

# Екатерина ФЕДОРОВА

Психолог, ведущий секс-тренинг Москвы,  
основатель и бессменный директор Женского Центра,  
автор десятка книг, сотни видеоуроков, участник  
множества телевизионных программ



**8 000 000**

просмотров  
на YouTube!

## Чего хотят ЖЕНЩИНЫ

Уроки игры  
на губной гармошке  
для мужчин



**9** признаков оргазма

**25** упражнений

**8** техник

**Екатерина Федорова**  
**Чего хотят женщины.**  
**Уроки игры на губной**  
**гармошке для мужчин**  
**Серия «Звезда тренинга»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8914785](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8914785)*

*Екатерина Федорова. Чего хотят женщины. Уроки игры на губной гармошке для мужчин: АСТ; Москва; 2015  
ISBN 978-5-17-088822-1*

**Аннотация**

Чего хочет женщина? Быть любимой, счастливой и желанной. Секс – одна из важнейших составляющих физического и ментального здоровья обоих полов. Но, когда в интимной жизни пары возникают проблемы, за помощью к специалистам обращаются в основном женщины.

Мужчины! Эта книга написана специально для вас! В ней есть все, что нужно, для того чтобы понять тело женщины и угодить ей.

# Содержание

Игра на губной гармошке	5
Сексуальная гармония	8
Сексуальный альтруизм	11
Фригидность. Мужской взгляд	16
Генитальный тип сексуального поведения	21
Фригидность на самом деле	25
Оргазм мужской и женский	33
Мифы об оргазме	36
Миф от Зигмунда нашего Фрейда	38
Миф от секс-инструкторов	41
G-миф	42
Миф о женской эякуляции и струйном оргазме	44
Оргазм и женские комплексы	52
Маленькая эпиллепсия	57
Признаки оргазма	60
Признаки оргазма, которые можно симулировать	62
Конец ознакомительного фрагмента.	65

# **Екатерина Федорова**

## **Чего хотят женщины.**

### **Уроки игры на губной**

### **гармошке для мужчин**

© Федорова Е.

© ООО «Издательство АСТ»

# Игра на губной гармошке



## Игра на губной гармошке

Секс, как известно всем, – это совместная деятельность. Но, когда в интимной жизни пары возникают проблемы, за помощью к специалистам обращаются в основном женщины. Самое удивительное – в большинстве случаев проблемы удастся решить, несмотря на полную пассивность мужчины. Не всегда просто, не всегда быстро, но удастся. Конечно, в этом заслуга наших женщин, которые, если уж решили чего-то добиться, идут до победного. Но не слишком ли тяже-

люю ношу им приходится тащить?

Я уже давно веду курс «Искусство любовных отношений» для мужчин, где рассказываю обо всех тонкостях и секретах женской сексуальности. И в отличие от аналогичного курса для женщин, на нем аншлага не наблюдается. Мужчин, желающих пройти этот курс, всегда было раз в 10 меньше, чем женщин. И этому есть объяснение.

В группе мужчины заниматься стесняются, а индивидуально – побаиваются. Они даже о своей сексуальности могут говорить только, как о покойнике: либо хорошо, либо никак. Это нам, девочкам, веселее учиться вместе: мы и пооткровенничаем, и посмеемся, и посплетничаем. А мужчины так не могут: их все это смущает, отвлекает. В общем – сплошной дискомфорт, причем за свои же деньги. И решение пришло: книга – вот что нужно мужчинам! Ее можно читать в одиночестве или даже в тайне ото всех. Она не будет задавать неудобных вопросов, но при этом будет давать максимум полезной информации. Именно такую книгу я и постаралась написать.

Наверное, эта книга никогда бы не случилась, если бы не было в моей жизни классных любовников (у них я многому научилась), ужасных любовников, которые считали себя королями секса (благодаря ним я поняла, что мужчин просто необходимо сексуально просвещать), и моего мужа, который заставил меня поверить в то, что сексуальная гармония и счастье в браке возможны.



# Сексуальная гармония



Что такое классный секс? Это когда хорошо обоим. А если одному – хорошо, а второму – ну так себе или откровенно не очень, значит, в отношениях есть проблемы. Это важно понимать. Неудовлетворенность одного из партнеров указывает именно на проблемы в отношениях, а ни в коем случае – не на неумелость, не сексуальность или неопытность одного из партнеров. Секс – это все-таки не высшая математика, к нему не нужно иметь врожденных способностей. А все, чему



можно и даже нужно научиться, в паре, где есть любовь, ну или хотя бы человеческий контакт и желание доставить удовольствие не только себе, но и другому, – это все решаемо.

**Специалисты знают, семейные сексуальные дисгармонии, или дисгамии, корректируются в основном «через голову», через понимание друг друга и лишь потом – через коррекцию сексуального поведения.**

Что такое дисгамия? Это не болезнь, не сексуальная патология. Это неумение договориться, услышать и понять друг друга, которое приводит к тому, что один или оба супруга не удовлетворены своей сексуальной жизнью. А без этого и смысл совместной жизни быстро теряется. Мы уже давно выросли из старого мифа «мужик – добытчик, баба – хранитель очага». Сейчас все и добывать умеют, и с очагом прекрасно управляют. Быт не удержит брак, и дети не удержат. Удержат только любовь, понимание, радость от общения, в том числе и сексуального. Без этого причин для развода становится больше, чем причин для сохранения брака.

**Меня часто спрашивают: возможна ли сексуальная гармония в паре, где женщина фригидна или у мужчины проблемы с потенцией? Возможна!**

Я знаю достаточно пар, где у обоих супругов низкие сексуальные потребности, но при этом оба чувствуют себя прекрасно. Та же преждевременная эякуляция у мужчины явля-

ется проблемой, только если он не может другими способами удовлетворить партнершу. Причем «не может» – это в большинстве случаев означает «не хочет», «не считает нужным».

**Для сексуальной гармонии совершенно не обязательно быть половым гигантом с гигантским членом или ненасытной самкой с идеальной фигурой. Важно совершенно другое.**

# Сексуальный альтруизм



В сексологии существует такое понятие, как «сексуальный альтруизм». Оно означает желание доставлять своему партнеру наивысшее наслаждение. Сексуальный альтруизм – это не отказ от собственного удовольствия. Как раз наоборот! Это желание разделить моменты наслаждения с люби-

мым человеком. Оно дает и новую порцию возбуждения, и огромное психологическое удовлетворение, и счастье обладания.

**Это как с подарками: их ведь приятно не только получать. Иногда дарить в стократ приятнее, особенно если вы видите, какую радость доставил ваш подарок.**

Игра в одни ворота – достаточно скучное занятие. Она, возможно, подходит для одноразовых связей, но для длительных отношений – это мина замедленного действия. Никому еще не удавалось безнаказанно на протяжении длительного времени только брать, ничего не давая взамен.

**И не надо себя успокаивать мыслью, что от неудовлетворенной женщины можно откупиться деньгами, подарками и проч. Не откупитесь! Обмен неравноценный. Она и подарки возьмет, и рога вам наставит.**



Если мужчина не считает нужным давать женщине возможность испытать такое же наслаждение, какое испытывает он, то для длительных отношений, а уж тем более для брака он непригоден. Конечно, одного желания быть сексуальным альтруистом мало, нужны еще знание женской анатомии и определенные навыки. Без этого никак. Причем общих зна-

ний «о женщинах вообще» будет недостаточно.

**Женщины – это все-таки не продукт поточного производства, у них есть свои особенности и различия. Поэтому все теории придется проверять практикой и корректировать в походных условиях.**

Самая главная ошибка мужчин, которые хотят быть хорошими любовниками, – это попытка обсуждать свои проблемы с приятелями. Мало того, что они, как правило, сексуально неграмотны, так еще склонны приврать и, пользуясь случаем, выставить себя половым гигантом. Если бы жена этого «гиганта» слышала его рассказы о его сексуальных сверхспособностях, то она хотя бы поржала. А у приятелей такие рассказы могут вызвать только комплекс неполноценности (совершенно неоправданный). Как в анекдоте:

- Доктор, я, наверное, импотент!**
- Почему вы так решили?**
- Все мои друзья говорят, что могут по восемь раз за ночь.**
- Так скажите им, что вы можете десять!**

Вообще, без помощи женщины разобраться в ее потребностях и найти путь к ее оргазму практически невозможно. Диалог необходим. Если женщина молчит и, как военную тайну, хранит сведения о своих эrogenных зонах, это еще не значит, что она фригидна. Это значит, что ваши отношения недостаточно доверительны. Чтобы это исправить, кто-

то должен сделать первый шаг навстречу. И всем будет легче, если это делает мужчина.



# Фригидность. Мужской взгляд



Фригидность  
МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

Одна из самых частых причин сексуальной дисгармонии – это дикое количество всевозможных заблуждений и мифов о женской сексуальности, которые бродят в мужских головах, и основанная на них уверенность в собственной офигенности. Не знаю, из каких источников мужчины собирают всю эту чушь, но думаю, что определенную роль в этом играют

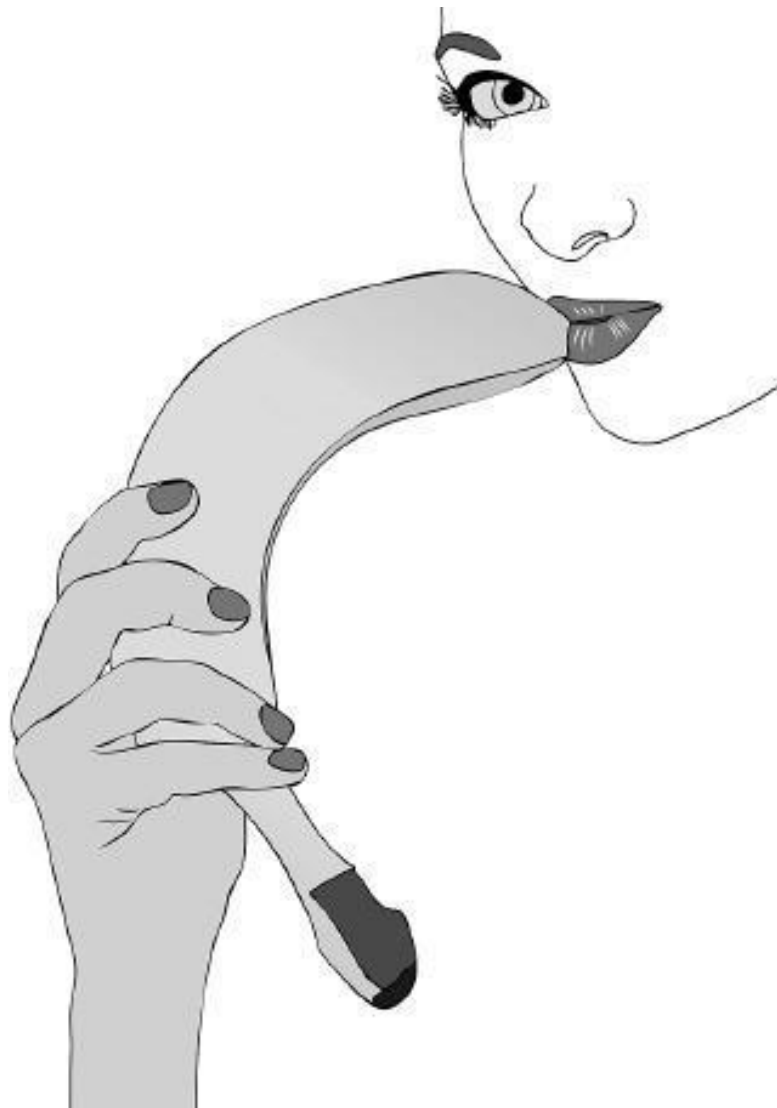


интернет-форумы, где идет активный обмен опытом между теми, у кого никакого опыта нет.

**Классический вариант любовника, чьи представления о собственной сексуальной ценности далеки от реального положения дел, – это мужчина, который уверен, что может удовлетворить любую женщину, потому что у него:**

- а) большой член;**
- б) устойчивая эрекция;**
- в) он способен на достаточно продолжительный половой акт.**

Если сказать такому, что все его вышеперечисленные достоинства еще не гарантируют женщине феерический секс, он будет очень удивлен. А когда выйдет из ступора, то, скорее всего, обвинит вас в безумии и фригидности одновременно. Он расскажет о сотнях женщин, испытавших с ним оргазм, и ни за что не поверит, что, как минимум, 90 % из них оргазм имитировали, чтобы его не травмировать.



А истина состоит в том, что обычного полового акта, пусть даже и продолжительного, большинству женщин совершенно недостаточно. А если мужчина способен лишь на 3–5 минут фрикций, он не удовлетворит ни одну женщину на этой планете. Потому что половой акт в том виде, в каком его создала природа, не предполагает женского оргазма. Несправедливо, но факт. Мне могут возразить, что женщины много веков имели дело с самыми примитивными (с точки зрения секса) мужчинами и ничего, не жаловались, даже любили их, А сейчас началось – оргазм им подавай! Ну, что поделаешь, это обратная сторона эмансипации и прочего равноправия и свободы выбора. Мужчины тоже много веков бегали босиком, а сейчас, видишь ли, ботинки им подавай! Сегодня, если мужчина никчемный любовник, шансов на счастливые гармоничные отношения у него немного.

**Дорогие мужчины!**

**Если в вашей паре (или семье) инициатором секса всегда являетесь вы;**

**Если ваша партнерша не жаждет близости, а по возможности и уклоняется от нее;**

**Если у нее то месячные, то мигрень, то «просто устала», – это означает только одно – ваша партнерша не удовлетворена вашими сексуальными отношениями.**

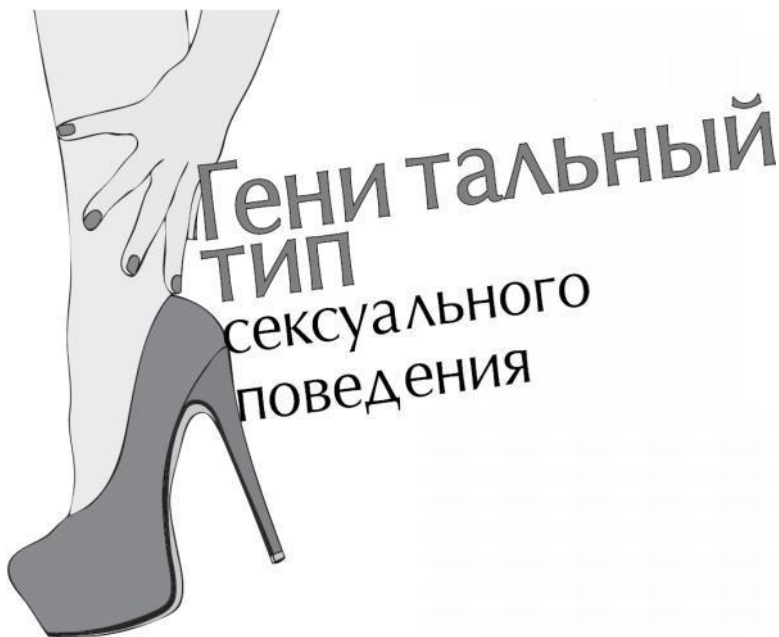
И вовсе не потому, что она фригидна! Один из мифов,

циркулирующих в мужской среде, гласит следующее: «Если баба не испытывает оргазм, не стремится к близости, значит, она фригидна. Жаль, конечно (себя жаль, разумеется, не бабу!), но ничего не поделаешь, незачем и пытаться!»

Не спешите ставить диагнозы, не обвиняйте своих любимых в холодности, не сжигайте мосты! Вы можете разбудить ее чувственность и стать лучшим любовником в ее жизни. А можете оставить все как есть. Но тогда не удивляйтесь, если ваша партнерша через некоторое время окончательно потеряет интерес не только к сексу с вами, но и к вам. А еще у нее могут начаться проблемы со здоровьем и, как следствие, испортится характер. Оно вам надо?

Древние китайцы уж на что были люди суровые и несентиментальные, однако понимали, что легче женщину удовлетворить, чем жить с неудовлетворенной. Согласно учению Дао Любви, если партнер постоянно оставляет женщину неудовлетворенной, это единственный случай, когда занятия любовью могут повредить женщине и превратить ее в злобную мегеру. Заметьте, в ситуациях «устала», «болит голова» и «месячные» секс женщине повредить не может.

# Генитальный тип сексуального поведения



«Генитальный тип сексуального поведения» – термин из психиатрии (даже не из психологии!). Такой диагноз ставится мужчинам, которые уверены, что секс начинается в тот момент, когда они вводят пенис во влагалище, и заканчива-

ется, когда они его оттуда достают. Такое поведение не рассматривается врачами как норма. Это нездоровая фиксация на контакте половых органов, исключая все остальные способы сексуального и эмоционального взаимодействия.

**Мужчины, хвастающиеся своей способностью к многочасовым половым актам или бесконечным количеством актов за ночь, по сути, хвастаются своим диагнозом.**



Потому что психически здоровый человек понимает, что

секс – это не «быстрее, выше, сильнее», это парный вид спорта.

**Если чем-то и имеет смысл хвастаться, так это количеством женских оргазмов, а со всеми остальными рекордами – это к психиатру.**

Женщины любовников с генитальным типом сексуального поведения оценивают... Как бы это сказать... Ведь слово «генитальный» – это же от слова «гениталии», то есть половые органы... Ну, вот так и оценивают: это х\*евый любовник.





# Фригидность на самом деле



Фригидность  
на самом деле

Что чувствует женщина во время интимной близости? Вы не поверите, но есть варианты, и их много! Одна и та же женщина в разных обстоятельствах, даже с одним и тем же партнером может испытывать самые разнообразные чувства по шкале от дискомфорта и отвращения до восторга и экстаза, со всеми промежуточными вариантами типа «пора потолок белить», «он классно целуется» и проч.

**На сексуальность женщины влияет огромное количество факторов: день цикла, погода за окном, запах (постельного белья / мужчины / собственных духов), свет, звук, утренний разговор с начальником и еще миллион мелочей, которые она сама не сможет перечислить.**

**Но не надо придавать всему этому слишком большого значения. Главным все равно остается поведение мужчины.**

**Если женщина не получает удовольствие от секса, то дело не в том, что она устала за день или ее раздражает яркий свет в спальне. Дело либо в плохом любовнике, либо в неразбуженной сексуальности. Фригидность – это все-таки другое.**

**Сейчас нас, специалистов по сексу, как собак – на каждом углу по кучке. Поэтому слово «фригидность» так поистаскали, что уже забыли, что оно значит. Из него сделали какой-то демонический фантом, который не диагностируется традиционными медицинскими методами, а поражает абсолютно здоровых женщин, причем, без всяких причин. На самом деле все, конечно, не так.**

**Фригидность, или, по-другому, половая холодность – это неспособность женщины испытывать половое удовлетворение (оргазм).**

**Речь идет о ТОТАЛЬНОЙ НЕСПОСОБНОСТИ К ОРГАЗМУ:**

**ни с каким мужчиной,  
ни с каким вибратором,  
ни при какой стимуляции,  
нигде, никогда, ни разу!**

Женщин, страдающих реальной фригидностью, не больше 2 %, и назвать этих женщин абсолютно здоровыми точно нельзя. Там всегда имеют место серьезные пороки развития мочеполовой системы, органические заболевания головного или спинного мозга, тяжелые эндокринные заболевания или травмы. А фригидность является лишь следствием основного заболевания.

**Другое дело – слабая половая конституция. Это не заболевание, не порок развития, это особенность. Такие женщины не испытывают потребности в сексе или их потребности очень малы.**

Они медленно возбуждаются и долго, очень долго идут к оргазму. Им для достижения разрядки нужен очень терпеливый и искусный партнер. Но даже при самом прекрасном партнере они вряд ли будут рады сексу чаще, чем раз в неделю, да и на разрядке они не настаивают, им и так приятно.

Есть еще такое понятие, как «аноргазмия», или отсутствие оргазма при половом акте. Под этим термином может скрываться все что угодно.

**Например, первичная аноргазмия (это по сути и есть**

**фригидность**) наблюдается у женщин, которые вообще никогда не испытывали оргазма при любом типе стимуляции.

Диагноз «вторичная аноргазмия» ставят женщинам, у которых раньше был оргазм, а сейчас нет или настолько ослаблен, что почти не ощущается. Почему? Миллион вариантов: сменила (неудачно) любовника, с возрастом понизился уровень гормонов, испортились отношения с партнером, или вообще отсутствует эмоциональная близость.

**Есть еще ситуационная аноргазмия, когда оргазм достигается только при определенных условиях.** Например, при мастурбации – да, с партнером – нет; при стимуляции клитора – да, без стимуляции – нет; в позиции сверху – да, в позиции снизу – нет и т. д.

И, наконец, спорадическая аноргазмия – это когда оргазм есть, но не всегда.

Именно с аноргазмией чаще всего женщины обращаются к сексологам – это 90 % обращений!

**При этом все виды аноргазмии, кроме первичной, половыми расстройствами не считаются, поскольку отсутствие оргазма при половом акте не выходит за пределы нормальной сексуальной реакции женщины.**

**Женщины со слабой половой конституцией, так же, как и фригидные, по сексологам не бегают (если только под напором недовольного**

**мужа). Их отсутствие оргазма не смущает и не беспокоит. Они не испытывают никакого дискомфорта.**

Беспокоит аноргазмия только женщин с достаточно сильной половой конституцией, потому что они страдают от неудовлетворенности, им секс не безразличен, они переживают и мучаются из-за того, что не могут получить сексуального удовлетворения.

У аноргазмии может быть несколько причин.

1. Женщина плохо знает свое тело, она даже сама не всегда знает, как довести себя до оргазма. Чаще всего это проблема юных девушек. Им обычно рекомендуют исследовать и познавать собственное тело, находить эрогенные зоны, отслеживать реакции. Это можно делать как с партнером, так и самостоятельно. Это как раз тот случай, когда мастурбация очень полезна и познавательна.



2. Женщина знает, что ей нужно для достижения оргазма, но донести это до партнера не может. Стесняется, комплексует, боится. А, может (и это чаще всего), ее партнер просто не считает нужным как-то менять свое сексуальное поведение, поэтому не слышит ее, не понимает намеков, игнорирует просьбы. Это не проблема женщины, это проблема взаимоотношений.

3. Неправильные сексуальные привычки у женщины. Чаще всего это последствия неправильной мастурбации.

**Если женщина приучила себя получать оргазм каким-нибудь экзотическим способом (с использованием пяти вибраторов, пылесоса и душа Шарко одновременно), то ни один мужчина ее не удовлетворит. Он ведь не электроприбор, он не может повторить все те фокусы, которые ей необходимы для достижения оргазма.**

У меня была клиентка, которая не могла кончить, если не слышала звука льющейся воды. В подростковом возрасте она привыкла мастурбировать в ванной. Выйдя замуж, она радостно перенесла свою интимную жизнь из ванной в спальню, но звук воды оказался таким мощным сексуальным стимулятором для нее, что без него достичь пика возбуждения она не могла.

Известен случай женщины, которая могла испытать ор-

газм, только если поставить ей на спину теплый утюг. Ей в детстве кто-то из взрослых поставил на спину утюг, а у нее от страха и неожиданности возникло такое мощное возбуждение, что дальше она возбуждалась только с утюгом.

Такие «дурные привычки» можно исправить, хоть это и требует определенного времени.

**Как вы видите, аноргазмия – это не приговор женщине, это ее крик о помощи. И в ваших интересах его услышать!**





# Оргазм мужской и женский



Оргазм  
мужской и женский

«Еще никому не удалось описать оргазм как следует. Удовольствие так сильно, что, кажется, нет выражений, достаточно возвышенных или достаточно грубых, чтобы описать его», – сказал один достаточно известный сексолог. Не буду

спорить с признанными профессионалами и пытаться описывать то, что описанию не поддается. Скажу лишь, что оргазм – это высшее сладострастное половое ощущение, и именно оно является основным (но не единственным) критерием хорошего секса.

Про разницу между мужским и женским оргазмом написаны тонны литературы. Масса исследований доказывает, что разрядка женщины по множеству физиологических и биохимических параметров в 5–6 раз мощнее, чем разрядка мужчины. Судите сами: мужской оргазм – это 2–3 секунды, женский – 10–20! Мышечные судороги у женщин во время оргазма не только сильнее, чем у мужчин, но и вовлекают гораздо большее число мышц. Женщина испытывает оргазм буквально всем телом: от макушки до кончиков пальцев ног. Приток крови к органам малого таза у мужчин во время оргазма увеличивается в 1,5–2 раза, у женщин – в 3. Вентиляция легких у мужчин увеличивается в 2 раза, у женщин – в 6. Электрическая активность мозга тоже: у мужчин – в лучшем случае вдвое, у женщин – не меньше чем в 3–4 раза!

Разница, как видите, действительно есть, но не настолько принципиальная, чтобы мы не могли понять друг друга.

Дорогие мужчины, как вы относитесь к поцелуям в машине или обжиманиям в кинотеатре? Сексуальное возбуждение в таких ситуациях не заканчивается оргазмом, но вы не отказываетесь от этих приятных минут, значит, вам это нравится. Ведь так?

**Мы тоже не отказываемся от близости только по той причине, что она не закончится оргазмом. Мы тоже можем получать удовольствие и без оргазма, но!!! Не всегда! А вам бы понравилось, если секс всегда заканчивался до того, как вы кончите? Долго бы вас интересовал такой секс? А такие сексуальные партнеры?**

Если женщина говорит вам, что ей оргазм не нужен, она и так получает несказанное удовольствие, скорее всего, она кое-что не договаривает. Ей и так хорошо просто потому, что она уже не надеется получить от вас большее. Так сказать, приняла ваш сексуальный эгоизм как факт. Женщины умеют любить не «за что-то», а «вопреки всему». Но женщины еще и умеют быть благодарными. В эмоциональном отношении оргазм, испытанный при близости с любимым, воспринимается женщиной как подарок. Женщина испытывает признательность и нежность к партнеру, и... она готова делать ответные «подарки»!

# Мифы об оргазме



## Мифы об оргазме

Начнем с того, что до середины XX века европейские врачи считали, что женщины не способны испытывать оргазм. Не для того их задумала природа. А если вдруг какая-то баба

вдруг начинала во время секса демонстрировать очевидные признаки оргазма, ей ставили диагноз «истерия» и лечили от бешенства матки (в основном обливанием и кровопусканием). При таком подходе даже самые страстные женщины развили в себе привычку прикидываться бревном. А мужчины, наконец, догадавшись, что и внутри бревна какая-то жизнь теплится, начали фантазировать на тему «женский оргазм – что это за хрень?». Поскольку женщин за людей даже врачи тогда не считали, фантазировали чисто мужским коллективом, ну и дофантазировались...

# Миф от Зигмунда нашего Фрейда

Зигмунд Фрейд стал основателем самого нелепого и самого живучего мифа о женском оргазме. Он со знанием дела заявил, что существует два типа женского оргазма: клиторальный и вагинальный.

**Клиторальный (вызываемый мастурбацией или другими способами, без полового акта) свидетельствует о психологической незрелости (недоразвитости) женщины, так как клитор является центром инфантильной сексуальности.**

**Вагинальный оргазм (возникающий в результате полового акта) Фрейд считал «аутентичным», или «зрелым», свидетельствующим о завершении нормального психосексуального развития.**

Современные исследователи, в том числе столпы современной сексологии, по учебнику которых учатся все прогрессивное человечество, Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон, уже доказали, что физиологически оргазмы у женщин всегда протекают как рефлекторная реакция одного и того же типа, независимо от источника сексуальной стимуляции. Все попытки обнаружить какие-либо различия между вагинальным и клиторальным оргазмами не увенчались

успехом.

Сама идея классифицировать оргазмы по месту стимуляции звучит, как бред. Что было бы, если бы Фрейд объявил мужчинам, что оргазм, полученный при стимуляции головки члена, – это признак недоразвитости, и только оргазм от стимуляции ствола члена есть признак нормального развития мужественности? Вы бы ему поверили? Вряд ли. А вот про женский оргазм можно придумывать.

Знаете, что Фрейд советовал своим пациенткам? «Устранение клиторальной сексуальности – необходимая предпосылка для развития женственности». Знаете, что говорят современные исследования (к которым, наконец, подключили женщин)? Они говорят, что оргазм у женщин связан именно с клитором. Он всегда участвует в достижении оргазма: непосредственно или посредством давления на него через мягкие ткани влагалища.

А вы думали, почему так называемый «вагинальный» оргазм женщина может получить только в миссионерской позе или в позе наездницы? Потому что только в этих позициях мужчина своим лобком может прижиматься к клитору. То есть от размера члена, от глубины его проникновения, от скорости движения и проч. ничего не зависит. Важно только, насколько плотно мужчина своим лобком прижимается к женщине и стимулирует клитор. Но существует огромное количество женщин, у которых клитор находится высоко и в процессе полового акта до него ну никак не дотянуться. По

некоторым данным, таких женщин более 80 %.

**Нужно быть Фрейдом, чтобы с легкостью объявить практически всех женщин неполноценными.**



# Миф от секс-инструкторов

Может, и не стоило упоминать этих деятелей: находиться в одном списке с Фрейдом – для них это комплимент, причем незаслуженный. Сексологов-фантазеров по просторам нашей планеты блуждает великое множество. Я видела таких, кто рассказывает о 48 видах женского оргазма, среди которых есть, например, сосочный, мочековый, пяточный, локоточный.

И ведь они собирают огромные залы женщин, которые, развесив уши, принимают эту порцию лапши, а потом бегают по психологам, чтобы как-то справиться с возникшим комплексом неполноценности: «Я не возбуждаюсь от чесания пяток и локтей! Я, наверное, самая несексуальная женщина на свете!». За что они так ненавидят женщин, зачем так издевается над ними, я не знаю. Может, в далекой юности какая-то не дала, а они так обиделись, что теперь всем мстят?

# G-миф

Немецкий доктор Эрнст Грэфенберг открыл точку G, которая находится внутри влагалища и «участвует в возбуждении». Ученики и последователи Грэфенберга его теорию развили, и безобидную фразу «участвует в возбуждении» превратили в другую – «приводит к мегасупербесконечному оргазму».

**С тех пор все мужчины ищут неуловимую точку G. Некоторые находят какую-то чувствительную зону, но большинство вынуждено смириться с тем, что их женщина неполноценная.**

Чтобы понять, что вы находите (или не находите), надо посмотреть на устройство женского таза.

Дорогие мужчины, когда вы, прочитав в журнале инструкцию по достижению женского мегасупероргазма через стимуляцию точки G, засовываете палец во влагалище своей подруги, посмотрите на схему, куда вы на самом деле с маниакальным упорством давите? На мочевой пузырь. Женщина рефлекторно сжимает мышцы малого таза, и чем сильнее наполнен ее мочевой пузырь, тем сильнее сжимает. Все же знают, когда хочется писать, мы сжимаемся: кто пальцы рук сжимает, кто пальцами ног начинает скрести паркет перед дверью в туалет. Сжимается и луковично-губчатая мышца, непосредственно примыкающая к клитору. Она на него

давит, что естественно вызывает приятные ощущения. При определенном расположении клитора можно через мягкие стенки влагалища и мочеиспускательный канал давить непосредственно на его основание. И это тоже приятно. Но у меня вопрос. Зачем таким извращенным способом стимулировать клитор?

**Шансов на то, что с помощью такой стимуляции «изподвыпедверта» женщина сможет прийти до оргазма, до обидного мало. А если на старте клитор не был хоть чуть-чуть возбужден, кроме позывов к мочеиспусканию, женщина вообще ничего не почувствует. Маленький спящий клитор найти очень проблематично.**

# **Миф о женской эякуляции и струйном оргазме**

По одной версии, первым об этом фантастическом явлении написал австрийский сексолог Карл Штифтер в своей книге «Третий аспект удовольствия: тайна женской эякуляции», по другой – безвестный продюсер фильмов для взрослых. Но миф прижился.

**Если до Штифтера никто о эякулирующих женщинах не слышал, а если бы и услышал, не поверил, то после выхода его книги в начале 1980-х сообщения о женщинах-фонтанах посыпались со всех сторон.**

И если сначала речь шла об отдельных, редко встречающихся особях – «капризах природы», то за прошедшие 30 лет договорились уже до того, что сквиртовать должна каждая здоровая женщина. А не можешь кончить, как мужик, все, уходи, фригидная (это, кстати, характерная особенность всех исследований женской сексуальности: сначала один дурак что-то придумает, потом остальные подхватят, а кончается все тем, что женщин обвиняют в неполноценности). Мужчины из уст в уста передают истории о женщинах, которые во время оргазма выпускают фонтан некой жидкости, заливая и простыни, и партнера. Но по поводу того, чем имен-

но фонтанируют эти удивительные женщины, мнения расходятся. Однако, все уверены, что это «точно не моча».

**Проблема в том, что женский организм не производит эякулят, а все остальное, что может выделяться из влагалища, никак не может быть струей. Но кого это останавливает?**

На интернет-форумах мужчины активно делятся опытом, куда нажать, где почесать женщину и как погладить, чтобы, наконец, забил фонтан сексуальности. При этом, разумеется, большинство тех, кто делится опытом, вообще никакого опыта не имеет, но и это никого не смущает.

**Мужчины приходят домой и, вместо того чтобы любить нас, начинают над нами экспериментировать.**

Дорогие мужчины, мы, конечно, на многое ради вас готовы и, если бы от нас требовался просто мегасупероргазм, мы бы его изобразили, чтобы вас не расстраивать. Но в данном случае вы хотите невозможного: фонтана жидкости, которая что угодно, только не моча. «А что же?» – так и хочется спросить. У мужчин есть ответ, даже несколько – на выбор:

1. Сок простаты;
2. Слизь шейки матки;
3. Секрет бартолиновых желез.

А теперь объясню по пунктам, почему все эти версии являются полным и тотальным бредом.

У женщин вокруг уретры действительно есть железы – крохотные парауретральные железы, также известные как железы Скина (в норме их бывает 2, реже 1 или 3). По строению они подобны простате у мужчин. Если бы на VI неделе беременности эмбрион стал бы развиваться по мужскому пути, они бы и, правда, превратились в полноценную простату. Но раз эмбрион решил стать девочкой, то вместо члена получил клитор, а вместо простаты – Скиниевы железы. А теперь давайте прикинем, сколько секрета могут вырабатывать несколько крохотных недоразвитых женских желез. Если вся полноценная мужская простата при максимальной продуктивности больше 1,5 мл произвести не может, то чего ждать от Скиниевых желез? Две капли? Три? ОК, пять, но никак не больше. Я очень удивлюсь, если кому-то удастся не то что изобразить фонтан из этих 5 капель, но хотя бы заметить их во время секса.

Со слизью шейки матки примерно такая же картина. Ее явно недостаточно, чтобы кого-то облить. Да и «выстрелить» ею не удастся. Слизь сконцентрирована в цервикальном канале, который соединяет матку с влагалищем. Чтобы «стрельнуть», струе придется сначала преодолеть влагалище, что само по себе невероятно, особенно если учесть, что в этот момент влагалище занимается сексом.

Бартолиновы железы вырабатывают смазку, которая увлажняет вход во влагалище и облегчает введение полового члена. У возбужденной женщины смазки может быть очень

много, но она вытекает, а не стреляет. К тому же она никак не связана с оргазмом. Есть, правда, еще одна смелая версия. В статьях «известных сексологов» можно встретить термин «анальный сквирт». Честно говоря, не хочется даже пытаться выяснить, чем может фонтанировать женщина из анального отверстия. Если она не страдает адским расстройством желудка и не ставила непосредственно перед сексом клизму, скорее всего, фонтанировать ей будет нечем.

Так чем же струячит женщина во время струйного оргазма? Вопрос интересный, вот только ответ на него некоторым может не понравиться. Приведу отрывки из нескольких писем: «Когда член вылетает из влагалища, я ссусь! Что делать????!»; «После родов моя жена стала сквиртовать во время секса. Я много об этом читал, у всех сквирт связан с оргазмом, а у нее нет, и вообще она очень стесняется, что мне ей сказать, чтобы успокоить. Мне все нравится».

И первое, и второе письмо описывают не загадочный сквирт, или струйный оргазм, а банальное недержание мочи.

Наш мочевой пузырь фактически зажат между маткой, влагалищем и лобковой костью. Во время возбуждения происходит прилив крови к органам малого таза, повышается внутрибрюшное давление, матка набухает и опускается, влагалище расширяется. Естественно, они давят на мочевой пузырь, и, если он заполнен, это может спровоцировать неприятный инцидент. Не фонтан, конечно, но чайная ложка мочи может вылиться. Впрочем, она может вылиться и без ор-

газма.

Я уже много лет обучаю женщин искусству владения интимными мышцами. Есть много различных тренажеров и техник обучения, я их подбираю в соответствии с запросом женщины. Иногда приходят женщины, которые хотят научиться технике «стрельбы». Я не спрашиваю зачем. Может, она мужа собирается удивить фокусом-покусом. Он захочет секса, а она шарик зарядит и ему в лоб – сюрприз! Или шарики на детский праздник хочет надуть кормилицей. Если женщине надо, я научу.





Когда тренируется эта техника, внутрь влагалища вставляется шарик. Когда только начинаем обучение, женщина еще не может выталкивать его, используя свои мышцы, поэтому мы его выдергиваем за веревочку. Во время выполнения этой техники на пол всегда кладется пеленка, потому что, когда мы дергаем этот шарик, при сжатии интимных мышц всегда выливается небольшое количество мочи. Не фонтан, конечно, но у некоторых довольно много. Причем моча никогда не выходит желтой, она прозрачная, с небольшой примесью слизи, резкого запаха не имеет. Но не надо думать, что при каждом выдергивании шарика женщины испытывают невероятной мощности оргазм. Ничего они не испытывают.

Во время реального оргазма возможен подобный эффект. Идет спазмирование мышц, и, если расслабить в этот момент сфинктер мочевого пузыря или давлением выдавить член, вполне возможно и обмочиться. Вот так и получается струйный оргазм – хорошая мина при плохой игре. Впрочем, если у женщины хорошо развиты интимные мышцы и в хорошем состоянии связочный аппарат, который поддерживает матку и мочевой пузырь, она может заниматься сексом и с наполненным мочевым пузырем, никаких фонтанов не будет даже при самом сильном оргазме. А вот при ослабленных мышцах и растянутых связках и матка, и мочевой пузырь опускаются вниз, и мочевой пузырь находится под давлением всегда. В такой ситуации, чтобы описаться, даже секс не нужен, доста-

точно чихнуть или рассмеяться, а уж научиться струйному оргазму – проще простого.

**Эти мифы не так безобидны, как кажется. Когда все вокруг, включая профессиональных сексологов, кричат о всевозможных мегасупероргазмах, которые обязана испытывать женщина, она чувствует себя, мягко говоря, дискомфортно.**

Предположить, что все эти люди врут, как-то странно. Женщине легче поверить, что это с ней что-то не так, что это она неполноценная или больная. Женщины вообще склонны переживать и сомневаться насчет своей внешности и сексуальности. И – здравствуй, комплекс неполноценности!

# Оргазм и женские комплексы



«Дело-то не в том, что по пи\*де кнутом, дело в том, что сердцу больно», – гласит народная мудрость, которая, как известно, всегда права. Отсутствие оргазма в физиологиче-

ском плане не так разрушительно (хотя и здесь есть предел допустимого), как в психологическом.

**Женщина, которая не может испытать оргазм, часто переживает состояние психического напряжения, дискомфорта, недовольства собой. И чем желаннее ее оргазм для партнера, тем более виноватой и неполноценной она себя ощущает. Это порождает страх неудачи, который окончательно подавляет ее сексуальные реакции.**

Из-за незавершенного возбуждения не происходит оттока крови из малого таза, что порождает застойные явления и приводит к развитию воспалительных заболеваний половых органов, нервов таза, мочевой системы, а также грозит невротизацией, снижением настроения, депрессией и нередко толкает женщину на внебрачные контакты.

Самое удивительное, что только одна из десяти женщин, переживающих из-за отсутствия оргазма, обращается со своей проблемой к специалистам. А зачем, если я убогая? Гораздо чаще женщины бегают по гинекологам, пытаясь вылечить последствия сексуальной фрустрации – всевозможные гинекологические заболевания.

Дорогие мужчины, поверьте, женский оргазм стоит того, чтобы над ним работать!

Нужно разобраться с эрогенными зонами вашей подруги, попробовать разные виды стимуляции, отправить ее тренировать интимные мышцы, сделав это максимально коррект-

но, чтобы все это не превратилось в очередное обвинение в неполноценности. А еще лучше – для начала проконсультироваться со специалистом.

Специалисты, конечно, бывают разные. Я знаю одного мужчину-тренера, который рассказывает, что «ножки» клитора заканчиваются где-то у колена. Мужчины, которые ходят к нему на семинары, потом начинают чесать колени своим женам и ждать, когда они кончат.

Конечно, история знает аномалии. Известен, например, случай, когда клитор был не 2 см, а 7, и когда во время возбуждения он набухал, то становился таких размеров, что загораживал вход во влагалище. Женщина реально не могла заниматься сексом! Но чтобы «ножки» клитора у коленей – такого еще не было. Эту тему отказались комментировать даже самые именитые гинекологи.

Слушать сексопатологов, конечно, не так весело, как малограмотных самозванцев с фантазиями, да и не принято это в нашей стране – к врачам ходят только больные. Придешь на прием, а тебя прямо в кабинете сексопатолога повяжут и в клинику на опыты отправят. На самом деле бояться нечего – в подавляющем большинстве случаев потерянный оргазм с помощью специалиста находится!

**Но если вы попробовали все способы, а оргазма по-прежнему нет – забейте! Перестаньте терроризировать вашу женщину. Дайте ей возможность самой найти точку комфорта**

**внутри себя. Ни у одной женщины жизнь не заканчивалась с отсутствием оргазма.**

С точки зрения биологии оргазм – это вещь не необходимая. Это мужчина без оргазма не может продолжать род, а женщина прекрасно существует, любит, беременеет, рождает. Всего 100 лет назад оргазмов от женщины никто не ждал. Lady, don't move! И были такие же курсы, как у нас, только тогда женщин учили не оргазмировать, а скрывать свой оргазм, если он вдруг случится. Настоящая леди должна вызывать отвращение к сексу, в постель ложиться с каменным лицом и, если ее накроет оргазм, сильно жмуриться и изображать, что ее тошнит или колика скрутила – главное, чтобы муж ни о чем не догадался. Догадается – выгонит, нормальный джентльмен не будет общаться с распутной бабой. Сейчас приличные мужчины не хотят иметь дело с фригидными женщинами. Кто знает, что будет через 100 лет.

**Я считаю, что истина, как всегда, где-то посередине: есть женщины холодные, есть горячие, теплые, чуть теплые или иногда горячие – всякие! Не для всех женщин и не всегда оргазм является критерием хорошего секса.**

Если попросить женщин вспомнить самый феерический секс в их жизни, большая часть из них расскажет эпизоды, когда они были влюблены, и близость сопровождалась невероятным эмоциональным накалом. А оргазм? Нет, оргазма не было. Кто-то вспомнит спонтанный секс в лесу, на сено-

вале – секс яркий, эмоционально наполненный, но тоже без оргазма. Причем, всех точно так же накрывала гормональная волна удовольствия!



# Маленькая эпилепсия



По сути, оргазм – это эпилептический припадок. Это показали эксперименты, которые я проводила вместе с учеными из Санкт-Петербурга. Мы с мужем по-честному занима-

лись сексом, облепленные датчиками, которые фиксировали все процессы, происходящие в коре головного мозга. Оказалось, что электроэнцефалограмма во время оргазма идентична таковой при эпилептическом приступе. Она включает 4 фазы.

При начале сексуальной стимуляции нарастает быстро-волновая низкоамплитудная активность.

Вторая фаза – сам оргазм. В этот момент наблюдается резкое замедление электрической активности и увеличение амплитуды медленных волн.

Третья фаза – окончание оргазма и эякуляция у мужчин. Здесь опять нарастает быстроволновая низкоамплитудная активность.

Четвертая фаза – все возвращается к исходным показателям. Фаза напряжения при оргазме соответствует тонической фазе судорожного приступа, а фаза релаксации – клонической.

**Если женщине оргазм не дается, ну что ж, не все болеют эпилепсией!**

Интересна разница между мужским и женским оргазмом. У мужчин во время оргазма возбуждается та часть мозга, которая ответственна за зрительное восприятие. То есть у мужчин все просто: чтобы кончить, они должны либо видеть что-то возбуждающее, либо закрыть глаза и крутить себе кино.

У женщин есть варианты. Если мы говорим о сексе с лю-

бимым человеком с длительной прелюдией, то мозг женщины играет, как шар на дискотеке: то одна часть мозга активизируется, то другая. Но с фаллоимитатором «дискотеки» не получается. Если не включить внутреннее кино, кончить очень тяжело. Без эмоционально-эротического фона вибратор может даже раздражать. Но если кино все-таки включить, приборы показывают при оргазме точно такие же изменения в мозге, как и у мужчины.

**Если женщина хочет почувствовать, что испытывают мужчины во время секса, она может просто купить себе вибратор. А вот мужчине испытать женский оргазм, увы, не удастся.**

# Признаки оргазма



Признаки  
оргазма

Вопрос симуляции оргазма для мужчин обычно болезненный. Ну, никак не хотят мужчины верить, что, наверное, в 80 % случаев их тупо разводят. Чтобы знать наверняка, что сейчас было – пик блаженства или маленький спектакль – нужно как минимум один раз довести до пика блажен-

ства эту конкретную женщину, потому что поведение разных женщин во время оргазма может очень сильно отличаться. Но все-таки есть общие физиологические признаки оргазма, на которые можно ориентироваться.

# Признаки оргазма, которые можно симулировать



**Звуки.** Охи, ахи, крики, требования «давай-давай» и «еще-еще», сладостные стоны и прерывистое дыхание – все

это может быть признаком настоящего оргазма, но также легко может оказаться и показательным выступлением. Женщина, действительно, во время оргазма теряет самоконтроль. Но если за перегородкой спит ребенок, она кончит практически беззвучно. Да и вообще, любительниц орать в голос среди женщин не так уж много, большинство ограничивается стонами средней громкости. Поэтому, если женщина слишком громко или слишком долго орет, скорее всего, она просто плохая актриса.

**Закрытые глаза.** Обычно женщины закрывают глаза уже при первом поцелуе, в дальнейшем открывая их лишь изредка и исключительно из любопытства, но во время оргазма глаза закрыты всегда. В отличие от мужчин, женщины не могут испытывать оргазм с открытыми глазами. Это связано с тем, что во время оргазма в мозгу активизируется производство альфа-волн. Но, понятное дело, имитировать это совсем нетрудно.

**Движения.** Уже при приближении оргазма женщины начинают совершать энергичные телодвижения, главным образом подмахивания, как бы намекая партнеру: «Не вздумай остановиться или что-то поменять, продолжай, уже скоро!» При этом и ритм, и интенсивность движений возрастают. Если в этот момент вы захотите поменять позу, женщина будет явно разочарована, возбуждение ее спадет. Не спало возбуж-

дение, значит, и не было его.



# 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.