





**Наталья Музыка**

**FAQ**  
**100 вопросов**  
**и ответов про**  
**оргазм**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 613.88  
ББК 57.0  
М89

**Музыка, Наталия.**

М89      FAQ. 100 вопросов и ответов про оргазм / Наталия Музыка. —  
Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. : ил.

ISBN 978-5-04-119326-3

Падать и лететь в бездну.

Словно ток по телу.

Закипание молока.

То, что хотелось бы чувствовать вечность.

Так мои подписчики описывают свои ощущения от оргазма. К сожалению, ни всем они знакомы. И я написала книгу для того, чтобы это исправить.

Я хочу, чтобы женщины перестали откладывать свое удовольствие на потом и наконец поняли: женский оргазм так же важен, как и мужской. Об этом не нужно стесняться говорить с партнером.

В своей книге я собрала факты из авторитетных источников в сфере медицины, результаты различных научных исследований, соцопросов и реальные истории обычных людей. Она будет интересна, не только женщинам, но и мужчинам, которые хотят лучше понимать своих партнерш.

Если все советы, что я даю здесь, ты применишь на практике, то обязательно испытаешь свой первый оргазм. А если с оргазмом и так все хорошо, тогда сможешь сделать его более мощным и фееричным..

УДК 613.88  
ББК 57.0

ISBN 978-5-04-119326-3

© Музыка Н., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	11
Предисловие .....	12

## Немного теории

1. Что такое оргазм? Как я пойму, что это был он? .....	19
2. Нужно ли напрягаться, чтобы испытать оргазм? Или это должно быть легко? .....	21
3. В чем разница между вагинальным, цервикальным (маточным) и клиторальным оргазмами? Какой лучше? .....	22
4. Упражнения Кегеля помогают получать оргазмы? .....	25
5. Через сколько половых актов после лишения девственности девушка может получить оргазм? .....	29
6. Женщины с диагнозом «вагинизм» способны испытать оргазм? ..	30
7. Испытывают ли оргазм порноактрисы во время съемок? .....	33
8. Может ли женщина испытать оргазм во время изнасилования? ..	35
9. После операции по изменению пола у человека остается возможность испытывать оргазм во время секса? .....	37
10. Что такое эрогенные зоны? .....	40
11. Какие бывают эрогенные зоны и как их найти? .....	43
12. В каком возрасте женщина прекращает испытывать оргазмы? ..	45
13. Что происходит в мозге во время оргазма? .....	49
14. Влияет ли стимуляция груди или сосков на женский оргазм? ....	53
15. Сколько времени нужно продолжать половой акт, чтобы женщина достигла оргазма? .....	55
16. Что мешает получить оргазм? .....	57

## **Клитор всему голова**

17. Почему кому-то приходится стимулировать клитор, а у кого-то оргазм случается и без этого? ..... 63
18. Могу испытывать оргазм только в позе «наездница», почему так? ..... 65
19. Может ли женщина без матки или яичников испытывать оргазмы? ..... 67
20. Точка G существует? ..... 71
21. Кончаю только от куни, а от проникновения — нет. Как быть? .. 73
22. Из-за частого секса мой клитор потерял чувствительность. Как вернуть? ..... 74
23. Пирсинг клитора помогает получать оргазмы? ..... 75
24. Может ли женщина испытывать оргазм во время минета? ..... 78
25. Анальный оргазм существует? ..... 79
26. Мой партнер считает странным, что для получения оргазма мне недостаточно его проникновения и фрикций. Как ему объяснить почему? ..... 82

## **Дольше. Быстрее. Легче и больше**

27. Как часто нужно заниматься сексом и испытывать оргазм? ..... 89
28. Сколько должен длиться оргазм? ..... 91
29. Сколько минут пенетрации в норме нужно, чтобы достичь оргазма? ..... 93
30. Можно ли получить два оргазма за один половой акт? ..... 95
31. Мультиоргазм — это как? ..... 97
32. Все ли женщины могут испытать мультиоргазм? ..... 101
33. Как увеличить свои шансы на достижение множественных оргазмов? ..... 103

## **Ярче. Еще ярче**

34. Накопится ли эффект, если задержать оргазм? Станет ли финал ярче? ..... 111
35. Мое питание может влиять на либидо и силу оргазма? ..... 112

36. Как сделать оргазм ярче? ..... 115
37. Почему желание сильнее, а оргазм проживается ярче,  
когда мочевого пузыря наполнен? ..... 117
38. Почему с похмелья такой сильный оргазм? ..... 118
39. Почему иногда оргазм бывает невероятный, а иногда «пфф...»,  
как и не было? ..... 119
40. Раньше оргазм был яркий, с сильными «сжатиями», а сейчас  
почему-то ослабел. Как его вернуть? ..... 121
41. Почему оргазм, возникающий во время полового акта, ярче  
и сильнее оргазма, вызванного мастурбацией?  
Есть ли тут физиологическое объяснение? ..... 123

## **А это нормально?**

42. Это нормально, что после оргазма мне неприятно прикасаться  
к клитору? Почему клитор такой чувствительный  
после оргазма? ..... 129
43. Может ли болеть низ живота, если секс закончился  
без оргазма? ..... 130
44. У меня случился оргазм во время тренировки в спортзале.  
Это нормально? ..... 131
45. С какого возраста нормально начать испытывать оргазм? ..... 135
46. Так сколько должен длиться нормальный половой акт? ..... 139
47. Это нормально, что после оргазма я чувствую грусть  
или испытываю отвращение к партнеру? ..... 141
48. Чтобы получить оргазм во время секса с моим молодым человеком,  
мне нужно прокручивать в голове развратные картинки  
и фантазии. Это нормально? ..... 145

## **Фонтан счастья**

49. У мужчин во время оргазма выделяется сперма,  
а у женщин что? ..... 153
50. Все ли женщины могут испытать струйный оргазм? ..... 156
51. Как вызвать сквирт? ..... 157
52. Что делать, если не получается испытать сквиртинг? ..... 160

53. А если это не сквирт, то что? .....	161
54. От чего женщина получает больше удовольствия: от оргазма со сквиртом или без? .....	163
55. Сколько раз в неделю можно сквиртовать? .....	165

### **А как по-другому?**

56. Можно ли получить оргазм «несексуальным» способом? .....	169
57. Женщины с травмой спинного мозга способны испытать оргазм? Или эта радость им уже недоступна? .....	172
58. Можно ли достичь оргазма силой мысли? .....	175
59. Как оргазмировать, не сжимая ноги? Хочу как все .....	176

### **А как у мужчин?**

60. Женский и мужской оргазмы отличаются по ощущениям? Чей ярче? .....	183
61. Мужчина может испытать оргазм без эрекции? .....	187
62. Могут ли мужчины эякулировать, не испытывая оргазма? .....	188
63. Могут ли мужчины испытывать оргазм без эякуляции? .....	191
64. Опухают ли у мужчины яички, если он долго не испытывает оргазм? Может случиться сперматоксикоз? .....	193
65. Может ли мужчина испытать оргазм без стимуляции пениса? ...	196
66. Что такое преждевременная эякуляция? .....	198
67. Влияет ли обрезание на мужской оргазм? .....	201
68. Почему сперма на вкус так себе? Как его поменять? .....	202

### **А это не вредно?**

69. Насколько вредно возбуждаться и не получать при этом оргазм? .....	207
70. Сильно часто получать оргазм не вредно? .....	209

### **Имитировать или нет?**

71. Люблю своего парня, но не испытываю оргазма во время секса с ним. Имитировать? .....	217
--	-----

72. Оргазм имитируют только женщины? . . . . .	218
73. Как развенчать миф в голове партнера, что все женщины при каждом половом акте обязательно должны испытывать оргазм? . . . . .	221
74. Что делать, если партнер симулирует оргазм? . . . . .	223
75. Что будет, если постоянно имитировать оргазм? . . . . .	227

## **Беременность, роды и оргазм**

76. Оргазм помогает зачатию? . . . . .	237
77. Оргазм может спровоцировать роды? . . . . .	242
78. Почему в период беременности все время хочется секса, и оргазм так легко случается? . . . . .	243
79. Не хотеть секса во время беременности — это нормально? . . . . .	245
80. Оргазм в течение месяца после родов испытывать можно? Не навредит? . . . . .	246
81. Испытать оргазм во время родов реально? . . . . .	247

## **Оргазм и отношения**

82. Является ли оргазм обязательным элементом секса для женщин? . . . . .	253
83. Как я могу усилить оргазм моего партнера, сделать его ярче? . . . . .	254
84. Достигаю мощного оргазма, когда мастурбирую с вибратором. А как достичь мощного оргазма с партнером? . . . . .	259
85. Как нам с партнером достичь оргазма одновременно? . . . . .	261
86. Почему моей партнерше нужна виброигрушка для достижения оргазма? Я чувствую себя неполноценным. . . . .	264
87. Женщины, которые во время секса не могут испытать вагинальный оргазм, фригидные? . . . . .	266
88. Что мне делать, если мой партнер говорит, что не может испытать оргазм, потому что мое влагалище недостаточно узкое? . . . . .	267
89. Что мне делать, если партнерша говорит, что у нее нет оргазма, потому что мой пенис слишком мал? . . . . .	269
90. Что делать, если моя партнерша плачет после секса? . . . . .	275

91. Почему мой партнер хочет испытать оргазм через анальный секс? .....	277
92. Для получения разрядки во время секса с мужем я представляю себе другого мужчину. Это плохо? .....	283
93. Почему моему партнеру для получения оргазма нужны «грязные словечки»? .....	285
94. Почему девушка не кончает? Говорит, что испытывает оргазм, но не кончает. А разве можно кончить без оргазма? Какие в этом различия? .....	290
95. Как я могу помочь своей партнерше испытать оргазм, если у нее никогда его не было? .....	291
96. Что делать, если парень не может довести меня до оргазма? ..	295

## **Оргазм, ау!**

97. Я не испытываю оргазмы и вообще не хочу секса. Я фригидная? .....	303
98. Почему я не испытываю оргазмы? .....	305
99. Как избавиться от аноргазмии? .....	309
100. А у мужчин бывает аноргазмия? .....	321
Вместо заключения .....	323

# БЛАГОДАРНОСТИ

**Я** сердечно благодарна всем моим фолловерам в Инстаграм, кто задавал вопросы, принимал участие в опросах и делился своими интимными историями. Вместе мы банда! И у нас с вами **снова** получилась отличная книга.

Благодарю свою сестру за прекрасную обложку и чудесные иллюстрации в книге. Сис, ты очень талантлива, люблю тебя.

Макс, спасибо, что выдержал второй раунд и всякий раз, когда я начинала подвывать: «Мне кажется, что я пишу не интересно...», ты всегда бодро отвечал: «Ну “Сексология” же классная получилась? Хвалят ее? Хвалят. Значит, и вторая книга получится бомбической. Пиши!» Получилась ли эта книга бомбической, судить вам. А если нет, то вся ответственность на муже (*шучу*).

Мам, благодарю тебя за то, что каждое утро ты звонила мне и спрашивала с еврейской интонацией: «Ну шо, доня, талмуд таки дописала? Если есть сложности, спрашивай у меня. Я отвечу. Ты же книгу для детей пишешь, да?». Не, мам, не для детей. Она про ОРГАЗМЫ! Пора запомнить уже...

# ПРЕДИСЛОВИЕ

**З**наешь, совсем не хочется начинать книгу со скучного научного определения слова «оргазм», но все же одно я напишу, а потом мы начнем говорить с тобой об оргазме легко, иногда смешно, а главное — откровенно.

Итак, что же это за чудо такое — оргазм? **Оргазмом называется высшая точка сексуального возбуждения, после которой наступает резкий сброс накопленного сексуального напряжения.** С технической точки зрения проживание оргазма у всех проходит одинаково, но ощущения, которые испытывает в этот момент тело, все женщины описывают по-разному.

Я попросила подписчиков моего блога описать свои ощущения на пике наслаждения. Читала их ответы и получала нереальное удовольствие! Теперь делюсь с тобой, чтобы и ты могла насладиться сравнениями и найти то, которое максимально соответствует твоим ощущениям.

Итак, **по мнению моих фолловеров, оргазм — это...**

- Приятные судороги.
- Когда перехватывает дыхание, а потом заливает волной кайфа и качает на этих волнах.
- Как когда ждешь огненный припев и... вот он начинается.
- Пульсация по всему телу и извержение вулкана.
- Содрогания в теле и слезы на глазах.
- Помутнение сознания, пульсация в каждой клетке организма.

- Описаться влагилицем и ... очень-очень приятно, прям до краев.
- Как будто прыгаешь с большой высоты в воду, и дыхание захватывает.
- Это когда на пути, на пути, на пути... БАЦ! молния, и резко хорошо.
- Мою девушку телепает, как будто током ударило.
- Когда глаза закатываются, а ноги телепаются (*наверное, это девушка парня выше ответила!*)
- Ну как будто бы теряешь сознание, а потом резкий бросок в жар.
- Внутри начинает растекаться теплое молоко и очень нежно обволакивает тебя.
- Падать и лететь в бездну.
- Это необъяснимо.
- То, что хотелось бы чувствовать вечность.
- Как откусить острый перец: резко: ах! ой! и долгое послевкусие.
- Это когда ты долго взбираешься на вершину, а там салют. Или салютик)
- Идет волна по всему телу, потом несколько содроганий, и все...
- Похож на закипание молока... Когда вот-вот хочет подняться пенка, и потом... пфффф.
- Это как будто долго хотел чихнуть и в итоге чихнул. Как приятный чих.
- Сладкая боль.
- Когда ты умерла от счастья и кайфа, но жива.
- Будто ты нашла единорога и полетела на нем в космос.
- Словно ток по телу... хочется плакать и смеяться.

К сожалению, не всем знакомы эти ощущения. Некоторые девушки ни разу за всю жизнь не испытывали оргазм. И эта книга создана для того, чтобы это исправить. Этот практикум написан женщиной, умеющей легко достигать оргазма каждый половой акт. И я хочу, чтобы и ты могла так.

Мне есть что рассказать и чем поделиться. В этой книге ты найдешь честные ответы на 100 вопросов про оргазм от мужчин и женщин. Чтобы

ответить на них, я собрала факты из авторитетных источников в сфере медицины, результаты различных научных исследований, соцопросов и реальные истории обычных людей. Теперь, чтобы решить спор с подругой на тему оргазма, можно не писать мне в директ: «Ната, кто прав?» Все ответы уже есть в этой книге.

Если все советы, что я даю здесь, ты применишь на практике, то обязательно испытаешь свой первый оргазм. А если с оргазмом и так все хорошо, тогда ты сможешь сделать его более ярким, мощным и фееричным...

Я писала эту книгу для тебя. Однако почитать ее полезно будет и твоему мужчине, если он хочет лучше понимать тебя, знать, почему девушки не могут достичь оргазма и как им в этом помочь.

Я хочу, чтобы женщины перестали откладывать свое удовольствие на когда-нибудь потом, чтобы поняли наконец-то, что женский оргазм так же важен, как и мужской, чтобы не стеснялись говорить о своем оргазме с партнером и получать его привычным способом. Эта книга в том числе и об этом.

Будет ли в книге юмор? Конечно! Будет и #сексюмор, и #сексфакты, и #бюросоветов, а еще техники, практики и две новые рубрики: #сексзадание и #секссовет\_от\_феи. Все — для вашего сексуального разнообразия в паре и твоих ярких оргазмов... Читай. Внедряй. Получай удовольствие.

Поблагодарить меня за труд можно в Инстаграм. Мне будет приятно.  
Твоя Фея оргазмов.

«Оргазм — это нечто такое,  
чему следует просто разрешить случиться  
и наслаждаться им, когда он происходит».

*Эрик Берн*



# **Немного теории**



# 1. Что такое оргазм? Как я пойму, что это был он?

**К**ак правило, женщина сомневается в том, что случился оргазм, когда возникающие при половом контакте ощущения не соответствуют ее ожиданиям. Если ты еще не испытывала оргазм, то наверняка уже что-то слышала или читала об ощущениях, которые «должны» его сопровождать. Например, такие, как в списке от моих подписчиц в предисловии этой книги.

Но, пожалуй, **единственный объективный признак**, который может быть зарегистрирован и измерен и который позволяет точно сказать: «Да, это оргазм!», — **это ритмичные сокращения мышц тазового дна**.

Нашу вагину, уретру и анус окружают три слоя из 14 мышц, которые в совокупности называются мышцами тазового дна. Да, наши женские репродуктивные органы поддерживаются только гамаком из мышц, которые всегда должны быть в здоровом тонусе, чтобы мы не знали о стрессовом недержании мочи, опущении стенок влагалища, геморрое и многих других проблемах. Но помимо поддержания нашего здоровья на должном уровне, эти волшебные мышцы помогают нам испытывать оргазмы и делать их сильнее и ярче!

В начале оргазма мышцы сокращаются с большой интенсивностью и частотой, примерно каждые 0,8 секунды. Сила каждого последующего сокращения слабеет, оно становится короче, а интервал между сокра-

щениями — больше. Во время разрядки можно почувствовать от 3 до 15 сокращений. Тут уж как повезет.

**Помимо ощущений и сокращений, явным признаком состоявшегося оргазма является произвольная «гримаса удовольствия» на лице.** Да, именно так! Неконтролируемые сокращения мимических мышц во время оргазма способны существенно исказить черты лица, создавая «сексуальные гримасы», которые партнер может воспринять как выражение недовольства, боли или неприятных ощущений.

Не стоит этого пугаться. Просто знай, что подобная мимика является произвольной реакцией и говорит о высоком уровне возбуждения, искренности переживаний, глубине и интенсивности ощущений (*ну и о временной отключке участка в лобной доле мозга, который отвечает за мимику*).

В общем, пространнейшее выражение лица — явный признак шикарной разрядки. Мои комплименты!

**#СЕКСЮМОР**

В Древней Руси слова «оргазм» не было, поэтому все испытывали диво дивное или чудо чудное.

## **2. Нужно ли напрягаться, чтобы испытать оргазм? Или это должно быть легко?**

**М**ы все очень разные и оргазм получаем по-разному. Одной для разрядки необходимо сжимать и расслаблять мышцы тазового дна, другой нужна дополнительная стимуляция клитора, а третьей достаточно подумать об оргазме, и он приходит.

### **#СЕКСЗАДАНИЕ**

#### **Игра «Эротический рассказ»**

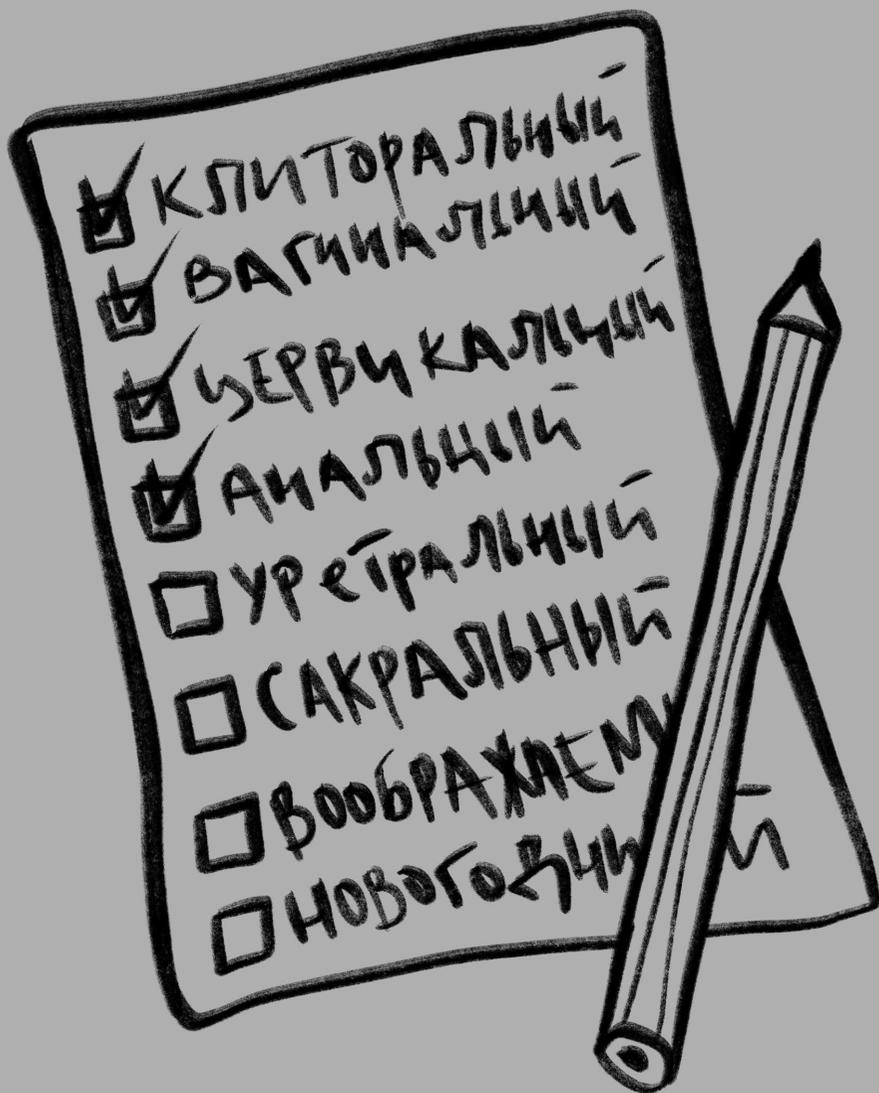
Возьми лист бумаги и напиши на нем первую строчку своей сексуальной фантазии. Например: «Я стою под душем и намыливаю себя ароматным мылом...» Передай листок партнеру. Пусть он продолжит историю. Например: «Я пробираюсь к тебе под душ, встаю у тебя за спиной и начинаю ласкать твою грудь, одновременно целуя тебя в шею». Продолжайте передавать друг другу листочек, добавляя по строчке. А потом воплотите свое сочинение в жизнь.

### 3. В чем разница между вагинальным, цервикальным (маточным) и клиторальным оргазмами? Какой лучше?

**Д**авай разберемся с названиями. «Вагинальным оргазмом» обычно называют оргазм, который добыт при стимуляции влагалища, а «цервикальным» — полученный во время стимуляции шейки матки. Ну и соответственно «клиторальный оргазм» — это оргазм, для достижения которого активно стимулируется непосредственно сам клитор. Все верно?

Одни женщины получают оргазм от стимуляции влагалища или шейки матки, другие предпочитают сосредоточиться на клиторе. Некоторые испытывают оргазм наибольшей интенсивности, когда клитор, влагалище и шейка матки стимулируются одновременно, потому что комбинированная стимуляция всех трех зон активизирует три или четыре пары различных нервов и дает аккумулятивный эффект.

Но на чем бы ты ни сосредотачивалась во время полового акта, в процессе всегда задействованы все три компонента: вагина, шейка матки и клитор. Они неотделимы друг от друга. Поэтому перестань делить оргазм на виды. Их нет! Есть **клиторовагинальный комплекс**, который **трудится над твоим оргазмом независимо от того, на чем ты фокусируешь внимание и что и как стимулируешь.**



КЛИТОРАЛЬНЫЙ

ВАГИНАЛЬНЫЙ

ЦЕРВИКАЛЬНЫЙ

АНАЛЬНЫЙ

УРЕТРАЛЬНЫЙ

САКРАЛЬНЫЙ

ВООБРАЖАЕМЫЙ

НОВОГОЗУЧНЫЙ

**#СЕКСЮМОР**

Оргазм бывает:

**Астматический:** А... а...

**Агрономический:** Засади еще!

**Географический:** Сюда, сюда...

**Звериный:** когда женщина цепляется ногтями в спину партнера и нечленораздельно рычит.

**Инцестуальный:** О, мама...

**Криминальный:** Ты меня убиваешь...

**Математический:** Еще, еще!

**Научно-исследовательский:** Глу-у-убже...

**Невменяемый:** когда женщина вырывается с диким криком «НЕ В МЕНЯ!!!»

**Отрицательный:** О!.. Нет... О!.. Нет...

**Положительный:** О да!

**Религиозный:** О боже!

**Спортивный:** Быстрее! Еще, еще чуть быстрее...

**Суицидальный:** Я сейчас умру!

**Угрожающий:** Если ты остановишься, я тебя убью!  
(Проверить искренность ее угроз не рекомендуется.)

**Виртуальный:** Маша [22:39:56] Кончаю.

## 4. Упражнения Кегеля помогают получать оргазмы?

**О**пределенно да. Мало кто знает, что доктор Кегель в 1947 году придумал не упражнение, а тренажер, и назвал его «перинеометр». Этот тренажер должен был избавить женщин от стрессового недержания мочи во время кашля, смеха, прыжков и поднятия тяжестей. И он отлично справлялся с поставленной задачей, помогая женщинам избежать хирургического вмешательства. А оргазм был приятным бонусом к тренировкам. Сегодня про тренажер забыли, а упражнение осталось.

Перинеометр Кегеля стал первым в мире устройством для тренировки мышц тазового дна с биологической обратной связью. Используя его, исследователи в 1970-х годах измерили силу луковично-губчатой мышцы женщин и их способность оргазмировать. В исследовании участвовала 281 женщина. Всех участниц ученые разделили на три группы: тех, кто не получал оргазм; тех, кто мог испытать оргазм только от внешней стимуляции клитора; тех, кто мог испытать оргазм и от клиторальной, и от вагинальной стимуляции.

Исследователи пришли к следующим выводам. Женщины, которые испытывали оргазм от стимуляции и клитора, и влагалища, имели самые сильные мышцы, а те, кто не мог испытать оргазм, — самые слабые. Женщины, которые могли испытывать оргазм только от внешней стимуляции клитора, имели среднюю мышечную силу. Другими словами, у **женщины**

**с прокачанными мышцами тазового дна вероятность получить оргазм больше, чем у женщины со слабыми мышцами.**

Если и ты хочешь испытать действие упражнений Кегеля на себе, лови инструкцию. Для начала давай найдем нужные мышцы. Представь, что ты очень хочешь в туалет по-маленькому, но сходить нет возможности. Что ты делаешь? Верно! Сжимаешь и втягиваешь свой «цветочек». Получилось? А еще можно ввести один или два пальца внутрь и попытаться сжать мышцы вокруг них. Когда почувствуешь внутри напряжение и движение вверх, значит, ты нашла нужные мышцы.

Важно! Возможно, кто-то уже дал тебе рекомендацию тренировать мышцы тазового дна во время мочеиспускания. Это плохой совет. Это можно сделать один раз, чтобы понять, что должно сжаться и втянуться, но если повторять это регулярно, есть риск получить обратный эффект, инфекцию мочевыводящих путей и нарушение рефлекса мочеиспускания.

**А теперь сделаем упражнение «Мигание».**

- Ляг на спину, согни ноги в коленях, стопы поставь на пол.
- Сожми мышцы тазового дна и тяни их вверх к пупку в течение 1–2 с.

Только не задерживай дыхание и не напрягай живот, бедра или лицо. Хорошо? Представь, что ты статуя, у которой может шевелиться только одно место.

- Теперь мягко расслабь мышцы. Не тужься и не выталкивай их из себя.

Это был раз!

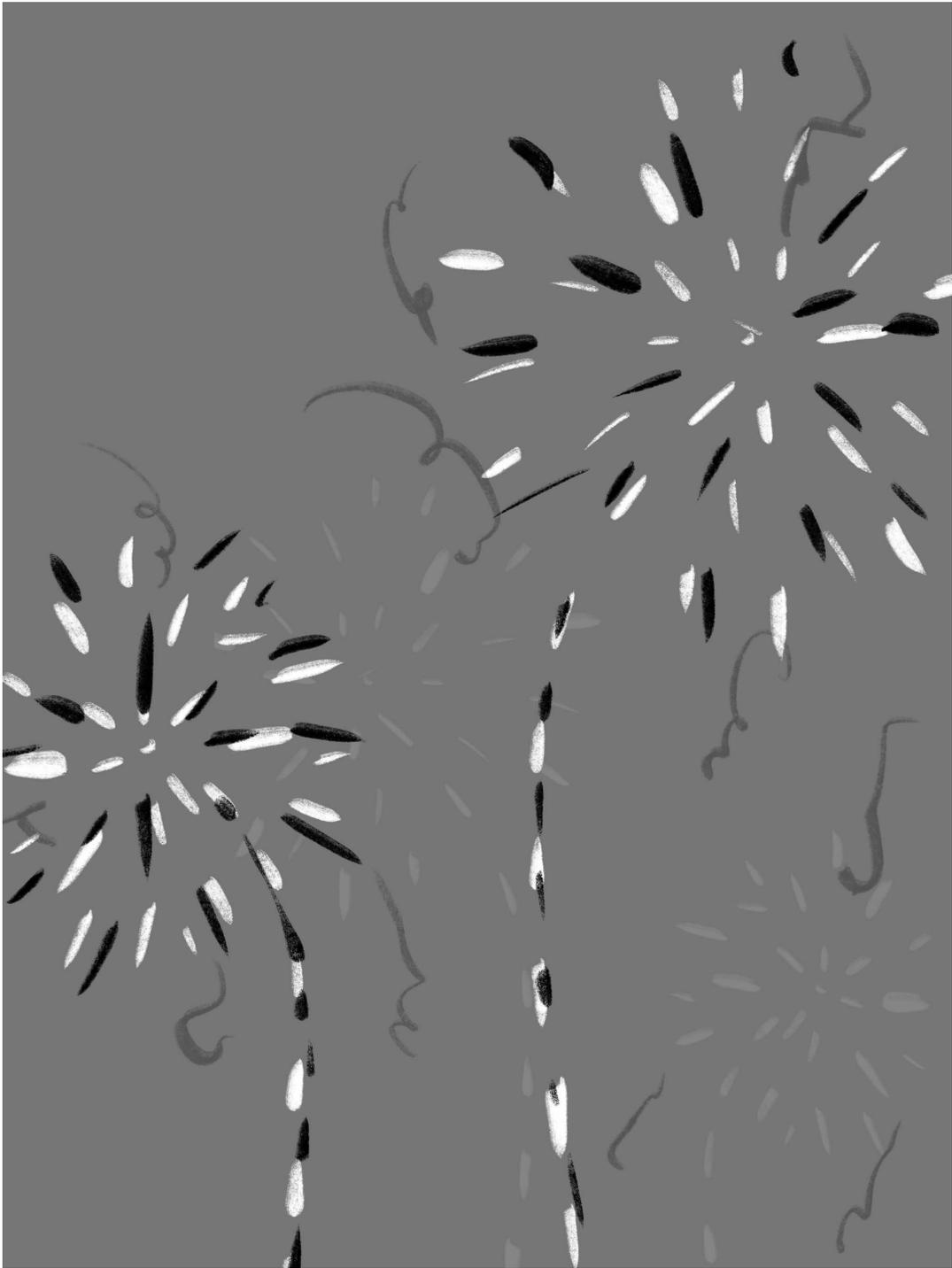
Выполняй серию «миганий» каждый день. Я рекомендую делать минимум 25 «миганий» за один подход, а лучше 100. И если тебя отвлекли и ты сбилась, обнуляй счет и начинай сначала. Выполняй от 3 до 5 таких подходов в течение дня. Если осилить столько сразу сложно, делай меньшее количество раз и постепенно наращивай обороты.

Когда уверенно освоишь упражнение лежа, попробуй выполнять его сидя или стоя. И вообще делай его в любом месте и в любое время! Никто не догадается, чем ты занята (*если только ты не будешь помогать себе лицом*).

«Мигай» во время полового акта. Это точно поможет тебе приблизиться к заветному финалу. А если еще и клитор параллельно стимулировать ... Ммм...

### #СЕКССОВЕТ ОТ ФЕЦ

Прокачай «цветочек». Сделай мышцы там сильными и пользуйся ими во время секса — сокращай и расслабляй их в такт движениям партнера. Будь уверена, и тебе и твоему мужчине это понравится.



## 5. Через сколько половых актов после лишения девственности девушка может получить оргазм?

**Г**рафика, по которому оргазмы посещают секс-дебютанток, не существует. Ты можешь получить разрядку в день сексуального дебюта. А можешь никогда не получить, если будешь думать, что ответственность за твой оргазм лежит на партнере. Все зависит от тебя, степени твоего возбуждения, знания собственных заветных точек и страстного желания дебютировать именно с этим парнем.

#СЕКСЮМФ

— Милая, давай займемся сексом?

— Сын еще не спит.

— Да нет, спит. Вот смотри: «Сынок, принеси, пожалуйста, водички».

(Тишина.)

— Ну хорошо, давай.

После дикого секса и бурного оргазма оба откидываются в экстазе. Вдруг голос из темноты: «И долго я тут буду с кружкой воды стоять?»

## 6. Женщины с диагнозом «вагинизм» способны испытать оргазм?

**В**агинизм — это непроизвольное (*часто болезненное*) сокращение мышц вокруг влагалища при попытке любого проникновения в него. В такой ситуации секс и осмотр у гинеколога для женщины становятся серьезной проблемой.

Встречается вагинизм не часто, но точных данных, сколько женщин имеют такой диагноз, нет. Во-первых, пациентки боятся обращаться к врачу-гинекологу с такой жалобой. Во-вторых, сами врачи могут ошибиться и поставить неверный диагноз. Например, в России причину болей во влагалище в 40% случаев врачи видят в воспалении придатков яичников, а в 60% — вообще не могут определить причину.

Различают первичный и вторичный вагинизм. Считается, что первичный вагинизм развивается с началом полового созревания — когда наступает время первых месячных, первого похода к гинекологу и первого секса. Почему возникает первичный вагинизм, точно не известно. Однако врачи предполагают, что он может быть связан с расстройством психики и страхами женщины по поводу секса, грубым поведением гинеколога во время первого осмотра в кресле, негативным сексуальным опытом или травмой. Те немногие данные, что есть по этой теме, говорят также о скудных знаниях женщин о сексе и анатомии половых органов.

О вторичном вагинизме говорят, когда изначально у женщины проблем с проникновением во влагалище не было, но позже заниматься сексом или пользоваться тампоном стало больно. Он может развиваться после наступления менопаузы, перенесенного инфекционного заболевания, физической или психологической травмы, а также после операции на репродуктивных органах. Поставить диагноз может только врач. Если ты подозреваешь у себя вагинизм, обратись к гинекологу. Возможно, это совсем другая проблема.

С чем можно перепутать вагинизм? По симптомам на него очень похожа тазовая боль. Только кроме боли при вагинальном проникновении пациентки жалуются на боль при дефекации и мочеиспускании. А вообще, возможных причин болей в промежности много: эндометриоз, цистит, миома матки и другие заболевания.

Может ли женщина с вагинизмом испытывать оргазмы? Да. Ведь чтобы он случился, вовсе не обязательно что-то вставлять внутрь. Для получения разрядки достаточно стимулировать клитор.

### #СЕКССОВЕТ ОТ ФЕЦ

Одна и та же поза может приносить разные ощущения. Выберите с партнером одну позу, и пусть он попробует входить под разным углом. Найдите тот самый угол.



## 7. Испытывают ли оргазм порноактрисы во время съемок?

**З**абавный вопрос. Мне пришлось потрудиться, чтобы найти на него правдивый ответ. Поскольку подруг ни одной из профессий выше у меня нет, спросить было не у кого. Но это меня не остановило.

Я нашла на YouTube американский канал «Ask a porn Star», где 23 девушки ответили на вопрос: «Получаешь ли ты оргазм во время порносъемок?». Все 23 сказали, что получают и, даже более того, считают, что нет смысла зарабатывать порносъемками на жизнь, если ты при этом не кончаешь.

Проверить на честность эти ответы мы не можем, так что остается только верить этим женщинам на слово. Собственно говоря, какая нам разница, получают они оргазм или искусно его изображают? Самое главное, что мы получаем удовольствие, просматривая их порносцены. Да? Только не увлекайся. **Порнозависимость существует.** 6% моей аудитории в Инстаграм честно признались, что не могут зафиналиться без просмотра порно.

В просмотре порно, как и в употреблении алкоголя, не существует понятия «безопасная норма». Можно выпивать иногда, «культурно», а можно пить ежедневно по чуть-чуть и не заметить, как стал алкоголиком.

По данным статистики, каждый пятый американец в возрасте от 18 до 24 лет смотрит порно каждый день или через день. **Но зависимость определяется не частотой просмотра или временем, которое человек**

**проводит перед экраном, а утратой контроля над собой!** Аддикту, чтобы возбудиться, нужно все больше видео и все жестче, реальный секс его больше не радует. Он испытывает что-то наподобие ломки и начинает смотреть видео в совершенно неподходящих местах: за обеденным столом в гостях у бабушки, в транспорте, на работе...

Как это преодолеть? Сначала признать, что зависимость есть. А лечение происходит по той же схеме, что и зависимость от наркотиков и алкоголя, включая тотальное воздержание от просмотра.

## **#СЕКСФАКТ**

Статистика Pornhub говорит, что жители стран СНГ проводят на сайте в среднем 8 минут 35 секунд в день.

## 8. Может ли женщина испытать оргазм во время изнасилования?

**Э**то непростой вопрос и сложная для обсуждения тема. Но я считаю его важным и сейчас объясню почему.

То, что во время изнасилования может случиться оргазм, это факт. Многие жертвы насилия не могут это принять и простить себе возбуждение во время изнасилования. Таким женщинам даже при работе с психотерапевтом сложно вылечить психологическую травму до конца, потому что нелегко одновременно прожить беспомощность, боль, страх и удовольствие. Они испытывают гнетущее чувство унижения и отвращения к себе за то, что «тебя насильовали, а ты получила удовольствие в такой неподходящий момент».

Часто жертва либо прячет воспоминания об этом событии глубоко внутри, теряя всякий интерес к сексу или получению удовольствия от него, либо бесконечно прокручивает сцену насилия в голове и испытывает чувство вины. Женщинам нужно знать, что получить оргазм во время акта изнасилования **ЛЕГАЛЬНО!** И это происходит не потому, что ей это нравится или она развратная, а потому что оргазм — это рефлекс организма, и он случается при потере контроля со стороны сознания.

Изнасилование — это как раз та ситуация, когда жертва теряет контроль, и одной из реакций организма на нее может стать оргазм. Кроме того, тело может так среагировать на сильный страх и оцепенение

(по-научному «танатоз» — защитная реакция животного на чувство непреодолимого ужаса). Именно по этой причине большинство женщин не способны кричать или отбиваться от насильника. Исследователи из Швеции опросили 300 девушек, которые в период с февраля 2009 по декабрь 2011 года обращались в клинику экстренной помощи для изнасилованных женщин. Выяснилось, что танатоз при изнасиловании испытывали 70% опрошенных девушек.

Итак, во время изнасилования может случиться и возбуждение, и оргазм. Это просто физиологическая реакция организма, рефлекс, за который женщина не должна себя винить. Я очень верю, что кому-то было важно это прочитать.

## #СЕКСФАКТ

64% женщин никогда не занимались сексом с завязанными глазами.

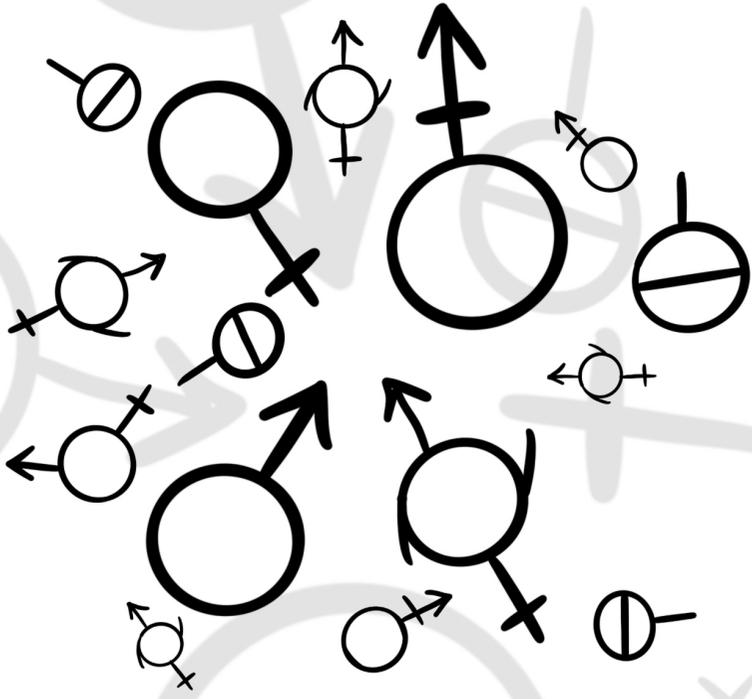
А зря. Стоит попробовать.

## 9. После операции по изменению пола у человека остается возможность испытывать оргазм во время секса?

**П**режде чем ответить на этот вопрос, дам короткую инфосправку. Есть трансгендеры, а есть транссексуалы. Трансгендеры — это люди, чья гендерная идентичность не совпадает с половыми признаками, данными при рождении. Они могут совершить хирургический и/или гормональный «переход» из одного пола в другой (*и тогда их правильнее называть «транссексуалами»*), а могут его не совершать. Но понятие «трансгендер» шире, чем «транссексуал».

Переход из мужчины в женщину называют MTF (male-to-female), из женщины в мужчину — FTM (female-to-male). При MTF-переходе пенис «разворачивают» в вагину: из головки члена делают клитор, а из мошонки половые губы. Для перехода из женского в мужской пол пенис создают из клитора (*метоидиопластика*) или из тканей тела (*фаллопластика*). Пенис, созданный из клитора, сохраняет эректильную функцию, но не может сильно увеличиваться, что делает вагинальный секс затруднительным. Если же пенис сделан из тканей тела, то эректильная функция создается искусственно с помощью имплантата.

**Транссексуалы могут испытывать оргазм после смены пола, потому что клитор или головка пениса остаются на месте. Просто хирурги их**



чутки модифицируют и передвигают. И не стоит забывать, что помимо клитора и пениса на теле есть много эрогенных зон, которые после смены пола остаются такими же активными.

#СЕКСЮМФ

На днях ребенок спросил меня:

— Что такое оргазм?

Хуже этого вопроса было только то, что ответ на него ждала вся маршрутка.

## 10. Что такое эрогенные зоны?

**К**огда речь заходит об эрогенных зонах, большинство людей представляют определенные места на теле, при прикосновении к которым ты должен автоматически вспылать страстью и немедленно возбудиться. Эх, если бы это работало так просто!

На самом деле «эрогенная зона» — это область на теле, при стимуляции которой сексуальное возбуждение растет только на фоне твоей общей психоэмоциональной готовности.

Другими словами, твои эрогенные зоны **«работают» только тогда, когда человек, который к ним прикасается, тебе приятен и ты хочешь, чтобы он это делал.** А если ты ему не доверяешь, или нет настроения на секс — стимуляция эрогенной зоны может, напротив, вызвать неприятные ощущения.

Сравни сама. Одно дело, когда к тебе подходит твой любимый мужчина, ласково обнимает и осыпает твою шею нежными поцелуями, смешанными с его теплым дыханием (*скорее всего даже от мыслей об этом по твоей коже сейчас бегут мурашки*).

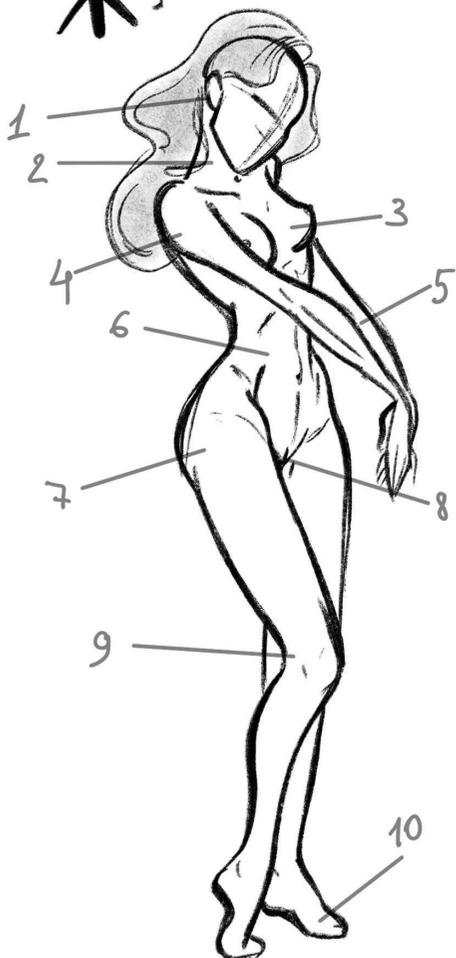
А теперь представь, что дотронуться губами до твоей шеи пытается незнакомец в метро. Ты отпрянешь в сторону, может быть даже попытаешься достать пяткой его лицо, но точно не воспылаешь страстью на автомате только потому, что он прикоснулся к твоей эрогенной зоне.

## #СЕКСЗАДАНИЕ

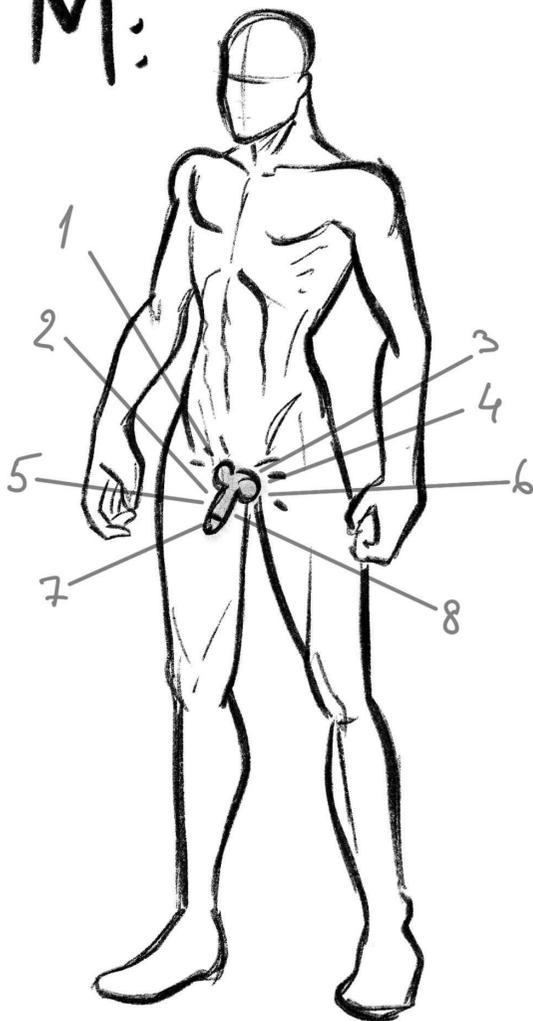
Представьте, что завтра наступит конец света. И только ваш с партнером секс может спасти Землю от Апокалипсиса. Не медлите, займитесь самым страстным сексом во имя спасения человечества. Вся надежда только на вас и ваш суперсекс!

# ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ:

Ж:



М:



## II. Какие бывают эрогенные зоны и как их найти?

**Э**рогенные зоны бывают генитальными и экстрагенитальными, активными и спящими, индивидуальными и... Тебе точно не станет легче и приятнее от умных определений, поэтому скажу так. **Наше тело — это одна сплошная эрогенная зона.** Где-то чувствительность развита больше, где-то меньше.

Чтобы получать больше удовольствия от секса, нужно задействовать больше эрогенных зон. Вероятно, что многие волшебные кнопочки на своем теле к моменту чтения этой книги ты уже открыла, сама или с помощью партнера. Но некоторые из них тебе еще только предстоит найти.

Как это сделать? Объяви партнеру, что сегодня-завтра планируешь провести с ним время приятно и необычно. А если он спросит, что вы будете делать, ответить можно примерно так: «Я буду искать твои “новые” эрогенные зоны, а ты мои, чтобы мы стали еще ближе друг к другу и получали еще больше удовольствия от взаимных прикосновений».

Во время встречи уложи обнаженного партнера на кровать и начинай исследовать его тело руками или перышком. Можно гладить, нажимать, целовать, облизывать, дуть... А чтобы обострить его ощущения от прикосновений, завяжи ему глаза.

Самое главное в поиске и пробуждении новых чувствительных зон на теле — это сосредоточиться на тех местах партнера, которым ты уделяешь

минимум внимания во время секса, например его ушам, рукам, пальцам на руках и стопах. Между тем **возбуждать желание может не только прикосновение к собственным эрогенным зонам, но и прикосновение к некоторым участкам тела партнера и даже взгляды на его тело.**

Психологи из Великобритании под руководством Лары Майстер из Университета Бангора провели в 2020 году онлайн-опрос среди 407 женщин и 206 мужчин. Участники опроса оценивали, насколько их возбуждала 41 зона на собственном теле или теле партнера при прикосновениях или взглядах.

Ученые выяснили, что зоны женского тела, которые возбуждают мужчин, чаще совпадают с эрогенными зонами женщин, чем наоборот. **А еще мужчины больше возбуждаются, когда трогают тело партнера и смотрят на него,** чем когда партнер прикасается к ним или смотрит на них, а женщины — наоборот. Главный вывод, который сделали исследователи, — **людям нравится прикасаться к тем частям тела партнера, которые являются эрогенными для них самих.**

## #СЕКСЗАДАНИЕ

Назови партнеру ту часть своего тела, которую считаешь недостаточно привлекательной. Задача партнера — покрыть эту область тела медленными поцелуями и нежными прикосновениями, не пропуская ни сантиметра. Затем поменяйтесь местами.

## 12. В каком возрасте женщина прекращает испытывать оргазмы?

**О**ргазм «исчезает» тогда, когда ты больше не хочешь его получить. Это может случиться в 30, а может в 95 лет. **Клитор не стареет и готов оргазмировать до победного дня**, а вот гормоны, физическое увядание организма и хронические болезни могут снизить сексуальное желание.

У большинства женщин ближе к 50–65 годам секс может вызывать физический дискомфорт: жжение, боль и сухость во влагалище — по причине наступившей менопаузы и из-за того, что яичники перестали вырабатывать эстроген, который отвечает за эластичность и увлажнение тканей. Решить эту деликатную проблему без побочных эффектов помогают препараты с эстрогеном и лубриканты. Однако **чаще угасанию интереса к сексу способствует не физиология, а психологические факторы. Женщина больше не чувствует себя привлекательной, и если коммуникация и эмоциональная связь с мужчиной нарушены, то секс уходит на пенсию, а вместе с ним и оргазмы.**

В Америке был проведен опрос среди пожилых мужчин и женщин, средний возраст которых — 81 год. Продолжали вести в этом возрасте половую жизнь 41% мужчин и только 18% женщин (*в основном мастурбируя*). Мужчины оказались более сексуально активными, чем женщины в том же возрасте. Может, потому, что у них есть виагра?



### КУДА УХОДИТ СЕКС?

Так бывает, что в паре наступает сексуальный штиль. Вот четыре основных подозреваемых в убийстве мистера Секса.

1. Стресс, усталость и депрессия.
2. Отсутствие комфортного места для занятий любовью.
3. Конфликты и взаимные обиды.
4. Так себе секс.

Мои подписчики «допилили» этот список, ответив на вопрос: «А какая у вас причина не заниматься сексом?»

- *Пережор.*
- *Сопли.*
- *Плохое настроение.*
- *Однокомнатная квартира, в которой двое детей и долбаный скрипучий диван.*
- *Когда на мне несексуальное белье.*
- *Нежелание мужа разнообразить секс.*
- *Он целыми днями на работе, а я с ребенком. Уходит — мы спим. Приходит — мы спим.*
- *Обыденность. Каждый раз все то же самое.*
- *Обидные слова, сказанные им накануне.*
- *Отсутствии душевной близости.*
- *Он меня не балует.*
- *Обида на мужа, потому что он не выполняет мои просьбы.*
- *Фраза «А давай по-быстрому?»*
- *Когда набираю лишние килограммы, потому что перестая себе нравиться.*

- Слишком частый секс, почти каждый день.
- Мое желание убивает отсутствие нежности с его стороны.
- Дневной свет и излишняя волосатость.
- Боль и принуждение к сексу.
- Свекровь, которая живет с нами.
- Муж постоянно ходит по квартире голый — никакой интриги.
- Когда он в своих заботах, а потом вечером — бам! — и вспомнил про меня.
- Он не хочет меня заводить, думает, что у меня как у него: голое тело увидел, и все! А мне хоть \*уем маши перед глазами — пофиг! Ласки нужны.
- Его прилипчивость и разные предпочтения в позах.
- Есть дни в месяце, когда вообще нет желания.
- Не получаю удовольствие от секса.
- Он меня не возбуждает.
- Его преждевременная эякуляция.
- Запах немытого тела.
- Его измена.
- Зарабатываю втрое больше, чем он. Перестала видеть в нем мужчину.
- Лень идти в душ после секса.
- Нет желания, когда он пьяный.
- Гипс. Блин, этот гипс на ноге мешает.

А почему ты отказываешься от секса?

### 13. Что происходит в мозге во время оргазма?

«С жутким треском я оказываюсь внутри томографа. Моя голова привязана. Я вся для приличия накрыта одеялом, но так, что могу прикасаться к своим интимным местам, в частности к клитору. Я здесь не для медицинских процедур и не для съемок фильма для взрослых. Я собираюсь вызвать у себя оргазм, чтобы ученые с помощью магнитно-резонансной томографии увидели, что происходит в это время в мозге», — так начинается репортаж Кейт Шукел, опубликованный в *New Scientist*.

В начале эксперимента испытуемая три минуты постукивала указательным пальцем по большому. Следующие три минуты она только представляла, что стучит пальцами друг об друга. После этого Шукел выполнила упражнения Кегеля по укреплению мышц тазового дна, а затем представила, что выполняет эти упражнения. «Разминка» завершилась реальным и воображаемым прикосновениями к клитору, после чего девушке поручили довести себя мастурбацией до оргазма и указать ученым момент кульминации путем поднятия свободной руки. «Несмотря на такую необычную обстановку, я оказалась в состоянии сделать это без особых проблем», — рассказала Кейт.

Результаты томографии показали, что **во время мастурбации у участницы эксперимента активизировались 30 отделов мозга, отвечающих за осязание, память, получение награды и даже боль**. При этом префронтальная кора головного мозга показала бóльшую активность, когда прикосновения и напряжения в области таза были воображаемыми.

Исследование также показало, что в ситуации, когда женщина имитирует оргазм, мозговая активность резко возрастает в области мозжечка

