременность возникает в случае если есть проблемы с выбором контрацепции.

– Родительские установки в стиле «секс – это грязно». Во время возбуждения женщина останавливает себя, потому что подсознательно боится не угодить своим родителям.

4. Ты не знакома со своим телом и желаниями. Отсутствие знаний влияет на отношения с мужчиной. Ведь если ты не знакома со своими эрогенными зонами, то тебе сложно рассказать о своих желаниях партнеру. Сам он не догадается. Ведь как он может это сделать? Важно самой изучать себя, не дожидаясь прекрасного принца, который тебя разбудит. Какие знания нужны? Для этого ответ на вопросы. Что тебя возбуждает больше всего? Какие тебе нравятся прикосновения и поцелуи? Какие ты предпочитаешь позы, движения? Какие у тебя эрогенные зоны? Какая скорость тебя привлекает? Это необходимо знать, чтобы получить максимальное удовольствие в сексе.

Если желания твоего тела не будут удовлетворены, то оргазма не будет. Предлагаю подробный мини-тест, который поможет найти путь к оргазму.

Какой тип прикосновений максимально возбуждает?

– Какие места тела наиболее чувствительны?

– Какой тип прикосновений нужен, чтобы прикосновение усилилось?

– Мягкие ласки или настойчивые?

– Как меняются типы прикосновений, когда твое возбуждение усилилось?

– Требуются ли разные прикосновения в разные периоды цикла?

– Требуются ли разные прикосновения в разных настроениях?

– Что происходит с возбуждением, когда ласкают твою грудь, соски?

– Есть ли другие части тела, прикосновения к которым тебя возбуждают?

– Удобно ли говорить партнеру о том, что тебе нужно для возбуждения?

Что тебе делать? Мастурбация поможет выяснить все вопросы. Если у тебя негативное отношение к своим сексуальным возможностям, то этот момент нужно обязательно проработать!

Представь, теперь ты исследователь, который проходит горячий квест по эрогенным зонам тела, в конце которого тебе приготовлен бонус – оргазм, т.е. высшая сексуальная разрядка.

Необязательно ждать мужчины мечты, чтобы подарить себе удовольствие. С этим ты можешь справиться сама. Быть сексуальной и испытывать оргазм ты можешь не зависимо от партнера. Конечно, в отношениях важно сексуальное влечение и симпатия, но все остальное зависит от тебя. Некоторые девочки говорят: «Ой, у меня был такой обалденный любовник, только с ним и испытывала удовольствие». Увы, эта фраза – заблуждение. Нет, красotka! От умения мужчины ничего не зависит. Если ты знаешь себя, то ты сможешь адаптировать свои потребности под любого партнера под себя.

Эта книга поможет тебе наполниться сексуальной энергией, поэтому приготовься к приятной работе. Нет, не так. К приятным занятиям. С удовольствием помогу тебе путешествовать по миру раскрепощения, свободы, сексуальности и потока возбуждения.

– Ты стесняешься или боишься сказать партнеру о своих сексуальных желаниях. Если предыдущая причина была про то, что мы не знаем, что нам нужно для того, что бы наше сексуальное возбуждение нарастало, то пятая причина именно про то, что мы это знаем, но сказать не можем. Да, сексуальная тема может быть щепетильной. Но с другой стороны мужчина не может читать мысли. Про секс все равно придется поговорить.

Не все могут испытывать оргазм. Оргазм – это талант. У кого-то он есть, а у кого-то нет. Это НЕВЕРНОЕ утверждение. Оргазм – это навык, рефлекс, реакция на стимуляцию эрогенных зон.

Рекомендую обсуждать это не только во время секса, но и до. Кстати, это можно сделать в виде игры.

– Отсутствие времени на возбуждение. Эта причина отличается от причины про занятость временными рамками. Здесь именно о том сколько времени тебе нужно чтобы войти в состояние сильного возбуждения. В этом пункте не нужно соревноваться с мужчинами, т.к. им требуется меньше времени. А вот женщинам важно осознать, что она в безопасности. Тогда она сможет расслабиться и настроиться на секс. У мужчин этот процесс не такой сложный. Его легче возбудить. Встал член? Мужчина готов к бою. А вот женщина погружается в это состояние постепенно. У нас физиологические изменения идут по другим каналам, но в финале нас также ждет эррекция. Только это происходит через 20—30 минут, когда начали действовать первые импульсы. Поэтому у женщины во время секса всегда низкий уровень возбуждения, а если она себя еще и сдерживает, то и про оргазм нужно будет забыть. Когда начинается секс, женщине важно погрузиться в процесс, наслаждаясь ощущениями. И что же получается? Она только погрузилась в наслаждение, а мужчина уже кончил. Похожая история может быть во время мастурбации. Например, ты ласкаешь себя и хочешь побыстрее кончить. И что ты делаешь? Ты не даешь себе времени для сексуального возбуждения, поэтому может казаться, что ты не получаешь оргазм. В начале, когда ты только, только раскачиваешь свое тело на оргазм, тренируешь его на оргазм, как спортсмен, готовящийся к победе, времени может уходить много, но потом, это время все меньше и меньше становится.

Важно дать себе время, наслаждаясь каждым мгновением. Именно неспешный процесс может подарить женщине феерический оргазм. А еще нужно не прекращать секс и любовные игры после оргазма мужчины, расстраиваясь в стиле «ну все, сказка закончилась». Женщине важно наслаждаться процессом без правил и сценариев.

– Табу на фантазии. Некоторые девчонки стесняются своих фантазий, поэтому прерывают их. Не стоит это делать. В фантазиях можно ВСЕ. Не переживай! О них никто не узнает. В них ты можешь быть и робкой сабмиссив, и жесткой госпожой! Ты можешь участвовать в групповом сексе или в лесбийском. Все зависит от твоей фантазии. Не осуждай себя. Выкини из головы мысли: «Я ненормальная, раз этого хочу». Не мучай себя чувством вины перед мужем. Когда мужчины мастурбируют у них еще те образы мелькают перед глазами. Не вини себя. Развивай свои фантазии.

– Вина из-за получения удовольствия. Все это родом из детства. Все эти неприятные фразы. Ох. Как тебе не стыдно! Ты виновата сама! Как ты могла так поступить? И т. д. Знакомо? Проверим! Лови тест на определение чувства вины. Ответь на следующие вопросы.

- Куча дела, а ты села журнал почитать. ДА/НЕТ
- Иду в кафе, когда дома уйма работы. ДА/НЕТ
- Получаю удовольствие от вечеринки, похода в кино, мероприятий. ДА/НЕТ
- Наслаждаюсь в постели с партнером, а у самой поле не паханое. ДА/НЕТ
- Я не делаю ничего полезного. ДА/НЕТ

Если у тебя есть 1—2 положительных ответа, это говорит о том, что ты чувствуешь вину за то, что позволяешь получать для себя что-то приятное.

Секс призван дарить счастье и радость. Если ты не можешь сделать что-то для себя, это тормозит возбуждение.

Поговорим о чувстве вины, которое формируется в детстве. Дети знают, что такое сексуальное возбуждение. Они могут мастурбировать и испытывать оргазм. Конечно, чаще всего они не понимают, что эти действия относятся к сексу, но факт в том, что они испытывают приятные ощущения, наслаждаясь реакциями своего тела. Цели у детской мастурбации могут быть разными. Некоторые дети делают это чтобы успокоиться, другие мастурбируют перед сном, чтобы расслабиться и спокойно уснуть. Когда взрослый человек говорит, что такие действия неправильные и стыдные, ребенок чувствует себя виноватым. Это чувство он переносит во взрослую жизнь. Ребенок понимает, что вот эти приятные ощущения – это плохо, когда он становится взрослым в его голове кричат голоса: «не будь грязной, не будь шлюхой, не позволяй себе таких вещей, не возбуждайся. Т.е в переводе на язык нашей сексуальности это значит: «не возбуждайся, держи уровень возбуждения на безопасном расстоянии, на уровне, который не позволит прочувствовать тебе глубоко эту вину за то, что ты якобы делаешь что то непозволительное и грязное».

Радует, что со временем мы избавляемся от старых предубеждений благодаря новому опыту. Хотя где-то в глубинах подсознания все еще живут фразы, которые стыдят нашу сексуальность.

– Ты столкнулась с сексуальным насилием в прошлом. Сексуальное насилие – это любая ситуация, в которой:

– Тебя заставили сделать сексуально то, что ты не хотела.

– Твои потребности и желания игнорировали, и осталось ощущение использованности.

Сексуальное насилие влияет на желание заниматься сексом. Т.е в таком случае проблема не в недостатке возбуждения. Тело учится отключать чувства для того, чтобы отразить нападение. В таком случае человек проявляет осторожность и относится с недоверием к другим людям, наблюдая со стороны за знаками сексуального возбуждения которые есть у другого человека, даже если ситуация безопасна. Подобная позиция зрителя, но позиция зрителя не за самой собой, а за партнером. Мы следим за его действиями с опаской, даже если этот партнер не проявлял никогда к тебе элементы сексуального насилия, это твой любимый и близкий человек, но тело уже научилось, психика сформировала определенный тип поведения, быть осторожной, не доверять и следить за ним. С такой ситуацией обязательно нужно работать.

Это основные психологические причины отсутствия оргазма. Также есть физиологические причины. Рассмотрим их подробнее.

– Прием медикаментов, таких как: антидепрессанты, транквилизаторы, снотворное, бета-адреноблокаторы. Они могут оказать появление сложностей в возбуждении. Особо хочу выделить контрацептивы. Их прием часто снижает влечение. Когда-то я и сама их применяла. Мне вообще не хотелось секса. После определенного периода у меня начались побочные эффекты, я прекратила их принимать и теперь никогда в жизни этого не буду делать! Нельзя вмешиваться в гормональную систему!

– Слабые интимные мышцы, которые необходимо качать каждой женщине с момента вступления в интимную жизнь, неправильная техника секса, гинекологические болезни.

## 4. Знакома с оргазмом, но...

Красотка, ты знакома с оргазмом, поэтому лучше меня помнишь, что он прекрасен. Вы были вместе, как вдруг, он исчез. Почему? Давай выясним причины. Для этого ответь на следующие вопросы:

- Когда ты перестала испытывать оргазм?
- Эти изменения было постепенным или внезапным?
- Какие события произошли в этот период?
- Где ты жила и с кем?
- Где ты работала?
- Какие события происходили?

Эти вопросы помогут раскрыть причину (причины) исчезновения оргазма. Чтобы ответить на них, проанализируй свою жизнь. Размышляй, вспоминай. Если не можешь вспомнить, ничего страшного. Отложи эти вопросы на некоторое время. Наблюдай за собой.

На отсутствие оргазма влияют разные факторы, такие как: личные изменения, перемены в партнере, проблемы в отношениях и т. д. Но обо все по порядку. Нижеперечисленные причины помогут тебе разобраться в проблеме.

**Первая причина – стресс**, который вызывает сильные эмоциональные переживания. Особенно влияют те стрессы, которые длятся долгое время. Человек начинает переживать, а это приносит душевный дискомфорт. Сильные негативные эмоции заменяют сексуальное возбуждение, потому что внимание сужается. Вспомни себя в стрессовой ситуации. Например, ты с любимым обсуждаешь финансовые проблемы, переживаешь. Какой уж тут секс? Твое внимание направлено на то, что тебя беспокоит. Либо ты думаем о том, что уже произошло или о том, что может произойти. Негативные эмоции вытесняют другие переживания, в том числе и сексуальные. Прийти к оргазму можно только через возбуждение. Чтобы возбудиться нужно быть в расслабленном состоянии. Нет готовности – нет оргазма. Оргазм и удовольствие «убивают» следующие чувства:

- Вина/стыд
- Страх/боязнь
- Волнение/беспокойство/тревога
- Ожидание чего-либо
- Подавленность/физическая усталость/измотанность
- Обида
- Разочарование/расстройство
- Стресс
- Горе/эмоциональная боль
- Грусть/печаль

В этих состояниях сложно достичь оргазма. Подумай, был ли у тебя сильный стресс, перед тем, как ты перестала испытывать оргазм?

Если эта причина тебе подходит, то вспомни, какие изменения, произошедшие в твоей жизни, заставляют чувствовать огорчение или стресс? Выпиши их.

Красотка, не переживай. В жизни каждого человека бывают стрессы, трудные периоды, разочарования и т. п. Это НОРМАЛЬНО. Важно работать с этой проблемой. Если стресс накап-

ливаются, становится хроническим, продолжается долго, то и трудности с оргазмом тоже будут долгими.

Что делать? Нужно выплескивать любые эмоции. Не копи все в себе. Эта рекомендация особенно актуальна для сдержанных женщин. Те, кто позволяют себе как-то переживать эмоции, справляются со стрессами намного легче. Ты тоже можешь. Какие идеи? Танцуй, пой, кричи, посещай клубы, развлекайся. Только не злоупотребляй спиртным, а то вместо оргазма получишь алкогольную зависимость.

## **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.