

**ДИНА СИ**

# **ОРГАЗМ**



**18+**

**ИСКУССТВО НАСЛАЖДЕНИЯ**

# Дина Си

# Оргазм! Искусство

# наслаждения

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72066316](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72066316)

SelfPub; 2025

## Аннотация

Самое полное и откровенное руководство по женской мастурбации, дерзкий гид по запретному удовольствию: от анатомии до продвинутых техник, от выбора игрушек до осознанной медитации. Узнай всё о своем теле, оргазме и удовольствии. Разрушь все табу и предрассудки, открой мощь своего либидо и стань подлинной хозяйкой наслаждения. Это больше, чем про оргазм – это про принятие, здоровье и невероятную силу самопознания. Практично, подробно, научно, без стыда: техники руками, водой, лайфхаки, безопасность, решение проблем (от аноргазмии до боли). Эксклюзив: глубочайший разбор клиторального комплекса, эджинг, модель Бассон и многое другое. Твое тело – храм, научись им наслаждаться! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение. Приветствие и разрушение табу – твой путь к себе начинается здесь	4
Часть 1. Фундамент знаний и подготовка	12
Глава 1. Анатомия удовольствия: ваша уникальная карта – знакомься, это ты!	12
Глава 2. Наука блаженства: Физиология и психология – как тело и разум творят волшебство	24
Глава 3. Создание идеальной атмосферы: Подготовка к встрече с собой – твой личный оазис удовольствия	37
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# Дина Си

## Оргазм! Искусство наслаждения

### Введение. Приветствие и разрушение табу – твой путь к себе начинается здесь

Привет, красавица!

Да, я говорю именно с тобой. С той смелой женщиной, которая сейчас читает эти строки.

Скажи честно: сколько лет ты притворялась, что не думаешь об ЭТОМ? Сколько раз краснела, когда подружки начинали разговор на "ту самую" тему? А сколько ночей лежала и мучилась вопросом: "Нормально ли то, что я чувствую?"

Я угадала?

Тогда глубоко вдохни. Потому что сейчас я скажу тебе то, что должна была услышать много лет назад:

**ТЫ АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНАЯ.**

Более того – ты потрясающая. И то желание познать себя, которое привело тебя к этой книге? Это не "грязные мысли".

Это акт самой настоящей любви к себе.

Но давай без розовых очков.

Мы выросли в мире, где женщине разрешено думать о чём угодно – кроме собственного удовольствия. Где нас учили стыдиться своих желаний и прятать их глубже любых секретов.

Помнишь школьные "это только мальчики делают"? Машины неловкие молчания? Фильмы, где героиня, которая знает своё тело, – обязательно "странная"?

А ещё были бабушкины "хорошие девочки так не думают", религиозные запреты и тысяча других способов убедить тебя: твоя сексуальность – это что-то постыдное.

**ХВАТИТ.**

Сегодня мы ломаем эти оковы. Сегодня ты узнаешь правду: изучать своё тело – это не только нормально. Это необходимо.

Готова к революции?

Немного истории, чтобы понять масштаб "заговора молчания":

Древний мир: Знаешь ли ты, что в некоторых древних культурах (например, в Египте или Месопотамии) женская мастурбация иногда рассматривалась как способ связи с божественным или даже применялась в ритуалах плодородия? Но уже в античной Греции и Риме мнения разделились: одни философы видели в ней естественную потребность, дру-

гие (чаще) – признак распущенности или болезненной "истерии" (о ней позже!).

Средневековье и Викторианская эпоха: Вот тут начался настоящий мрак. Церковь клеймила мастурбацию как тяжкий грех, "самоосквернение". Врачи (в основном мужчины, конечно) объявили ее причиной безумия, слепоты, бесплодия и даже... прыщей! В викторианскую эпоху расцвел миф о "бесстрастной леди": идеальная женщина не должна была испытывать сексуального желания вообще, а уж тем более удовлетворять его сама. Это считалось патологией.

"Лечение" истерии: Ах да, пресловутая "истерия"! Вплоть до начала XX века врачи диагностировали у женщин (которые осмеливались жаловаться на тревогу, раздражительность или... сексуальное неудовлетворение) эту загадочную "болезнь матки". "Лечили" ее... гинекологическим массажем до "пароксизма" (читай: оргазма), который считался чисто медицинской процедурой! Представь абсурд: мужчина-врач мог "лечить" женщину, доводя ее до оргазма руками или даже ранними вибраторами (изобретенными именно для этого!), при этом сама женщина, делающая то же самое для себя, считалась грешницей или больной. Научный факт: Да, первые электрические вибраторы появились в кабинетах врачей в конце 19 века именно как инструмент для лечения "женской истерии" через индуцирование "гистерологического пароксизма" (оргазма). Это была медицинская процедура, в то время как самостоятельная мастурбация осуждалась.

(Источник: Rachel P. Maines, "The Technology of Orgasm").

XX век и дальше: Хотя Зигмунд Фрейд внес свою лепту в путаницу (разделив "клиторальный" и "вагинальный" оргазм и объявив первый "незрелым"), XX век постепенно начал снимать табу. Исследования Альфреда Кинзи в 1940-50-х шокировали общество данными о том, что женщины действительно мастурбируют и испытывают оргазм. Сексуальная революция 60-70-х говорила громче, но все равно фокус часто был на парном сексе. И даже сегодня, в 21 веке, стыд и молчание все еще сильны. Опросы показывают, что значительная часть женщин чувствует неловкость, говоря об этом даже с партнерами или врачами. Многие до сих пор верят в абсурдные мифы ("это растягивает", "это мешает потом с партнером", "это признак того, что тебя никто не хочет").

Чем это молчание нам аукнется?

Незнание своего тела: Как ты можешь любить что-то, чего не знаешь? Как объяснить партнеру, что тебе нравится, если ты сама не в курсе?

Сложности с оргазмом: Многие женщины испытывают трудности с достижением оргазма с партнером просто потому, что никогда не научились делать это самостоятельно – не знают своих триггеров.

Низкая самооценка и стыд: Ощущение, что с тобой что-то "не так", что твои желания "грязные" или ненормальные.

Проблемы со здоровьем: Страх или стыд обратиться к ги-

некологу с вопросами об удовольствии или дискомфорте.

Потерянный источник радости и снятия стресса: Научно доказано, что оргазм высвобождает коктейль "гормонов счастья" (эндорфины, окситоцин), снижает уровень кортизола (гормона стресса), улучшает сон и даже укрепляет иммунитет! Научный факт: Исследования подтверждают, что сексуальная активность (включая мастурбацию) связана с выбросом эндорфинов (природных обезболивающих и "эйфоризаторов"), окситоцина ("гормона объятий", снижающего стресс и тревогу) и пролактина (способствующего расслаблению и сну). Это физиологический ответ организма. (Источники: множество исследований по нейробиологии сексуальности, например, работы Комишара и Лейпница).

*Миссия этой книги – РАЗРУШИТЬ ЭТИ СТЕНЫ!*

Это не учебник по разврату. Это не манифест против отношений. Это – приглашение к самопознанию. Ключ к твоему собственному телу, твоим ощущениям, твоему удовольствию и твоему здоровью.

Что тебя ждет внутри? Мы пройдем путь вместе:

1. Фундамент: Мы разберем твою уникальную анатомию (без скучных учебных терминов, а с любовью и интересом!), поймем, как работает твое возбуждение и оргазм с точки зрения науки (это потрясающе сложный и красивый меха-

низм!), и научимся создавать идеальную, безопасную и расслабляющую атмосферу для твоих личных открытий.

2. Техники и исследования: Мы поговорим обо всем спектре возможностей: от нежных прикосновений пальцами до использования душа и умных игрушек. Мы рассмотрим классику и продвинутые лайфхаки, безопасность и творческий подход. Никаких догм – только варианты для твоего эксперимента!

3. Безопасность и решение проблем: Мы честно поговорим о возможных ошибках и как их избежать, о гигиене, о том, что делать, если что-то идет не так (и когда бежать к врачу), и развеем кучу вредных мифов.

4. Лайфхаки и максимум пользы: Как превратить это в настоящий ритуал заботы о себе? Как использовать знание своего тела для улучшения отношений с партнером? Как получить не просто оргазм, а целую вселенную удовольствия и пользы для здоровья и настроения?

5. Философия принятия: Мы выйдем за рамки физиологии и поговорим о мастурбации как о мощном инструменте самолюбви, медитации, снятия стресса и глубокого принятия своего тела во всей его уникальности.

Принципы нашего путешествия:

Безопасность – прежде всего. Физическая и эмоциональная.

Согласие с самой собой – священо. Ты всегда главная.

Хочешь – попробуй. Не хочешь – стоп. Никакого насилия, даже над собой.

Ноль стыда. Здесь безопасное пространство. Твои ощущения, твой опыт, твои открытия – все ценно и нормально.

Индивидуальность – это круто. Твое тело уникально. Твои желания уникальны. Нет "правильного" или "неправильного" пути. Есть ТВОЙ путь.

Удовольствие – главная цель. Не оргазм "во что бы то ни стало", а наслаждение процессом, открытием, связью с собой.

Как читать эту книгу?

Можешь идти по порядку – как по карте неизведанной страны. Можешь открыть любую главу, которая тебя прямо сейчас заинтересовала – как будто заглянуть в конкретный уголок этой страны. Можешь читать залпом, а можешь – понемногу, пробуя на практике. Делай пометки, возвращайся к главам. Это ТВОЯ книга. ТВОЙ инструмент.

Дыши глубже. Выдохни.

Ты готова? Готова сбросить груз чужих мнений, стереотипов и нелепых страхов? Готова встретиться с собой настоящей – чувственной, любопытной, достойной удовольствия?

Тогда – поехали. Твое путешествие к себе, к радости и свободе начинается прямо сейчас, на этих страницах. И я очень рада быть твоим проводником.

*P.S. Помни: ты не одна. Миллионы женщин по всему миру идут этим путем. И каждая заслуживает счастья познать себя.*

# Часть 1. Фундамент знаний и подготовка

## Глава 1. Анатомия удовольствия: ваша уникальная карта – знакомься, это ты!

*"Как можно любить то, чего не знаешь?*

*Как можно желать того, что не понимаешь?*

*Знание своего тела – первый шаг к истинной близости с собой."*

(Анонимная мудрость)

Помнишь, в начале мы говорили о путешествии? Так вот, любое великое путешествие начинается с карты. И сегодня мы отправляемся исследовать самую важную, самую личную и, без преувеличения, самую чудесную карту на свете – карту твоего тела и твоей чувственности.

Забудь на время скучные схемы из учебников биологии. Представь, что ты – бесстрашная первооткрывательница, а твоя вульва (да-да, мы будем называть вещи своими имена-

ми, но без стыда!) – это неизведанный, прекрасный континент, полный скрытых бухт, нежных долин и мощных вулканов удовольствия. Готовься к удивительным открытиям!

Почему эта карта ТАК важна?

Знание = сила (и удовольствие!): Зная, где что находится и как называется, ты перестаешь чувствовать себя в темноте. Ты понимаешь свои ощущения, можешь целенаправленно исследовать и, наконец, объяснить партнеру (если захочешь), что тебе нравится. Это как получить инструкцию к самому сложному и самому прекрасному прибору – себе!

Нормализация: Увидев, насколько разнообразна "нормальность", ты избавишься от тревог и сравнений. Твое тело – твой уникальный шедевр.

Здоровье: Понимая, как выглядит твое нормальное состояние, ты быстрее заметишь, если что-то пойдет не так, и вовремя обратишься к врачу.

Ключ ко всему: Все техники, игрушки, лайфхаки из следующих глав будут бессмысленны без понимания этой основы. Это твой фундамент блаженства!

Итак, вооружаемся воображаемым увеличительным стеклом (и настоящим зеркалом!) и отправляемся на экскурсию:

1. Встречайте: Вульва – ваши ворота в мир удовольствия

Первое и главное: вульва – это ВСЕ наружные части. Вагина (влагалище) – это внутренний канал, вход в который на-

ходится внутри вульвы. Часто эти слова путают, но теперь-то мы знаем!

**Большие половые губы:** Это самые внешние "складки" или "губки". Представь себе мягкие, чувствительные подушечки, покрытые кожей (а часто и волосами после полового созревания). Их цвет может варьироваться от светло-розового до глубокого коричневого или даже с фиолетовым оттенком – и это все абсолютно нормально! Они похожи на защитные ворота или бархатные занавески, прикрывающие более нежные части внутри. Научный факт: Большие губы содержат жировую ткань и потовые железы, а их пигментация часто усиливается с возрастом и после родов из-за гормональных изменений.

**Малые половые губы:** А вот это уже настоящее произведение искусства! Они расположены внутри больших губ. Они тоньше, нежнее, часто более пигментированы и могут иметь самые причудливые и красивые формы: быть симметричными или асимметричными, короткими или длинными (иногда выступая за большие губы), гладкими или с волнистыми краями. Запомни: Нет "идеальной" формы или размера! Они похожи на нежные лепестки цветка. Они **ОЧЕНЬ** чувствительны к прикосновениям (как приятным, так и неприятным) и богато снабжены нервными окончаниями. Их основная функция – защищать клитор и вход во влагалище, а также выделять секрет для увлажнения.

**Клиторный капюшон (крайняя плоть клитора):** Это склад-

ка кожи, которая образуется там, где сходятся верхние кончики малых половых губ. Он прикрывает и защищает самую чувствительную часть нашего тела – головку клитора. Он может быть маленьким и почти незаметным или более выраженным. При возбуждении он часто набухает и немного приподнимается.

2. Король удовольствия: Клитор – не просто "горошинка"!

Вот мы и добрались до настоящей звезды нашей анатомической карты! Клитор – это единственный орган в человеческом теле, единственная функция которого – дарить удовольствие. И он в этом гениален!

Головка клитора: Это та самая видимая "горошинка" или "бугорок", спрятанная под капюшоном. Она невероятно, фантастически чувствительна – в ней сосредоточено около 8000 нервных окончаний (это примерно ВДВОЕ больше, чем в головке пениса!). Научный факт: Плотность нервных окончаний в головке клитора – одна из самых высоких во всем человеческом теле. Она не предназначена для проникновения, ее стимуляция – основной путь к оргазму для подавляющего большинства женщин.

Но это только верхушка айсберга! Настоящее чудо клитора – его скрытые части:

Тело клитора: Уходит вглубь, под кожу лобка, на несколько сантиметров.

Ножки клитора (Крауры): Две "ветви", расходящиеся в

виде перевернутой буквы V вдоль костей лобка, как бы охватывая вход во влагалище. Они могут быть длиной до 9-10 см!

Бульбы преддверия (пещеристые тела): Две губчатые структуры, похожие на подушечки, расположенные под малыми половыми губами, вокруг входа во влагалище и уретры. При возбуждении они наполняются кровью, набухают, создавая приятное ощущение наполненности и помогая увлажнению.

"Вся эта система – Клиторный Комплекс!" Когда ты возбуждаешься, кровь приливает ко ВСЕМ этим частям: головка набухает и может немного "выходить" из-под капюшона, ножки и бульбы наполняются, делая всю область вульвы более объемной и чувствительной. Научный факт: Работа австралийского уролога Хелен О'Коннелл в конце 1990-х – начале 2000-х с использованием МРТ окончательно доказала истинные размеры и сложную внутреннюю структуру клитора, развенчав миф о нем как о "маленькой кнопочке". Это орган размером с палец, большая часть которого скрыта!

Индивидуальность: Размер и форма видимой головки клитора сильно варьируются! Она может быть едва заметной или размером с горошину, полностью скрытой под капюшоном или слегка выступающей. Все это – норма.

### 3. Входы и Каналы: Преддверие, Вагина, Уретра

Преддверие влагалища: Это гладкая область внутри малых половых губ, где находятся:

Вход во влагалище (влагалищное отверстие): Оно может быть прикрыто девственной плевой (гименом) – тонкой перепонкой с одним или несколькими отверстиями, которая со временем естественным образом растягивается или рвется (не только от секса, но и от спорта, использования тампонов и т.д.).

Отверстие уретры: Маленькая дырочка чуть выше входа во влагалище и ниже клитора. Отсюда выходит моча. Важно! Уретра НЕ предназначена для проникновения (пальцами, игрушками)! Это может привести к травмам и инфекциям (уретрит, цистит).

Влагалище (Вагина): Это мышечная трубка длиной примерно 7-10 см (но она очень эластичная и может растягиваться!), ведущая к шейке матки. Его стенки в ненапряженном состоянии соприкасаются, но при возбуждении удлиняются и расширяются (образуя "палатку"), а также выделяют смазку.

Стенки влагалища: Имеют складчатую структуру (руга), которая позволяет ему сильно растягиваться. Они покрыты слизистой оболочкой.

Смазка: Вырабатывается железами в шейке матки и, главным образом, бартолиновыми железами (расположены у входа во влагалище, внутри малых губ) и скеневыми железами (расположены около уретры, иногда их называют "женской простатой"). Научный факт: Состав и количество смазки индивидуальны и зависят от гормонального фона (эстрогена),

уровня возбуждения, фазы цикла, гидратации и даже психологического состояния. Иногда естественной смазки недостаточно – и это нормально! На помощь придет лубрикант.

**Точка G (Gräfenberg spot):** Спорная, но много обсуждаемая зона! Считается, что это область на передней (верхней) стенке влагалища, примерно на 5-8 см внутрь. Она может быть чувствительной и при стимуляции вызывать сильные ощущения и даже "сквиртинг" (выброс жидкости). Важно: Она есть НЕ у всех, и интенсивность ощущений разная. Не гонись за "обязательным" поиском! Научный факт: Согласно некоторым исследованиям, точка G может быть связана с внутренними частями клитора (его ножками) и/или скеневыми железами. Ее существование и природа до сих пор являются предметом дискуссий в научном сообществе.

**A-точка (Передняя Фораминальная точка):** Расположена еще выше по передней стенке, ближе к шейке матки. Некоторые находят ее стимуляцию очень приятной.

**Шейка матки:** Конец влагалища. Она похожа на маленький пончик с отверстием (зевом) посередине. Ее положение и плотность меняются в течение цикла. У некоторых женщин стимуляция шейки вызывает приятные ощущения, у других – дискомфорт или даже боль.

**Промежность:** Участок кожи и мышц между входом во влагалище и анусом. Может быть чувствительной к прикосновениям.

**Анус:** Внешнее отверстие прямой кишки. Окружен чув-

ствительными нервными окончаниями. Важно: Любая стимуляция ануса требует **ОЧЕНЬ** осторожного подхода, обильной смазки на водной или силиконовой основе и чистоты, чтобы избежать переноса бактерий во влагалище или уретру. Используйте только игрушки с фланцем (основанием)!

4. Внутренняя опора: Тазовое дно – твой скрытый супергерой

Представь себе гамак или прочную, эластичную сетку. Именно так выглядят мышцы тазового дна. Они тянутся от лобковой кости спереди до копчика сзади и поддерживают мочевой пузырь, матку, влагалище и прямую кишку.

Их роль в удовольствии **ОГРОМНА**:

Они помогают наполняться кровью клитору и влагалищу при возбуждении.

Их ритмичные сокращения во время оргазма создают волны удовольствия.

Умение их контролировать (напрягать и расслаблять) может усиливать ощущения и даже помогать достигать оргазма. Это как внутренний массаж для чувствительных зон!

Сильные мышцы тазового дна – залог здоровья (профилактика недержания мочи, опущения органов) и более ярких ощущений как при мастурбации, так и с партнером.

Как их почувствовать? Попробуй прервать струю мочи (только для идентификации, не делай это регулярно!). Те мышцы, которые ты сжала – это и есть часть тазового дна.

Или представь, что втягиваешь внутрь тампон или сдерживаешь газы.

5. Твоя экспедиция: как составить свою уникальную карту чувствительности?

Теория – это здорово, но практика – это волшебство! Теперь пришло время стать настоящей картографом своего удовольствия.

Что тебе понадобится:

Хорошее освещение: Настольная лампа или фонарик.

Ручное зеркало (желательно с увеличением): Не для критики, а для изучения! Выбери удобное.

Чистые руки.

Время и приватность: Чтобы не спешить и не нервничать. Любопытство и доброта к себе!

Шаги исследования:

1. Устройся поудобнее: Сядь или полуляг, подложи подушки. Раздвинь ноги.

2. Начни с внешнего осмотра: Возьми зеркало и просто посмотри. Без цели найти что-то "правильное". Рассмотрите большие и малые губы, капюшон клитора, вход во влагалище, уретру, промежность. Какие они? Цвет? Форма? Симметрия? Запомни: разнообразие – это норма! Никаких "должно быть". Есть только то, что ЕСТЬ у тебя.

3. Легкие прикосновения: Чистыми пальцами (можно

смазать их лубрикантом для комфорта) очень нежно прикасайся к разным участкам:

Проведи по большим губам (внешняя и внутренняя сторона).

Коснись малых губ (края, внутренняя поверхность).

Очень осторожно приподними капюшон клитора и посмотри на головку (если она видна). Не три ее сразу! Просто легонько коснись или погладь капюшоном.

Коснись области вокруг входа во влагалище.

Коснись промежности.

4. Слушай свои ощущения: Что чувствуешь? Где просто кожа? Где возникает легкое покалывание, тепло, приятная дрожь? Где ты ничего особенного не чувствуешь? Где, возможно, неприятно? Не бывает "правильных" или "неправильных" зон чувствительности! У кого-то клитор – "эпицентр", у кого-то больше откликаются малые губы, у кого-то – область вокруг входа. Это твоя личная география удовольствия.

5. Помни о внутренних структурах: Хотя ты их не видишь, ты можешь представить, где находятся ножки клитора (они тянутся вдоль лобка), бульбы (охватывают вход). Попробуй легонько надавить пальцами снаружи по бокам от входа во влагалище или над лобком – иногда это может вызвать приятные ощущения за счет стимуляции внутренних частей.

6. Составь свою "Карту Чувствительности": Можно мысленно, а можно даже нарисовать схематично в блокноте

(только для себя!). Отметь зоны:

Сверхчувствительные (осторожно!)

Приятно-чувствительные

Нейтральные

Неприятные (избегать!)

7. Гигиена и норма: Обрати внимание на естественные выделения (они должны быть прозрачными, беловатыми или слегка желтоватыми, без резкого неприятного запаха). Запах вульвы в норме – легкий, мускусный, не отталкивающий. Любые резкие изменения цвета, запаха, консистенции выделений, зуд, боль, жжение – повод обратиться к гинекологу!

Ключевое послание главы:

Твоя анатомия – уникальна, как отпечаток пальца. Нет двух одинаковых вульв, клиторов или карт чувствительности. Не трать ни секунды на сравнение с картинками в интернете (которые часто показывают лишь один, "эстетизированный" тип) или с опытом других. Твое тело – это не ошибка природы и не отклонение от нормы. Это твой личный, совершенный дизайн для удовольствия.

Знакомство с ним – это акт любви и уважения к себе. Это не экзамен, который нужно сдать. Это начало увлекательного романа длиной в жизнь.

Так что бери зеркало, дыши глубоко и скажи: "Привет, это Я. Рада познакомиться поближе. Ты прекрасна".

Задание для самопознания:

В спокойной обстановке проведи "инвентаризацию" с зеркалом. Просто посмотри, без оценки. Отметь 3 вещи, которые тебе нравятся в том, что ты видишь (цвет, форма, симметрия, нежность кожи...). Запиши или запомни свои открытия о чувствительных зонах.

## **Глава 2. Наука блаженства: Физиология и психология – как тело и разум творят волшебство**

*"Удовольствие – это не просто чувство.  
Это самый сложный биохимический балет,  
где тело и разум – партнеры в идеальном танце."  
(По мотивам нейробиологов)*

В прошлой главе мы составили карту твоей уникальной страны под названием "Тело". Теперь пришло время понять, как в этой стране работает магия! Как из простого прикосновения или даже мысли рождается целая буря ощущений, тепла, дрожи и, наконец, того самого освобождающего взрыва – оргазма?

Представь, что внутри тебя есть собственный, невероятно сложный и прекрасный "Завод Удовольствия". Сегодня мы устроим на него экскурсию – без скучных лекций, только живые объяснения и потрясающие факты. Готовься удивляться!

**Физиология:** Танец крови, мышц и нервов – как запускается "реакция"

Раньше думали, что сексуальная реакция – это простой линейный процесс: возбуждился – достиг пика – кончил – откатился назад. Но как раз, в первую очередь, для женщин это так не работает! Наша реакция – это гибкая, многослойная река, которая может течь по-разному.

Модели реки удовольствия:

1. Классическая "Линейная Река" (Мастерс и Джонсон, 1960-е):

Возбуждение: Твой "завод" включается! Мозг посылает сигналы: "Тревога, тревога! Что-то приятное происходит!" По нервам сигналы бегут к половым органам. Кровеносные сосуды расширяются, кровь приливает к вульве, влагалищу, клитору (это называется вазоконгестия). Клитор и малые губы набухают, влагалище удлиняется и расширяется, выделяется смазка (как роса на бутоне!). Дыхание и пульс учащаются, мышцы напрягаются. Научный факт: Приток крови к гениталиям может увеличить их объем в 2-3 раза! Это как надуть воздушный шарик внутри.

Плато: Уровень возбуждения стабилизируется на высоком уровне. Напряжение нарастает, но не сбрасывается. Тело как бы замирает в предвкушении. Клитор может немного "прятаться" под набухшим капюшоном. Мышцы тазового дна ритмично сокращаются. Научный факт: На этой стадии влагалище может образовывать так называемую "палатку" –

расширяться в верхней трети, создавая пространство.

Оргазм: ПИК! Непроизвольные, ритмичные сокращения мышц тазового дна (вокруг влагалища и ануса) и матки. Сокращения сначала очень интенсивные (каждые 0.8 секунды!), потом постепенно замедляются. Это физиологический "разряд" накопившегося напряжения. Сопровождается ощущением теплой волны, удовольствия, часто произвольными звуками, подергиваниями тела. Научный факт: Во время оргазма мозг светится как новогодняя елка на фМРТ! Активность зашкаливает в лимбической системе (центр эмоций) и гипоталамусе (центр удовольствия и регуляции). Выбрасывается огромное количество нейрохимии (об этом ниже!).

Разрешение: Тело возвращается в исходное состояние. Кровь отливает от гениталий (исчезает набухание), мышцы расслабляются, дыхание и пульс замедляются. Появляется чувство расслабленности, удовлетворения, сонливости. Важно для женщин: У нас нет обязательного "рефрактерного периода" (периода невозбудимости) как у мужчин! Мы потенциально можем испытать множественные оргазмы или сразу перейти к новому циклу возбуждения, если стимуляция продолжается.

2. "Циклическая Река" (Розмари Бассон, 2000-е): Эта модель ЛУЧШЕ описывает женский опыт!

Начинается не с возбуждения, а с... желания контакта

или близости. Не обязательно чисто сексуального! Это может быть желание снять стресс, почувствовать связь с собой, получить нежность, доказать себе что-то, угодить партнеру или просто из любопытства.

Стимуляция ведет к возбуждению. Физическая или ментальная стимуляция (прикосновения, фантазии, образы, запахи) вызывает физиологические изменения (прилив крови и т.д.), которые уже сами по себе становятся приятными и усиливают желание продолжать.

Желание и возбуждение усиливают друг друга по спирали. Чем больше возбуждение, тем сильнее желание, и наоборот. Это создает петлю положительной обратной связи.

Удовлетворение (не обязательно оргазм!) приходит от чувства близости, эмоциональной связи (с собой или партнером), снятия напряжения, ощущения собственной сексуальности, ну и конечно, от физического удовольствия. Оргазм – возможный, но не обязательный финал этого цикла.

Почему это важно? Модель Бассон снимает давление с "обязательного" спонтанного желания и оргазма. Она объясняет, почему секс (и мастурбация!) могут начинаться по разным причинам и приносить удовлетворение разными путями. Ты не "сломана", если не просыпаешься с диким желанием!

Нейрохимия блаженства: Гормональный коктейль и "молекулы счастья"

Помнишь "Завод Удовольствия"?

Его главные химики – гормоны и нейромедиаторы. Вот звездный состав их волшебного коктейля:

1. Дофамин: Генератор желания и ожидания ("молекула мотивации")

Что делает: Загорается, когда ты предвкушаешь удовольствие (вспомнила о приятном, увидела что-то возбуждающее, начала мастурбировать). Создает чувство азарта, охоты, "я хочу этого!". Подталкивает к действию. Научный факт: Дофамин играет ключевую роль в системе вознаграждения мозга. Его выброс во время предвкушения и самого акта подкрепляет желание делать это снова.

2. Окситоцин: Гормон объятий, доверия и связи ("молекула любви")

Что делает: Выбрасывается при прикосновениях, ласке, оргазме. Вызывает чувство тепла, доверия, спокойствия, привязанности (даже к себе самой!). Снижает стресс и тревогу. Помогает расслабиться после оргазма. Научный факт: Окситоцин часто называют "гормоном объятий". Он критически важен для формирования связи между матерью и ребенком, между партнерами, и даже для чувства связи с самим собой во время мастурбации.

3. Эндорфины: Природные обезболивающие и эйфоризаторы ("внутренний морфин")

Что делает: Мощные нейропептиды, похожие по действию

на опиаты. Вырабатываются в ответ на стресс, боль и... оргазм! Создают чувство эйфории, "пльвучести", общего благополучия, снимают боль (включая менструальную!). Научный факт: Эндорфины – причина знаменитого "оргазмического кайфа" и естественного обезболивания после интенсивной физической нагрузки (или секса!).

4. Серотонин: Стабилизатор настроения ("молекула спокойствия")

Что делает: Регулирует настроение, сон, аппетит. После оргазма его уровень может повышаться, способствуя чувству удовлетворения, покоя и сонливости. Научный факт: Низкий уровень серотонина связывают с депрессией. Сексуальная активность (включая мастурбацию) может быть одним из естественных способов его мягко повысить.

5. Прولاктин: Гормон расслабления ("молекула отдыха")

Что делает: Его уровень резко повышается сразу после оргазма (особенно интенсивного). Вызывает чувство расслабленности, умиротворения, сонливости. Помогает телу "остыть" после пика. Научный факт: Прولاктин – антагонист дофамина. Его выброс после оргазма объясняет, почему сразу после пика возбуждение резко падает и появляется желание отдохнуть.

6. Эстроген и тестостерон: Главные режиссеры либидо

Эстроген: Основной женский гормон. Поддерживает здоровье тканей влагалища и вульвы, способствует выработке смазки, влияет на общее чувство благополучия и либидо

(особенно в первой фазе цикла). Научный факт: Падение эстрогена (менопауза, некоторые ОК) может приводить к сухости влагалища и снижению либидо.

Тестостерон: Считается мужским, но у женщин он тоже есть (меньше)! Ключевой гормон для сексуального желания (либидо) и чувствительности клитора. Его уровень колеблется в течение цикла и жизни. Научный факт: Небольшой пик тестостерона может наблюдаться во время овуляции, что иногда связывают с усилением либидо в этот период.

*Этот нейрохимический фейерверк – настоящий природный наркотик счастья и здоровья!*

Психология: Мозг – главный сексуальный орган.

Как мысли и чувства влияют на удовольствие

Физиология – это двигатель. Но руль и навигатор – в твоей голове! Твои мысли, чувства, фантазии, страхи и убеждения – мощнейшие дирижеры "Завода Удовольствия".

1. Фантазии и образы: Топливо для воображения

Что это: Мысленные сценарии, образы, воспоминания, которые возбуждают.

Как работают: Активируют те же зоны мозга, что и реальная стимуляция! Усиливают возбуждение, помогают сконцентрироваться на ощущениях, отвлечься от посторонних

мыслей. Научный факт: Исследования фМРТ показывают, что воображение сексуальных сцен активирует миндалину (эмоции), гипоталамус (удовольствие) и сенсорную кору почти так же сильно, как реальный опыт.

Твоя власть: Ты режиссер! Можно использовать готовые сюжеты (книги, аудио) или создавать свои. Безопасно, бесплатно и всегда под рукой.

## 2. Эмоциональное состояние: Погода в доме

Помощники: Расслабленность, чувство безопасности, радость, любопытство, любовь к себе – лучшие друзья удовольствия. Они снимают "тормоза".

Вредители:

Стресс и тревога: Главные убийцы либидо! Гормон стресса кортизол подавляет окситоцин и дофамин, сужает сосуды (мешая притоку крови!), заставляет мозг сканировать угрозы вместо фокуса на удовольствии. Научный факт: Хронический стресс может приводить к длительному снижению либидо и трудностям с возбуждением и оргазмом.

Усталость: Нет энергии – нет и на удовольствие.

Негативные эмоции (злость, обида, грусть): Отвлекают, создают внутренний барьер.

## 3. Психологические барьеры: Невидимые стены на пути к удовольствию

Стыд и вина: Глубоко укорененные чувства, часто родом

из детства, религии, культуры ("это грязно", "неприлично", "я плохая"). Они заставляют "выключаться" в самый ответственный момент, мешают расслабиться, получать удовольствие.

**Негативный образ тела:** Неприятие своей внешности, фокусировка на "недостатках". Как можно наслаждаться телом, которое кажется тебе некрасивым? Научный факт: Исследования показывают прямую связь между негативным образом тела и снижением сексуальной удовлетворенности, трудностями с возбуждением и оргазмом.

**Прошлый негативный опыт:** Травма, насилие, болезненный секс могут создавать подсознательные блоки и страхи.

**Перфекционизм и "Должна":** Давление "обязательно испытать оргазм", "сделать все правильно", "соответствовать чьим-то ожиданиям" (даже своим завышенным!) создает тревогу и мешает естественному течению процесса. Помни модель Бассон: Удовлетворение= Оргазм!

**Мифы и невежество:** Вера в абсурдные мифы (о размерах, формах, "нормальности") создает ненужное напряжение.

**Как Работать с психологическими барьерами?** (практично!)

**Осознание:** Первый шаг – признать: "Да, мне стыдно", "Да, я критикую свое тело", "Да, я боюсь не достичь оргазма".

**Самосострадание:** Относись к себе как к лучшей подруге. Говори себе: "Это нормально, что я так чувствую. Многие

через это проходят. Я заслуживаю удовольствия".

Переформулировка мыслей: Замени "Я должна кончить" на "Я хочу исследовать ощущения". Вместо "Мое тело неидеально" – "Мое тело уникально и способно на удовольствие".

Фокус на ощущениях "здесь и сейчас" (Майндфулнесс): Когда ловишь себя на негативных мыслях или сравнениях, мягко верни внимание к тому, что чувствует кожа, как бьется сердце, как звучит дыхание.

Постепенность: Не нужно сразу штурмовать баррикады. Начни с малого – просто прикосновений без цели возбудиться. Уважай свои границы.

Помощь: Если барьеры очень сильны (особенно после травмы), не стесняйся обратиться к сексопатологу или психотерапевту (когнитивно-поведенческая терапия особенно эффективна). Это признак заботы о себе!

Польза для здоровья: Мастурбация – это лекарство!

Знание науки – это не только интересно, но и полезно! Вот твои научно доказанные бонусы от регулярных "встреч с собой":

1. Снятие стресса и улучшение сна: Оргазм = мощный выброс окситоцина и эндорфинов, которые нейтрализуют кортизол (гормон стресса). Прولاктин способствует расслабле-

нию и сонливости. Научный факт: Исследования подтверждают, что сексуальная разрядка (включая мастурбацию) помогает снизить уровень стресса и улучшить качество сна.

2. Уменьшение боли: Эндорфины – природные анальгетики! Мастурбация может облегчать менструальные спазмы (дисменорею), головные боли напряжения, даже боли в спине. Научный факт: Есть данные о том, что оргазм может временно снижать болевую чувствительность.

3. Укрепление иммунитета: Умеренный стресс + выброс полезных гормонов могут давать легкий стимулирующий эффект иммунной системе. Научный факт: Некоторые исследования показывают корреляцию между регулярной сексуальной жизнью (включая мастурбацию) и повышением уровня иммуноглобулина А (IgA) – первой линии защиты слизистых.

4. Тренировка тазового дна: Ритмичные сокращения во время возбуждения и оргазма – отличная гимнастика для мышц тазового дна. Это профилактика недержания мочи, поддержка органов малого таза, усиление ощущений при сексе. Научный факт: Сильные мышцы тазового дна напрямую связаны с более интенсивными оргазмами.

5. Улучшение настроения и самооценки: Дофамин, окситоцин, эндорфины = коктейль счастья! Знание своего тела, умение дарить себе удовольствие повышают уверенность в себе и чувство собственной привлекательности. Научный факт: Регулярная сексуальная активность (включая мастур-

бацию) ассоциируется с более высоким уровнем субъективного благополучия.

6. Лучшее понимание своего тела и реакций: Ты становишься экспертом по себе! Это ключ к более качественному сексу с партнером (если он есть) и к своевременному замечанию проблем со здоровьем.

7. Профилактика инфекций? Есть некоторые данные, что регулярная мастурбация (с последующим мочеиспусканием) может помогать "вымывать" потенциальные бактерии из уретры, снижая риск циститов. Но это не основной аргумент!

Ключевое Послание Главы:

Твое удовольствие – это грандиозное сотрудничество тела и разума. Понимая физиологию, ты снимаешь страх "нормальности". Понимая психологию и нейрохимию, ты получаешь ключи к управлению своим наслаждением и преодолению барьеров. И помни: польза мастурбации для здоровья – не миф, а научно подтвержденный факт. Это акт заботы о себе на всех уровнях.

Ты – и ученый, и объект самого увлекательного исследования. Ты – и дирижер, и оркестр своего блаженства. И этот концерт достоин того, чтобы его сыграли в полную силу!

Задание для самопознания: В следующий раз во время мастурбации (или просто в спокойной обстановке) попробуй отследить:

1. Какие физические изменения ты замечаешь в теле (тепло, покалывание, пульсация, влажность, напряжение/расслабление мышц)?

2. Какие мысли или образы приходят в голову? Они помогают или мешают?

3. Какие эмоции ты испытываешь до, во время и после? (Стыд? Волнение? Радость? Спокойствие?)

Запиши свои наблюдения без оценки. Это твоя личная научная работа!

# Глава 3. Создание идеальной атмосферы: Подготовка к встрече с собой – твой личный оазис удовольствия

*"Удовольствие начинается не с прикосновения, а с намерения.*

*С момента, когда ты решаешь: "Сейчас – время для меня".*  
(Анонимная мудрость)

Мы изучили карту твоего тела и узнали, как работает волшебный "завод удовольствия" внутри. Теперь представь: ты – режиссер потрясающего спектакля под названием "Встреча с Собой". И как любой гениальный режиссер, ты знаешь – успех зависит не только от актеров (твоего тела и разума), но и от декораций, освещения, музыки и общего настроения сцены.

Сегодня мы будем создавать твой личный оазис удовольствия – место и время, где ты сможешь полностью расслабиться, отпустить тревоги и погрузиться в мир ощущений без спешки и страха. Потому что твое удовольствие заслуживает самого лучшего "обрамления".

## Почему атмосфера – это ВАЖНО?

(научный бэкграунд простым языком)

**Мозг и безопасность:** Наш древний мозг (лимбическая система, миндалина) постоянно сканирует окружение на предмет угроз. Если ты подсознательно чувствуешь себя незащищенной (боишься, что ворвутся, слышишь шум, видишь беспорядок), включается режим "Бей или Беги". Выделяется кортизол (гормон стресса), который подавляет выработку окситоцина и дофамина – ключевых гормонов удовольствия и возбуждения! Физически это означает сужение сосудов (меньше притока крови к гениталиям!), мышечное напряжение, трудности с концентрацией на ощущениях. Проще говоря: Нет безопасности – нет расслабления. Нет расслабления – нет полноценного удовольствия.

**Комфорт и ощущения:** Холод заставляет сжиматься, жара – отвлекает. Неудобная поза вызывает боль. Яркий свет может мешать расслабиться. Идеальная атмосфера устраняет физические раздражители, позволяя телу полностью отдаться чувствам.

**Ритуал и настрой:** Сознательная подготовка пространства – это мощный сигнал мозгу: "Сейчас будет что-то особенное, важное для меня". Это помогает переключиться с повседневной суеты на режим принятия удовольствия и самопознания. Это как медитативная практика.

## Шаг за шагом: Строим твой идеальный оазис

### 1. Время: Выбери свой "час силы"

Когда ты НЕ спешишь: Выбери момент, когда тебе не нужно никуда бежать через 10 минут. Оргазм (и даже просто процесс) требует времени! Спешка = стресс = блокировка удовольствия.

Когда ты НЕ ожидаешь вторжения: Учитывай график домочадцев, соседей, курьеров. Лучше вечер, когда все спят, или дневное "окно", когда ты одна. Если живешь не одна, можно договориться о "личном времени" или использовать момент, когда все ушли.

Когда у тебя ЕСТЬ силы: Не пытайся устроить сеанс после 16-часового рабочего дня или ночи без сна. Усталость – враг возбуждения. Выбери время, когда ты чувствуешь себя относительно бодрой и расслабленной.

Слушай свои циркадные ритмы: Кто-то заряжен утром, кто-то – сова и пик энергии приходится на вечер. Выбери время, когда твое тело и разум наиболее отзывчивы.

Лайфхак: Запланируй это время в календаре (хоть мысленно!) как важную встречу с собой. Относись к нему с уважением.

### 2. Место: Преврати пространство в святилище

Приватность – без компромиссов: Это базис! Дверь с замком – идеально. Если замка нет – предупредительный знак

("Не беспокоить!"), клин под дверь, стул с одеждой под ручку (как временное решение). Чувство, что тебя НЕ застанут врасплох – ключевое!

Комфорт температуры:

Холод – враг возбуждения: Мышцы сжимаются, кровь приливает к внутренним органам, а не к коже и гениталиям. Если в комнате прохладно – включи обогреватель заранее, приготовь теплый плед или халат. Научный факт: Тепло способствует вазодилатации – расширению сосудов, улучшая кровоток, необходимый для возбуждения.

Жара – враг концентрации: Духота и пот мешают сосредоточиться. Проветри комнату заранее, включи вентилятор (направь не на себя), используй легкую одежду или лежи без нее.

Удобная "сцена":

Кровать/диван: Классика! Убери лишние подушки, обеспечь себе пространство для движения. Постели свежее белье – приятный запах и ощущения важны!

Ковер/пуфик с пледом: Для тех, кто любит экспериментировать с позами на полу. Главное – мягко и тепло!

Ванная/душ: Отличный вариант, особенно если приватность ограничена. Плюс – вода как инструмент! Но помни о безопасности (не поскользнь!).

Лайфхак: Создай "уголок удовольствия" – даже в малень-

кой комнате выдели зону с помощью ширмы, балдахина или просто особого коврика и подушек.

Чистота и порядок:

Визуальный покой: Беспорядок на полках, гора грязного белья на стуле, пыль – это визуальный "шум". Он неосознанно напрягает мозг. Потрать 5 минут на то, чтобы убрать явный хаос в зоне видимости. Не до стерильности, а до состояния "мне здесь приятно".

Свежий воздух: Проветри! Свежий воздух бодрит и насыщает кислородом.

Приятные запахи (опционально, но мощно!): Наше обоняние напрямую связано с лимбической системой (эмоции, память). Используй то, что нравится именно тебе: зажги аромасвечу (безопасно!), используй диффузор с эфирным маслом (лаванда – расслабляет, иланг-иланг, сандал – считаются афродизиаками, цитрусы – бодрят), просто любимый лосьон для тела. Важно: Избегай резких, химических или навязчивых запахов. И помни про вентиляцию!

# 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.