

18+

Анна Асманова

Удовольствие по-женски

Просто и увлекательно о женской сексуальности



Анна Асманова

**Удовольствие по-женски.
Просто и увлекательно
о женской сексуальности**

«Издательские решения»

Асманова А.

Удовольствие по-женски. Просто и увлекательно о женской сексуальности / А. Асманова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-938334-1

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Книга написана в формате разговоров с подругой, легко и эмоционально. Вам не будет скучно. В ней есть самое важное о женской сексуальности. Вы получите ответы на вопросы, которые вас тревожили. В ней описаны лучшие практики для развития сексуальности. Вы сможете увеличить количество и качество удовольствия в своей жизни.

ISBN 978-5-44-938334-1

© Асманова А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Неправильный оргазм. История Маши	8
Глава 2. Вагинальный vs клиторальный	11
Глава 3. Сколько видов оргазма способна испытать женщина?	13
Глава 4. Его Величество Клитор	14
Глава 5. Значение оргазма. История Кати	17
Глава 6. Зачем нам оргазм?	20
Биология	20
Психология	21
Гормоны	23
Отношения	25
Качество жизни	26
Глава 7. Правильный оргазм – что это? История Женьки	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Удовольствие по-женски Просто и увлекательно о женской сексуальности

Анна Асманова

Корректор Эльвира Мамонтова

Иллюстратор Екатерина Кошман

© Анна Асманова, 2019

© Екатерина Кошман, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4493-8334-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет, я – Аня. Мне 35 лет, и я... женщина. В детстве я не хотела быть девочкой и переживала стыд по поводу взросления своего тела. А подростком носила мальчишеские стрижки, толстовки и джинсы. Да и позже, уже физически созрев как женщина, внутренне себя ею не чувствовала. Мне пришлось пройти долгий путь, чтобы встретить свою внутреннюю женщину, познакомиться с ней и начать выстраивать счастливые отношения.

Привет, я – Аня. Мне 35 лет, и я... жена. Я никогда не мечтала о замужестве и не ждала предложения. И даже внутренне разошлась, когда его получила. Но оказалось, можно и со штампом в паспорте быть соратниками, партнерами и жить так, как мы сами для себя выбрали. Моим отношениям 10 лет, и штамп в паспорте не сделал их скучнее и банальнее, как я предполагала.

Привет, я – Аня. Мне 35, и я женский психолог-сексолог. У меня нет званий или 20-летнего стажа, но есть вдохновение и желание помогать женщинам распускаться. Я сама начала распускаться не так давно, и моя жизнь стала разворачиваться в увлекательные сюжеты. И я хочу, будучи на эмоциональном гребне собственных метаморфоз и изменений моих клиенток, поделиться своими знаниями с теми, кому это нужно.

Эта книга о женщинах и для женщин. Она об удовольствии в жизни, об оргазмах и о том, как плотно вплетена наша сексуальность в ткань повседневной жизни. Я постаралась сделать ее максимально душевной и простой для понимания, без профессиональной лексики, менторского тона и статистических данных. Я решила написать ее потому, что мне самой, моим подругам и женщинам, которые встречались время от времени на жизненном пути, никто не рассказывал важных вещей о сексе, женском теле, важности удовольствия в жизни.

Наши матери выросли в советских реалиях, а их матери – во времена войны и голода, где первичным стремлением было простое выживание, а совсем не качество жизни.

Мы же с вами живем уже в совсем другом мире, где достаточно еды и других ресурсов, развита медицина и нет необходимости тяжело трудиться физически. У нас появилось больше времени, больше ресурсов для того, чтобы не просто выживать, но жить счастливо, радостно и качественно. А наша сексуальность и удовольствие – это самый естественный для нас механизм получать радость, обновляться и быть энергичными. Но этому нас никто не учил, а чаще тема сексуальности вообще «заметалась под половик», была запретной и стыдной. Не было сексуального образования в школе, не было его и дома.

Всё, чему я сама научилась в процессе взросления от подружек, из фильмов, из художественных книг с эротическими сценами, создало беспорядок и в корне неверное понимание процессов сексуальности.

Как и многие из вас, я жила с ощущением данности: что дано – то дано, ничего изменить нельзя. Как цвет глаз и форма черепа, так и отношение к своим половым органам и ощущения от секса – это нечто врожденное.

Позже, когда я начала работать как психолог, почти у каждой второй клиентки всплывал вопрос о сексуальных проблемах. У кого-то годами не было секса, у кого-то были ссоры с партнерами на этой почве, кто-то просто не хотел секса и не знал, как в себе это желание

разбудить, кто-то мучился от неудовлетворенности из-за отсутствия «вагинального» оргазма и чувствовал себя при этом неполноценной.

Я спрашивала себя, почему взрослые женщины, умеющие всё на свете – от вышивания до проектирования самолета, не могут познакомиться со своим телом и сделать свою сексуальную жизнь приятной?

Оказалось, что многие из нас слабо осведомлены о своем теле, о строении собственных половых органов. Иногда женщина может не знать, где у нее клитор, а где вход во влагалище. И я сейчас говорю не о юных девушках, а о женщинах среднего возраста, с высшим образованием, детьми, карьерой. Они могут управлять штатом сотрудников, решать сложные инженерные задачи, цитировать Канта в подлиннике, но не знают, где у них находится клитор и как он выглядит.

Конечно, в теме секса у нас всех еще много стыда – это наше «совковое» наследие.

Много мифов, потому что практически все мы сексуально необразованны. Обучены на подсмотренном у родителей порно, на историях друзей, таких же глупых в интимных темах, как мы сами, на любовных романах, где «он с порога вошел в ее раскрытый бутон и подарил ей неземное наслаждение».

Еще в юности, пытаюсь читать «Основы сексологии» Мастерс и Джонсон, строгую книжку в бордовом переплете из библиотеки родителей, я с трудом могла проникнуть сквозь смысл этих цифр, терминов и научных данных. Это всё было так далеко от тех вопросов, которыми я задавалась... Помню, мне тогда хотелось, чтобы кто-то перевел мне все эти сотни страниц в простой и понятный код.

И в этой книге я постаралась в максимально простой манере рассказать о базовых понятиях женской сексуальности так, как если бы я рассказывала это подруге, сидя на кухне за чаем с шарлоткой. А также дать практические упражнения, которые помогут узнать свое тело лучше, настроиться с ним связь и позволить себе то удовольствие, на которое оно способно.

Консультация психолога-сексолога не всем доступна финансово, к тому же не каждая женщина, даже имея проблему, отважится открыться и довериться специалисту, потому что тема секса до сих пор табуирована. А позволить себе книгу и прочесть ее хоть под подушкой, хоть вместе с партнером может любая, в этом нет никаких ограничений.

И я за то, чтобы у нас было как можно меньше ограничений – хоть внутренних, хоть внешних. Ведь именно они не дают нам жить на максимум. Я буду рада, если как можно больше женщин смогут почувствовать себя более свободными и более счастливыми, раскрывая свою сексуальность.

Глава 1. Неправильный оргазм. История Маши

С Машей мы работали в отделе рекламы. Ходили вместе на обед, прикрывали друг друга перед начальством, обсуждали девичьи темы, чтобы отвлечься от рабочих задач. Приятельствовали, можно сказать. И когда Машка уволилась, наша связь не оборвалась. Мы продолжали встречаться и точно так же обсуждали девичьи истории, но уже не с целью отвлечься от работы, а просто так, по-дружески.

В тот день, сидя на своей крошечной кухне, она подозрительно ерзала на стуле и суегилась, было видно: есть тема, о которой она готовится заговорить, но пока не решается. И спустя час нашего диалога о работе-погоде я решила спросить ее напрямую:

—Маш, ты сегодня какая-то странная. Случилось чего?

Она заерзала на стуле еще сильнее, а потом, набрав полные легкие воздуха, начала:

—Проблема у меня, — выдохнула она из себя. — Даже не знаю, как это все сформулировать... В общем, кажется, я фригидная. Мы уже 5 лет вместе живем, но у меня с ним ни разу не было оргазма. Ну и сейчас уже я просто симулирую, потому что как иначе? Я даже не знаю, какой выход может быть. Поначалу я не симулировала, но он же видит, что я не кончаю, и спрашивает постоянно, что не так, в чем проблема, с остальными у меня тоже так было или это в нем дело? А я сама не знаю, в чем проблема. Ну и, чтобы конфликтов не было у нас на почве секса, чтобы он не подумал, что я какая-то пальцем деланная, я, в общем, начала притворяться. Чтоб его подбодрить. Мне-то не жалко, мне и секс приятен, в принципе. Не скажу, что желание большое есть, но заниматься им я могу, не в напряг мне.

—А с другими-то как было? Был оргазм? — спрашиваю я.

—Так у меня и других-то почти не было.

—Как это — почти?

—Ну, с одноклассником было один раз, а потом пару раз с парнем из соседней группы в универе, а потом Толик был из соседнего дома — тоже встречались-то мы месяц от силы. И все. Потом Петя появился. Ну, короче, не было. С другими тоже не было, — видно было, что Машу накрыла тяжелая дума о ее непростой «фригидной» женской доле.

—Маш, ну а сама с собой ты как?

—Ты это чем? — она опять заерзала на стуле.

—О чем? О мастурбации я. Когда мастурбируешь, бывает у тебя оргазм?

—Аааа... Я это редко практикую, конечно. Но да, при мастурбации бывает. И знаешь что? — она почему-то перешла на шепот. — Даже не один, между прочим.

Произнеся это, мечтательно закатывает глаза, молчит. А потом вдруг неестественно визгливым голосом добавляет:

—Но мне от этого не легче, мне нужен нормальный оргазм. Вагинальный, какой все здоровые половозрелые женщины имеют. Петя бы, наверное, неслабо психанул, узнав, что с ним у меня никак, а с самой собой все в шоколаде. Какому мужику такое понравится?

—Ну, слушай, а если попробовать тебе во время секса с Петей делать то, что ты делаешь, когда мастурбируешь? И его научить, включить в эксперимент, так сказать.

—Ты в своем уме? Это ж как унижить человека. Все равно, что сказать, что он сам ни на что не способен. Или как за его счет решать свою проблему. Нет у меня вагинального оргазма — моя проблема. Чем его комплексами нагружать, лучше уж буду продолжать имитировать. Может, со временем всё как-то улучшится у меня. Вон, читала в журнале, что у некоторых после родов оргазм появляется. Может, и у меня так будет.

—А если не будет? Так и будешь имитировать до пенсии? — спрашиваю.

—Да мне уже 30, так что недолго осталось-то! — отвечает она со смехом.

Смеемся так, что от напряжения выступают слезы. Так часто бывает, когда смеешься над чем-то неясным или пугающим.

Оргазм. Что тут неясного? Пугающего? Как может он повлиять на отношения мужчины и женщины? Может ли он подтолкнуть к обману? Может ли, наоборот, сблизить двух людей?

Мы сидим на маленькой кухне типовой квартиры. Окна нараспашку — лето. С улицы доносятся детские голоса и отдаленный гул машин. Все эти звуки отчетливо слышны, потому что мы уже минут десять сидим в абсолютной тишине, вяло прихлебывая остывший чай и размышляя над темой нашей беседы.

Такую беседу каждая из нас могла вести и не один раз в жизни. И проблемы Маши и Пети знакомы многим парам. Я бы хотела, чтобы в тот летний вечер кто-то рассказал мне и Машке обо всех этих нормальных и ненормальных оргазмах и о том, что никакая она не фригидная и все с ней в порядке, скрывать от Пети, а тем более стыдиться, — нечего.

Но мы сидели и с тоской думали о трудностях оргазма, честности в отношениях, удовлетворенности сексом. И все это казалось таким сложным...



Вот, что бы я рассказала Машке в тот вечер, если бы знала. А поскольку не рассказала тогда, расскажу сейчас. Может быть, здесь найдется такая же Маша с такими же или похожими трудностями.

Глава 2. Вагинальный vs клиторальный

Когда-то давно Фрейд разделил женские оргазмы на вагинальный и клиторальный. И клиторальный оргазм назвал незрелым, а вагинальный — здоровым, полноценным, зрелым, который и должна испытывать правильная женщина.



И до сих пор живо мнение о существовании правильного и неправильного оргазмов.

Современные сексологи всё еще делятся на два лагеря: один поддерживает идею о вагинальном и клиторальном оргазмах, а другой придерживается мнения, что все оргазмы у женщины имеют общее начало — клитор — и, по сути, являются клиторальными.

Современные западные сексологи, дабы избежать путаницы и снизить число неврозов, связанных с восприятием оргазмов как «правильных» и «неправильных», стали называть место локализации оргазма клиторальным комплексом.

Таким образом, во многом благодаря Фрейду центром женской сексуальности считается влагалище, а не клитор. И, по-прежнему, большинство из нас свято верит в то, что настоящий женский оргазм — это оргазм, полученный во время «нормального» полового акта. Да, самый распространенный способ получения оргазма — половой акт. У мужчин. А у женщин самый распространенный способ — это стимуляция клитора.

Мы привыкли видеть в фильмах, читать в книгах, что женщина получает удовольствие именно от проникающего секса. Можно сказать, это культурный миф, и неудивительно, что женщины очень озабочены тем, чтобы получать оргазм «нормальным» способом. Из этого мифа произрастает немало женских комплексов: страх показаться фригидной, незрелой, боязнь заявить партнеру о том, что для оргазма необходима дополнительная стимуляция клитора, и нередко всё это приводит к тому, что женщина годами имитирует оргазм.

И не только женщины страдают от мифа о вагинальном оргазме как о единственно правильном. Мужчины также могут переживать, что не могут удовлетворить женщину «нормальным» способом. Все эти переживания о своей сексуальной несостоятельности, как мужчин, так и женщин, происходят от банальной неграмотности в вопросах сексуальности.

Одно только мнение о том, что влагалище является центром сексуальности, уже создает массу проблем в понимании партнерами друг друга. Да даже не партнерами, а самой женщиной. Ведь если влагалище — то место, которое отвечает за оргазм, а я не могу достичь его таким путем, значит, со мной что-то не так? С нами со всем всё так. Просто не влагалище, а клитор — центр женских оргазмов.

Глава 3. Сколько видов оргазма способна испытать женщина?

Если задать этот вопрос Гуглу, можно найти 7 видов, 11 видов или даже 24 вида оргазма у женщины. Но в данном случае речь идет о простой подмене понятий.

Кто-то когда-то назвал приятные экстагические ощущения оргазмом, и с тех пор виды оргазмов плодятся, как кролики. Анальный, вагинальный, маточный, струйный, цервикальный, сонный...

Словом «оргазм» стали называть широкий спектр просто приятных ощущений. Горячий душ в холодное время года — оргазм, холодное шампанское жарким летним вечером — оргазм, интеллектуальная беседа с приятным мужчиной — тоже оргазм.

Когда в 17 лет юноша, к которому есть влечение, прикоснется к твоему плечу, это может вызвать такие сильные телесные и эмоциональные переживания, что это вполне можно назвать «плечевым» или «ручным» оргазмом. Почему нет? Отсюда недалеко и до оргазма всего тела или оргазма души, космического оргазма.

Но оргазм един, как у женщин, так и у мужчин. Он может переживаться по-разному, с разной интенсивностью, длительностью, наполненностью, но эротическим приёмником будет один орган: у женщин это клитор, у мужчин — головка полового члена.

Отличаются способы достижения оргазма: коитальный, внекоитальный, паракоитальный.

Коитальный — полученный во время полового акта, внекоитальный — оргазм от стимуляции клитора, оргазм во сне, от стимуляции эрогенных зон, паракоитальный — половой акт + стимуляция эрогенных зон.

Все эти виды оргазмов будут переживаться по-разному, но все они имеют у женщины общую локализацию — клитор.

Например, оргазм от стимуляции головки клитора даст, скорее всего, локализованные, более яркие и острые ощущения. Он может чувствоваться, как взрыв.

Оргазм от фрикций более глубокий, широкий, нарастающий плавно, долгий.

Оргазм от фрикций и стимуляции клитора может совместить два предыдущих описания, как будто на фоне глубокой волны происходит резкий и острый взрыв.

Многие женщины комплексуют по поводу того, что не могут получить оргазм во время полового акта с партнером. Они считают неприемлемым трогать клитор, считая, что влагалище и есть эпицентр оргазмов. Но если рассматривать эту же ситуацию применительно к мужскому оргазму, это будет то же самое, что пытаться добиться оргазма, не касаясь головки члена, а лишь стимулируя его ствол. У мужчин никаких делений на ствол, головчатый, мошончатый оргазм нет, и это здоровое отношение, которого недостает в понимании женской сексуальности.

Итак, оргазм един. Могут различаться способы его получения, но приёмником и передатчиком сексуальных нервных импульсов в женском теле служит клитор.

И дальше в главе, посвященной клитору, я подробнее опишу строение и работу главного женского органа удовольствия.

Глава 4. Его Величество Клитор

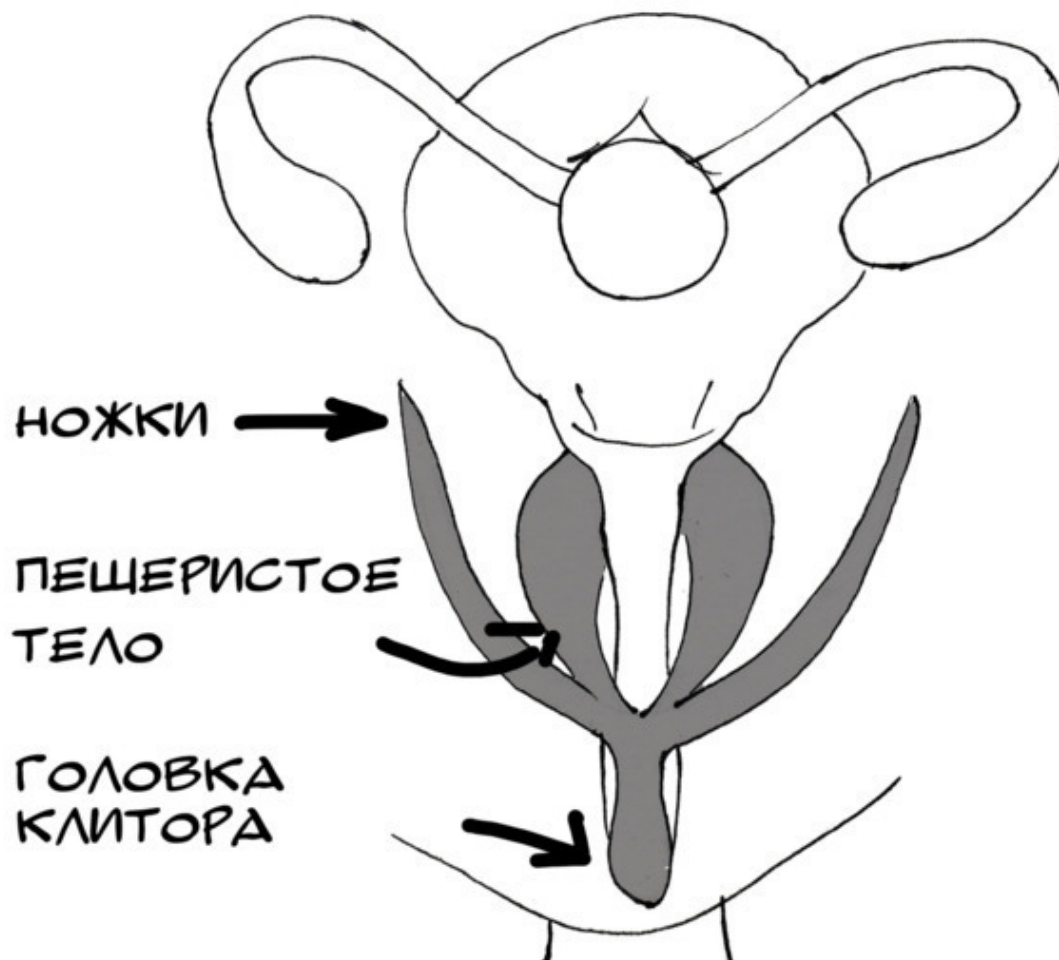
Клитор — единственный орган в человеческом теле, имеющий только одну функцию: получение удовольствия. Орган—гедонист. В сравнении с мужской анатомией, где у члена несколько функций (мочевыводящая, выделение спермы и получение удовольствия от секса), в женском теле природа четко разделила задачи.

Вопреки мнению о том, что женщина должна получать удовольствие исключительно от проникающего секса, женское влагалище почти не имеет нервных окончаний, за исключением нижней его трети. Это связано с необходимостью рожать. Если бы влагалище было хотя бы наполовину таким же чувствительным, как клитор, женщины при родах умирали бы от болевого шока. И так как в основе человеческого существа заложено два стремления — избегание страдания и получение удовольствия — секс и деторождение как две большие опасности стали бы тем, чего нужно избегать.

Умная природа вынесла главный орган удовольствия за пределы родовых путей и наделила головку клитора 8 тысячами нервных окончаний, чтобы у женщины был хороший стимул для секса и продолжения рода. Для сравнения: в головке полового члена расположено около 4 тысяч нервных окончаний.

Каков же он, этот орган удовольствия?

Клитор — это не бугорок над половыми губами, а орган длиной от 8 до 20 сантиметров. Головка клитора расположена над половыми губами и покрыта плотным кожаны капюшоном из-за большой чувствительности. А тело клитора, разделяясь на ножки, огибают вход во влагалище, находясь под половыми губами. В каждой ножке клитора находятся пещеристые тела, которые при возбуждении наполняются кровью и набухают. Это набухание сужает нижнюю треть вагины. Во время оргазма ножки пульсируют — это и есть те сокращения, которые многие привыкли считать вагинальным оргазмом. Весь этот процесс ученые увидели и зафиксировали на первом 3D-сканировании эрегированного клитора в 2009 году.

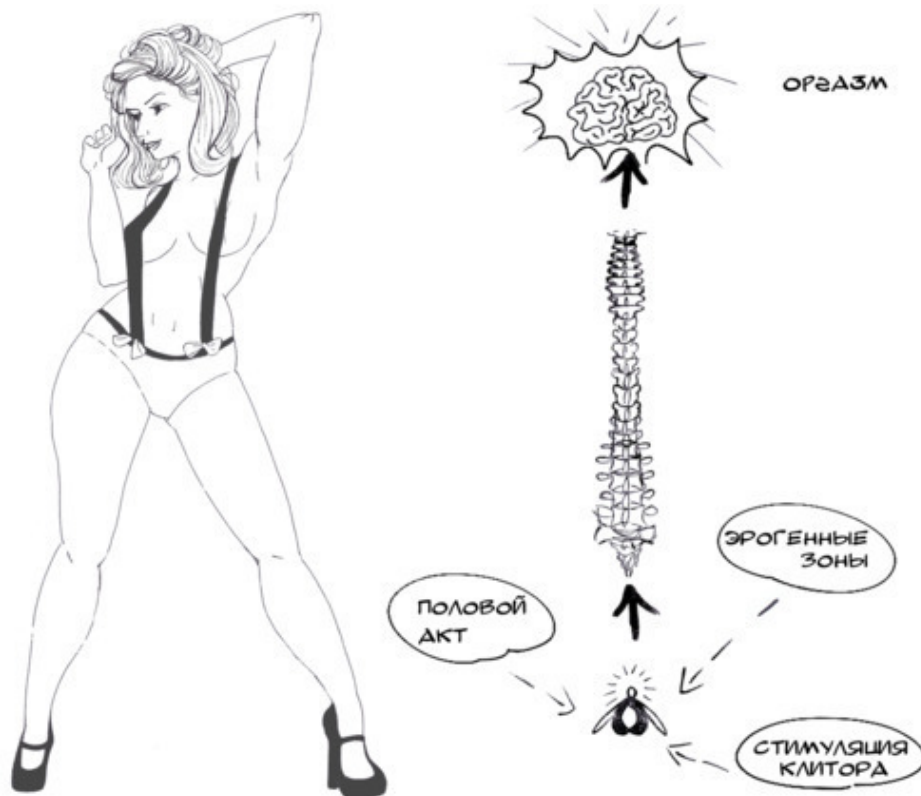


Женская анатомия многие века оставалась серой зоной не только для самих женщин, но и для ученых. Так что современная сексология, можно сказать, только начинает путь к раскрытию механизмов и тайн женской сексуальности.

«Как же женщины могут получать спонтанные оргазмы или оргазм от стимуляции сосков без непосредственных прикосновений к клитору?», — спросите вы.

Клитор — это точка входа сексуального импульса. Когда раздражается эрогенная зона (например, грудь), сигнал передается клитору, а затем по спинному мозгу в головной, где и запускается процесс оргазма и дается команда для выработки гормонов, отвечающих за удовольствие.

Это значит, что не обязательно напрямую стимулировать клитор, чтобы получить оргазм. Можно получать оргазм от прикосновения к эрогенным зонам, но точкой входа сексуального импульса все равно будет клитор.



Если представить женскую сексуальную систему как интернет-канал, где сигнал идет от эрогенной зоны к клитору, а оттуда в головной мозг, то станет понятно, почему у некоторых женщин оргазмы происходят быстро и на полную мощность, у кого-то — редко и тускло, а у кого-то и вовсе не случаются.

Интернет-канал — это наши нервные окончания, по которым бежит сексуальный импульс. Чем более развиты нервные окончания, чем более они чувствительны, тем чище и быстрее передается сигнал.

Ширина интернет-канала влияет на качество сигнала, оно остается высоким на всём пути передачи. А если канал передачи узкий, с повреждениями внутри, то сигнал, проходя по нему, будет постоянно теряться, обрываться, искажаться и, если и дойдет до точки назначения, то его качество будет совершенно иным.

Так же происходит и с сексуальным импульсом. Чем шире и качественнее наш канал передачи, тем быстрее будет происходить возбуждение, быстрее достигаться оргазм и, конечно, все ощущения будут переживаться ярко и полно, без потери качества.

Слабый интернет-канал может быть результатом многих причин, подробнее я коснусь этой темы в следующих главах. Но важно знать главное: то, какой у вас интернет-канал, зависит от того, занимались ли вы его развитием и насколько интенсивно, потому что, в основном, сексуальность женщины спящая, ее нужно будить и развивать.

В отличие от мужчин, у которых оргазм наступает с первым семяизвержением, женский оргазм формируется постепенно.

Первые месячные у девочки сообщают о том, что у неё начали созревать структуры мозга, ответственные за оргазм. Но их созревание может длиться долгие годы. И во многом это формирование складывается из практики: мастурбации, воздействия на эрогенные зоны, регулярной половой жизни. Именно поэтому у многих женщин нет оргазма в начале половой жизни, он развивается намного позже, спустя месяцы или даже годы.

Глава 5. Значение оргазма. История Кати

В середине сентября, когда воздух уже стал прозрачным и острым, я сижу на веранде кафе. Наблюдаю. Блондинка с ярким макияжем и в лучшем своем наряде спешит на встречу. Наверное, с поклонником. А вот девушка в плюшевом спортивном костюме тащит за руку ребенка, который сопротивляется. Группа подростков проходит мимо — быстро, порывисто, смеясь и возбужденно что-то обсуждая.

С каждым порывом ветра с дерева падает новая партия листьев, покрывая асфальт всё более плотным слоем. Я жду Катю, которая опаздывает вот уже на 20 минут. Ну, это понятно — у нее жизнь кипит: двое детей, муж, работа, тещина дача еще. Она всегда в каком-то цейтноте живет с тех пор, как стала семейной.

—Фу-уф, наконец-то я вырвалась! — слышу запыхавшийся голос и поворачиваюсь на его звук. Раскрасневшаяся Катюка стоит, стягивая с шеи шелковый шарф, поправляет волосы, выбившиеся из пучка сзади.

—Прости за опоздание, ты ж знаешь, вечно у меня какие-то события в последний момент случаются.

—Привет, — отвечаю, вглядываясь в ее озабоченное лицо. — А я даже удовольствие получила от твоего опоздания. За людьми понаблюдала, увидела, какая осень красивая в этом году. Так что не извиняйся.

Она не садится, а падает с грохотом на стул. Переводит невидящий взгляд на эту осень, о которой я упомянула. И с улыбкой переведя взгляд на меня, говорит:

—Вот как у тебя так получается — во всем находить приятное, а? Я бы наверное, психанула, если бы кто-то заставил меня ждать. И так времени в обрез на все, а тут еще сиди, людей разглядывай, — говорит она это вроде бы в шутку и чтобы разрядить обстановку, но морщина на лбу от насупленных бровей все еще не проходит, хотя на лице уже видна полуулыбка.

—Катю, ты ведь знаешь, что у меня самой еще несколько лет назад такое созерцание слабо могло бы получиться. Тоже неслась всё время куда-то сломя голову — всё в мире было важнее, чем я сама. И сижу я и втыкаю в то, какая осень красивая, не потому, что у меня это само собой всегда получалось, а потому что когда-то мне просто надоело бежать.

—Знаю. Но блин, как же сложно всё! Иногда думаю: вот собрала бы свои шмотки и сбегала бы в ночь — от мужа, от работы, от детей даже. Такая у меня картинка в голове в последнее время крутится. Крыша подтекает уже...

—А чего так? Что-то случилось конкретное или просто осенняя хандра?

—Да случилось. Везде понемногу. На работе вроде сокращение штата грядет, а я как раз в последнее время много косячу. Не знаю, что со мной, мозг как будто становится киселем, как только нужно какую-то срочно-важную задачу выполнить. С Кириллом вечные разборки дома: то не то, это не это. Ничего он не хочет — ни с детьми время провести, ни помочь по дому, сядет и тупит в телевизор. Даже разговаривать не хочет, кризис у него какой-то. И детям постоянно что-то от меня надо, ну ни минуты покоя дома. Короче, я, по ходу, на пределе, и мне срочно надо в отпуск, — она тяжело вздыхает и опять переводит на улицу невидящий взгляд.

—В отпуск тебе надо. Причем одной, без семьи. В какой-нибудь индийский ашрам запереться и медитировать днями напролет, — я смеюсь, потому что ашрам в сравнении с ежедневной гонкой, в которой живет Катюка, кажется каким-то оксюмороном в данной ситуации.

—Ой, мечты, мечты... Я бы хоть в чисто поле в палатку на 3 дня, чтобы хоть как-то отдохнуть.

—Ну, а если серьезно, ты же как-то отдыхаешь? Ну, там, гуляешь, я не знаю, или шарф по вечерам вяжешь, или что-то такое делаешь для переагрузки?

—Ага, делаю, — она закатывает глаза вверх, как будто пытаюсь найти выражение получше для того, чтобы мне описать свои эмоции. — Мои 10 минут тишины в день — это когда перед сном я пытаюсь прочитать хотя бы главу из книги о продажах. Книгу эту я читаю уже полгода, наверное. Или даже дольше. А все остальное время — оно не мое. Жесть, да?

—Ну, жесть — не жесть, тут каждому свое. Как говорится, что для паука порядок, для мухи — хаос. Но как-то отдыхать и перезапускаться надо. Напряжение это никуда не девается. Ты помнишь меня на моей прежней работе? Я ж была зомби. Одни КРІ в голове, одни рабочие задачи, проблемы. Домой приходишь, а там тоже не отпускает. Меня секс только и спасал тогда. После него всё не так тяжело и уныло было.

—Какой секс, я тебя умоляю! Тут бы ноги до кровати дотащить. Да и Кирилл тоже не особо-то домогается. Я, честно сказать, вообще и без секса нормально так живу. Не нужен он мне как-то. Хотя раньше, как с Кириллом всё начиналось, еще какие аппетиты у меня были! А потом пошло-поехало: работа-дом, работа-дом, работа-дом-усталость, времени и сил ни на что нет. Не вижу я в этом сексе никакого удовольствия, да и пользы не вижу. А ты что от секса получаешь?

—Как что? Оргазмы, Кать. Я и разряжаюсь и заряжаюсь одновременно. Скажу тебе, это иногда лучше любой медитации работает.

—Оргазмы, медитации... Вот почему ты можешь на листики смотреть полчаса подряд и не психовать, когда кто-то опаздывает? А у меня и мозг с задачами на работе не справляется, муж предпочитает телевизор мне, дети часто просто бесят. Может, мне оргазмов не хватает, а? — она отхлебнула кофе и, не сумев сдержать накативший смех, прыснула, забрызгав мой растянутый белый свитер крупной вязки, свою офисную блузку и половину разделявшего нас стола.

—Да-ааа, — смеялась я в ответ, — вот так всё просто — начинай кончать!

—Считай, уже начала, — выдавила она сквозь смех, вытирая кофейные брызги со своего подбородка.



Я ехала домой с этой нашей встречи и думала: а вдруг и правда эта шутка про «начинай кончать» имеет под собой основу? И это не просто случайная фраза, а своего рода разгадка к тому, как быть более адекватным, спонтанным и радостным? И вот что бы я рассказала Катьке про важность оргазма сегодня.

Глава 6. Зачем нам оргазм?

Биология

А так ли нужен женщинам оргазм, и зачем он? С мужчинами всё более прозрачно: оргазм напрямую связан с семяизвержением, а это, помимо удовольствия, явный биологический бонус — продолжение рода. А женщинам оргазм зачем?

Первая и самая явная причина — оргазм для женщины служит мотивацией для секса, а значит, поддерживает функцию размножения. Это своеобразная награда от природы, которая ведет к продолжению рода, и удовольствие, полученное во время полового акта, стимулирует человека повторять эти действия снова и снова.

Есть и такое мнение: во время оргазма за счет сокращения мускулатуры влагалища сперма быстрее достигает цели, и оплодотворение произойдет с большей вероятностью. Но здесь есть два лагеря: кто-то поддерживает эту идею, а кто-то — нет.

Есть еще одна интересная теория насчет женского оргазма. Она говорит о том, что оргазм дан женщине для того, чтобы выбрать наиболее подходящего для себя, надежного самца. Того, кто сможет позаботиться о потомстве в том числе. Довел до оргазма, значит генетически силен, хорош. Значит есть индивидуальная совместимость. Если женский оргазм для него важен, значит он заботлив и надежен, будет проявлять такие же качества по отношению к возможному потомству. А если позаботился только о своем удовольствии и был таков – наверняка, к потомству отнесется так же, и полагаться на его ответственность не стоит.

Психология

Но лично для меня кажется наиболее важной функция оргазма как универсального механизма разрядки психического напряжения. Не только телу, но и психике важно сбрасывать напряжение, избыточное возбуждение, чтобы обнуляться и перезапускаться. И для этого существует не так уж много естественных способов.

Когда в вашем компьютере запущено одновременно слишком много задач, он виснет и не может справиться ни с одной из них до тех пор, пока вы не снимете лишние задачи через `ctrl+alt+del` или не перезагрузите систему. Примерно такой же процесс происходит и в нашей психике.



Особенно актуально это стало в современном мире. Высокий темп жизни и работы, нескончаемые потоки информации, которую мозг должен проанализировать и структурировать. Век перемен, в котором нет больше ничего стабильного и понятного, где важно уметь приспосабливаться, быть гибким, меняться.

И все эти изменения произошли за последние 15—20 лет. То есть поколению 70-80-х, рожденному в одном мире, пришлось жить совершенно в другом, приспосабливаясь к постоянно меняющимся условиям, пытаясь быть (или хотя бы выглядеть) счастливыми, успешными.

Как мы можем помочь себе, своей психике оставаться в тонусе, не тонуть под грудой требований, которые предъявляет жизнь, выдерживать такой быстрый темп? Логично, что мы должны знать некую команду, вроде `ctrl+alt+del`, которая будет помогать нам обнуляться и возвращаться обратно чистыми, с хорошим запасом сил и энергии.

Оргазм — вот тот механизм разрядки, который полностью покрывает нашу необходимость в сбросе избыточной энергии, освободит от напряжения и в теле, и в психике. Каждому из нас знакомы те несколько секунд во время оргазма, когда мы перестаем существовать, когда ни телесно, ни психически не осознаем себя, и это очень похоже на перезагрузку компьютера

или любого вашего гаджета. Несколько секунд тёмного экрана, а после — новые силы и новое качество активности.

Гормоны

И также оргазм — самый естественный релаксант и генератор гормонов счастья.

Отсутствие оргазма может очень негативно влиять на наше психологическое состояние, на качество жизни, что со временем вполне способно перерасти в болезни женской репродуктивной сферы, депрессивные состояния, тревожность и даже некоторые формы зависимостей.

Отсутствие оргазма, неудовлетворенность в сексуальной сфере могут запускать механизмы нарушения работы эндокринной системы. Не только гормоны влияют на сексуальную жизнь, но и сексуальная жизнь влияет на гормональный фон.

Доказано, что гормоны, вырабатываемые в организме после оргазма, воздействуют на нас до 5—6 дней. А значит, дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин будут заряжать, бодрить и делать краски ярче еще несколько дней кряду. Каждая из нас, имеющая хороший секс накануне, сможет подтвердить, что несколько дней после жизнь гораздо «вкуснее» и веселее.



Учеными установлено, что зона головного мозга, отвечающая за возникновение оргазма, также активизируется при употреблении человеком наркотиков, алкоголя, никотина, шоколада, кофе, то есть искусственных опиатов, вызывающих зависимость. Здесь напрашивается предположение о том, что, не получая свою дозу удовольствия от оргазма, не перезагружаясь естественным способом, психика может искать выход для напряжения в употреблении стимуляторов, как бы стараясь заполнить собой пробел в природном стремлении к удовольствию от употребления сладкого, кофеина, алкоголя, наркотиков.

Оргазм выполняет еще одну очень важную функцию: сближает партнеров и создает между ними крепкую эмоциональную связь.

За это отвечает окситоцин, который еще называют «гормоном привязанности» или «молекулой любви». Он активизирует в человеке желание заботиться о близких, повышает

эмпатию, доверие, любовь к «своей группе» — значимым людям, семье, партнеру. А значит, пары, в которых оба партнера получают удовольствие от секса, испытывают оргазмы, являются более стабильными и устойчивыми.

Отношения

По данным некоторых исследований, главные причины разводов — это психологическая и практическая неготовность к браку и сексуальная неудовлетворенность. Виной 42% всех разводов является не одна, а целый комплекс таких причин. Но, скорее всего, сексуальная неудовлетворенность является одной из основных, просто вряд ли она будет кем-то честно озвучена.

Не каждая женщина сможет открыто заявить, да и просто признаться самой себе, что на протяжении нескольких лет брака она была неудовлетворена, не испытывала оргазма, возможно, имитировала его, пытаясь поскорее отвязаться от мужа, выполнив свой супружеский долг.

Если женщина не получает удовольствия от секса, то постепенно мотивация им заниматься пропадет, оставшись только на уровне понимания, что «мужу это надо».

А раз за разом идя против своего желания, это действие начнет вызывать у женщины отторжение и внутреннее сопротивление. Я не раз слышала рассказы о том, что и мужчина, и секс с ним становится противен, появляется тревожность при мысли о том, что сегодня нужно будет заняться сексом. А потом развиваются головные или другие боли, которые уже выступают защитниками, как бы говоря: «Ты не можешь нас защитить, тело само справится, просто будет болеть, чтобы не делать того, что вызывает отвращение». Партнер, в свою очередь, тоже чувствует, что со стороны женщины нет эмоциональной отдачи, нет желания, нет удовольствия, и будет искать недостающих составляющих в другом месте. Поэтому оргазм, удовольствие от секса — это не прихоть, а один из пластов фундамента, на котором держатся долгосрочные отношения.

Качество жизни

Если же задуматься о значении оргазма с медицинской точки зрения, будет важен вопрос качества жизни.

В современной медицине это стало центральным понятием. Мы живем дольше, чем наши предки, и в совершенно других условиях, намного более комфортных. Уже нет угрозы голода, необходимости тяжело физически работать, угрозы смерти от незначительной болезни, поэтому требования к качеству жизни повысились. Сейчас недостаточно не болеть, чтобы быть здоровым. Здоровье в широком понимании — это энергичность, физическая привлекательность, молодость, успешность и умение получать удовольствие от жизни. К тому же во всем мире изменилось восприятие возрастных рамок.

Вот действующая на сегодняшний день классификация возраста:

- 25—44 лет — молодой возраст;
- 44—60 лет — средний возраст;
- 60—75 лет — пожилой возраст;
- 75—90 лет — старческий возраст;
- после 90 — долгожители.

Мы объективно стали дольше жить и, конечно, все жизненные процессы удлинились, сексуальная жизнь в том числе. Если Гоголь писал «в комнату вошла старуха лет сорока», то в наше время 40 лет — это молодой возраст и самый расцвет жизни.

В сегодняшнем мире у женщин заметно возросло внимание к качеству сексуальной жизни. Они стали независимыми, профессионально успешными, у них появилось множество прав и свобод в сравнении с совсем недавним прошлым. И право на удовольствие, на оргазм в том числе.

Если совсем еще недавно тема женской сексуальности развивалась в русле того, как удовлетворить партнера, как быть хорошей любовницей, идеальной женой, 101 техника минета, то сейчас восприятие женщины меняется. Ее интересует, как она сама может получить удовольствие, как она может воплотить свои фантазии в сексе, как ей расширить собственный диапазон чувствительности. Становится понятно, что свое удовольствие и сексуальность — это то, над чем нужно работать прежде всего. Не угождать партнеру, пытаясь таким образом сохранить брак, а получать удовольствие самой и через это наполняться и эмоционально наполнять отношения.

Функция оргазма для женщины очень обширна, это не только физиология. Оргазм обновляет нас, рождает энергию, эмоционально стабилизирует, учит получать удовольствие не только в сексе, но и в жизни, делает гармоничными.

Но, к сожалению, факты говорят о том, что от 5 до 20% женщин не знают, что такое оргазм, или испытывали его всего несколько раз в жизни. И обычно это женщины от 18 до 30 лет. А вот в возрасте от 35 до 50 лет уже только 2% не способны испытать оргазм.

О чем это нам говорит?

О том, что женский оргазм — это не физиологически заложенная функция, а некая натренированная реакция, которую, конечно, можно развить, улучшить, как и любой другой рефлекс. И далее в этой книге я познакомлю вас с конкретными практическими способами развития оргазма.

Глава 7. Правильный оргазм – что это? История Женьки

— У меня новость! — Женька сияла, как новый пятак, было понятно, что новость не рядовая.

— Нууу? — промычала я нетерпеливо.

— У меня было.

— Да ладно? Удивила, — смеюсь я. — У тебя же не первый раз уже и не второй.

Она выдыхает с напряжением, показывая мне, что я что-то очень очевидное пропускаю.

— Вчера у меня был первый раз. Первый раз с оргазмом.

— Ого! — только и воскликнула я.

Мы — ученицы старших классов. На большой перемене сидим за школой на ступеньках. В воздухе — май, неуловимый запах грядущих летних каникул и ощущение приближающейся свободы.

Женька была быстро взрослеющей девочкой, все пробовала раньше нас, а потом красочно описывала свои ощущения — в этих описаниях ей не было равных.

— Ну так рассказывай, на что это похоже? Тебе понравилось вообще? Было так, как в этих фильмах с кассет твоих родителей?

— Значит, так... Закрывай глаза.

— Зачем? — делаю я глупое лицо с глазами навывкате.

— Говорю тебе, закрывай. Так будет проще представить.

— А-аааа, ну да. Умеешь ты преподнести со вкусом.

Я закрываю глаза, полная готовности воспроизводить в своем воображении красочные картины интимных удовольствий. Женька начинает свой гипнотический рассказ, который стал самым крутым описанием женского оргазма для меня на многие годы.

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.