

ОРГАЗМ

Как довести девушку до оргазма

Оксана Лова

18+



Оксана Лова

**Оргазм. Как довести
девушку до оргазма**

«Автор»

2021

Лова О. В.

Оргазм. Как довести девушку до оргазма / О. В. Лова — «Автор», 2021

ISBN 978-5-532-93391-0

В современной культуре сексуальных отношений между мужчиной и женщиной, к сожалению, до сих пор существует невежество в отношении женского тела. Да, во время полового акта, женщине необходимо много времени для достижения оргазма (около 20-30 минут), тогда как мужчине требуется всего лишь 3-4 минуты после проникновения, что делает секс для многих пар источником недопонимания. Отличная же новость заключается в том, что абсолютно любая женщина может достичь оргазма, а в отличие от мужчины — даже нескольких оргазмов за один половой акт.

ISBN 978-5-532-93391-0

© Лова О. В., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Что помогает женщине достичь оргазма?	6
Как окситоцин связан с оргазмом?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Оксана Лова

Оргазм. Как довести девушку до оргазма

Некоторые женщины испытывают оргазм как одиночную волну или серию приятных сокращений. Есть оргазмы интенсивные и ясные, а есть нежные и тающие. Некоторые женщины достигают клиторального оргазма, а некоторые – вагинального.

Женский оргазм, то же самое высшее чувство освобождения, потери контроля и пиков во время полового акта, сложен и иногда труден для реализации, хотя бы из-за того, что женские гениталии скрыты от глаз.

Оргазм возникает при превышении определенного порога раздражителя и длится от нескольких секунд до нескольких минут. Оргазм высвобождает эндорфины в теле, и поэтому женщина чувствует чувство удовлетворения и облегчения. Некоторые люди испытывают оргазм как единственную волну или как серию приятных сокращений и энергичный взрыв тепла и электричества. Есть оргазмы интенсивные и ясные, физические. Бывают нежные и растворяющие оргазмы. Некоторых женщин стимулирует оргазм, а другие просто хотят спать после него.

Если бы женщины занимались сексом только для того, чтобы достичь оргазма, лишь немногие потрудились бы заниматься им во время полового акта, поскольку только 20% женщин достигают вагинального оргазма. Напротив, 76% достигают клиторального оргазма.

Таким женщинам нужна стимуляция клитора в дополнение к самому проникновению, или им нужно. Некоторые женщины испытывают оргазм обоими способами, в то время как 30% женщин никогда не испытывали оргазм. Так что же в оргазме такого, что делает его таким желанным и неуловимым?

Что помогает женщине достичь оргазма?

В нашей культуре до сих пор существует невежество в отношении женского тела. Женщине требуется много времени для достижения оргазма (около 20-30 минут), тогда как мужчине требуется 3-4 минуты после проникновения, что делает половой акт для многих пар источником недопонимания. Хорошая новость в том, что любая женщина может достичь оргазма, а в отличие от мужчины – даже нескольких оргазмов за один половой акт.

Женщина испытывает усиление оргазмов с возрастом, т.е. в возрасте 40-50 лет оргазмы более качественные и интенсивные, чем в возрасте 20-30 лет. Многие из того, что помогает женщине достичь более качественного оргазма, зависят от физических и эмоциональных условий, в которых она занимается любовью:

- *сосредоточенность на себе и движениях партнера;*
- *ее способность посвящать себя;*
- *отключаться в голове и фантазиях;*
- *фитнес и здоровое питание;*
- *чувство желанности и красоты в своем возлюбленном;*
- *сенсорная стимуляция «эротика» (взгляд, прикосновение, вкус, запах и слух).*

Поверхностные оргазмы, сопровождающиеся движениями, затрудненным дыханием и т.п., скорее всего, будут очень короткими и возникают из-за отсутствия у женщины концентрации или мышечного напряжения в результате напряжения.

Что мешает женщине наслаждаться качественным оргазмом, так это:

- *чрезмерное осознание того, как она выглядит во время занятий любовью,*
- *низкий образ тела в целом,*
- *нервозность, курение, (которое ухудшает приток крови к гениталиям), стресс*
- *недостаток сна и культурные, семейные запреты, религиозные или социальные, пре-
следуемые из-за сексуального удовольствия.*

Как окситоцин связан с оргазмом?

Окситоцин – это гормон, выделяемый мозгом в большей степени у женщин, чем у мужчин. Этот гормон отвечает за чувство связи между людьми и выделяется при прикосновении, в ситуациях любви и даже через слова эротического происхождения. Гормон, отвечает за сексуальное удовольствие.

Как убедиться, что он существует в человеке? Партнеры влюблены, много обнимаются, целуются, говорят о любви, делают комплименты и, как правило, вместе занимаются приятными делами, которые позволяют общаться и смеяться. В случае окситоцина одной физической прелюдии недостаточно, конечно же, если она проводится на автомате. Начните прелюдию за несколько часов до секса и убедитесь, что в ней есть и нефизическая часть.

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.