

РИНАЛИЯ
САФИНА

ПСИХОЛОГИЯ
ОРГАЗМА

КАЖДАЯ ДОСТОЙНА
НАСЛАЖДЕНИЯ

18+

Риналия Сафина
Психология оргазма

«Автор»

2022

Сафина Р.

Психология оргазма / Р. Сафина — «Автор», 2022

Самое полное руководство о том, как начать испытывать ярчайшие оргазмы до дрожи по всему телу и звёздочек из глаз. А так же... Как разнообразить свою сексуальную жизнь; Как быстро войти в нужное настроение перед интимной близостью; Как отключить голову во время секса; Как погрузиться в невероятное удовольствие от процесса; Как усилить продолжительность и яркость оргазма. Ответы на эти вопросы ты найдёшь на страницах книги «Психология оргазма», которая написана психологом-сексологом специально для женщин.

© Сафина Р., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение.	5
ГЛАВА 1.Анатомия женского оргазма.	6
Нервные струны оргазма.	6
Важность оргазма.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Риналия Сафина

Психология оргазма

Введение.

Привет, дорогая!

Перед тобой самая главная в жизни любой женщины книга.

Если ты обратила на неё внимание, значит у тебя есть что спросить... про оргазм! И здесь не только об этом.

Мы поговорим с тобой о нервной системе, нейробиологии, гинекологии, особенностях строения организма, про гормоны, психологию, отношения, мужчин и конечно же про нас. Тут собрано огромное количество очень важной информации для тебя о тебе... как о женщине!

Помни о том, что ты уникальна и неповторима. Ты достойна удовольствия и наслаждения. Ведь секс – это неиссякаемый источник энергии, счастья, личного успеха и семейного благополучия.

Психолог-сексолог
и автор этой книги
Риналия Сафина.

ГЛАВА 1.Анатомия женского оргазма.

Нервные струны оргазма.

В этой части будет много весьма заумных слов. Но по другому нейробиологию мозга не объяснить. Поэтому просто крепитесь, друзья!

Без нервных импульсов, которые отправляются в спинной и головной мозг, оргазм был бы невозможным. Как и любая другая часть тела, половые органы содержат большое количество нервных окончаний, которые посылают информацию в мозг, чтобы сообщить ему о переносимых ощущениях. Это помогает объяснить, почему ощущения воспринимаются по-разному в зависимости от того, где человека касаются. Клиторальный оргазм, к примеру, отличается от вагинального, поскольку в них задействованы различные группы нервов.

Все гениталии содержат огромное количество нервных окончаний (только клитор содержит около 8000), которые, в свою очередь, связаны с крупными нервами, проходящими через все тело к спинному мозгу. Именно эти «струны оргазма» во время сексуальной стимуляции способствуют обратной связи с мозгом. Ниже представлены некоторые виды нервов и соответствующие им области гениталий:



Подчревный нерв – связан с маткой и шейкой матки у женщин и с предстательной железой у мужчин;



Тазовый нерв – связан с влагалищем и шейкой матки у женщин и с прямой кишкой у обоих полов;



Срамной нерв – связан с женским клитором и с мошонкой и половым членом мужчины;



Блуждающий нерв – связан с маткой, шейкой матки и влагалищем.

Роль блуждающего нерва в оргазме – это сравнительно новое открытие, поэтому еще многое остается неизвестным, а до недавнего времени ученые вообще не знали о том, что этот нерв проходит через область таза.

Поскольку большинство этих нервов связаны со спинным мозгом, то само собой разумеется, что человек, у которого спинной мозг функционирует не должным образом, будет не в состоянии достигнуть оргазма. Это именно то, о чем говорят люди с повреждениями спинного мозга, причем они подчеркивают, что оргазм отсутствует в течение очень долгого периода времени. Так что, берегите спину!

Однако, недавние исследования показывают, что люди с повреждениями спинного мозга все же могут достичь оргазма. Доктор Барри Комисарук (Barry Komisaruk) и доктор Беверли Уиппл (Beverly Whipple) из университета Рутгерса проанализировали состояние женщин с поврежденным спинным мозгом.

Они обнаружили, что эти женщины могут чувствовать стимуляцию их матки и даже достигать оргазма, хотя возможность получения мозгом каких-либо сигналов от подчревного или тазового нерва исключена. Как это возможно?

Магнитно – резонансная томография мозга этих женщин показала, что была активна область мозга, получающая сигналы от блуждающего нерва. Поскольку блуждающий нерв идет в обход спинного мозга, женщины по-прежнему в состоянии чувствовать стимуляцию половых органов.

Таким образом, во время сексуальной стимуляции и оргазма, различные участки мозга получают всю информацию, которая дает ему точно понять, что происходит и что происходящее очень приятно. Но до недавнего времени у специалистов не было возможности узнать, что происходит в мозге в тот самый момент оргазма.

Мозговой центр удовольствия

Возможно, вы слышали о том, что в нашем мозге есть центр удовольствия, который дает нам знать, что происходит нечто очень приятное, при этом наше желание усиливается, и мы хотим выполнять эти действия снова и снова. Этот центр включает в себя "работу" со всеми видами удовольствия, от смеха и секса до наркотиков. Некоторые из областей мозга, ответственные за удовольствие, включают в себя:

1. Миндалину – регулирует эмоции
2. Прилежащее ядро – контролирует высвобождение допамина
3. Вентральную область покрышки – высвобождает допамин
4. Мозжечок – контролирует функции мышц

5. Гипофиз – вырабатывает бета-эндорфины, которые уменьшают боль, окситоцин, который повышает чувство доверия, и вазопрессин, который усиливает эмоциональную близость.

Хотя ученые уже давно изучают центр удовольствия, много исследований на тему его связи с сексуальным удовлетворением, особенно у женщин, не проводилось. В конце 1990-х и середине 2000-х годов группа ученых из университета Гронингена в Нидерландах проводила ряд исследований мужчин и женщин для определения активности мозга во время сексуальной стимуляции. Команда использовала сканирование различных областей мозга, которые "загораются" и "выключаются" во время сексуальной активности. Мозг участников сканировался во время отдыха, во время сексуальной стимуляции и во время оргазма.

Интересно, им удалось выявить, что когда дело доходит до секса, между мужским и женским мозгом наблюдается не так много отличий. У обеих частей мозга, расположенная в области левого глаза и называемая боковой орбитофронтальной корой, "выключается" во время оргазма. "Это область, отвечающая за разум и поведенческий контроль, однако, когда вы испытываете оргазм, она на несколько мгновений перестает работать", – говорит Джаннико Георгиадис (Janniko Georgiadis). Доктор Герт Холстедж (Gert Holstege) отметил, что мозг во время

оргазма выглядит так же, как мозг человека, принимающего героин. Интересное сходство... Не правда ли?!

Однако, все же некоторые отличия между мужским и женским мозгом существуют. Когда женщина занимается сексом, в ее мозге активизируется периаквадуктальное серое вещество. Это вещество управляет адреналиновой реакцией. Мозг женщины также показывает снижение активности в мозжечковой миндалине и гиппокампе, которые ответственны за чувство страха и тревоги. Команда исследователей предположила, что эти различия существуют, потому что женщине гораздо важнее чувствовать себя в безопасности и расслабленной для того, чтобы наслаждаться сексом. Кроме того, область коры, связанная с болью также была активна у женщин, это показывает, в свою очередь, что существует четкая связь между болью и удовольствием.

Исследования также показали, что хотя женщины и могут одурачить своих партнеров по части наличия или отсутствия у них оргазма (симулировать), их мозг показывает правду. Когда их спрашивали об имитации оргазма, резко возрастала мозговая активность в области мозжечка и других областях, относящихся к управлению движениями. Однако, сканирование мозга во время настоящего оргазма не показало активность в этих местах.

Важность оргазма.

Клинически, оргазм – это просто серия мышечных сокращений как у мужчины, так и у женщины, ничего сверхъестественного. В конце концов, это приятно. Однако, с научной точки зрения, этот процесс представляет собой огромный интерес и вызывает множество вопросов. Некоторые из них до сих пор остаются без внятного ответа. Почему во время оргазма подкашиваются ноги, почему мужчины после него засыпают, зачем он женщинам и какие мышцы работают при оргазме.

Вряд ли среднестатистический человек серьёзно изучал то, как устроен оргазм, но любой, кто испытывал его, согласен с тем, что по своим ощущениям – это фейерверк эмоций.

Что происходит с телом в момент оргазма.

На физическом и химическом уровне, процесс того, как работает оргазм местами схож с другими мышечными сокращениями после ряда усилий, хотя есть и существенные отличия.

Так во время пика сексуального возбуждения происходят следующие изменения:



партнеры привязываются друг к другу (лучшее приворотное зелье)



происходит разгон крови из области малого таза (профилактика застоя)



перед оргазмом член становится шире, а влагалище уже



химические вещества и гормоны, такие как окситоцин, серотонин, эстроген(жен) и тестостерон(муж) наполняют организм.

Сила этих явлений разумеется индивидуальна у каждого.

Что интересно: мужчины и женщины сообщают об одинаковых ощущениях во время оргазма. В одном из опросов добровольцев попросили описать ощущения, которые они испытывают во время оргазма. Добровольцы описали, а врачи так и не смогли отличить мужские ответы от женских. Но это не означает что, например, женский оргазм строго работает как мужской и наоборот.

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.