

Анна Асманова
Удовольствие по-женски

Просто и увлекательно о женской сексуальности



Анна Асманова

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

«Издательские решения»

Асманова А.

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

ISBN 978-5-44-938334-1

Книга написана в формате разговоров с подругой, легко и эмоционально.
Вам не будет скучно. В ней есть самое важное о женской сексуальности. Вы
получите ответы на вопросы, которые вас тревожили. В ней описаны лучшие
практики для развития сексуальности. Вы сможете увеличить количество и
качество удовольствия в своей жизни.

ISBN 978-5-44-938334-1

© Асманова А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Неправильный оргазм. История Маши	8
Глава 2. Вагинальный vs клиторальный	11
Глава 3. Сколько видов оргазма способна испытать женщина?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Удовольствие по-женски Просто и увлекательно о женской сексуальности

Анна Асманова

Корректор Эльвира Мамонтова

Иллюстратор Екатерина Кошман

© Анна Асманова, 2019

© Екатерина Кошман, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4493-8334-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1. Неправильный оргазм. История Маши

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

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

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

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

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

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

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

—Как это — почти?

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

—Маш, ну а сама с собой ты как?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Глава 2. Вагинальный vs клиторальный

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



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

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

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

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

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

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

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

Глава 3. Сколько видов оргазма способна испытать женщина?

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

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

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

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

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

Отличаются способы достижения оргазма: коитальный, внекоитальный, паракоитальный.

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

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

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

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

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

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

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.