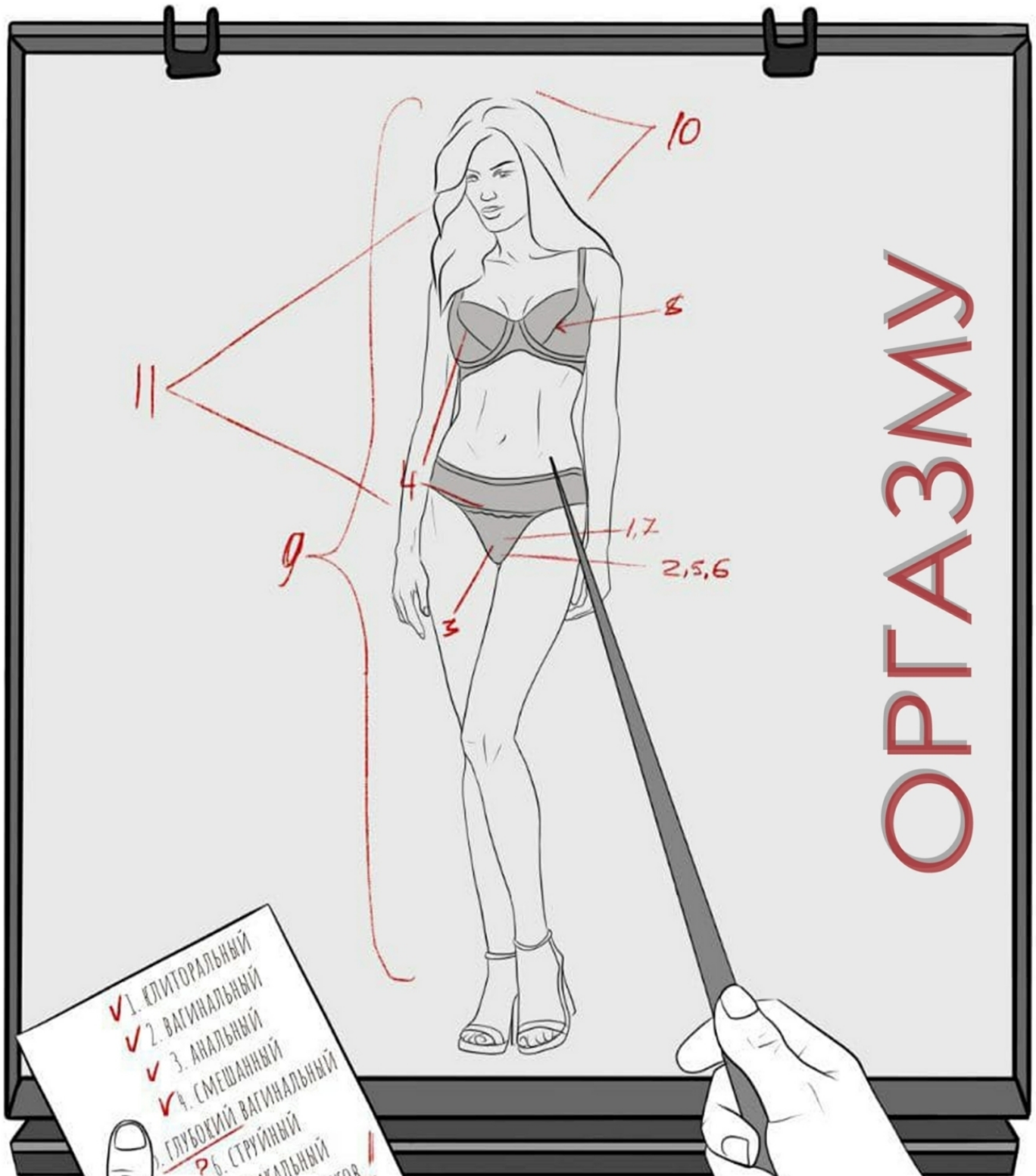


# ГИД ПО ЖЕНСКОМУ



ОРГАЗМУ

- ✓ 1. КЛИТОРАЛЬНЫЙ
- ✓ 2. ВАГИНАЛЬНЫЙ
- ✓ 3. АНАЛЬНЫЙ
- ✓ 4. СМЕШАННЫЙ
- 5. ГЛУБОКИЙ ВАГИНАЛЬНЫЙ
- ? 6. СТРУЙНЫЙ
- ✓ 7. ЦЕРВИКАЛЬНЫЙ
- 8. СТИМУЛЯЦИЯ СОСКОВ
- + - 9. КОРГАЗМ
- 10. СОННЫЙ
- 11. МНОЖЕСТВЕННЫЙ

18+

Ива Гистерн

Ива Гистерн  
**Гид по женскому оргазму**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Гистерн И.**

Гид по женскому оргазму / И. Гистерн — «ЛитРес: Самиздат»,  
2020

Огромное количество женщин во всем мире ежеминутно имитируют оргазм, но большинство мужчин об этом даже и не догадываются. Более того, по статистике каждая третья девушка считает это нормой, а это проблема! Но вот почему это вредная практика, причем для обоих партнёров, а также что собой представляет оргазм и как его достичь/доставить - давайте разбираться вместе.

# Содержание

Введение.	5
11 видов женских оргазмов.	6
Ошибки, о которых нужно знать мужчинам.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Ива Гистерн

## Гид по женскому оргазму

### Введение.

Оргазм – вещь неуловимая и полностью зависит от мозга, но мы сделали его признаком отличного секса и искренне верим в то, что можем распознать по внешним признакам. Давайте разбираться, где мы ошиблись, но для разогрева вашего сознания предложу вам факты об этом чувстве наслаждения.

Например, достижение оргазма возможно даже после смерти человека (если стимулировать точку в районе копчика, где находится корешок крестцового нерва, например, воздействием электрического тока, это с большой вероятностью приведет к оргазму); в начале XX века врачи предписывали оргазм в качестве средства для повышения фертильности; оргазм может избавить от икоты; животные женского пола достигают оргазма чаще, чем мы думаем; датские фермеры по-прежнему стимулируют оргазм у свиней, для этого у них даже есть специальные постеры и видео; находясь в материнской утробе, дети могут мастурбировать; оргазм может привести к неприятному запаху изо рта; изучать оргазм у человека в лабораторных условиях очень непростая задача... но это определенно увлекательное занятие.

В литературе описаны оргазмы, к которым приводили прикосновение к колену, потирание бровей или... чистка зубов. Эти случаи говорят о том, что мы можем получать удовольствие не только привычным, но и тысячами других способов. Нужно лишь быть готовым экспериментировать и пробовать что-то новое.

## 11 видов женских оргазмов.

Чаще всего оргазмы крутятся вокруг влагалища, клитора и пресловутой точки G. Однако женское тело способно на куда больший спектр удовольствий. И этим не стоит пренебрегать.

### 1. Клиторальный оргазм.

Клитор – маленькая точка, скрытая в верхней части половых губ, – соткан из миллионов нервных окончаний и по чувствительности сопоставим с пенисом. Прикосновения, поглаживания, лёгкий массаж даже через ткань вызывают резкий приток крови к этой области и... В общем, чаще всего оргазм достигается легко и ненавязчиво. Если с клиторальным удовольствием всё-таки есть проблемы, можно поэкспериментировать с движениями. Например, поглаживать клитор по направлению вверх-вниз. Или чередующимися большими и малыми кругами. Учёные выяснили, что разным женщинам требуются разные направления стимуляции. Экспериментируйте самостоятельно и привлечите к этому партнёра, чтобы найти именно те движения, которые завершатся клиторальным оргазмом.

### 2. Оргазм от стимуляции точки G (вагинальный).

Считается, что загадочная и волнующая точка G расположена на передней стенке влагалища в 3–5 см от входа. Чтобы нащупать её, введите внутрь палец примерно до середины ближайшей к ладони фаланги и изогните его, сделав лёгкое движение к животу. Нашупали слегка ребристую или губчатую поверхность? Под ней она – точка G.

*Есть мнение, что лишь благодаря точке G женщины способны испытывать вагинальный оргазм. Однако это не точно.*

При стимуляции к этой области приливает кровь, она набухает и даёт то ощущение, которое многие женщины называют по-настоящему мощным оргазмом. К слову, стимулировать точку G может как пенис партнёра, так и палец или вибратор.

### 3. Анальный оргазм.

Анальный секс – удовольствие не для всех: некоторым он кажется недопустимым, кому-то – излишне болезненным. Однако существуют люди, способные получить от этого вида игр удовольствие. По отзывам женщин, анальный оргазм по ощущениям похож на вагинальный. И в целом это объяснимо: анус и прямую кишку от влагалища и клитора отделяет тонкая ткань, так что некоторые мышцы и нервные окончания у этих частей тела общие. В частности, речь о чувствительных мышцах тазового дна (они же мышцы Кегеля). Но ещё раз напомним: анальный секс нравится далеко не каждой женщине и требует определённой подготовки. Важно заниматься им в презервативе, после подготовительных ласк. Использовать лубриканты – обязательно!

### 4. Смешанный оргазм.

Смешанным называют оргазм, который возникает, если стимулировать не одну, а сразу несколько эрогенных зон. Например, точку G и клитор. И (или) соски. И (или) зону вокруг анального отверстия.

*Чем больше вариантов стимуляции задействовано, тем лучше кровоток и тем мощнее может быть оргазм.*

Чтобы достичь необходимого многообразия, лучше выбирать позы, когда женщина сверху. В этом случае у мужчины будут свободны руки, да и доступ к женским эрогенным зонам окажется легче.

### 5. Глубокий вагинальный оргазм.

Точкой G вагинальный оргазм не ограничивается. Чем глубже во влагалище, тем больше разных эрогенных точек. Например, точки O, U и A. Если пенис проникает глубоко, он может стимулировать сразу несколько этих точек. Результат – мощный оргазм, нередко сопровождающийся сокращениями всей матки.

#### *6. Струйный оргазм.*

Иногда его называют женской эякуляцией. А всё потому, что из влагалища и желёз вокруг уретры может буквально выстреливать некоторое количество жидкости. Чаще всего струйный оргазм случается при вагинальном контакте. Однако спровоцировать оргазм могут даже поглаживания и прикосновения к области около мочеиспускательного канала. Как уверяют сексологи, эякуляция знакома 10–54% женщин.

#### *7. Цервикальный оргазм*

Иначе – оргазм шейки матки. Цервикальный канал соединяет вагину с маткой, именно в нём при возбуждении выделяется смазка. Когда женщина испытывает оргазм, шейка матки сжимается. Если пенис достаёт до самой шейки, он может дополнительно простимулировать её. Результатом становится серия интенсивных мышечных сокращений в самой глубине женского тела. Впрочем, нельзя сказать, что эти внутренние спазмы нравятся всем. Кроме того, есть женщины, которые вообще не в восторге от излишне глубоких проникновений. Если это не ваш случай, можно поиграть с глубиной. Только помните: цервикальный оргазм невозможен без клиторального или вагинального. Он – десерт, а не основное блюдо.

#### *8. Оргазм от стимуляции сосков*

Женская грудь невероятно чувствительна. Настолько, что от ласк, поцелуев и поглаживаний в этой области женщины способны получить самый натуральный оргазм. Стимуляция сосков затрагивает те же области мозга, что и клиторальный и вагинальный оргазмы. Пусть по силе оргазм груди и отстает от более традиционных вариантов, однако как способ разнообразить сексуальную жизнь он вполне хорош.

#### *9. Коргазм*

Он же оргазм, возникающий при выполнении некоторых физических упражнений. Предполагают, что его причиной становится напряжение мышц живота и таза. Оно создаёт микроколебания, которые стимулируют тазовое дно и клитор. Если у женщины подходящая анатомия и настрой, тренировка может превратиться в настоящий всплеск физических и эмоциональных переживаний.

#### *10. Сонный оргазм*

Поллюции у мужчин довольно распространённое явление. Однако и женщинам подобное свойственно. Определённый процент женщин также могут испытывать оргазм во время эротических сновидений. Сексологи полагают, что сонные фантазии вызывают прилив крови к гениталиям и прочим эрогенным зонам. А поскольку барышни во сне расслабляются, оргазм накатывает легко и внезапно.

#### *11. Множественный оргазм*

Мужчинам в этом плане не повезло. А вот некоторым женщинам – очень даже. Достигнув определённого состояния экстаза с первым оргазмом, они оказываются на своеобразном плато, где следующие оргазмы накрывают их один за другим. Множественный оргазм можно и спровоцировать. Почувствовав приближение первого пика, начинайте сжимать и разжимать мышцы Кегеля. Это вызовет дополнительный приток крови к половым органам, повысит чувствительность и увеличит вероятность наступления второго, третьего и последующих оргазмов.

## Ошибки, о которых нужно знать мужчинам.

### *1. Внешние признаки не показатель оргазма.*

Стоны, конвульсии, выгибание спины, выпускание «когтей» – это не признаки оргазма. Медиа и порно создали токсичный стереотип о том, что настоящий оргазм должен напоминать обряд экзорцизма. Все это конечно имеет место быть, но скорее всего, вы спите с искусственной актрисой. Нейробиолог, доктор Николь Прауз посвятила этому исследование, в котором решила проверить, какие именно внешние признаки позволяют точно понять, что оргазм был. Результат вызвал бурную реакцию общественности, потому что **никакие**. По её словам, многие женщины во время оргазма не выдали своё состояние абсолютно никакими внешними признаками. О чем это может сказать, а возможно лишь о том, что женщины думают, что так нужно, это стереотип, созданный не в данную минуту. Либо же, просто поднимают вам самооценку.

### *2. Женщины стонут, чтобы прекратить секс.*

Вам кажется, что вы секс-гуру в постели, что громкость и периодичность криков приближает вашу даму к финишу, увы. По статистике, женщины вообще часто имитируют оргазм: 67% женщин делают это иногда, а 25% имитируют его при каждом сексуальном контакте. Но только 20% мужчин считают, что их партнёрши могли имитировать наслаждение. Доказательством оргазма большинство мужчин считают – стоны. Женщины могут стонать, дабы ускорить процесс вашего наслаждения. Это заинтересовало исследователей, и они выяснили, что на деле всё ровно наоборот: треть женщин регулярно имитируют оргазм, именно усиливая издаваемые звуки, половина имитирующих делают это периодически.

### *3. Требование оргазма не поможет его достичь.*

Вообще, само по себе ожидание видимых доказательств оргазма логично объясняется социологами. Шарлин Мьюленхард, профессор клинической психологии в Университете Канзаса в Лоуренсе, доказала в своих исследованиях, что мужчины считают женский оргазм оценкой качества их работы.

И многие не заканчивают действий, пока не получают вербальных тому доказательств. То есть в прямом смысле будут продолжать телодвижения внутри женщины, пока не получат в ответ приемлемую для себя реакцию.

При этом разговаривать о сексе мы только учимся, и адекватно воспринимать информацию о том, что партнёр не получил оргазма, мы не умеем. Это приводит к тому, что на визуальные признаки мы обращаем внимания больше, чем на реальные чувства и ощущения партнёра.

Мужчин этот подход тоже подвёл: теперь приходится развеивать миф о том, что эякуляция всегда означает оргазм, хотя это не так.

### *4. Тем не менее внешние признаки оргазма всё-таки есть.*

Оргазм – это мощный нервный сигнал, который проходит сквозь позвоночник к мозгу. Так что, очевидно, какие-то физические признаки у него есть, но заметить и выделить их обычно сложно.

## **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.