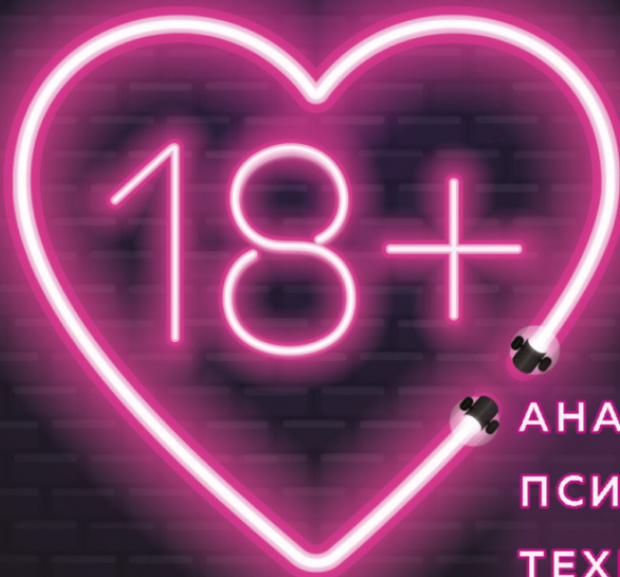


ПОЛИНА ДЕВОЧКИНА

ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ



АНАТОМИЯ
ПСИХОЛОГИЯ
ТЕХНИКА

КАК ВСЕГДА ПОЛУЧАТЬ
МАКСИМУМ УДОВОЛЬСТВИЯ



БОМБОРА

Интимное здоровье. Книги от ведущих сексологов России

Полина Девочкина

**Женский оргазм. Как всегда
получать максимум удовольствия**

«ЭКСМО»

2023

УДК 392.61

ББК 57.0

Девочкина П. В.

Женский оргазм. Как всегда получать максимум удовольствия /
П. В. Девочкина — «Эксмо», 2023 — (Интимное здоровье. Книги
от ведущих сексологов России)

ISBN 978-5-04-189788-8

Прошло более 100 лет с тех пор, как Зигмунд Фрейд умудрился внушить миру миф о том, что нужно всеми силами стремиться к получению «настоящего» вагинального оргазма, и эта установка все еще плотно сидит в головах людей. Кроме того, далеко не все в курсе, что клитор — это не только маленькая горошина между ног. Некоторые женщины полагают, что через клитор у них происходит мочеиспускание, а кто-то даже думает, что писает с помощью влагалища. И это — не шутки из интернет-пабликов, а наша действительность. Эту книгу Полина Девочкина, практикующий сексолог-психолог и автор блога @eksfakt, постаралась сделать в виде инструкции для женщин, желающих разобраться в том, как управлять желанием секса, как разбудить свои эрогенные зоны, как справиться со своими загонами и предубеждениями и в конце концов как легко получать оргазмы с любым партнером. Получается, самый эффективный и прямой путь к получению максимального удовольствия женщины — это банальный ликбез. Ведь намного проще разобраться со своей собственной сексуальностью, когда есть конкретная инструкция и схема. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 392.61

ББК 57.0

ISBN 978-5-04-189788-8

© Девочкина П. В., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Предисловие	7
Часть первая	8
Почему столько разговоров о женском оргазме?	8
Что будет, если женщина вообще не будет получать оргазм?	11
Что такое женский оргазм и аноргазмия?	14
Часть вторая	17
Сколько секса нужно именно вам на самом деле?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Полина Девочкина
Женский оргазм. Как всегда
получать максимум удовольствия



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© П.В. Девочкина, текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Предисловие

Существует множество факторов, которые отвлекают нас, женщин, от заботы о себе. Семья, дети, проекты, дедлайны, внешние факторы, ограничения, принятые в социуме, – все это требует внимания, провоцирует стресс и отдаляет от нашей истинной природы, природы расслабления и удовольствия. Каждая из нас одновременно играет кучу ролей, при этом часто забывает о главной – роли женщины. Поэтому энергии становится все меньше и каждый день похож на безрадостную рутину с набором обязательств. Кто сказал, что современная женщина не может получать удовольствие от жизни и решать задачи, раскрывая свою истинную природу? Мы верим, что в каждой из нас скрыт огромный потенциал творческой энергии, доступ к которой можно получить через заботу о себе и удовольствие. Уже больше десяти лет мы создаем пространства (клиники), где заботимся о женском здоровье. И хотим, чтобы как можно больше женщин относились к своему телу с любовью, регулярно проходили обследования, заботились о нем и получали доступ к энергии на реализацию своих желаний. А эта энергия напрямую связана с энергией сексуальности!

Мы любим развеивать мифы и снимать ограничения женщин по вопросам интимного здоровья. Поэтому команда Медок с радостью поддержала идею Полины Девочкиной в создании книги про женский оргазм. Следите за своим здоровьем и тогда и удовольствие будете получать по максимуму!

ЛИЗА МАСЛОВА,

основатель сети женских клиник Медок

Часть первая

А зачем вообще нужно учиться науке о сексе?

Почему столько разговоров о женском оргазме?

«Столько возни ради пяти секунд спазма между ног», – однажды сказала моя клиентка. И, если задуматься, в чем-то она права.

Еще 10 лет назад индустрия сексологии крутилась лишь вокруг мужской сексуальности. Заголовки пестрили фразами вроде «как стать идеальной любовницей», «как доставить больше удовольствия мужчине», «курсы орального мастерства», «как сделать королевский минет»... Был даже популярен курс «Как научиться делать минет вагиной». Ну и все в таком духе.

Грубо говоря, создавалось впечатление, что женщина – это инструмент для мужского удовольствия, а ее собственное наслаждение будто бы заключалось в том, чтобы заманить достойного самца и удержать с помощью сексуальных утех.

Да, звучит все это как начало феминистической книги... Но феминизм и женское удовольствие и вправду идут рука об руку. И смена вектора в сторону заботы о женской стороне сексуальной жизни произошла отчасти именно благодаря выходу из патриархального контроля за сексуальным поведением женщин.

В мире, однако, первые подвижки в сторону женской сексуальной свободы произошли.

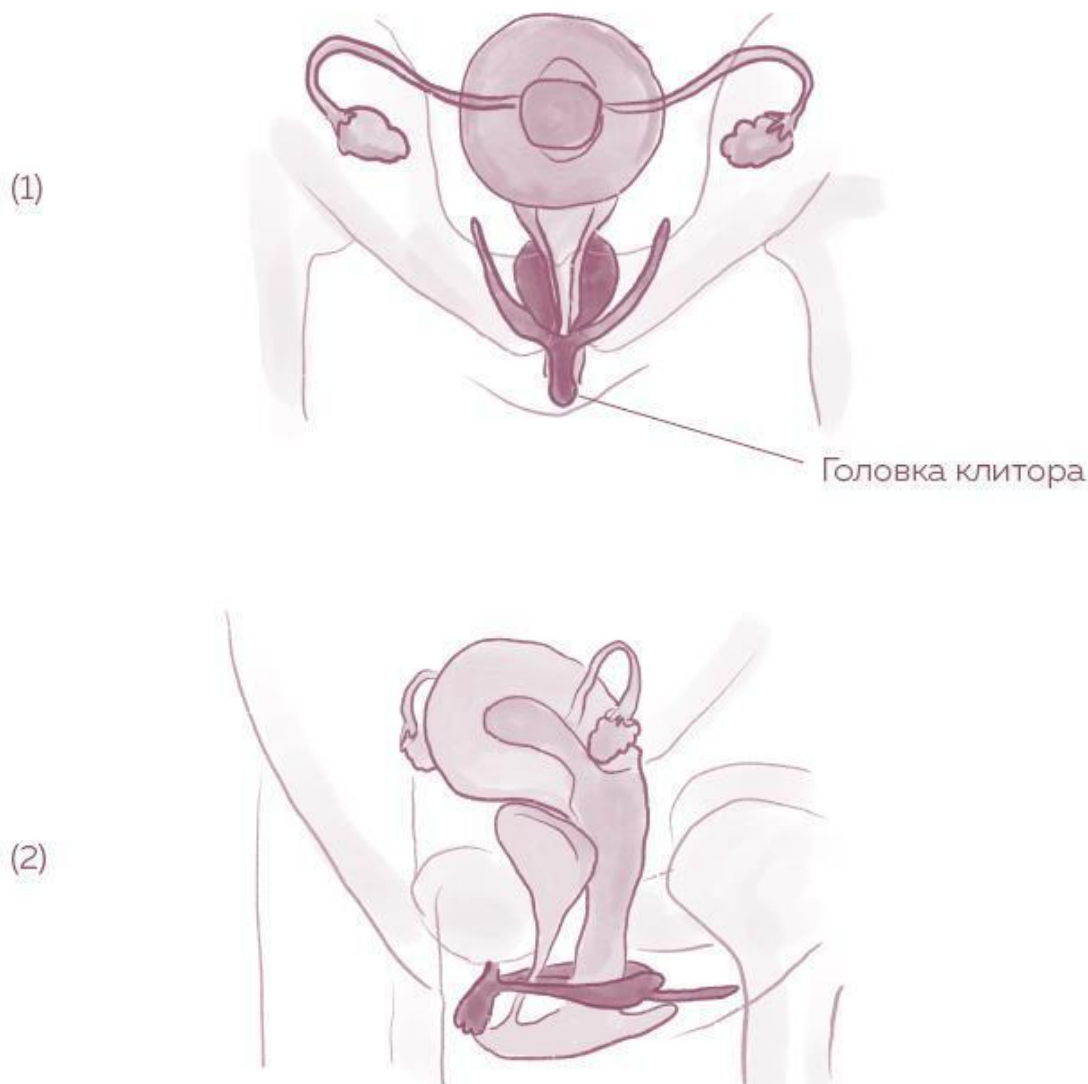
В 60-х годах XX века знаменитые мастодонты сексологии – Вирджиния Джонсон и Уильям Мастерс – наконец опровергли теорию о так называемом инфантильном оргазме Фрейда. До этого считалось, что полноценная взрослая женщина должна уметь получать оргазм от проникновения пениса во влагалище, а от стимуляции головки клитора удовольствие получают только незрелые, нездоровые девушки. Мастерс и Джонсон доказали, что с точки зрения физиологической реакции между видами оргазма нет никакой разницы.

В 1970 году радикальная феминистка Анна Коэдт написала статью «Миф о вагинальном оргазме», в которой популяризирует мысль о том, что клитор – это орган, который создан только для одной функции – удовольствия. И нет никакой необходимости вымучивать из себя оргазм от проникновения пениса, ведь клиторальный оргазм – абсолютная норма.

Но тогда люди даже понятия не имели о том, как на самом деле устроен клитор. Лишь в 1998 году австрийская уролог Хелен О'Коннелл провела исследования и опубликовала поразительные результаты: оказалось, что у клитора не только сложное строение, но и большие размеры. В среднем общая длина головки клитора колеблется от 4 мм до 1 см, а длина клитора (включая его внутреннюю часть) – от 8 до 20 см.

В Средневековье считалось, что если у женщины головка клитора большого размера – значит, она ведьма.

А в 2009 году французская исследовательница Одиль Бюиссон и доктор Пьер Фольде обнародовали первый 3D УЗИ-снимок стимулированного клитора (в данной книге представлен его схематичный рисунок). И вот тогда люди наконец узнали о том, что головка клитора – лишь вершина айсберга. И не просто узнали, а наглядно в этом убедились. И что у женщины, как и у мужчины, существует эрекция, когда ее пещеристые тела наполняются кровью и обхватывают влагалище изнутри (см. рисунок 2), становясь чувствительными и восприимчивыми к стимуляции сквозь стенку влагалища.



Представляете, до полноценного исследования клитора о мужской репродуктивной системе было известно все, вдоль и поперек – даже в космос и на Луну слетать успели, – а правду о женских гениталиях узнали лишь к 2009 году. Неудивительно, что с тех пор индустрия секспросвета повернула свои софиты в сторону женщин, дабы наверстать упущенное и восстановить справедливость.

Впрочем, до сих пор не все женщины знают, как устроен их организм. Прошло более 100 лет с тех пор, как Зигмунд Фрейд умудрился внушить миру миф о том, что нужно всеми силами стремиться к получению «настоящего» вагинального оргазма, и эта установка все еще плотно сидит в головах людей. Кроме того, далеко не все в курсе, что клитор – это не только маленькая горошина между ногами. Некоторые женщины полагают, что через клитор у них происходит мочеиспускание, а кто-то даже думает, что писает с помощью влагалища.

И это не шутки из интернет-пабликов, а невежество реальных женщин. Причем совсем неюного возраста.

В 2005 году в Англии был проведен любопытный опыт. Студентам предоставили схематичное изображение вульвы, и результаты опроса показали, что женщины и мужчины демонстрировали примерно одинаковую частоту ошибок при определении клитора на рисунке (29 % женщин и 25 % мужчин). Тот факт, что почти треть женщин не смогли определить местонахождение клитора, объяснялся относительно небольшим числом женщин, которые хотя бы

однажды занимались анатомическим самоисследованием (52,4 %). Поразительно, что мужчины с этим справились лучше – вероятно, причина в том, что они чаще видят женские половые органы, чем сами женщины.

Мужчинам в плане знания своей анатомии проще – у них все на виду. И свой пенис они трогают ежедневно и не по разу, хотя бы когда посещают уборную. Они знакомы со своей половой системой и сексуальностью намного ближе и глубже, чем женщины.

Вот, к примеру, часто ли вы рассматриваете свою вульву? Да, это не так-то просто: необходимо или использовать зеркало, или включить фронтальную камеру телефона. И даже если вы и рассматривали свои гениталии, то сомневаюсь, что это происходит с такой же частотой, как у среднестатистического мужчины.

Когда мы ходим в туалет, понять, откуда все-таки выходит моча, действительно непросто. А о том, что у нас бывает эрекция и есть какие-то там ножки клитора, мы можем узнать только из книг. Тут даже ежедневное рассматривание себя в зеркало не поможет.

Клитор растет в течение всей жизни и может стать примерно в семь раз крупнее, чем при рождении.

Получается, самый эффективный и прямой путь к получению максимального удовольствия женщины – это банальный ликбез. Ведь намного проще разобраться со своей собственной сексуальностью, когда есть конкретная инструкция и схема.

Конечно, никто не любит читать инструкции. Намного проще использовать старый добрый метод научного тыка. И только когда мы сами попробовали, потыкались, что-то даже сломали – тогда мы наконец признаем свое поражение и открываем инструкцию. Знакомая ситуация? Да я и сама так поступаю, что уж там.

Скорее всего, со сферой вашей сексуальности произошло точно так же. Все по тому же принципу: «авось получится», «природа подскажет» и т. д. И даже если вам повезло и вы самостоятельно научились управлять своим либидо, получать оргазмы и в целом остаетесь довольны интимной сферой своей жизни... Вы уверены, что используете все возможности и ресурсы своего организма? Вдруг это лишь 20 % из возможного? А что, если мы вместе попробуем активировать все 100 % удовольствия?

Эту книгу я постаралась организовать как полноценную инструкцию для женщин, желающих разобраться в том, как управлять желанием секса, как разбудить свои эрогенные зоны, как разобраться со своими загонами и предубеждениями и в конце концов как легко получать оргазмы с любым партнером.

Что будет, если женщина вообще не будет получать оргазм?

В Международной классификации болезней присутствует пункт F52.3 – «Оргазмическая дисфункция», или «аноргазмия». Многие, ухватившись за факт, что даже в МКБ отсутствие оргазма отнесли к расстройствам, считают, что если женщина не будет получать оргазмы, то это повлечет за собой множество проблем: застой крови, миомы, проблемы с менструальным циклом и даже рак.

В действительности же нет ни одного исследования, которое бы однозначно доказывало, что именно отсутствие оргазмов привело к каким-либо болезням.

Ну и давайте логически подумаем: как должны были проходить такие исследования?

Взять женщин, у которых уже есть вышеперечисленные проблемы, и выяснить, какой была их сексуальная жизнь? А как же тот факт, что, согласно разным источникам, абсолютной аноргазмией страдает порядка 10 % женщин? Но далеко не у всех из них диагностированы миомы и рак.

Или попросить женщин намеренно не получать оргазмы много лет, чтобы следить за их здоровьем (и по логике исследования подвергнуть их возможности развития заболевания)?

Помимо факта получения или неполучения оргазма, существует сотня других факторов, влияющих напрямую на женское здоровье: образ жизни, питание, генетическая предрасположенность и т. д.

Клара Мидмор из Шотландии – самая пожилая девственница, которая дожила до целых 105 лет.

Так что страшилки насчет того, что женщине, не получающей оргазмы, нужно срочно лечиться, хватать мужчин за пенисы и нестись в кровать разгонять свои застои крови в тазу, должны вызывать лишь улыбку.

И еще один факт: женский оргазм не участвует в процессе зачатия ребенка. Интересно, что у мужчины процесс семяизвержения и оргазма происходит почти одновременно. А вот женский оргазм может даже, напротив, мешать зачатию.

Есть даже такая шутка: «Если бы у мужчин были такие же сложности с получением оргазма, как у женщин, то людей на свете было бы точно не восемь миллиардов».

Здесь логична и другая мысль: если бы процесс зачатия у мужчины не был сопряжен с приятными ощущениями, то вряд ли что-то могло бы серьезно мотивировать его сначала обаять женщину, а затем устроить самую настоящую кардиотренировку.

В мужском коитальном цикле оргазм – это естественное и логичное завершение соития. И, как обычно, на женщин снова переложили мужской опыт, считающийся некой эталонной нормой: «Если мужчина заканчивает секс оргазмом, значит, и женщина должна». Но женщина лишена необходимости завершать каждый сексуальный акт выбросом семени.

Можно подумать, что я буквально отговариваю вас от получения оргазма. Тогда о чем и зачем эта книга, раз оргазм не так уж и нужен женщине?

Погодите-ка... Я разве утверждала, что оргазм женщине не нужен?

Идея заключается в другом.

Получение или неполучение оргазма не должно становиться невротической идеей.

Я часто наблюдаю за тем, как многие женщины чувствуют себя неполноценными из-за сложностей с достижением пика удовольствия. Всё вокруг пропагандирует идею, что женщина должна получать оргазм. Но подобное отношение скорее отдалит ее от получения удовольствия, нежели приблизит.

Нередко в кабинете у сексолога случается следующая ситуация: приходит женщина с полным скорби лицом и просит ее «вылечить», потому что она не может достичь оргазма во время секса с мужем. Разумеется, вдогонку она одаряет себя клеймом фригидности.

А что на деле? Диалог выглядит примерно так:

– Вам нравится секс?

– Конечно, нравится, – моментально поступает ответ.

– Хм... А вы испытываете удовольствие от самого процесса?

– Да, мне очень приятно заниматься сексом.

И в чем тогда заключается проблема?

Многие отождествляют понятия «оргазм» и «удовлетворенность». Да, возможно, для мужчины они и вправду идут рука об руку, но женщина может получать полноценное удовольствие от секса с партнером и без оргазма. А может случаться и наоборот: она достигает оргазма, но все равно ощущает незавершенность, недостаточную полноту ощущений.

Поэтому в сексе лучше всего сместить фокус внимания с результата на процесс. Хотя всевозможные коучинговые и бизнес-учения как мантру повторяют, что нужно ставить цели и концентрироваться на результатах, оставьте это за пределами спальни. В сексе совсем другие правила. Гармония и удовольствие кроются в каждой секунде телесного соприкосновения, а не только в конечном спазме.

Из этого вытекает множество побочных проблем. Мужчин тоже задело «рикошетом» этого убеждения, ведь теперь мужчина должен довести женщину до оргазма, иначе он недостойн зваться мужчиной. А женщина, в свою очередь, думает, что она должна получать оргазм каждый раз. Что по итогу: мужчина старается изо всех сил, чтобы доказать самому себе и женщине, что он умелый любовник, а женщина симулирует оргазм, чтобы убить двух зайцев – и мужчину приободрить, и показать, что она тоже полноценна.

Не секс, а театр двух актеров.

Конечно, описанная история утрирована, но подобные убеждения – это то, с чем я в своей работе борюсь ежедневно. О каком удовольствии и удовлетворенности может идти речь, когда вокруг столько «должен», вместо «хочу»?

Ах да, есть еще одна интересная сторона танцев с бубнами вокруг женского оргазма.

Я однажды общалась с женщиной, которая обратилась с классической проблемой: «Никогда в жизни не получала оргазм, помогите». На вопрос, как она себе представляет оргазм, она начала описывать что-то такое, что не имеет ничего общего с оргазмом:

«Это уход в астрал, связь со Вселенной и божественный поцелуй, от которого тело будто бы взлетает в воздух и наполняется ощущением абсолютного счастья».

Согласитесь, неплохая реклама. Ни одна женщина не отказалась бы испытать такую феерию.

Только дело в том, что оргазм хоть и, безусловно, приятен, но в нем нет подобного волшебства и фейерверка.

Оргазм – это рефлекс организма. Мышечный спазм, выброс приятных гормонов, психологическая разрядка.

И я вас разочарую: это точно не похоже на божественный поцелуй. Но, с другой стороны, раз он является рефлексом организма, значит, его можно натренировать, выработать. Соответственно, разобравшись в самом механизме получения оргазма, им можно управлять. И не ждать чуда и милости от Вселенной.

Не правда ли чудесная новость?

Вообще, ученые единогласно сходятся в одном: женский клитор имеет лишь одну функцию – получение удовольствия. И предполагают, что она досталась нам как атавизм, ведь женский клитор и мужской пенис развиваются в утробе матери из одних и тех же тканей. Простыми

словами: клитор и пенис – аналогичные органы, потому женщине и досталась возможность получать оргазм от стимуляции клитора.

Мне очень нравится сравнение женского оргазма с автомобилем.

Главная задача личного автомобиля – довезти нас от точки А до точки Б. И в принципе этого может быть достаточно. Но представьте, что при этом в автомобиле есть крутая аудио-система с хорошей музыкой, которая нам нравится... почему бы ей не воспользоваться? Да, музыка не повлияет на скорость доставки в пункт назначения. Но зачем лишать себя удовольствия? Если есть такая возможность – включайте музыку и проводите время в дороге с более приятными эмоциями.

Так же и с женщинами: можно обойтись без оргазмов вообще. Ничего страшного не произойдет, если их не испытывать. Но ведь намного лучше использовать все возможности своего собственного организма и получать 100 % удовольствия от жизни и отношений.



Фотопроjekt «О» Маркоса Альберти, который запечатлел женщин до, во время и сразу после наступления оргазма, которого они достигали с помощью мастурбации секс-игрушками.

Что такое женский оргазм и аноргазмия?

Давайте посмотрим, какие определения оргазму дают разные источники:

«Википедия»: «Оргазм – это кульминация сексуального возбуждения, характеризующаяся чувством освобождения от возбуждения».

Г. С. Васильченко: «Оргазм – это высшее сладострастное половое ощущение, возникающее в момент завершения полового акта или заменяющих его суррогатных форм половой активности».

Оксфордский словарь: «Оргазм – это внезапное движение, спазм или судорога, вызванная всплеском сексуального возбуждения».

Словарь Merriam-Webster, кажется, дал более или менее четкий ответ: «Оргазм – это взрывной разряд нервно-мышечной напряженности в высшей точке полового возбуждения, которое обычно сопровождается эякуляцией спермы у мужчин и вагинальными сокращениями у женщин».

Как говорится, ничего не понятно, но очень интересно.

А вот как описывают свой оргазм сами женщины:

- «Как будто парализует тело и гениталии, а потом резкое расслабление»;
- «Сначала повышается напряжение внизу живота и в клиторе, а потом резко отпускает, словно из бани в снег»;
- «Можно сравнить с пузырьками, пробегающими по всему телу»;
- «Сначала все тело напрягается, потом резко расслабляется, разум затуманивается, возникает дрожь в теле»;
- «Немеют зубы, руки и ноги будто становятся легче. Весь мозг фокусируется на чувстве удовольствия. Пропадает дар речи на несколько секунд»;
- «Приятная пульсирующая волна и дергания тела ниже пояса».

Один из французских эфемизмов для оргазма – *la petite mort*, дословно «маленькая смерть».

Главное, что нам нужно понять об оргазме, – это просто рефлекс организма, а не волшебство. Приятная реакция тела на определенные стимуляции, которые выполнены в нужном психологическом состоянии, в подходящей конкретной женщине технике. Соответственно, в теории для достижения оргазма нужно всего лишь выполнить ряд условий. Но если все так просто, то почему он так нелегко дается большинству женщин?

Проблема № 1 – надежда на случайную удачу. Ожидание, что природа все сама подскажет и вам нет необходимости ни в чем разбираться. Ученые даже исследовали влияние уровня сексуального образования на достижение женщиной оргазмов и однозначно доказали прямую взаимосвязь.

Проблема № 2 – комплексы и негативные установки, которые впитываются из семьи, культуры и общества. Долгое время женская сексуальность контролировалась со всех сторон. Боюсь, что это происходит и по сей день, но в немного более мягкой форме. Как можно получить удовольствие, если женщина, лежа в постель, автоматически чувствует себя виноватой? «Женщина должна быть скромной, недоступной, непорочной», «у порядочной женщины не может быть много половых партнеров», «больше двух партнеров – уже можно отнести к Ш и Б».

Не буду сейчас уходить в обсуждение слатшейминга и гендерного неравенства – это заслуживает отдельной книги. Нас интересует то, что удовольствие можно получать только тогда, когда мы себе это разрешаем.

Причина № 3 – сравнение себя с другими. Не существует ни одной универсальной схемы, способной довести до оргазма всех женщин без исключений. Если бы это было возможно, я бы ее обязательно составила, продала и стала бы самой богатой женщиной планеты.

Мы все очень разные. Даже близнецы, которые внешне выглядят одинаковыми, а также имеют одни и те же гены и воспитание, в сексе могут интересоваться непохожими вещами.

Поэтому наша с вами задача – найти тот самый индивидуальный подход к самой себе. И бессмысленно сравнивать себя с другими женщинами. Каждая женщина – неповторима и уникальна.

И наконец, **проблема № 4** – снятие с себя ответственности за собственное удовольствие. Знаете, как во фразе «расслабься и получай удовольствие». Расслабиться действительно нужно – не нервничать, не беспокоиться, доверять партнеру. Но вот перекладывать ответственность на мужчину и лежать, как морская звездочка, ожидая, что мужчина каким-то чудом поймет, что нужно сделать, нельзя. Это так не работает. Мужчина не экстрасенс, и, каким бы он ни был крутым любовником, он не может догадаться, какие именно прикосновения вам приятны.

Поэтому следует придерживаться конкретного соотношения ответственности в сексе – 80 на 20: **80 %** ответственности за удовольствие лежит на женщине, и лишь **20 %** – на партнере.

Я еще не раз буду возвращаться к этому правилу, потому что это – важный ключик, который откроет для вас еще немало инсайтов.

Случается, что женщина называет себя фригидной, ставит себе диагноз «аноргазмия», когда не может получить оргазм от проникновения мужчины, но я хочу раз и навсегда поставить жирный крест на термине «фригидность». Его больше не существует. Вообще. Совсем. «Фригидность», к сожалению, переросла в некий обидный термин, которым хотели уколоть женщину, если она по каким-то меркам была недостаточно сексуально активна. И им разбрасывались по поводу и без, по аналогии с мужским термином «импотент», который теперь принято заменять на «*эректильную дисфункцию*». Если же речь идет о проблемах у женщины с влечением и либидо, теперь говорят «*сексуальная дисфункция*» или «*гиполибидемия*», а если речь о сложностях с достижением оргазма – «*оргазмическая дисфункция*» или «*аноргазмия*».

Давайте немного копнем вглубь диагноза «аноргазмия», чтобы понимать, о чем вообще идет речь. Аноргазмия может быть *абсолютной* (то есть женщина никогда не получала оргазм ни от каких стимуляций), а может быть *коитальной* (женщина может достигать оргазма, например, во время мастурбации, но не с партнером).

Вот что говорит на этот счет Международная классификация болезней:

«Аноргазмия характеризуется отсутствием или заметной нерегулярностью оргазма или заметно уменьшенной интенсивностью оргастических ощущений, несмотря на адекватную сексуальную стимуляцию, включая стремление к сексуальной активности и оргазму. Этот паттерн существует постоянно или периодически в течение по меньшей мере нескольких месяцев».

Выходит, когда женщина способна получить оргазм хоть каким-либо способом, это не является патологией. К примеру, получать оргазм от мастурбации, но не получать от проникновения члена – это нормально. Получать оргазм во время проникновения, но при дополнительной стимуляции головки клитора – тоже нормально.

Согласно опросам и исследованиям, если сравнивать легкость и скорость достижения оргазма мужчиной и женщиной во время мастурбации, показатели будут примерно одинаковыми. То есть женщина может получать оргазмы от мастурбации так же легко и непринужденно, как и среднестатистический мужчина. А вот в партнерском сексе у женщин часто возникают серьезные сложности.

Есть множество статистических опросов, касающихся женского оргазма. Данные разнятся в зависимости от страны, возраста и религиозной принадлежности женщины, но можно составить примерно следующую картину:

- только **18 %** женщин сообщают, что могут получить оргазм от проникновения без помощи рук, игрушек и прочих дополнительных способов стимуляции;
- примерно **56 %** женщин способны получить оргазм от проникновения только при стимуляции клитора;
- около **16 %** могут получить оргазм только от мастурбации наедине с собой;
- остальные **10 %** имеют признаки абсолютной аноргазмии.

Если считать каждую женщину, которая не может достичь оргазма с мужчиной только от его члена, ненормальной и неполноценной, то получится, что в рамки нормы впишется не больше 20 %.

Эта информация и статистика позволяет нам понять, что проблема разницы между оргазмом от мастурбации и в партнерском сексе кроется в понимании психологии процесса, анатомии, физиологии и в техниках партнерского секса.

Именно подробным разбором всех этих составляющих мы и займемся в следующих частях книги.

Выводы

1. Оргазм и удовлетворенность от секса – это не одно и то же.
2. Концентрироваться следует не на результате в виде оргазма, а на приятном процессе.
3. Оргазм – это не чудо, а рефлекс организма, которым можно управлять.
4. 80 % ответственности за наше удовольствие лежит на нас самих, и лишь 20 % – на нашем партнере.
5. Если вы не можете получить оргазм только от проникновения члена – с вами все в порядке.
6. Изучение анатомии, психологии и техник секса – один из главных секретов повышения шансов на оргазм.

Часть вторая

Как женщине управлять своим желанием секса?

Сколько секса нужно именно вам на самом деле?

Давайте изучим, откуда вообще появляется желание сексуальной связи.

Многие люди живут, всю свою жизнь воспринимая секс и все с ним связанное как некое неуправляемое чудо. Неясно, откуда берется желание и возбуждение. И точно так же неясно, почему то оргазм есть, то его нет. Нормальна ли такая позиция? Вполне. Если нет никаких проблем в сексуальной жизни и человек в целом доволен, ему незачем заморачиваться. Но точно ли этот человек использует все возможности своего тела и психики, чтобы испытывать максимум удовольствия? Почти наверняка – нет.

Многие люди проживают свою жизнь на автомате, не заморачиваются саморефлексией и не задаются вопросами: «Что?», «К чему?» и «Почему?». Правильно ли так жить – вопрос риторический и даже философский. Как в фильме «Матрица»: выбор, какую принять таблетку, стоит за каждым из нас, и правильного выбора не существует. Но если вы держите в руках эту книгу, то я уверена, вы один из тех, кто задает вопросы. Ну а я постараюсь на них ответить.

Сексология – наука относительно молодая, и в обществе нет четкого понимания, что делает сексолог и зачем он нужен. Если в двух словах, то сексолог – тот специалист, который стоит между науками, связанными с анатомией, мозгом и психикой. Секс – это процесс, который происходит с нашим телом и сознанием. Соответственно, логично, что для помощи в этой сфере сексологу необходимо стать связующим элементом и проводником в областях тела и психики.

И, в отличие от гинеколога или психолога, самый эффективный инструмент работы сексолога заключается не в личной консультации с конкретным человеком, а в вещании на публику, на массы. В виде секспросвета. Потому что именно понимание того, как именно все работает, дает тот самый ключик к решению подавляющего большинства проблем. Поняв, как мы устроены, мы либо позволим проблеме решиться самой благодаря изменению каких-то техник и паттернов поведения, либо осознаем, «где болит», и обратимся к нужному специалисту.

Написав эту книгу, я принесу намного больше пользы, чем во время десятка индивидуальных консультаций. Да и для вас книга гарантированно будет полезнее, чем личные встречи. Потому что первые встречи с сексологом больше напоминают занятие с репетитором по анатомии, который разжевывает, что и как работает в механизме сексуальности – только после этого можно говорить о формировании какого-либо индивидуального подхода.

Думаю, я никого не удивлю, если скажу, что в России и странах СНГ дела с сексуальным просвещением детей и подростков обстоят... никак. И так было всегда – и с нашими родителями, и с их родителями. Так что неудивительно, что даже с очень взрослыми людьми приходится проводить уроки по половому воспитанию, начиная с самых азов.

И одна из основополагающих тем, которая позволит начать под микроскопом изучать себя любимых, – половая конституция.

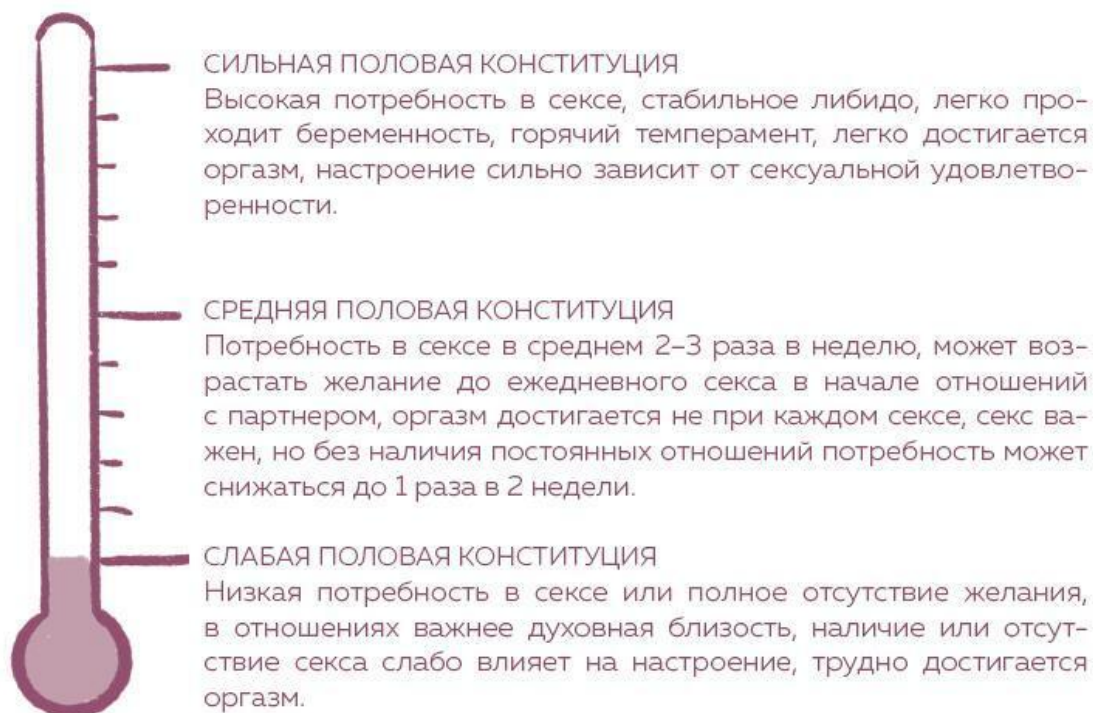
Давайте посмотрим на определение.

Половая конституция – это совокупность биологических свойств (особенностей) организма, сложившихся под влиянием наследственных факторов и условий развития во внутриутробном периоде и раннем детстве, определяющая уровень половой потребности, предел половой активности и сопротивляемость вредным влияниям, воздействующим на половую сферу.

Простыми словами: от природы у нас есть базовые настройки, которые определяют состояние нашей половой системы и интимной жизни в целом, в том числе:

- необходимую частоту сексуального контакта;
- состояние здоровья мочеполовой системы;
- критичность влияния внешних факторов на уровень либидо.

Половую конституцию лучше всего представлять с помощью некой шкалы, похожей на градусник, где самые низкие «температуры» – это слабая половая конституция, а самые высокие – сильная.



Чем слабее конституция, тем реже человеку требуется сексуальная связь. У женщин со слабой половой конституцией очень мощные предменструальные синдромы, есть сложности с беременностью и родами, а менструальный цикл нестабилен. Иногда таких женщин характеризуют как холодных в плане секса, подразумевая, что это негативное качество, хотя для самих женщин это не является каким-либо отклонением или проблемой – это их особенность и норма. Ну а негативная окраска исходит из сравнения с другими типами конституции. У мужчин со слабой половой конституцией, соответственно, возможны сложности с эрекцией, продолжительностью акта и желанием секса в зрелом возрасте.

Чем сильнее конституция, тем стабильнее либидо – секса хочется часто и много. Физически такая половая система более устойчива к заболеваниям, беременность и роды проходят, как правило, без патологий, гормональные волны не такие изменчивые. У мужчин сексуальная активность сохраняется до глубокой старости.

При этом большинство мужчин и женщин находятся посередине этих двух крайних точек – в зоне средней половой конституции, иногда колеблясь в сторону слабой или сильной.

Понятие половой конституции введено советскими учеными Г. С. Васильченко и И. Л. Ботневой в 1970-е годы. Удивительно, что в советское время государство выделяло большие деньги на развитие советской сексопатологии: проводилось множество научных исследований, велось активное сотрудничество с иностранными коллегами, и даже прорабатывался вопрос

введения полового просвещения в школах. И обнаруженная закономерность в том, что по некоторым внешним и соматическим признакам можно определить базовые настройки половой системы организма – это сугубо советская разработка.

Известная фраза «В СССР секса нет» стала знаменитой, благодаря советско-американскому телемосту 28 июня 1986 г., во время которого одна из американок пожаловалась на то, что в рекламных роликах «все крутится вокруг секса». Советским участникам задали вопрос о том, как у них обстоят дела с телерекламой, и Людмила Иванова ответила: «Секса у нас нет, и мы категорически против этого». Ее фраза вызвала смех и овации у аудитории студии, и после ее начали пересказывать именно в формулировке «В СССР секса нет», хотя изначально она звучала иначе.

В иностранных исследовательских институтах не проводились исследования и эксперименты на этот счет, поэтому в мировом сообществе понятие половой конституции ставится под сомнение. При этом в научных трудах американских и британских институтов косвенно упоминается о природной предрасположенности человека к определенному уровню выработки половых гормонов и сексуальной активности.

Лично я в своей практике нахожу лишь подтверждения наличия базовых настроек половой системы, и многие мои коллеги из СНГ также используют понятие половой конституции в своей практике. Глубокое понимание того, что представляют собой эти настройки, дает ответы на львиную долю вопросов о сексе.

В конце этой главы вы сможете пройти небольшой тест, чтобы определить свою конституцию.

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.