



18+

Кэти Мираж

КЕГЕЛЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА

Техники для оргазма

Кэти Мираж

**Кегель во время секса.
Техники для оргазма**

«Издательские решения»

Мираж К.

Кегель во время секса. Техники для оргазма / К. Мираж —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689964-3

Когда чувствуешь, что ты близка к оргазму, напрягай и расслабляй мышцы, словно делаешь упражнения Кегеля. Иногда это само по себе способно вызвать оргазм, а твоему парню это подарит неожиданные интересные ощущения...

ISBN 978-5-00-689964-3

© Мираж К.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1: Основы сексуальной анатомии	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Кегель во время секса Техники для оргазма

Кэти Мираж

© Кэти Мираж, 2026

ISBN 978-5-0068-9964-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кегель во время секса

Техники для оргазма

Когда чувствуешь, что ты близка к оргазму, напрягай и расслабляй мышцы, словно делаешь упражнения Кегеля. Иногда это само по себе способно вызвать оргазм, а твоему партнёру это подарит неожиданные интересные ощущения.

Тема взаимосвязи физиологического контроля, осознанности тела и сексуального удовлетворения в зрелых, уважительных отношениях представляет собой глубокий пласт личного развития и интимной грамотности. В этом контексте упражнения Кегеля – не просто техника для укрепления тазового дна, а инструмент, способный существенно изменить качество сексуального опыта, как для женщины, так и для её партнёра. Особенно значимым становится их применение непосредственно в момент близости, когда тело уже находится в состоянии возбуждения, а сознание – в состоянии присутствия и открытости.

Когда женщина чувствует приближение оргазма, её тело проходит через сложную цепь нейрофизиологических реакций: усиливается приток крови к половым органам, повышается чувствительность нервных окончаний, учащается пульс, дыхание становится прерывистым, а мышцы тазового дна начинают автоматически сокращаться. Именно в этот момент, если включить осознанное управление этими мышцами – напрягая их на несколько секунд, а затем плавно расслабляя – можно не просто усилить интенсивность оргазма, но и продлить его волну, сделав переживание более полным и многогранным. Такое активное участие тела в процессе, управляемое сознанием, сближает физическое и эмоциональное переживание, превращая оргазм из пассивного разрядения в активный акт самовыражения и соединения.

Само по себе чередование напряжения и расслабления мышц тазового дна во время близости – это не механическое движение, а форма диалога с собственным телом и партнёром. Каждое сокращение становится как бы внутренним прикосновением, усиливающим контакт и создавая дополнительные тактильные импульсы, которые передаются обоим. Для партнёра эти движения ощущаются как живая, пульсирующая реакция – динамичная, непредсказуемая и глубоко личная. Это не просто сжатие, а ритм, отклик, эмоциональный посыл, закодированный в мышечной ткани. Такой уровень взаимодействия способен пробудить у мужчины ощущение не только физического, но и эмоционального единства, поскольку он буквально чувствует внутреннюю активность своей партнёрши, её присутствие и участие.

Интересно, что умение управлять этими мышцами часто становится ключом к преодолению трудностей с достижением оргазма. Многие женщины годами полагаются исключительно на внешнюю стимуляцию, не осознавая, что оргазм – это не только ответ на прикосновение,

но и результат внутренней работы. Сознательное вовлечение мышц тазового дна активирует глубинные нервные пути, укрепляет связь между мозгом и гениталиями и позволяет женщине взять на себя большую ответственность за свой сексуальный опыт. Это не означает отказ от заботы партнёра, наоборот – это создание условий, в которых забота становится взаимной и более эффективной.

Стоит подчеркнуть, что техника напряжения и расслабления мышц в момент близости требует предварительной подготовки. Регулярные упражнения вне сексуального контекста развивают не только силу, но и тонкость ощущений, чувствительность к внутренним сигналам тела. Без этой базы попытка включить Кегель в момент оргазма может привести к излишнему напряжению, зажатости или потере концентрации. Поэтому ключевой аспект здесь – это не сила, а осознанность. Качество сокращения важнее его интенсивности. Медленное, контролируемое движение, сопровождаемое полным дыханием и вниманием к ощущениям, оказывается куда более эффективным, чем резкое или напряжённое усилие.

Кроме того, такая практика способствует укреплению эмоциональной устойчивости в интимной сфере. Женщина, способная управлять своими мышцами в момент наивысшего возбуждения, чаще чувствует себя уверенно, целостно и присутствующей. Это снижает тревожность, связанную с ожиданием оргазма, и переносит фокус с результата на процесс. Вместо того чтобы беспокоиться, получится ли достичь кульминации, она погружается в ритм своего тела, следуя за его естественными импульсами. В такой парадигме оргазм перестаёт быть целью и становится органичным следствием глубокого соединения с собой и другим человеком.

Наконец, важно отметить, что эта техника не является универсальным решением и не должна восприниматься как ещё одно требование к «правильному» поведению в постели. Её ценность раскрывается в контексте личного выбора, внутренней мотивации и уважения к собственным границам. Если женщина решает попробовать это – не ради впечатления партнёра, а ради расширения собственного опыта и глубины ощущений – тогда даже небольшие усилия могут принести значительные плоды. Ведь суть подобных практик – не в демонстрации умений, а в возвращении себе права на полное, целостное и осознанное присутствие в интимной жизни.



Глава 1: Основы сексуальной анатомии

Понимание анатомии и физиологии является важным аспектом для того, чтобы полноценно наслаждаться интимной близостью. Сексуальная анатомия включает в себя не только знание о физических органах, но и понимание того, как они функционируют и взаимодействуют друг с другом. Знание анатомии помогает не только улучшить собственное сексуальное удовольствие, но и способствует более глубокому пониманию потребностей и желаний партнера.

Основные половые органы, такие как пенис и влагалище, играют ключевую роль в процессе сексуального возбуждения и удовлетворения. Пенис состоит из нескольких частей, включая головку, ствол и корень. Головка пениса особенно чувствительна к прикосновениям благодаря большому количеству нервных окончаний. Влагалище, в свою очередь, представляет собой эластичный канал, который также имеет множество нервных окончаний, что делает его чувствительным к стимуляции. Понимание анатомии этих органов позволяет лучше ориентироваться в том, какие действия могут вызвать наибольшее удовольствие.

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.