

18+



I love orgasm

* СИЛА ОРГАЗМА

БОЛЬШАЯ КНИГА
О СУПЕРСПОСОБНОСТЯХ, КОТОРЫЕ
МОЖЕТ ОТКРЫТЬ В СЕБЕ КАЖДЫЙ

Дориан Солот
Маршалл Миллер
Мэйби Берк

специалисты в области сексуального здоровья



Культура секса. Об интимной жизни
научно и по-человечески (ЭКСМО)

Дориан Солот

**Сила оргазма. Большая книга
о суперспособностях, которые
может открыть в себе каждый**

«ЭКСМО»

2024

УДК 392.61

ББК 57.01

Солот Д.

Сила оргазма. Большая книга о суперспособностях, которые может открыть в себе каждый / Д. Солот — «Эксмо», 2024 — (Культура секса. Об интимной жизни научно и по-человечески (Эксмо))

ISBN 978-5-04-234613-2

Получить оргазм может каждый, но не каждый может сразу найти верный путь к нему. Коллектив специалистов в области сексуального здоровья собрал в этой книге все, что известно человечеству на сегодняшний день о женском и мужском оргазме. Трудности с оргазмом чаще переживают именно женщины, причин этому может быть огромное множество. Авторы рассказывают, с чем могут быть связаны проблемы, и предлагают пути решения. «Сила оргазма» учит женщину принимать себя и свои особенности. Вы узнаете, как можно управлять своим оргазмом, делать его ярче и обеспечить себе удовольствие. Книга будет полезна и мужчинам — вы научитесь терпению и начнете прислушиваться к своим партнершам, а также узнаете, как преодолевать трудности в получении удовольствия. Книга поможет вам испытать яркий оргазм и покажет, как помочь в этом своему партнеру. В этой книге: Пять шагов навстречу первому оргазму. Развенчание мифов о мастурбации. От чего женщины кончают быстрее. Как правильно выбрать вибратор и почему он может быть вам необходим. Струйный оргазм: ответы на неудобные вопросы. Почему секс в носочках — отличная идея. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 392.61

ББК 57.01

ISBN 978-5-04-234613-2

© Солот Д., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение. Оргазмы: как их не любить?	7
О Дориан	9
О Маршалле	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Дориан Солот, Маршалл
Миллер, Мэйби Берк
Сила оргазма. Большая книга
о суперспособностях, которые
может открыть в себе каждый**

Dorian Solot
Marshall Miller
Maybe Burke
I Love Orgasms: A Guide to More

Copyright © 2022 by Dorian Solot and Marshall Miller
Illustrations © 2007 by Shirley Chiang
© Сайфуллина А. Д., перевод на русский язык, 2024
© Рыжова М. А., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

* * *

ВНИМАНИЕ! СОДЕРЖИТ УПОМИНАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, БЕЗ ПОДРОБНОСТЕЙ И ПРОПАГАНДЫ. КНИГА ЗАПРЕЩЕНА ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СРЕДИ ГРАЖДАН РФ МЛАДШЕ 18 ЛЕТ.

Введение. Оргазмы: как их не любить?

Сексуальное наслаждение – это человеческое право, которое охватывает свободу самовыражения, подразумевающую отсутствие порицания, подавления и предвзятости.

Талленг Моффкенг, врач из ЮАР и специальная докладчица по праву на здоровье

Для кого-то предстать на сцене перед полным залом и рассказывать о вульвах, пенисах и оргазмах было бы смерти подобно. Однако для нас это обычный рабочий день. Мы независимые секс-просветители, которые последние два десятилетия путешествуют по стране и рассказывают слушателям именно о таком. За это время мы написали первое издание книги, разработали более тысячи программ и, с повышением спроса, создали команду невероятно способных секс-просветителей, которые теперь помогают нам в столь деликатном деле.

Мы рассказываем о самых разнообразных вещах, связанных с сексуальностью, в том числе об осознанном согласии, общении с партнером, сексуальном здоровье и так далее. Слушатели программы Sex in the Dark (букв. «Секс в темноте») присылают нам такие вопросы о сексуальности, какие только могут прийти в голову жителю Земли (или Луны, мало ли), и мы отвечаем на них буквально на скорость, чем и завершаем каждый выпуск. Мы разобрали многие тысячи вопросов, однако тем все равно столько, что конца и края не видно. Потому что сексуальность постоянно развивается и меняется под воздействием среды и новых технологий – и удивляться всегда есть чему.

Но, что бы ни обсуждалось, раз за разом затрагивается одно – оргазм. На пути к наслаждению столько препятствий, что великое множество людей оргазма вовсе не испытывает, не может испытывать его с партнером или просто понимает, что секс у них мог бы быть лучше нынешнего. Мы слышим столько неоднозначных суждений и откровенной лжи о сексе! Начать достаточно с того, что существует мнение, будто секс создан в первую очередь не для удовольствия, а чтобы заводить детей.

Эта книга призвана доказать обратное. Мы убеждены: вы заслуживаете наслаждения. Отзывы от читателей первого издания, что мы получали годами, подтверждают, что наслаждение достижимо – причем порой весьма просто, – если прочесть эту книгу. Об оргазме не расскажут ни учителя, ни родители – и уж тем более не даст никакого представления о нем порнография. Эта книга о том, как достичь лучшего оргазма в своей жизни, как помочь в этом своему любимому человеку, как добиться множественного оргазма и обо всем остальном, начиная со сквиртинга, продолжая секс-игрушками и анальным коитусом и заканчивая тем, как преодолеть неловкость в секстинге. Мы предлагаем выжимку знаний обо всем, в том числе об имитации оргазма, размере пениса и продвинутых способах борьбы со случаями, когда тело отзывается вообще не так, как хотелось бы.

Услышав о том, что мы просвещаем людей по части сексуального наслаждения, некоторые отзываются снисходительно: «Было бы там чего обсуждать!» Или, посмеиваясь, спрашивают что-нибудь в духе: «А без вас им, что ли, не разобраться? Я же как-то справляюсь!» В действительности мы *и сами* всеми силами добиваемся того, чтобы беседы с нами проходили как можно непринужденнее. Мы больше кого бы то ни было любим хорошие каламбуры на тему секса; кто, обсуждая его, не смеется, определенно многое теряет! Однако если отбросить шутки и призадуматься, то быстро осознаешь: обычно, стоит делу дойти до самого секса, любое веселье улетучивается. Секс строится на удовольствии и ощущении близости с любимым человеком, однако в то же время прочно связан с худшими жизненными проявлениями: стыдом, страхом, растерянностью и откровенной ложью.

Секс способен отражать уродство таких явлений, как расизм, сексизм и всякого иного рода предвзятость. В нашем мире существует жестокость, в том числе и изнасилования, а также их последствия – те душевные раны, что люди выносят из времен, когда неприкосновенность их тела преступным образом нарушили.

Существует такой извращенный вид удовольствия, как порнография, которая отражает и вместе с тем искажает расхожие представления о сексе, причем сильно и порой неожиданно, пусть даже развлекая и будоража.

Мы посвятили свою трудовую деятельность тому, чтобы помочь людям разобраться в этой непростой области, и у тех, кому мы помогаем изучить и принять себя, действительно меняется жизнь, а кому-то, как не понаслышке известно Дориан, такая помощь способна и жизнь спасти.

О Дориан

Когда мне было двадцать шесть, у меня обнаружили рак молочной железы. У меня в семье им никто не болел, и ни одно обстоятельство в моей жизни не могло косвенно привести к подобному (врач и вовсе потом сказал, что вероятность того, что у меня обнаружат рак, была даже *ниже* среднего). Опухоль обнаружилась не благодаря маммографии; люди чуть старше двадцати на нее обычно не ходят. И не благодаря самостоятельному осмотру груди; я, как и многие женщины, понимала, что его необходимо проводить, но, как правило, забывала. И нет, обнаружил его не гинеколог, который проверял мою грудь буквально месяцем ранее и заявил, будто все в порядке. Нет, я заметила уплотнение сама: лежала вечером в постели, потягивалась и невольно провела рукой от запястья вниз – и поперек груди. Пугаться я поводов не видела: у большинства молодых женщин такие уплотнения оказываются безобидными. Я правильно питалась, не курила, состояла в чудесных отношениях с Маршаллом; все в моей жизни было настолько прекрасно, что небольшое уплотнение меня вовсе не волновало.

И вот же повезло – месяц спустя я как раз направлялась к врачу. При ней я и упомянула об уплотнении. Осмотрев меня, врач сказала: «Слушайте, Дориан, я более чем уверена, что переживать не стоит, однако не на сто процентов. Давайте на всякий случай проверим». Все еще чрезвычайно спокойная, я отправилась к специалисту по хирургии молочной железы – пройти УЗИ и сделать биопсию.

Прошло несколько дней, и хирург написала мне сообщение с просьбой связаться с ней. Я позвонила в больницу, назвала сотруднице регистратуры свое имя, и та перевела меня в режим ожидания. Минуты тянулись. За окном падал январский снег. Сотрудница регистратуры подключилась вновь и объявила: «Простите, что заставляем ждать, Дориан. Но меня предупредили, что разговор очень важный».

Восприятие мое вдруг замедлилось. Так бывает во время аварии: ты словно по кадрам видишь, что надвигается беда, но остановить происходящее не в силах. Вряд ли врач назвала бы важным разговор о том, что у меня ничего не обнаружилось. Когда мне сообщили, что уплотнение – это рак молочной железы, я чуть с ума не сошла. Я позвонила Маршаллу, и тот раньше ушел с работы. Я забрала его на пригородном вокзале неподалеку от дома. Вышла из автомобиля. Вокруг шел снег. Мы обняли друг друга, прямо там, в зимних куртках – пухлых настолько, что тепло тела через них никак не проникало, – и заплакали.

Преуменьшением будет сказать, что новость меня ужаснула. Она навеки изменила мою жизнь. Уже сейчас, вспоминая то время, я раз за разом думаю об одном: какое счастье, что я никогда не считала неправильным или постыдным прикасаться к самой себе. Отчасти я благодарна за это родителям – они учили меня не стесняться собственного тела. Свой рак я обнаружила рано потому, что прикасалась к себе неосознанно, причем всегда, в том числе множество раз до обнаружения опухоли. Именно поэтому я сразу заметила крохотное уплотнение. Не имей я такой привычки – кто знает, сколько недель, месяцев или даже лет прошло бы до того, как у меня обнаружили рак молочной железы, и была бы я сегодня живой.

В среднем у молодых людей рак молочной железы обнаруживают в заметно более запущенном виде, чем у людей постарше. Как итог, уровень смертности от него среди молодых людей значительно выше. Принимать собственное тело и свою сексуальность – это не какая-то там блажь. В некоторых случаях подобное может спасти жизнь. Два десятилетия спустя я, которой повезло даже родить (и выкормить грудью) двух здоровых детей, нахожусь в ремиссии и живу припеваючи. Ни один врач не скажет вам, что рак возможно «вылечить». Однако пусть даже будущее мое неопределенно, я считаю, что мне очень, очень повезло.

То, что я пережила рак, служит для меня дополнительным источником вдохновения в работе. Однако первоначальная увлеченность возникла благодаря желанию, что появилось

прежде. Я захотела узнать, как достичь оргазма, и захотела я этого вскоре после двадцатого дня рождения.

Во время взросления я не мастурбировала, хотя и знала, что это такое. Родители у меня были открытые и ясно дали мне понять: прикасаться к себе не стыдно, главное – не на людях (то есть не в песочнице!). Вот только мой ограниченный опыт в вопросе до того не впечатлял, что продолжать я и не думала. Так и жила – счастливое дитя без мастурбации. Не занималась ей, не думала о ней, не размышляла, занимаются ли ей сверстники.

Шли годы. Мама моя до сих пор читает колонку Полин Филлипс с советами, а когда я была юной, то заказала мне от нее пособие о том, что следует знать любому подростку. Это пособие по-прежнему можно купить: в нем содержится целый набор советов по поводу свиданий, выпивки, курения и иных важных для подростков вопросов. И когда я в свое время прочла это пособие, то в целом со многим была согласна.

Вот только один раздел меня обеспокоил – о мастурбации. Автор сразу заявляет: «Эта глава будет кратчайшей в пособии. Почему? Потому что мастурбировать не стыдно. Каждый здоровый телом и душой человек мастурбирует».

Взрослая я аплодирует автору за то, что она настолько прямо и без осуждения отозвалась о мастурбации. Однако юная я сидела в спальне в розовый цветочек и снова и снова перечитывала: «Каждый здоровый телом и душой человек мастурбирует». До сих пор автор давала лучшие советы из возможных. А значит, раз она утверждает, что «здоровые» люди мастурбируют, то вывод один: у меня что-то не так либо с телом, либо с душой.

Впрочем, даже такое заключение не заставило меня мастурбировать; мои сексуальные желания и порывы еще несколько лет отказывались являть себя. Поскольку цветком я оказалась поздним и до последнего к себе не прикасалась, а любви в старших классах почти не познала, то об оргазмах у меня не было ни малейшего представления.

Прошло несколько лет. Я поступила в вуз. В Брауновском университете, где я встретила Маршалла, среди деканов была одна, что ежегодно выступала с речью о мастурбации; такой вот сложился обычай. На втором курсе я увидела на доске для объявлений плакат о предстоящем выступлении и подумала: «А почему бы не сходить?» Речь декана впечатлила меня, и ушла я с мероприятия с целым списком источников, который декан раздавала слушателям.

Потом я направились напрямиком в книжный магазин, что располагался в студенческом городке, и выложила без цента шесть долларов за единственную книгу из списка, что была в тот день на полке. Следующие несколько месяцев я выполняла упражнения из книги и чуть позже, еще до окончания семестра, испытала первый оргазм. Это было лучшее вложение в моей жизни!

Как вы, наверное, догадались, я была в восторге. Вне себя от счастья! А еще – в недоумении: как можно было двадцать лет прожить и только теперь обнаружить, что тело мое способно на такие чудеса? Я поверить не могла, что научиться такому столь просто. Воодушевившись, я принялась изучать об оргазмах все, что можно, и часами задерживалась в библиотеке, читая журнальные статьи по нужному мне вопросу. Я начала писать о том, что выясняла: сначала – в докладах на занятия, а после – в статьях для широкой аудитории. Еще в студенческие годы я принялась обучаться тому, как заниматься сексуальным просвещением, а когда начала встречаться с Маршаллом, который и сам посвятил научную деятельность вопросам сексуальности, мы естественным образом продолжили обучаться вместе. Чуть позже – еще и начали проводить мастер-классы.

Вне всяких сомнений, за последние полвека человечество ощутимо продвинулось в вопросах равенства между полами. Однако если вы, как и я, родились женщиной и выросли в среде, где к женщинам предъявляются определенные требования, то вполне можете столкнуться с очень противоречивыми представлениями о женской сексуальности. Мы живем в мире, где нам только рады продать откровенную, «сексуальную» одежду (причем представи-

тельницам все более молодых поколений), однако не объясняют при этом, как отыскать клитор. Мальчики, как правило, уже к тринадцати догадываются, как довести себя до оргазма, а половина девочек тем временем не испытывает первого оргазма до позднего подросткового возраста, двадцати с лишним лет, тридцати – или не получают его вовсе. Молодые люди спокойно просят минета, а девушки к студенческим годам успевают наслушаться столько грязных слов о куннилингусе, что ответного удовлетворения просить боятся. До сих пор возмущают общественность и любые заявления о том, что молодым людям необходимо и важно рассказывать о том, как *получать сексуальное наслаждение*, – а не только какими последствиями то может быть чревато.

О Маршалле

Конечно, в средних и старших классах нам рассказывали о сексе. О чем говорили? О фаллопиевых трубах! Поколению за поколением на подкорке выжигали знакомую всем схему: «*Это* важнейшее, что следует знать о сексе». Кстати, если вы понятия не имели о фаллопиевых трубах, то ничего страшного – оно вам и не нужно. Вам ни за что не прошепчут соблазнительно на ухо: «Ух, милый, как же я хочу, чтобы ты коснулся моих фаллопиевых труб».

А вот что отсутствовало (почему-то) на этих схемах – так это клитор. Орган, который для будущего большинства людей значительно важнее. Только представьте, как изменилась бы жизнь людей, если бы нам выжигали на подкорке не фаллопиевы трубы, а местоположение клитора. Вот *это* было бы поистине полезно! Что не так с сексуальным просвещением в старших классах, я отчетливее понял, когда понаблюдал за тем, как мои друзья учатся на права. Водить автомобиль учат по большей части на опыте, а для начинающих водителей еще и обозначение существует, чтобы все сразу видели: за рулем – ученик. Потому что задача одна – научить водить.

Я порой задумываюсь о том, как бы проходило обучение на права, стройся оно как школьные уроки, посвященные сексу. Вот приходишь ты в кабинет (где нет *и намека* на автомобиль), а преподаватель заявляет: «Добро пожаловать на урок, посвященный вождению. Предупреждаю: водить очень, *очень* опасно. Можно умереть! Поэтому не садись за руль. Просто не садись, пока не женишься. А если уж совсем прижмет – хотя бы пристегивайся». А после этого все какое-то время пробуют пристегнуть банан – и вас отпускают. Обучение окончено! Сможешь ли ты после такого водить автомобиль? Отличишь педаль газа от педали тормоза? Научишься включать фары? Поймешь хотя бы, как сдать назад?

Главной задачей своей трудовой жизни я вижу восполнение таких вот пробелов в познаниях о сексе – как для себя, так и для окружающих. Начинал я с того, что писал статьи в студенческую газету – по собственной воле освещал любые студенческие мероприятия, связанные с сексуальностью: мастер-классы по восприятию собственного тела, митинги против изнасилований и так далее.

Обучение мое было в самом разгаре, когда университет открыл новый междисциплинарный курс, посвященный общественному взгляду на сексуальность, и я записался не глядя. Вскоре меня пригласили писать онлайн-колонку о сексе на сайте Barnes & Noble. Чем больше я узнавал и писал о сексе, тем больше людей рассказывали мне о собственном опыте и задавали вопросы. Меня поразило то, насколько разные мысли, чувства и впечатления у людей может вызывать секс.

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.