



Екатерина Помазанова

**7 МИНУТ
ДО ОРГАЗМА**

книга-тренинг

Екатерина Помазанова

7 минут до оргазма. Книга-тренинг

«Издательские решения»

Помазанова Е.

7 минут до оргазма. Книга-тренинг / Е. Помазанова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833434-4

Оргазм... Мало кто из мужчин знает, что испытывает женщина во время оргазма, что происходит в ее теле, где она находится в этот момент. Однако далеко не многие женщины могут почувствовать всю сладость интимной близости, увидеть все краски такого незабываемого ощущения, как оргазм. В этой книге Вы найдете четкие рекомендации, как прийти к гармонии в сексуальной жизни и испытать все гамму чувств от занятия любовью. При выполнении всех рекомендаций Ваш оргазм просто неизбежен!

ISBN 978-5-44-833434-4

© Помазанова Е.
© Издательские решения

Содержание

1. Предисловие	6
2. Что такое жизнь без оргазма?	7
3. Симулировать или нет?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

7 минут до оргазма
Книга-тренинг
Екатерина Помазанова

© Екатерина Помазанова, 2016

© Елена Васильевна Зеленина, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4483-3434-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Предисловие

Посвящается моей подруге Юлии, благодаря которой, наконец-таки, была дописана эта книга.

Оргазм... Мало, кто из мужчин знает, что испытывает женщина во время оргазма, что происходит в ее теле, где она находится в этот момент.

Для мужчин это всегда останется загадкой.

Мне нравится работать с женщинами.

Женщины очень интересные создания. При всей своей врожденной тонкой натуре, легкости, природной сексуальности и женственности они могут в течении жизни вести себя так, что абсолютно противоречит их природе и ведет к нарушению не только внутренней гармонии, но и к нарушению гармоничных взаимосвязей между мужчиной и женщиной в целом. Мне нравится помогать им справляться со своими проблемами и блоками, нравится дарить женщинам внутреннюю свободу и легкость. Это приобретается, когда женщина, в результате тщательной внутренней работы раскрывается, начинает чувствовать себя сильной, радостной и полноценной. Она принимает себя именно такой, какая она есть и благодаря этому открывается миру и счастьем, а значит становится счастливой!

У большинства моих клиенток после такой внутренней трансформации, после того, как мы прорабатываем тему секса, заметно возрастает качество личной жизни. Когда женщина становится сексуально свободной, в ее жизни появляются достойные мужчины. Я рассматриваю такую свободу именно со стороны внутреннего раскрепощения и осознания своей внутренней ценности, сексуальности, женской красоты и пробуждения.

Боже мой, мужчины даже не подозревают, насколько мы, женщины, можем быть самодостаточными.

2. Что такое жизнь без оргазма?

Почему же женщинам так нужен оргазм?

Для чего вообще людям нужен секс?

Почему нам важно испытывать оргазм? Что такое жизнь без оргазма?

На все эти, и не только эти, вопросы вы, дорогие мои, найдете ответы в моей книге.

Итак, начинаем!

Если женщина живет в таком состоянии, когда испытывает какие-либо интимные проблемы, когда она не ощущает радости полноценной близости с мужчиной, тогда она чувствует себя подавленной и виноватой. Чувствует она себя так именно из-за того, что мужчина старается, а у нее что-то не получается (откровенно говоря, не всегда мужчина старается в нужном направлении). В конечном итоге это приводит к постоянному недовольству собой или партнером, что зарождает в женщине такие чувства, как неуверенность в себе, апатия, опустошенность, раздражительность.

И знаете, женщина не всегда понимает, что все это из-за отсутствия оргазмов. Я на тренинге часто шучу, что все женские проблемы либо от безделья, либо от отсутствия оргазма.

Женщины так устроены, что все эти переживания всегда скрыты глубоко внутри нее. Но самое, что ни на есть, печальное, это то, что все эти спрятанные переживания так или иначе отражаются на разных аспектах жизни женщины - на работе, на отношениях с близкими. Жизнь для нее становится безрадостной. Все это и является тем началом, благодаря которому так стремительно ухудшаются взаимоотношения со своим любимым человеком. Близость становится неполноценной, и отношения с партнером портятся, можно сказать, на пустом месте.

Потому оргазм и нужен женщинам и, прежде всего для того, чтобы избежать всех вышеперечисленных моментов.

Но... об этом чуть позже.

Мы устроены схожим образом с мужчинами в том смысле, что у нас кровоснабжение и ткани практически такие же, как и у мужчин. Эта ткань называется эректильная. В момент, когда мы возбуждаемся, все приходит в состояние эрекции так же, как и у мужчин. И если половое возбуждение есть, а оргазма нет, то эрекция остается, и секс происходит без оттока крови. Вы, наверное, замечали, что когда секс без оргазма, то остается ощущение тяжести? Поясница болела? Присутствовало чувство опустошенности?

При сексе без оргазма не происходит оттока крови от органов и от тканей. Отсюда и берутся застойные явления. И как утверждают ученые, что лучше оргазм без секса, чем секс без оргазма. Секс без оргазма вреден! Отсутствие оргазма влияет на состояние женского здоровья.

Почему еще важно женщине испытывать оргазм?

Конечно же, секс должен радовать. И как сказал один классик: «Женщина должна быть счастливой, и больше она никому ничего не должна!» Если перефразировать эту фразу на свой более профессиональный лад, то получится, что женщина должна быть просто сексом довольна. И близость должна быть полноценной. Только тогда она приносит радость. И когда женщина удовлетворенная, получается совершенно другая картинка мира, совершенно другие эмоции, и восприятие различных жизненных ситуаций совершенно иное. Женщина намного легче справляется со стрессами, которые так или иначе регулярно появляются в жизни! Все переживается намного проще и легче.

Почему женщина, которая принимает свою сексуальность, чувствует себя иначе? Проводились исследования, в которых социологи изучали, то как чувствует себя женщина в обществе и то, как ее воспринимают окружающие в зависимости от того, испытывает она оргазм или нет. Мужчины, довольно таки отрицательно относятся к тем женщинам, которые оргазм не испы-

тывают, к женщинам у которых сексуальность не пробуждена, спрятана, у которых она глубоко внутри. Конечно же, многие женщины симулируют оргазм и мужчина не о чем не догадывается.

Голые факты из социологии таковы: женщины которые не испытывают оргазм реже выходят замуж, чаще разводятся, чаще изменяют своим партнерам, а так же имеют гораздо больше сложностей в профессиональном плане, личностном и плане здоровья. Казалось бы, какая связь? Но, тем не менее, женщины, у которых с сексуальностью проблема, то есть, у женщин не получающих удовлетворение в сексе, права ущемляются чаще и карьерное продвижение запаздывает. Вот вроде бы и нет связи и, казалось бы, откуда чужой мужчина все это может знать? А на самом деле, связь очень простая. Женщина в себе это все носит: и тревогу, и напряженность, и внутреннюю неудовлетворенность. Когда этого счастья и сексуальной разрядки нет, нет и энергетического обмена с любимым. Это приводит к тому, что энергетика общая упадническая, и профессиональная реализация сильно страдает. Открыться женщина в таком состоянии не может, она подавляет себя. Ее внутреннее состояние, конечно же, подсознательно считывается окружающими людьми. Мужчина считывает, что с женщиной что то не то, и это воспринимается именно так. Дело не в самом оргазме, а в том, как женщина себя ощущает. Легко ли ей, свободно ли ей, уверена ли она в себе, или в ней что то есть такое, что и является этим «Что то не то».

Когда у женщины есть оргазм, она становится гармоничной, любимой, ей очень хочется любить, она притягательна и желанна и это замечательно. Вот именно такое состояние является очень правильным и естественным для женщины! Вообще секс- это конечно же прекрасно. Секс, оргазм, вроде бы это так просто, ведь нам дано это от природы и от природы должно быть так и с этим никаких проблем и сложностей не должно возникать. Но все не так просто.

О мужском оргазме вообще почти никто ничего не пишет. Потому что мужчины в принципе всегда оргазма достигают и единственной причиной почему о них могут писать, это если мужчина преждевременно кончает ли с эрекцией не в порядке. Тогда бывают проблемы. Собственно других сложностей у мужчин не возникает. Если женщина вообще не достигает оргазма, а такое происходит у многих женщин, об этом принято молчать. Ах да, еще и о слабой эрекции много чего написано, но это уже для мужчин старше 40 лет.

Оргазм, это то явление, которое не следует отдавать на волю случая. Оргазм- это навык, который нужно тренировать и оттачивать. Оргазм, это то удовольствие, которое происходит в нашем головном мозге. Оргазм, это искусство, которое требует совершенства. Это доступно и этим можно овладеть. И научиться получать разный оргазм тоже можно. Оргазм приносит пользу здоровью женщины и делает ее моложе и свежее. А так же, если женщина регулярно оргазмирует, у нее не возникает проблем с головными болями.

Проблема отсутствия оргазмов- это наиболее частая проблема, с которой ко мне обращаются женщины. И они большие молодцы, т.к. некоторые живут так всю жизнь и думают, что у них и так все хорошо. А в результате- гинекологические болезни, миомы, фибромы, а также, спрятанная с помощью различных покупок, неудовлетворенность.

К какому типу женщин вы можете себя отнести:

1. никогда не испытывала оргазм
2. оргазм бывает редко и достигается с трудом
3. оргазм бывает только в определенных ситуациях
4. нет проблем с оргазмом
5. испытываю регулярно без партнера

Ко мне частенько приходят девушки, которые вообще никогда не получали оргазм и даже самостоятельно.

И еще одна категория- испытывают оргазм регулярно без партнера.

Международные исследования показали, что 70—80% женщин (полноценных, здоровых физически и нормальных психологически) имеют какие то сложности с оргазмом во время секса:

1. не испытывают его вовсе
2. либо не испытывают его регулярно
3. 28—40% женщин не испытывали оргазм
4. 50—60% женщин оргазм регулярно симулируют

И только одна из 3—4 женщин может похвастаться тем, что у нее нет сложностей с пиковым наслаждением...

Женщины, которые не испытывают оргазм реже выходят замуж.

Женщины, которые не испытывают оргазм чаще разводятся.

Оргазм это сложная работа.

Знаете ли Вы, что за оргазм нужно бороться, к нему нужно пробираться, к нему нужно идти, преодолевая какие то сложности, работать над собой и своим телом, учить себя получать это удовольствие. Для того, что бы получить это наслаждение, которое дается природой, почему-то надо напрячься и себя преодолевать и вести себя к этому и переживать, что не дай Бог это все сорвется и вину ощущать за то, что партнер со мной долго мучается, а вдруг не получится.

Раньше, когда я не получала оргазм, у меня было ощущение, что я постоянно борюсь в постели за него и почему то всегда проигрываю.

Интересный факт: оргазм заложен природой. Вот маленькая девочка, которая только родилась, уже может испытать оргазм. Это возбуждение еще нельзя назвать сексуальным, но во время того, когда она возбуждается, точно так же увлажняется влагалище, кровь приливает к малому тазу, и девочка может получить удовольствие, сжимая ножки, покачиваясь на стуле. И, конечно же, она не понимает, что это оргазм, но, в глубине души, она понимает, что все, что с ней происходит- это плохо, и мама может наказать, если увидит.

Приятности, удовольствие- это реакция, которая заложена самой природой. Но вот пока это девочка маленькая растет, она узнает много нового и ненужного о себе и о своей сексуальности, что может в дальнейшем помешать ей получать это удовольствие. И к сожалению, именно такие вещи чаще и распространены больше всего. Мы вырастаем не в полноценных, свободных, с легкостью, умением и желанием наслаждаться жизнью женщин, а женщин, у которых много блоков и много моментов и предрассудков в области секса. Многие из этих предрассудков живут в нашем подсознании.

3. Симулировать или нет?

Что делать: симулировать, не симулировать? Плохо или хорошо это? Поймет или не поймет партнер?

О... как часто я слышу эти вопросы!

Дорогие мои! Ни один, даже самый отъявленный Казанова, ни один Мачомен, не сможет отличить просимулированный или настоящий оргазм.

Ну почему же практически невозможно женщин уличить в имитации оргазма? Дело все в том, что оргазмы у всех женщин разные! Ни один из них не похож на другой, каждый индивидуален. Никто кроме вас самих не сможет подтвердить был оргазм или его не было. И если имитация оргазма помогает вам каким-то образом, тогда имитируйте. Но помните, оргазм получать нужно и важно, в первую очередь, для вас самой!

Почему возникает вопрос о симуляции оргазма?

Женщины боятся, что мужчина может подумать, что она фригидна и оставит ее.

Мужчина будет называть ее «бревном» среди своих друзей.

Женщина будет чувствовать себя какой-то не такой.

Женщина боится услышать: «А до тебя никто не жаловался».

Женщина боится обидеть мужчину, боится задеть его самолюбие.

Если все время говорить мужчине, что нет оргазма, он, конечно же, вначале будет стараться, будет что-то делать. И если это не приведет к результату, то он пойдет проверять с другой женщиной, все ли с ним в порядке. А другая, более умная, просимулирует. И что тогда? «Ура», – подумает он. «Я хороший любовник! Это с ней что-то не так.»

Я однозначно за симуляцию оргазма. Я придерживаюсь такого мнения, потому что, когда возникает ситуация, в которой женщина уязвима, обнажена и еще оргазма нет, то такая ситуация давит, сковывает, а это в дальнейшем может стать причиной выяснения отношений, недопонимания. Выходит, проще симулировать, обмануть партнера. Женщина перестает переживать о том, что подумает партнер, что ему сказать, как ему это объяснить.

Очень часто от мужчин женщина слышит: «Я сделаю все, что бы ты кончила» Знакома ли вам ситуация, когда он смотрит, когда ж вы наконец-таки кончите?

Или вопрос «Ну что, ты уже кончила?»

О... я вообще в шоке от этого вопроса!

На эту тему приведу вам отрывок из моего интервью для сайта Самопознание.ру, автор Наталья Сухорукова

«Ну, ты уже кончила?..» Беседа о концах и началах с сексологом Екатериной Помазановой

Вспоминаю давний, услышанный мной разговор, который вели две женщины – мои старшие подруги. «Как он мне надоел! – говорила одна. – Каждый раз спрашивает: «Ну, ты как – кончила?» – «А ты что?» – интересуется другая. «Говорю: Нет! А в следующий раз опять то же самое!» – «Эх ты! Тебе что, трудно сказать да? Одно слово – и он спокоен! Вот скажи: «Да-а-а!..» – «Ну, да». – «Не так. Не просто: «Да!», а подкати глаза, расслабь голос, выдохни и скажи: «Да-а-а!..» Обеим собеседницам было за тридцать. Обе были влюбчивы, живы, интересовали мужчин, но, как я теперь догадываюсь, возможно, не знали полноценных оргазмических состояний.

Это интервью о сложности и простоте женского оргазма. На вопросы, касающиеся этой темы, отвечает Екатерина Помазанова – секс-эксперт, клинический психолог, руководитель ростовского тренинг-центра «Секс PRO», эксперт телепрограммы «Life Отдых» на канале РБК.

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.