



# Содержание

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ

НАУКЕ О СЕКСЕ? . . . . .	7
Почему столько разговоров о женском оргазме? . . . . .	9
Что будет, если женщина вообще не будет получать оргазм? . . . . .	14
Что такое женский оргазм и аноргазмия? . . . . .	19

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### КАК ЖЕНЩИНЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЖЕЛАНИЕМ

СЕКСА? . . . . .	25
Сколько секса нужно именно вам на самом деле? . . . . .	27
Тест на определение половой конституции. . . . .	38
Что такое либидо и как им управлять? . . . . .	48
Снижение либидо . . . . .	49
Гормоны . . . . .	52
Психологическая роль. . . . .	57
Стресс . . . . .	59
Ленивый организм. . . . .	65
Удовольствие. . . . .	66
Волшебные таблетки. . . . .	68
Повышенное либидо . . . . .	70
Сексуальные триггеры и система газ – тормоз . . . . .	73
Механизм сексуальной реакции и копулятивный цикл . . . . .	78
Полезные практики . . . . .	90

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### ОСНОВНОЙ АККОРД – ДА БУДЕТ СЕКС . . . . . 93

Основные точки наслаждения у женщины . . . . . 95

Анатомия женских гениталий . . . . . 101

Как получить оргазм? . . . . . 117

Мастурбация . . . . . 137

Секс-игрушки и косметика. . . . . 146

Струйный оргазм . . . . . 155

Анальный секс . . . . . 170

Полезные практики . . . . . 189

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

### А ПОГОВОРИТЬ? . . . . . 209

Зачем нужен навык разговоров о сексе? . . . . . 211

Парадокс абилина . . . . . 216

Как экологично отказать в сексе? . . . . . 218

Я-высказывания . . . . . 220

Эротические фантазии. . . . . 227

Эффект кулиджа . . . . . 235

Как поддерживать страсть в отношениях? . . . . . 238

Полезные практики и игры для пары . . . . . 243

# ЧАСТЬ

А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ  
НАУКЕ О СЕКСЕ?

# ПЕРВАЯ

## ПОЧЕМУ СТОЛЬКО РАЗГОВОРОВ О ЖЕНСКОМ ОРГАЗМЕ?

«Столько возни ради пяти секунд спазма между ног», — однажды сказала моя клиентка. И, если задуматься, в чем-то она права.

Еще 10 лет назад индустрия сексологии крутилась лишь вокруг мужской сексуальности. Заголовки пестрили фразами вроде «как стать идеальной любовницей», «как доставить больше удовольствия мужчине», «курсы орального мастерства», «как сделать королевский минет»... Был даже популярен курс «Как научиться делать минет вагиной». Ну и все в таком духе.

Грубо говоря, создавалось впечатление, что женщина — это инструмент для мужского удовольствия, а ее собственное наслаждение будто бы заключалось в том, чтобы заманить достойного самца и удержать с помощью сексуальных утех.

Да, звучит все это как начало феминистической книги... Но феминизм и женское удовольствие и вправду идут рука об руку. И смена вектора в сторону заботы о женской стороне сексуальной жизни произошла отчасти именно благодаря выходу из патриархального контроля за сексуальным поведением женщин.

В мире, однако, первые подвижки в сторону женской сексуальной свободы произошли.

В 60-х годах XX века знаменитые мастодонты сексологии — Вирджиния Джонсон и Уильям Мастерс — наконец опровергли теорию о так называемом инфантильном оргазме Фрейда. До этого считалось, что полноценная взрослая женщина должна уметь по-

## А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ НАУКЕ О СЕКСЕ?

лучать оргазм от проникновения пениса во влагалище, а от стимуляции головки клитора удовольствие получают только незрелые, нездоровые девушки. Мастерс и Джонсон доказали, что с точки зрения физиологической реакции между видами оргазма нет никакой разницы.

В 1970 году радикальная феминистка Анна Коэдт написала статью «Миф о вагинальном оргазме», в которой популяризирует мысль о том, что клитор — это орган, который создан только для одной функции — удовольствия. И нет никакой необходимости вымучивать из себя оргазм от проникновения пениса, ведь клиторальный оргазм — абсолютная норма.

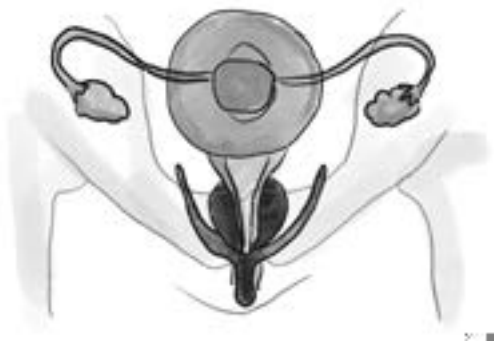
Но тогда люди даже понятия не имели о том, как на самом деле устроен клитор. Лишь в 1998 году австрийская уролог Хелен О'Коннелл провела исследования и опубликовала поразительные результаты: оказалось, что у клитора не только сложное строение, но и большие размеры. В среднем общая длина головки клитора колеблется от 4 мм до 1 см, а длина клитора (включая его внутреннюю часть) — от 8 до 20 см.

В Средневековье считалось, что если у женщины головка клитора большого размера — значит, она ведьма.

А в 2009 году французская исследовательница Одиль Бюиссон и доктор Пьер Фольде обнаружили первый 3D УЗИ-снимок стимулированного клитора. И вот тогда люди наконец узнали о том, что головка клитора — лишь вершина айсберга. И не просто узнали, а наглядно в этом убедились. И что у женщины,

## ПОЧЕМУ СТОЛЬКО РАЗГОВОРОВ О ЖЕНСКОМ ОРГАЗМЕ?

как и у мужчины, существует эрекция, когда ее пещеристые тела наполняются кровью и обхватывают влагалище изнутри, становясь чувствительными и восприимчивыми к стимуляции сквозь стенку влагалища.



Представляете, до полноценного исследования клитора о мужской репродуктивной системе было известно все, вдоль и поперек — даже в космос и на Луну слетать успели, — а правду о женских гениталиях узнали лишь к 2009 году. Неудивительно, что с тех пор

## А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ НАУКЕ О СЕКСЕ?

индустрия секспросвета повернула свои софиты в сторону женщин, дабы наверстать упущенное и восстановить справедливость.

Впрочем, до сих пор не все женщины знают, как устроен их организм. Прошло более 100 лет с тех пор, как Зигмунд Фрейд умудрился внушить миру миф о том, что нужно всеми силами стремиться к получению «настоящего» вагинального оргазма, и эта установка все еще плотно сидит в головах людей. Кроме того, далеко не все в курсе, что клитор — это не только маленькая горошина между ногами. Некоторые женщины полагают, что через клитор у них происходит мочеиспускание, а кто-то даже думает, что писает с помощью влагалища.

И это не шутки из интернет-пабликов, а невежество реальных женщин. Причем совсем не юного возраста.

В 2005 году в Англии был проведен любопытный опыт. Студентам предоставили схематичное изображение вульвы, и результаты опроса показали, что женщины и мужчины демонстрировали примерно одинаковую частоту ошибок при определении клитора на рисунке (29% женщин и 25% мужчин). Тот факт, что почти треть женщин не смогла определить местонахождение клитора, объяснялся относительно небольшим числом женщин, которые хотя бы однажды занимались анатомическим самоисследованием (52,4%). Поразительно, что мужчины с этим справились лучше — вероятно, причина в том, что они чаще видят женские половые органы, чем сами женщины.

Мужчинам в плане знания своей анатомии проще — у них все на виду. И свой пенис они трогают ежедневно и не по разу, хотя бы когда посещают уборную. Они знакомы со своей половой системой и сексуальностью намного ближе и глубже, чем женщины.

Вот, к примеру, часто ли вы рассматриваете свою вульву? Да, это не так-то просто — необходимо или использовать зеркало или включить фронтальную камеру телефона. И даже если вы и рас-



## ПОЧЕМУ СТОЛЬКО РАЗГОВОРОВ О ЖЕНСКОМ ОРГАЗМЕ?

сматривали свои гениталии, то сомневаюсь, что это происходит с такой же частотой, как у среднестатистического мужчины.

Когда мы ходим в туалет, понять, откуда все-таки выходит моча, действительно непросто. А о том, что у нас бывает эрекция и есть какие-то там ножки клитора, мы можем узнать только из книг. Тут даже ежедневное рассматривание себя в зеркало не поможет.

Клитор растет в течение всей жизни и может стать примерно в семь раз крупнее, чем при рождении.

Получается, самый эффективный и прямой путь к получению максимального удовольствия женщины — это банальный ликбез. Ведь намного проще разобраться со своей собственной сексуальностью, когда есть конкретная инструкция и схема.

Конечно, никто не любит читать инструкции. Намного проще использовать старый добрый метод научного тыка. И только когда мы сами попробовали, потыкались, что-то даже сломали — тогда мы наконец признаем свое поражение и открываем инструкцию. Знакомая ситуация? Да я и сама так поступаю, что уж там.

Скорее всего, со сферой вашей сексуальности произошло точно так же. Все по тому же принципу — «авось получится», «природа подскажет» и т. д. И даже если вам повезло и вы самостоятельно научились управлять своим либидо, получать оргазмы и в целом остаетесь довольны интимной сферой своей жизни... Вы уверены что используете все возможности и ресурсы своего организма? Вдруг это лишь 20% из возможного? А что, если мы вместе попробуем активировать все 100% удовольствия?

## А ЗАЧЕМ ВОООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ НАУКЕ О СЕКСЕ?

Эту книгу я постаралась организовать как полноценную инструкцию для женщин, желающих разобраться в том, как управлять желанием секса, как разбудить свои эрогенные зоны, как разобраться со своими законами и предубеждениями и в конце концов как легко получать оргазмы с любым партнером.

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВОООБЩЕ НЕ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ?

В Международной классификации болезней присутствует пункт F52.3 – «Оргазмическая дисфункция» или «аноргазмия». Многие, ухватившись за факт, что даже в МКБ отсутствие оргазма отнесли к расстройствам, считают, что если женщина не будет получать оргазмы, то это повлечет за собой множество проблем: застой крови, миомы, проблемы с менструальным циклом и даже рак.

В действительности же нет ни одного исследования, которое бы однозначно доказывало, что именно отсутствие оргазмов привело к каким-либо болезням.

Ну и давайте логически подумаем – как должны были проходить такие исследования?

Взять женщин, у которых уже есть вышеперечисленные проблемы, и выяснить, какой была их сексуальная жизнь? А как же тот факт, что, согласно разным источникам, абсолютной аноргазмией страдает порядка 10% женщин? Но далеко не у всех из них диагностированы миомы и рак.

Или попросить женщин намеренно не получать оргазмы много лет, чтобы следить за их здоровьем (и по логике исследования подвергнуть их возможности развития заболевания)?

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВООБЩЕ НЕ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ?

Помимо факта получения или неполучения оргазма, существует сотня других факторов, влияющих напрямую на женское здоровье: образ жизни, питание, генетическая предрасположенность и т. д.

Клара Мидмор из Шотландии — самая пожилая девственница, которая дожила до целых 105 лет.

Так что страшилки насчет того, что женщине, не получающей оргазмы, нужно срочно лечиться, хватать мужчин за пенисы и нестись в кровать разгонять свои застои крови в тазу, должны вызывать лишь улыбку.

И еще один факт: женский оргазм не участвует в процессе зачатия ребенка. Интересно, что у мужчины процесс семяизвержения и оргазма происходит почти одновременно. А вот женский оргазм может даже, напротив, мешать зачатию.

Есть даже такая шутка: «Если бы у мужчин были такие же сложности с получением оргазма, как у женщин, то людей на свете было бы точно не восемь миллиардов».

Здесь логична и другая мысль: если бы процесс зачатия у мужчины не был сопряжен с приятными ощущениями, то вряд ли что-то могло бы серьезно мотивировать его сначала обаять женщину, а затем устроить самую настоящую кардиотренировку.

В мужском коитальном цикле оргазм — это естественное и логичное завершение соития. И, как обычно, на женщин снова переложили мужской опыт, считающийся некой эталонной нормой: «Если мужчина заканчивает секс оргазмом, значит, и женщина должна». Но женщина лишена необходимости завершать каждый сексуальный акт выбросом семени.

## А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ НАУКЕ О СЕКСЕ?

Можно подумать, что я буквально отговариваю вас от получения оргазма. Тогда о чем и зачем эта книга, раз оргазм не так уж и нужен женщине?

Погодите-ка... Я разве утверждала, что оргазм женщине не нужен?

Идея заключается в другом.

Получение или неполучение оргазма не должно становиться невротической идеей.

Я часто наблюдаю за тем, как многие женщины чувствуют себя неполноценными из-за сложностей с достижением пика удовольствия. Все вокруг пропагандирует идею, что женщина должна получать оргазм. Но подобное отношение скорее отдалит ее от получения удовольствия, нежели приблизит.

Нередко в кабинете у сексолога случается следующая ситуация: приходит женщина с полным скорби лицом и просит ее «вылечить», потому что она не может достичь оргазма во время секса с мужем. Разумеется, вдогонку она одаряет себя клеймом фригидности.

А что на деле? Диалог выглядит примерно так:

— Вам нравится секс?

— Конечно, нравится, — моментально поступает ответ.

— Хм... А вы испытываете удовольствие от самого процесса?

— Да, мне очень приятно заниматься сексом.

И в чем тогда заключается проблема?

Многие отождествляют понятия «оргазм» и «удовлетворенность». Да, возможно, для мужчины они и вправду идут рука об руку, но женщина может получать полноценное удовольствие от секса с партнером и без оргазма. А может случаться и наоборот — она достигает оргазма, но все равно ощущает незавершенность, недостаточную полноту ощущений.

Поэтому в сексе лучше всего сместить фокус внимания с результата на процесс. Хотя всевозможные коучинговые и бизнес-

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВООБЩЕ НЕ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ?

учения как мантру повторяют, что нужно ставить цели и концентрироваться на результатах, оставьте это за пределами спальни. В сексе совсем другие правила. Гармония и удовольствие кроются в каждой секунде телесного соприкосновения, а не только в конечном спазме.

Из этого вытекает множество побочных проблем. Мужчин тоже задело «рикошетом» этого убеждения, ведь теперь мужчина должен довести женщину до оргазма, иначе он недостоин зваться мужчиной. А женщина, в свою очередь, думает, что она должна получать оргазм каждый раз. Что по итогу: мужчина старается изо всех сил, чтобы доказать самому себе и женщине, что он умелый любовник, а женщина симулирует оргазм, чтобы убить двух зайцев — и мужчину приободрить, и показать, что она тоже полноценна.

Не секс, а театр двух актеров.

Конечно, описанная история утрирована, но подобные убеждения — это то, с чем я в своей работе борюсь ежедневно. О каком удовольствии и удовлетворенности может идти речь, когда вокруг столько «должен», вместо «хочу»?

Ах да, есть еще одна интересная сторона танцев с бубнами вокруг женского оргазма.

Я однажды общалась с женщиной, которая обратилась с классической проблемой: «Никогда в жизни не получала оргазм, помогите». На вопрос, как она себе представляет оргазм, она начала описывать что-то такое, что не имеет ничего общего с оргазмом:

«Это уход в астрал, связь со Вселенной и божественный поцелуй, от которого тело будто бы взлетает в воздух и наполняется ощущением абсолютного счастья».

Согласитесь, неплохая реклама. Ни одна женщина не отказалась бы испытать такую феерию.

Только дело в том, что оргазм хоть и, безусловно, приятен, но в нем нет подобного волшебства и фейерверка.

## А ЗАЧЕМ ВОООЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ НАУКЕ О СЕКСЕ?

Оргазм — это рефлекс организма. Мышечный спазм, выброс приятных гормонов, психологическая разрядка.

И я вас разочарую: это точно не похоже на божественный поцелуй. Но, с другой стороны, раз он является рефлексом организма, значит, его можно натренировать, выработать. Соответственно, разобравшись в самом механизме получения оргазма, им можно управлять. И не ждать чуда и милости от Вселенной.

Не правда ли чудесная новость?

Вообще, ученые единогласно сходятся в одном: женский клитор имеет лишь одну функцию — получение удовольствия. И предполагают, что она досталась нам как атавизм, ведь женский клитор и мужской пенис развиваются в утробе матери из одних и тех же тканей. Простыми словами: клитор и пенис — аналогичные органы, потому женщине и досталась возможность получать оргазм от стимуляции клитора.

Мне очень нравится сравнение женского оргазма с автомобилем.

Главная задача личного автомобиля — довезти нас из точки А в точку Б. И в принципе этого может быть достаточно. Но представьте, что при этом в автомобиле есть крутая аудиосистема с хорошей музыкой, которая нам нравится... почему бы ей не воспользоваться? Да, музыка не повлияет на скорость доставки в пункт назначения. Но зачем лишать себя удовольствия? Если есть такая возможность — включайте музыку и проводите время в дороге с более приятными эмоциями.

Так же и с женщинами: можно обойтись без оргазмов вообще. Ничего страшного не произойдет, если их не испытывать. Но ведь намного лучше использовать все возможности своего собственного организма и получать 100% удовольствия от жизни и отношений.

## ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ И АНОРГАЗМИЯ?



*Фотопроект «О» Маркоса Альберти, который запечатлел женщин до, во время и сразу после наступления оргазма, которого они достигали с помощью мастурбации секс-игрушками.*

## ЧТО ТАКОЕ ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ И АНОРГАЗМИЯ?

Давайте посмотрим, какие определения оргазму дают научные источники:

**«Википедия»:** «Оргазм — это кульминация сексуального возбуждения, характеризующаяся чувством освобождения от возбуждения».

**Г. С. Васильченко:** «Оргазм — это высшее сладострастное половое ощущение, возникающее в момент завершения полового акта или заменяющих его суррогатных форм половой активности».

**Оксфордский словарь:** «Оргазм — это внезапное движение, спазм или судорога, вызванная всплеском сексуального возбуждения».

**Словарь Merriam-Webster,** кажется, дал более или менее четкий ответ: «Оргазм — это взрывной разряд нервно-мышечной напряженности в высшей точке полового возбуждения, которое обычно сопровождается эякуляцией спермы у мужчин и вагинальными сокращениями у женщин».

## А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ НАУКЕ О СЕКСЕ?

Как говорится, ничего не понятно, но очень интересно.

А вот как описывают свой оргазм сами женщины:

- «Как будто парализует тело и гениталии, а потом резкое расслабление»;
- «Сначала повышается напряжение внизу живота и в клиторе, а потом резко отпускает, словно из бани в снег»;
- «Можно сравнить с пузырьками, пробегающими по всему телу»;
- «Сначала все тело напрягается, потом резко расслабляется, разум затуманивается, возникает дрожь в теле»;
- «Немеют зубы, руки и ноги будто становятся легче. Весь мозг фокусируется на чувстве удовольствия. Пропадает дар речи на несколько секунд»;
- «Приятная пульсирующая волна и дергания тела ниже пояса».

Один из французских эфемизмов для оргазма — le petit mort, дословно «маленькая смерть».

Главное, что нам нужно понять об оргазме, — это просто рефлекс организма, а не волшебство. Приятная реакция тела на определенные стимуляции, которые выполнены в нужном психологическом состоянии, в подходящей конкретной женщине технике. Соответственно, в теории для достижения оргазма нужно всего лишь выполнить ряд условий. Но если все так просто, то почему он так нелегко дается большинству женщин?

**Проблема № 1** — надежда на случайную удачу. Ожидание, что природа все сама подскажет, и вам нет необходимости ни в чем