## КАК ДОСТИЧЬ ОРГАЗМ

Для утверждения важности оргазма у женщин было приложено столько усилий, что незаметно ушли в тень все другие аспекты сексуальных отношений. Если каждая интимная встреча не завершается оргазмом, женщина начинает сомневаться в своей полноценности, а мужчина может чувствовать себя несостоятельным как любовник. Однако ограничивать внимание только оргазмом как единственным индикатором успеха или провала значит недооценивать разнообразные положительные ощущения, связанные с сексуальным общением, искажая и подавляя их. Чем больше вы беспокоитесь о возможности провала, тем больше ваши страхи парализуют возможность испытать радость сексуального общения. Именно тревога особенно часто тормозит наступление оргазма.

Легкость достижения и интенсивность оргазма очень широко варьируют и у разных женщин, и у каждой отдельной женщины от случая к случаю. Некоторые женщины никогда не испытывают оргазма, а на другом конце шкалы располагаются те, чей оргастиче-ский "порог" настолько низок, что для возникновения оргазма им достаточна самая легкая стимуляция. Последним бывает достаточно простого фантазирования на сексуальные темы. Очень многие женщины вообще не уверены, испытывали ли они оргазм когда-..и-будь в жизни. Чаще всего женщина способна испытывать оргазм иногда или только с некоторыми партнерами.

#### Значение мастурбации

Почти каждая женщина способна достичь полного удовлетворения, если она сама себя стимулирует. Если женщина ни когда не испытывала оргазма даже при мастурбации или она не уверена, являются ли ее ощущения оргазмом, наилучшей рекомендацией для нее будут упражнения из раздела "ДОСТАВЬТЕ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ". Эти упражнения помогут разобраться в индивидуальных особенностях сексуальных реакций тела. Поскольку мастурбация является самым легким путем для женщины к достижению оргазма, это лучший способ подготовить себя к тому. чтобы испытать оргазм с партнером. Получив однажды полное удовлетворение в результате самостимуляции, женщина готова приступить к программе самопомощи, изложенной ниже. Эта программа предназначена для женщин, которые, хотя и без труда, вызывали оргазм при мастурбации, но очень редко или никогда не испытывали его при половом сношении.

#### Понимание механизма возникновения оргазма

Чтобы понять, почему у женщины затруднено или даже невозможно достижение наивысшего сексуального удовлетворения во время полового общения с партнером, необходимо знать некоторые основные особенности оргазма у женщин.

* Оргазм -- рефлекторная реакция, обычно приводимая в действие стимуляцией клитора; при оргазме в глубине влагалища ощущаются сокращения влагалищных мышц в виде серии интенсивных пульсации. Подобно многим рефлексам, оргазм может тормозиться и его интенсивность широко варьирует в зависимости от психофизиологического состояния женщины. Неизбежны моменты, когда, сама того не подозревая, женщина тормозит или даже полностью подавляет оргазм.
* Почти каждая женщина может вызвать оргазм наедине с собой стимуляцией клитора, используя этот наиболее широко известный способ мастурбации. Клитор в какой-то мере являете аналогом головки полового члена мужчины, но обладает гораздо большей чувствительностью.
* Tак как две трети внутренних стенок влагалща имеют пониженную чувствительность. немногие женщины могут испытывавать оргазм только при фрикциях (толчках) полового члена. Стенка наружной трети влагалища чувствительна главным образом к давлению, но наиболее чувствительной является область входа во влагалище и окружающая его зона.
* Изолированная стимуляция самого клитора вызывает интенсивный, но локализованный оргазм. При половом сношении пребывание полового члена во влагалище, по-видимому, делает это ощущение более диффузным. Эта разница может объяснить, почему некоторые женщины, четко достигающие оргазма при клиторальной мастурбации, не уверены, испытывают ли они в действительности оргазм при половом сношении. С точки зрения физиологии рефлекторная реакция влагалища одинакова независимо от того, как она вызвана.
* Чтобы достичь оргазма, женщина нуждается в непрерывной стимуляции. Она может подойти к оргазму сколь угодно близко, но как только стимуляция приостанавливается, соответствующие ощущения тут же угасают.

#### Умение отключаться

Оргазм зависит от вашей способности отключаться. Этому препятствуют усталость, тревоги, напряженность. Бывают случаи, когда один или несколько упомянутых факторов мешают достижению оргазма, даже если вам так необходим физический и эмоциональный комфорт, обычно наступающий после секса. Не следует принимать этого всерьез, такое случается со всеми и во всяком случае влияние этих факторов обычно временное, преходящее.

Взаимоотношения с партнером гораздо более определяют, достигается ли оргазм и с какой частотой. Страх несовместим с оргазмом почти для всех женщин. Если у вас по той или другой причине возникает чувство обиды или враждебности к партнеру, вы можете сдержать свои эмоции, даже не отдавая себе отчета в том, что тем самым тормозится и ваша естественная сексуальная реакция и вам становится очень трудно отключиться. Нормальный секс более чем что-либо другое зависит от добрых взаимоотношений, особенно это относится к женщинам, которым труднее, чем мужчинам, отделить свои сексуальные реакции от других, эмоциональных переживаний.

Для некоторых женщин, однако, неспособность достичь оргазма может быть одним из проявлений отрицательного отношения к сексу вообще, что очень затрудняет получение радости от этой стороны жизни. Подобные эмоциональные препятствия для наслаждения сексом рассматриваются в разделе "Позвольте себе быть сексуальной". Некоторые женщины испытывают повторные неудачи в достижении оргазма. Это случается, например, с теми, кто в любых обстоятельствах старается сохранять над собой контроль и не поддаваться эмоциям. Если это так, то сама мысль о том, что можно отдаться на волю оргазма, может показаться устрашающей. Быть может, у вас развивается тормозная реакция, потому что потеря контроля при оргазме может придать вам непривлекательный, недостойный и даже смешной вид в глазах вашего партнера.

#### Создание настроения, нужного для достижения оргазма

Следующие заметки помогут вам выявить факторы, способные помешать созданию настроения, необходимого для достижения оргазма.

* Чтобы не чувствовать спешки или тревоги, обеспечьте себе достаточное время и интимную обстановку. Если у вас есть маленькие дети и вы не хотите запирать их на ночь в другой комнате, создайте им возможность провести пару часов вечером или в субботу с друзьями.
* Попытайтесь не касаться в разговоре основных забот, таких как работа, деньги, школьные дела детей, и других проблем, которые могут стать причиной разногласий по крайней мере за полчаса до того как ложиться в постель.
* Завершайте ссоры прежде, чем ложиться в постель, но не в постели. Если ваш партнер пытается использовать сексуальную близость, чтобы погасить ссору, это может усилить вашу обиду и еще больше оттолкнуть вас.
* Если вы ощущаете напряженность, проведите до начала сексуальных контактов расслабляющие упражнения или постарайтесь настроить ваше сознание на большу1о восприимчивость, хотя, конечно,секс сам может быть одним из лучших способов снятия напряженности. Самое лучшее, если у вас все будет происходить естественно, своим путем, вплоть до достижения оргазма, но не рассчитывайте, что так обязательно должно быть всегда, и если оргазм не наступит, не сокрушайтесь по этому поводу.
* При сексуальном общении сосредоточьтесь на своих ощущениях. Нередко женщины так беспокоятся об удовольствии своего партнера, что он начинает ощущать их тревогу, проявляет нетерпение при задержке оргазма у женщины, и это в конечном счете вносит полную сумятицу в ее сексуальные ощущения. Попытайтесь сосредо точиться на самой себе, исключив все остальное.

#### Адекватная стимуляция

Если в настоящее время вы редко испытываете оргазм, особенно если с прежними партнерами все было в порядке, это может быть обусловлено неадекватными приемами стимуляции. Вероятно,ваш партнер,как и большинство мужчин, считает, что достаточно сильные и продолжительные фрикции (толчки) неизбежно приведут к максимуму сексуального возбуждения. Вы также можете разделять заблуждение партнера и считать, что оргазм вам обеспечен, если партнер способен отсрочить эякуляцию.

Такие представления ошибочны. Во-первых, если во время полового сношения нет достаточной прямой стимуляции клитора, само по себе введение полового члена для большинства женщин не является самым эффективным способом достижения оргазма, вызывая главным образом психологическое удовлетворение. Во-вторых, очень продолжительное половое сношение может оказаться неэффективным, так как через некоторое время влагалище перестает выделять естественную смазку и становится "сухим". При адекватном способе стимуляции вы будете способны достичь оргазма, даже если половой акт продолжается только 5 мин или даже меньше. Без адекватной стимуляции вы скорее всего не достигнете оргазма, как бы долги ни продолжался половой акт.

#### Вспомогательные приемы для достижения оргазма

Следующие рекомендации помогут вам достичь полной разрядки во время полового сношения.

* Очень важно понять, что чем более вы возбуждены до начала полового сношения, тем больше вероятность достичь оргазма. Попытайтесь продлить предварительную "игру", давая возможность партнеру ласкать все ваше тело и особенно область клитора до тех пор, пока внутренние половые губы не нальются кровью и не увеличатся и не появится сильное желание ощутить половой член внутри себя. Многие мужчины упорно считают, что женщина достигла крайнего возбуждения, если у нее выделяется увлажняющее вещество, которое облегчает проникновение. Увлажнение влагалища происходит на ранней стадии сексуального возбуждения и совсем не обязательно означает, что женщина приблизилась к максимальному возбуждению и того менее -- к оргазму.
* Испытайте различные позиции. Женщине часто легче достичь оргазма при половом сношении в позе, в которой она может контролировать свои движения и, следовательно, интенсивность получаемой стимуляции. Для многих женщин эффективна позиция "женщина наверху" (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ"), но партнерша должна решить сама, что ее больше устраивает.
* Значительно ли отличается поза, в которой вы мастурбируете, от вашей обычной позы при половых сношениях? Ваши ноги обычно разведены или сжаты? Если вы научились достигать оргазма при мастурбации в определенной позе, эта модель может оказаться настолько устойчивой, что изменить ее будет трудно. Может помочь постепенная адаптация к позиции, которая приближается к вашей обычной позе при половом сношении, так чтобы вы привыкли получать оргазм в этом положении. Вы можете также попробовать так изменить вашу обычную позу при половых сношениях, чтобы она напоминала позу, в которой вы мастурбировали.

### МНОЖЕСТВЕННЫЙ ОРГАЗМ

Большинству мужчин после эякуляции требуется время для восстановления способности к повторным эрекции и оргазму, а женщинам такой рефракторный период не свойствен. Если продолжается стимуляция, они способны испытать повторный оргазм почти немедленно. Интенсивная стимуляция -- ручная, оральная или при помощи вибратора может вызвать даже серию оргастических разрядок, разделенных короткими интервалами.

Однако если женщина способна к множественному оргазму, это еще не значит, что ей необходимы повторные оргазмы для удовлетворения. Это просто означает, что женщина может варьировать свое поведение от случая к случаю. Например, она просит своего партнера стимулировать себя вплоть до достижения оргазма еще до начала полового сношения, так что повторный оргазм наступает после проникновения.

* Фантазируете ли вы во время мастурбации? Испытываете ли вы чувство виновности, прибегая к фантазированию такого рода с целью получения оргазма при половом сношении с партнером? Ваши фантазии -- дело сугубо личное и касаются только вас. Большинство людей так делают, и это не свидетельствует о нелояльности к партнеру и не причиняет никакого вреда интимным отношениям. Если эротические фантазии всегда помогали вам вызвать оргазм при мастурбации, они скорее всего окажут такое же действие и при половом сношении. Вы могли бы попытаться представить своего партнера центральной фигурой в ваших фантазиях при мастурбации, а затем перенести их на половое сношение. Такой подход удобен в двух отношениях: усиливая вашу сексуальную отзывчивость в отношении партнера, он в то же время способен смягчить чувство виновности, которое вы испытывали в связи с фантазированием во время полового сношения с ним.
* Иногда причиной неудачи женщины в достижении оргазма является напряженность, часто неосознаваемая. В состоянии напряженности вы задерживаете дыхание и сокращаете мышцы. Делая это. вы отключаете свои ощущения вместо того, чтобы полностью в них погрузиться.
* Самый простой способ преодолеть напряженность -- глубокое дыхание. Упражнение подобно тому, которому обучают при подготовке к родам и целью которого является снятие напряженности, вызванной ожиданием боли. Сделайте глубокий вдох, после каждого вдоха -- глубокий медленный выдох, издавая низкий, как вздох, звук из глубины гортани- Звук может быть резким, но не следует его усиливать. Практикуйтесь в этом каждый раз, когда остаетесь наедине с собой, и затем, когда это станет естественным, -- при мастурбации.
* Некоторые позы обеспечивают лучшую стимуляцию клитора в результате либо давления лонной области партнера на всю область клитора, либо потягивания капюшона клитора во время фрикций. В разделе "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ" описываются позиции, которые обеспечивают достаточную стимуляцию клитора.
* Используйте упражнения Кегелю. Некоторые секс-терапевты считают, что повышение тонуса мышц тазового дна, которые сокращаются во время оргазма, обеспечивает более сильный и доставляющий удовольствие оргазм.
* Техника минимального введения полового члена -- одна из форм полового сношения, которая, хотя и не дает мужчине такой стимуляции, какой бы ему хотелось, в то же время, вероятно, будет более стимулирующей для женщины. В положении "мужчина сверху" партнер поднимается на руках и двигает кончик полового члена вперед и назад в пределах половых губ, что воспринимается как легкое их подергивание.
* Техника наибольшего извлечения полового члена также дает возможность сильно натягивать половые губы и интенсивно стимулировать высокочувствительную область входа во влагалище. При каждом движении партнер должен выводить половой член насколько это возможно, чтобы его головка могла иметь повторные соприкосновения с половыми губами.

**Максимальное выведение полового члена**Выберите позицию, в которой партнеру удобно выводить половой член между фрикциями вплоть до головки. Это обеспечивает интенсивную стимуляцию половых губ.

* Старайтесь двигаться так, чтобы усиливать чувствительность влагалища во время полового сношения. Упражнение в разделе "Непринужденное сношение" рекомендует женщине сокращать мышцы влагалища, чтобы сжимать половой член во время толчков, и двигать тазом вверх и вниз. чтобы усилить давление на стенки влагалища. Такие движения будут усиливать возбуждение женщины и вследствие этого повышать вероятность оргазма. "Штопорооб-разные" движения полового члена, создавая более тесный контакт полового члена со стенками влагалища, также, вероятно, стимулируют больше, чем прямое введение.
* Техника двойной стимуляции может обеспечить при сношении непосредственное раздражение клитора, столь необходимое женщине для достижения оргазма. Выберите одну из позиций ("боковую", "женщина сверху", "введение полового члена сзади"), описанных в разделе "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ", в которых женщина и ее партнер могут легко достичь клитора рукой. Эта дополнительная стимуляция может оказаться тем единственным недостающим шагом, который приведет женщину к оргазму. Такой подход, если другие не удались, имеет наибольшие шансы на успех; он же составляет основу техники "моста", описываемой ниже.
* Некоторые женщины, чувствуя приближение пика возбуждения и неотвратимость оргазма, ведут себя так, словно они уже действительно переживают оргазм. Они произвольно сокращают мышцы влагалища, мечутся, громко стонут. Это не попытка ввести в заблуждение себя или партнера, но это может избавить от запретов, чтобы тело могло отвечать реальным оргазмом на волне имитации оргазма.
* Многим женщинам давление на зону G -- небольшую чувствительную к давлению область в средней части передней стенки влагалища -- помогает достичь оргазма. Зона G стимулируется при половом сношении в любой позе, которая способствует смещению полового члена вверх и его давлению на верхнюю стенку влагалища. Задние позиции оказываются особенно подходящими (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ"}. Стимуляция зоны G в любой позиции "мужчина сверху" усиливается подкладыванием подушки под бедра. Партнер может стимулировать эту область более направленно давлением средним пальцем правой кисти, обращенной ладонью вверх на влагалище женщины, сгибая остальныe пальцы так, чтобы суставы пальцев давили на клитор. Затем он должен двигать палец осторожно внутрь и кнаружи, окапывая давление на переднюю стенку влагалища.

#### Техника многократной стимуляции (техника "моста")

Если ни один из приведенных советов вам нс помог, но вы можете вызвать оргазм с помощью мастурбации, очень вероятно, что окажется полезной техника "моста". Этот метод разработан американским секстерапевтом Еленой Канлан для многих женщин, нуждающихся в значительной стимуляции клитора для достижения оргазма.

Почти все женщины, которые достигали оргазма при мастурбации, были способны добиться того же, производя дополнительную стимуляцию клитора в то время, когда половой член находился во влагалище. Суть техники "моста" заключается в том, что один из партнеров осуществляет стимуляцию клитора до момента наступления оргазма, но сам оргазм вызывается толчками полового члена, которые выполняют роль конечного пускового механизма. От сеанса к сеансу стимуляция клитора прекращается все раньше и раньше. Однако в качестве привычного образа действия этот метод достижения оргазма имеет свои недостатки, в частности, партнер, постоянно обеспечивающий стимуляцию клитора рукой, тем самым отвлекается от свободного восприятия собственных ощущений. Это не развивает и способность женщины достигать естественной разрядки во время обычного полового сношения.

**Техника "моста"**Ручная стимуляция клитора любым партнером во время полового сношении облегчает достижение женщиной оргазма в ответ на фрикции.


#### Имитация оргазма

Все изложенные выше советы принесут пользу значительно быстрее, если вы сможете свободно, без затруднений говорить с вашим партнером о сексе. Однако может быть, что до сих пор у вас не было необходимости открывать свои карты и сообщать партнеру, что вы никогда (или иногда) не испытывали оргазма.

Большинство женщин предпочитают имитировать оргазм (обычно весьма убедительно), чем признаться в его отсутствии. Иногда это делают потому, что отсутствие оргазма может выглядеть как признание неудачи, порождающее ощущение неполноценности, в других случаях стремятся защитить достоинство партнера, поскольку правда может вызвать у него ощущение несостоятельности. Для женщин, которые не проявляют большого энтузиазма в отношении секса, имитация оргазма может представиться наиболее легким способом пройти через все это как можно скорее.

Если вы прежде притворялись, но хотите перестать делать это и испробовать технику "моста", описанную выше, то первым и наиболее важным шагом в этом направлении будет сказать правду партнеру, потому что вам потребуется его содействие. Однако упражнения окажутся бесполезными, пока вы полностью не распознаете реакции вашего тела и не примете их.

Чем дольше вы практиковали подобный обман, тем труднее будет признаться в этом. Если вы выбираете откровенное признание, постарайтесь, чтобы оно не выглядело обвинением. В этом случае не надо говорить: "Ты никогда не дарил мне оргазма", а лучше сказать: "Я не считаю, что когда-либо действительно испытала оргазм. Не стоит ли нам попробовать что-нибудь, что могло бы оказаться полезным?". Старайтесь сами никогда не думать и не позволяйте вашему партнеру думать, что он один несет ответственность за отсутствие у вас оргазма. Вы сами ответственны за это в равной степени.

#### Оценка вашего успеха

Использовав технику "моста" в течение нескольких недель по 2-3 раза в неделю, вы, вероятно, почувствовали, что для достижения оргазма нужно стимулировать клитор все меньше и меньше, а, может быть, вы даже достигали точки, когда пусковой механизм стал совсем не нужным. Однако многим женщинам -- их настолько много, что это можно считать нормой, -- необходима по крайней мере некоторая стимуляция клитора, если они хотят получить полное удовлетворение. Не беспокойтесь, если ваш партнер во время некоторых встреч будет настолько возбужден, что не сможет сдержаться и у него наступит быстрая эякуляция. Самое важное, чтобы он желал вашего успеха и радовался ему. Однако, как бы ни были хороши ваши успехи и достижения, не ожидайте оргазма при каждом половим сношении.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1