



Екатерина Помазанова

**7 МИНУТ
ДО ОРГАЗМА**

книга-тренинг

Екатерина Помазанова

**7 минут до оргазма.
Книга-тренинг**

«Издательские решения»

Помазанова Е.

7 минут до оргазма. Книга-тренинг / Е. Помазанова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833434-4

Оргазм... Мало кто из мужчин знает, что испытывает женщина во время оргазма, что происходит в ее теле, где она находится в этот момент. Однако далеко не многие женщины могут почувствовать всю сладость интимной близости, увидеть все краски такого незабываемого ощущения, как оргазм. В этой книге Вы найдете четкие рекомендации, как прийти к гармонии в сексуальной жизни и испытать все гамму чувств от занятия любовью. При выполнении всех рекомендаций Ваш оргазм просто неизбежен!

ISBN 978-5-44-833434-4

© Помазанова Е.
© Издательские решения

Содержание

1. Предисловие	6
2. Что такое жизнь без оргазма?	7
3. Симулировать или нет?	10
4. Фригидна ли я?	16
5. Наши сексуальные установки	18
6. Почему нет оргазма?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

7 минут до оргазма

Книга-тренинг

Екатерина Помазанова

© Екатерина Помазанова, 2016

© Елена Васильевна Зеленина, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4483-3434-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Предисловие

Посвящается моей подруге Юлии, благодаря которой, наконец-таки, была дописана эта книга.

Оргазм... Мало, кто из мужчин знает, что испытывает женщина во время оргазма, что происходит в ее теле, где она находится в этот момент.

Для мужчин это всегда останется загадкой.

Мне нравится работать с женщинами.

Женщины очень интересные создания. При всей своей врожденной тонкой натуре, легкости, природной сексуальности и женственности они могут в течении жизни вести себя так, что абсолютно противоречит их природе и ведет к нарушению не только внутренней гармонии, но и к нарушению гармоничных взаимосвязей между мужчиной и женщиной в целом. Мне нравится помогать им справляться со своими проблемами и блоками, нравится дарить женщинам внутреннюю свободу и легкость. Это приобретается, когда женщина, в результате тщательной внутренней работы раскрывается, начинает чувствовать себя сильной, радостной и полноценной. Она принимает себя именно такой, какая она есть и благодаря этому открывается миру и счастьем, а значит становится счастливой!

У большинства моих клиенток после такой внутренней трансформации, после того, как мы прорабатываем тему секса, заметно возрастает качество личной жизни. Когда женщина становится сексуально свободной, в ее жизни появляются достойные мужчины. Я рассматриваю такую свободу именно со стороны внутреннего раскрепощения и осознания своей внутренней ценности, сексуальности, женской красоты и пробуждения.

Боже мой, мужчины даже не подозревают, насколько мы, женщины, можем быть самодостаточными.

2. Что такое жизнь без оргазма?

Почему же женщинам так нужен оргазм?

Для чего вообще людям нужен секс?

Почему нам важно испытывать оргазм? Что такое жизнь без оргазма?

На все эти, и не только эти, вопросы вы, дорогие мои, найдете ответы в моей книге.

Итак, начинаем!

Если женщина живет в таком состоянии, когда испытывает какие-либо интимные проблемы, когда она не ощущает радости полноценной близости с мужчиной, тогда она чувствует себя подавленной и виноватой. Чувствует она себя так именно из-за того, что мужчина старается, а у нее что-то не получается (откровенно говоря, не всегда мужчина старается в нужном направлении). В конечном итоге это приводит к постоянному недовольству собой или партнером, что зарождает в женщине такие чувства, как неуверенность в себе, апатия, опустошенность, раздражительность.

И знаете, женщина не всегда понимает, что все это из-за отсутствия оргазмов. Я на тренинге часто шучу, что все женские проблемы либо от безделья, либо от отсутствия оргазма.

Женщины так устроены, что все эти переживания всегда скрыты глубоко внутри нее. Но самое, что ни на есть, печальное, это то, что все эти спрятанные переживания так или иначе отражаются на разных аспектах жизни женщины - на работе, на отношениях с близкими. Жизнь для нее становится безрадостной. Все это и является тем началом, благодаря которому так стремительно ухудшаются взаимоотношения со своим любимым человеком. Близость становится неполноценной, и отношения с партнером портятся, можно сказать, на пустом месте.

Потому оргазм и нужен женщинам и, прежде всего для того, чтобы избежать всех вышеперечисленных моментов.

Но... об этом чуть позже.

Мы устроены схожим образом с мужчинами в том смысле, что у нас кровоснабжение и ткани практически такие же, как и у мужчин. Эта ткань называется эректильная. В момент, когда мы возбуждаемся, все приходит в состояние эрекции так же, как и у мужчин. И если половое возбуждение есть, а оргазма нет, то эрекция остается, и секс происходит без оттока крови. Вы, наверное, замечали, что когда секс без оргазма, то остается ощущение тяжести? Поясница болела? Присутствовало чувство опустошенности?

При сексе без оргазма не происходит оттока крови от органов и от тканей. Отсюда и берутся застойные явления. И как утверждают ученые, что лучше оргазм без секса, чем секс без оргазма. Секс без оргазма вреден! Отсутствие оргазма влияет на состояние женского здоровья.

Почему еще важно женщине испытывать оргазм?

Конечно же, секс должен радовать. И как сказал один классик: «Женщина должна быть счастливой, и больше она никому ничего не должна!» Если перефразировать эту фразу на свой более профессиональный лад, то получится, что женщина должна быть просто сексом довольна. И близость должна быть полноценной. Только тогда она приносит радость. И когда женщина удовлетворенная, получается совершенно другая картинка мира, совершенно другие эмоции, и восприятие различных жизненных ситуаций совершенно иное. Женщина намного легче справляется со стрессами, которые так или иначе регулярно появляются в жизни! Все переживается намного проще и легче.

Почему женщина, которая принимает свою сексуальность, чувствует себя иначе? Проводились исследования, в которых социологи изучали, то как чувствует себя женщина в обществе и то, как ее воспринимают окружающие в зависимости от того, испытывает она

оргазм или нет. Мужчины, довольно таки отрицательно относятся к тем женщинам, которые оргазм не испытывают, к женщинам у которых сексуальность не пробуждена, спрятана, у которых она глубоко внутри. Конечно же, многие женщины симулируют оргазм и мужчина не о чем не догадывается.

Голые факты из социологии таковы: женщины которые не испытывают оргазм реже выходят замуж, чаще разводятся, чаще изменяют своим партнерам, а так же имеют гораздо больше сложностей в профессиональном плане, личностном и плане здоровья. Казалось бы, какая связь? Но, тем не менее, женщины, у которых с сексуальностью проблема, то есть, у женщин не получающих удовлетворение в сексе, права ущемляются чаще и карьерное продвижение запаздывает. Вот вроде бы и нет связи и, казалось бы, откуда чужой мужчина все это может знать? А на самом деле, связь очень простая. Женщина в себе это все носит: и тревогу, и напряженность, и внутреннюю неудовлетворенность. Когда этого счастья и сексуальной разрядки нет, нет и энергетического обмена с любимым. Это приводит к тому, что энергетика общая упадническая, и профессиональная реализация сильно страдает. Открыться женщина в таком состоянии не может, она подавляет себя. Ее внутреннее состояние, конечно же, подсознательно считывается окружающими людьми. Мужчина считает, что с женщиной что то не то, и это воспринимается именно так. Дело не в самом оргазме, а в том, как женщина себя ощущает. Легко ли ей, свободно ли ей, уверена ли она в себе, или в ней что то есть такое, что и является этим «Что то не то».

Когда у женщины есть оргазм, она становится гармоничной, любимой, ей очень хочется любить, она притягательна и желанна и это замечательно. Вот именно такое состояние является очень правильным и естественным для женщины! Вообще секс- это конечно же прекрасно. Секс, оргазм, вроде бы это так просто, ведь нам дано это от природы и от природы должно быть так и с этим никаких проблем и сложностей не должно возникать. Но все не так просто.

О мужском оргазме вообще почти никто ничего не пишет. Потому что мужчины в принципе всегда оргазма достигают и единственной причиной почему о них могут писать, это если мужчина преждевременно кончает ли с эрекцией не в порядке. Тогда бывают проблемы. Собственно других сложностей у мужчин не возникает. Если женщина вообще не достигает оргазма, а такое происходит у многих женщин, об этом принято молчать. Ах да, еще и о слабой эрекции много чего написано, но это уже для мужчин старше 40 лет.

Оргазм, это то явление, которое не следует отдавать на волю случая. Оргазм- это навык, который нужно тренировать и оттачивать. Оргазм, это то удовольствие, которое происходит в нашем головном мозге. Оргазм, это искусство, которое требует совершенства. Это доступно и этим можно овладеть. И научиться получать разный оргазм тоже можно. Оргазм приносит пользу здоровью женщины и делает ее моложе и свежее. А так же, если женщина регулярно оргазмирует, у нее не возникает проблем с головными болями.

Проблема отсутствия оргазмов- это наиболее частая проблема, с которой ко мне обращаются женщины. И они большие молодцы, т.к. некоторые живут так всю жизнь и думают, что у них и так все хорошо. А в результате- гинекологические болезни, миомы, фибромы, а также, спрятанная с помощью различных покупок, неудовлетворенность.

К какому типу женщин вы можете себя отнести:

1. никогда не испытывала оргазм
2. оргазм бывает редко и достигается с трудом
3. оргазм бывает только в определенных ситуациях
4. нет проблем с оргазмом
5. испытываю регулярно без партера

Ко мне частенько приходят девушки, которые вообще никогда не получали оргазм и даже самостоятельно.

И еще одна категория- испытывают оргазм регулярно без партнера.

Международные исследования показали, что 70—80% женщин (полноценных, здоровых физически и нормальных психологически) имеют какие то сложности с оргазмом во время секса:

1. не испытывают его вовсе
2. либо не испытывают его регулярно
3. 28—40% женщин не испытывали оргазм
4. 50—60% женщин оргазм регулярно симулируют

И только одна из 3—4 женщин может похвастаться тем, что у нее нет сложностей с пиковым наслаждением...

Женщины, которые не испытывают оргазм реже выходят замуж.

Женщины, которые не испытывают оргазм чаще разводятся.

Оргазм это сложная работа.

Знаете ли Вы, что за оргазм нужно бороться, к нему нужно пробираться, к нему нужно идти, преодолевая какие то сложности, работать над собой и своим телом, учить себя получать это удовольствие. Для того, что бы получить это наслаждение, которое дается природой, почему-то надо напрячься и себя преодолевать и вести себя к этому и переживать, что не дай Бог это все сорвется и вину ощущать за то, что партнер со мной долго мучается, а вдруг не получится.

Раньше, когда я не получала оргазм, у меня было ощущение, что я постоянно борюсь в постели за него и почему то всегда проигрываю.

Интересный факт: оргазм заложен природой. Вот маленькая девочка, которая только родилась, уже может испытать оргазм. Это возбуждение еще нельзя назвать сексуальным, но во время того, когда она возбуждается, точно так же увлажняется влагалище, кровь приливает к малому тазу, и девочка может получить удовольствие, сжимая ножки, покачиваясь на стуле. И, конечно же, она не понимает, что это оргазм, но, в глубине души, она понимает, что все, что с ней происходит- это плохо, и мама может наказать, если увидит.

Приятности, удовольствие- это реакция, которая заложена самой природой. Но вот пока это девочка маленькая растет, она узнает много нового и ненужного о себе и о своей сексуальности, что может в дальнейшем помешать ей получать это удовольствие. И к сожалению, именно такие вещи чаще и распространены больше всего. Мы вырастаем не в полноценных, свободных, с легкостью, умением и желанием наслаждаться жизнью женщин, а женщин, у которых много блоков и много моментов и предрассудков в области секса. Многие из этих предрассудков живут в нашем подсознании.

3. Симулировать или нет?

Что делать: симулировать, не симулировать? Плохо или хорошо это? Поймет или не поймет партнер?

О... как часто я слышу эти вопросы!

Дорогие мои! Ни один, даже самый отъявленный Казанова, ни один Мачомен, не сможет отличить просимулированный или настоящий оргазм.

Ну почему же практически невозможно женщин уличить в имитации оргазма? Дело все в том, что оргазмы у всех женщин разные! Ни один из них не похож на другой, каждый индивидуален. Никто кроме вас самих не сможет подтвердить был оргазм или его не было. И если имитация оргазма помогает вам каким-то образом, тогда имитируйте. Но помните, оргазм получать нужно и важно, в первую очередь, для вас самой!

Почему возникает вопрос о симуляции оргазма?

Женщины боятся, что мужчина может подумать, что она фригидна и оставит ее.

Мужчина будет называть ее «бревном» среди своих друзей.

Женщина будет чувствовать себя какой-то не такой.

Женщина боится услышать: «А до тебя никто не жаловался».

Женщина боится обидеть мужчину, боится задеть его самолюбие.

Если все время говорить мужчине, что нет оргазма, он, конечно же, вначале будет стараться, будет что-то делать. И если это не приведет к результату, то он пойдет проверять с другой женщиной, все ли с ним в порядке. А другая, более умная, просимулирует. И что тогда? «Ура», – подумает он. «Я хороший любовник! Это с ней что-то не так.»

Я однозначно за симуляцию оргазма. Я придерживаюсь такого мнения, потому что, когда возникает ситуация, в которой женщина уязвима, обнажена и еще оргазма нет, то такая ситуация давит, сковывает, а это в дальнейшем может стать причиной выяснения отношений, недопонимания. Выходит, проще симулировать, обмануть партнера. Женщина перестает переживать о том, что подумает партнер, что ему сказать, как ему это объяснить.

Очень часто от мужчин женщина слышит: «Я сделаю все, что бы ты кончила» Знакома ли вам ситуация, когда он смотрит, когда ж вы наконец-таки кончите?

Или вопрос «Ну что, ты уже кончила?»

О... я вообще в шоке от этого вопроса!

На эту тему приведу вам отрывок из моего интервью для сайта Самопознание.ру, автор Наталья Сухорукова

«Ну, ты уже кончила?..» Беседа о концах и началах с сексологом Екатериной Помазановой

Вспоминаю давний, услышанный мной разговор, который вели две женщины – мои старшие подруги. «Как он мне надоел! – говорила одна. – Каждый раз спрашивает: «Ну, ты как – кончила?» – «А ты что?» – интересуется другая. «Говорю: Нет! А в следующий раз опять то же самое!» – «Эх ты! Тебе что, трудно сказать да? Одно слово – и он спокоен! Вот скажи: «Да-а-а!..» – «Ну, да». – «Не так. Не просто: «Да!», а подкати глаза, расслабь голос, выдохни и скажи: «Да-а-а!..» Обеим собеседницам было за тридцать. Обе были влюбчивы, живы, интересовали мужчин, но, как я теперь догадываюсь, возможно, не знали полноценных оргазмических состояний.

Это интервью о сложности и простоте женского оргазма. На вопросы, касающиеся этой темы, отвечает Екатерина Помазанова – секс-эксперт, клинический психолог, руководитель ростовского тренинг-центра «Секс PRO», эксперт телепрограммы «Life Отдых» на канале РБК.

– *Тренинг, посвящённый женскому оргазму, вы начали с констатации того, что женщины слишком часто симулируют оргазмическое состояние. Честные участницы тренинга с этим не спорили. С вашей точки зрения, почему женщина это делает? И каково должно быть её оптимальное поведение в случае, если «не получилось»?*

– Симуляция оргазма дело обычное. Не секрет, что многие девушки не могут его получить во время занятий любовью. Тут и девушка не «приучена» получать оргазм, да и мужчины мало что в этом понимают. Женский организм надо приучить к такому чудесному явлению. И когда девушка своё тело натренирует, она сможет получать его и без долгой прелюдии, и без отключённого на все сто процентов мозга.

Всё дело в том, что большинство женщин испытывает клиторальный оргазм. Это происходит потому, что женский мозг с детства знает, что от стимуляции маленького участка тела (который девочка находит чаще всего во время купания) он получает фиксированные ощущения удовольствия. Поэтому, когда идёт стимуляция непробуждённой точки G, приятно, но оргазма нет.

Симулирует женщина оргазм по нескольким причинам: желает доставить мужчине удовольствие, хочет, чтобы он сам быстрее кончил, не хочет показаться фригидной. Часто женщины, которые не получают оргазм, секс воспринимают как обязанность.

Если мужчине постоянно говорить или показывать, что оргазма нет, мужчина начнёт сомневаться в себе как в сексуальном партнёре, что не очень хорошо будет влиять на его потенцию, на желание заниматься с этой девушкой сексом. Кроме того, он ещё может пойти проверять свои способности с другими женщинами, а они либо умеют получать полное наслаждение от секса, либо симулируют его. И тогда он делает вывод, что его женщина фригидна, а с ним всё в порядке.

– *Споры о существовании точки G до сих пор не утихают. Мы уверены, что она есть, и вы выстраиваете свою работу с её учётом. Как могло случиться, что американские учёные её искали и не нашли?*

– Обычно процесс поиска точки G в исследованиях подобного рода происходит без возбуждения женщины. А точка G набухает только тогда, когда женщина хорошо разогрета и хочет секса. Вот поэтому и происходят постоянно споры по поводу того, есть ли точка G или её нет. Конечно же, она есть! И все девочки после моего тренинга без проблем её находят. Здесь нет ничего таинственного или неуловимого, как это иногда подаётся. Клитор, включая его невидимую снаружи часть, достигает длины восемь сантиметров. Точка G располагается между ножками клитора. Её можно найти изнутри.

– *В современном обществе бытует мнение, что хороший секс должен всегда заканчиваться оргазмом. Справедливо ли это? Одинаков ли ваш ответ в отношении мужчины и в отношении женщины?*

– Всё дело в том, что во время возбуждения кровь приливает к органам малого таза, и если нет оргазмической разрядки, у женщин могут возникать различные гинекологические проблемы, воспаления. Кроме того, ПМС проходит с раздражением, головными болями, повышением давления. Я легко могу определить, есть ли у женщины оргазмы или нет, пообщавшись с ней какое-то время. А по поводу хорошего секса – он должен быть не 15–20 минут, а два-три часа, чтобы тело могло насытиться физической близостью.

Есть и более тонкие моменты. Гормональный фон женщины в определённый период лунного цикла (это несколько дней после овуляции) таков, что у неё в эти дни появляется потребность в так называемом «альтруистическом сексе». На самом деле никакого альтруизма женщина не проявляет. В этот период у неё на первый план выходит желание удо-

влетворять и всячески ублажать мужчину, даже если при этом она не испытает оргазма. Она опьяняется тем, что мужчине хорошо.

В отношении мужчин всё гораздо проще. Некоторые мужчины специально не оргазмируют, «придерживая» своё семя, и дискомфорта у них от этого нет. Наоборот, оставив несколько раз начинающие волны оргазма, мужчина выйдет на более яркий финал.

– Что вы как специалист думаете о безоргазменном тантрическом сексе и долинном оргазме?

– Тантрический секс – это не секс в обычном понимании этого слова. Тантрический секс основан на принципе энергетического взаимопроникновения партнёров. Сущности женщины и мужчины противоположны. Это две совершенно разные энергии. При энергетическом оргазме эти две энергии сливаются, что может и привести к долинному оргазму, который длится до нескольких суток. Такого состояния можно добиться, регулярно занимаясь тантрическими практиками.

– На заре сексологии было принято утверждать, что женщина, в отличие от мужчины, способна испытывать множественные оргазмы. Теперь у некоторых специалистов появилась тенденция считать, что если женщина испытала полноценный оргазм (вагинальный, сквирт, маточный или анальный), то секса ей после этого захочется не раньше, чем финишировавшему мужчине. Что вы думаете по этому поводу?

– Множественный оргазм характерен, скорее, для маточного типа оргазма. А после клиторального и вагинального действительно наступает состояние, похожее на состояние мужчины после его оргазма. Единственное, женщине нужен перерыв от 10 минут, а мужчине больше времени требуется на отдых. Это может быть и час, и сутки, а может, и больше.

– Чем отличаются ощущения при вагинальном оргазме от ощущений при маточном оргазме? Можете это описать хотя бы приблизительно?

– Ощущения при маточном оргазме очень специфические, и женщина в этот момент испытывает значительную пульсацию матки. При вагинальном оргазме происходит пульсация в области вагины.

– Вы рекомендуете своим клиенткам всякие современные приспособления для пробуждения у женщины разных оргазмических точек. Говорят, что эти игрушки из секс-шопа прекрасно работают. Нет ли вероятности, что женщине, снабжённой ими, не нужен будет мужчина, который ей покажется, как в анекдоте, «жалким подобием левой руки»?

– Конечно, нет! С игрушкой не умножишь энергию, не обменяешься теплом, не почувствуешь расширение своих границ. Мужчина будет нужен всегда.

– Многие женщины хотели бы испытывать полноценный, яркий оргазм, но им кажется, что путь к нему слишком долгий. Мысль о необходимости подкачать вагинальные мышцы, например, зачастую расхолаживает. По вашему опыту, сколько времени понадобится женщине, чтобы для полноценного вагинального оргазма пробудить точку G и укрепить мышцы?

– Конечно же, вагинальные мышцы качать нужно. Мы это делаем в первую очередь для себя, а уж потом для мужчины. К тому же техника, о которой я рассказываю, весьма приятна, и женщина получает от неё удовольствие. Точка G становится чувствительной

приблизительно на десятый день после использования техник по её пробуждению. А уменьшить ширину вагины помогут специальные анальные игрушки.

– **Психологи говорят, что эволюционно в нас очень глубоко заложено неприятие секса, половых органов как таковых, которые наши предки называли «срамными частями тела». Женищина может даже не понимать, что у неё есть это неприятие и что оно мешает ей реализоваться как женщине. Как ей понять, что оно есть?**

– Да, действительно это так. С детства, даже если нам ничего не говорили, секс считался грязным занятием. В школе нам не рассказывают, зачем и для чего нужны вагина и пенис, как они взаимодействуют друг с другом. Наши мамы говорили нам: «Иди подмойся, а то оттуда у тебя будет вонять». И где уж тут здоровая сексуальность? Стремление воспитать целомудренную девушку приводит к полнейшей безграмотности в сексе, в неполучении удовольствия от него, что становится проблемой в интимных отношениях пары. От этого часто распадаются браки.

Мы вообще не привыкли говорить о сексе. Воспитанная в пуританских традициях девочка лежит в постели как бревно – именно так выражаются в беседах со мной мужчины. И она считает, что если она сделает какое-то движение, то будет выглядеть особой лёгкого поведения. А ведь секс – это прекрасно. Женищина рождена для удовольствия, и об этом говорит её уникальный орган, подаренный ей природой, которого нет у мужчин, – клитор. И большинство женщин действительно себя не принимает, и они не догадываются об этом, пока не выполняют специальных упражнений. Они простые, например, такое как «Письмо к моей вагине».

– **Для того чтобы в девочке развивалась здоровая сексуальность, как её нужно воспитывать?**

– Я считаю, что воспитывать надо естественно, чтобы у девочки не возникало желания подсматривать за голыми мужчинами. Чтобы она не была шокирована, узнав, что её мама занимается любовью, чтобы вид пениса не вызывал у неё нездоровый интерес. Нужно говорить ей, что она прекрасна, рассказывать о её строении, прививать любовь к своим половым органам.

– **Недавно мне на глаза попался старый номер одного советского журнала начала 90-х. Тогда вовсю шёл процесс сексуального просвещения населения. В соответствующей статье журналистка, взявшаяся явно по заданию редакции просвещать народ, писала: «Женщине надо (!), преодолевая отвращение (!), ласкать половой член». Очень смешная статья. Говорят, что вам, когда вы смотрите порно, также бывает смешно. Что вызывает вашу улыбку на порносайтах?**

– Всё, что показывают нам порноролики, к нормальному, хорошему сексу не имеет никакого отношения. То, что там происходит, полностью противоречит женскому оргазму. И, конечно же, мужчины часто черпают знания именно оттуда, да и девушки порой перенимают поведения порнозвёзд. Результат – нет оргазма, недовольство партнёром. В порно вообще не соблюден процесс прохождения от начала секса до оргазма. Занимаясь любовью так, как нам показывают, мы вообще мало чего можем добиться.

И вот когда я об этом рассказываю мужчинам, они берутся за голову, понимая, что всю свою сознательную жизнь они делали не то, а ведь им об этом так никто и не сказал. Это в Древнем Китае императорам доставляли наложниц, которые перед этим были приведены в фазу «плато», поэтому император, особо не утруждаясь, наслаждался женским оргазмом. Мужчинам нужно помнить, что они не китайские императоры.

Я не против просмотра порно, но всё хорошо в меру.

– **Какова самая распространённая ошибка, которую мужчины допускают в сексе?**

– Самая распространённая ошибка мужчин – это то, что они спешат. Женщине нужно гораздо больше времени, чтобы возбудиться. Если мужчине нужно всего лишь минут пять, то женщине – 20—25. Такая должна быть прелюдия. Сразу уточню, что прелюдия не включает в себя оральные и мануальные ласки половых органов, как это думает большинство мужчин. Кроме того, является ошибкой частая смена поз, поскольку, настроившись на оргазм, женщина отключает свой мозг, а при смене позы она опять включается в реальность, и происходит «облом». Чаще всего мужчина не чувствует, когда у женщины оргазм. Поэтому нужно договариваться с женщиной о том, как вы ему об этом сообщите. И не стесняйтесь говорить своим вторым половинкам, что вам нравится, а что – нет. Обратная связь здесь просто необходима и касается как мужчин, так и женщин.

— **Подарите, пожалуйста, совет или технику посетительницам нашего сайта.**

– Техника «Королевский минет». Помните, как в фильме «Благочестивая куртизанка», когда она глотала целиком банан? Только, пожалуйста, не практикуйтесь на бананах, огурцах и т. д. Это может привести к серьёзным последствиям!

Очень часто в Интернете можно прочесть такие рекомендации: «Опустите голову с кровати, тем самым у вас выровняется шея и член мужчины легко пройдёт в горло». Тут, как вы понимаете, мужчина будет командовать парадом, и вы не сможете управлять ритмом при такой сложной технике. В принципе, это правильно, выровнять шею с губами, но, на мой взгляд, это не лучшая поза для глубокого горлового минета.

Имейте в виду, что длина эрегированного полового члена среднестатистического мужчины составляет 13—17 сантиметров, а глубина ротовой полости женщины – всего 9—10. Поэтому нам надо научиться с лёгкостью расширять гортань.

Хорошая поза для глубокого минета та же, что и при подъязычном минете. Член тогда входит по языку, не затрагиваясь язычка и не вызывая тем самым рвотного рефлекса. Самое главное – расположиться так, чтобы рот и шея находились на одной прямой. То есть в такой позиции вы как бы тянетесь к члену.

Справиться с рвотным рефлексом можно достаточно быстро, освоив технику «Королевский минет». Нервные окончания быстро привыкают к постороннему предмету, и у вас это не будет вызывать ни рвотного рефлекса, ни слез, ни соплей. При отсутствии практики нервные окончания восстанавливают свою чувствительность. Настоятельно рекомендую вам приобрести фаллоимитатор, на котором вы сможете тренироваться. Не нужно осваивать технику на самом мужчине. Подходите к нему уже как спец!

Итак, вы выпрямили горло, и теперь полностью расслабьте его. Раскройте горло, то есть прижмите язык книзу. Введите член и, как только почувствовали упор, сделайте небольшой кивок головой, чтобы он проскользнул куда надо. Желательно, чтобы член был смазан как можно больше, либо вашей слюной, либо лубрикантом, лучше на водной основе, можно с каким-нибудь вкусом.

На моих тренингах девочки легко осваивают эту технику ровно за 10 минут. Так что в принципе ничего сложного нет!

Мало кто знает из мужчин, что во время оргазма сокращается гладкая мускулатура, т.е. та, которой мы не можем сознательно управлять. Мы же не можем сознанием свой желудок заставить сокращаться? Нет. Вот так и во время оргазма. Эти сокращения, а они больше похожи на пульсацию, еле заметны и мужчина вообще может ничего не почувствовать.

А когда женщина симулирует, то она сжимает поперечно-полосатую мускулатуру.

И часто бывает, когда после долгой симуляции женщиной оргазма, она начинает получать настоящий, мужчина, наоборот, на истинный оргазм думает, что она его симулирует.

Что же мешает нам получать удовольствие от близости?

1. Неприятие собственной сексуальности.
2. Незнание собственного тела. Неумение наслаждаться и раскрепощаться.
3. Предубеждения, негативные установки, мифы о сексе.
4. Отсутствие навыка получать и испытывать оргазм.
5. Неумение обсуждать со своим партнером свои желания...

Из за этого у нас возникают блоки, зажимы и внутренние неправильные установки.

Оргазм- это навык, ему можно и нужно учиться.

4.Фригидна ли я?



Я частенько слышу от своих клиенток: «Наверное, я фригидна». Было время, я и себя такой считала.

Секс особо был мне не нужен, и я спокойно могла прожить без него.

Я даже пробовала многие препараты, которые рекомендуют при снижении либидо.

Есть препараты по типу Виагры для женщин, которые вызывают приток крови к половым органам. Но... возбуждение-то, как мы знаем, рождается в голове, а эти препараты никакого влияния на нашу голову не оказывают.

Помню, как я ехала с подругой психиатром (а я 12 лет проработала в психиатрии) и пожаловалась ей на свою проблему, а она давай и назначь мне чудо таблетки, которые повышают желание секса именно в голове. До сих пор с улыбкой вспоминаю то состояние, которое у меня было после приема этой таблетки. На следующий день я еле встала с постели и пришла на работу. Нет, точнее не пришла, а приползла.

После проб и ошибок я точно поняла, что никакие препараты не могут пробудить в тебе либидо.

Дело все в том, что те, кто себя называют фригидными- это, в основном, непробужденные девушки.

Настоящей фригидностью страдает не так много женщин.

Это довольно серьезное психическое нарушение. Им страдают 0,05% женщин на планете. Это тяжелое психическое отклонение. Когда женщина не испытывает не только оргазм, но и вообще не интересуется темой сексуальности, секса, удовольствия, мужчинами, и всем,

что с этим связано. У нее вообще с головой полная беда. Это не заболевание. Это один из симптомов совершенно других отклонений. У таких женщин вообще проблема с эмоциями. Понятное дело, что если вы сейчас читаете эту книгу, то у вас есть интерес к сексу и, следовательно, все не так уж и плохо. Поэтому тему фригидности, аноргазмии, отклонений, болезней мы забудем. Есть проблема незнания, неумения обсуждать с партнером эту тему, отсутствие тренировок.

5. Наши сексуальные установки

Очень сильно на женскую сексуальность влияют установки.

Сколько же веков нам внушали, что секс- это плохо, секс- это грязно, что хотят секса только развратные девушки и т. д.

Мы то и к своему телу сами, иногда, стыдимся прикоснуться. Стыдимся говорить о мастурбации, хотя штука эта очень полезная. И в сексологии даже есть такое понятие, как «мастурбаторный тренинг», который я часто рекомендую своим клиенткам.

И, конечно же, здесь можно сказать и об отрицательных установках в отношении мужчин: «Все мужики одинаковы, им нужен только секс, он попользуется тобой, а потом бросит и т.д...»

И вот у нас уже целый комплекс установок, так сказать, все включено:

1. Негативные установки по отношению к сексу, сексуальности.
2. Негативные установки в отношении своего тела.
3. Отрицание мужчин.

Да, дорогие мои, вы сейчас можете сказать, что этого у вас нет, однако, практика показывает иное.

Да не пугайтесь вы так, зная негативные установки, их всегда можно превратить в позитивные!

Как получить максимальное удовольствие от близости:

1. Разрушить негативные установки и мифы о сексе.
2. Познать свое тело. Научиться получать наслаждение.
3. Принять свою сексуальность. Раскрыть свою чувственность.
4. Натренировать навык оргазма. Научиться разным оргазмам.
5. Перенести оргазм в отношения с партнером.

И, когда вы пройдете все эти пункты и примените знания, вы сможете получать оргазм всегда, каждый раз во время секса, вне зависимости от умения партера и размера его члена.

Что может измениться в жизни женщины, если она научится и начнет получать оргазм в любой момент, когда ей хочется?

Все будет по другому...

После оргазма и ощущение жизни другое! Все становится таким прекрасным и любимым. Природой так устроено, что женщина должна получать удовольствие!

Для нашего тела абсолютно естественно, как и дышать воздухом, испытывать приятные ощущения и получать удовольствия. Все мы тянемся к нежности, мягкости, свету, теплу, комфорту, ласке, неге и т. д. Наше тело способно радоваться и дарить нам просто невероятные и потрясающие ощущения. Но, к сожалению, в течении жизни мы понимаем, что очень многие приятные ощущения, почему- то запретны. Чаще всего мы их сами делаем для себя запретными. Мы впитываем информацию, какие-то послылы из внешнего мира, что испытывать чувство наслаждения это плохо. И в результате этого у нас возникают определенные проблемы и сложности с тем, что бы раскрепоститься в нужный момент и полностью получить удовольствие. А самое яркое удовольствие в жизни это, все-таки, сексуальное удовольствие.

Я помню себя до оргазма, точнее, до умения его получать, и после.

Это совершенно разные женщины. Первая- злобная мегера, а вторая – покладистая, целеустремленная.

Я себя стала чувствовать сильной, полноценной, радостной и открытой миру.

6. Почему нет оргазма?

В отсутствии оргазма есть несколько причин.

Есть 3 группы причин.

И первая большая группа причин, это психологические причины.

– Изнасилование – это, конечно же, серьезная причина, которая требует глубинной проработки.

– Комплексы – комплексы совершенно разного характера, совершенно разных направленностей и так далее. Какие, например? Я толстая, я очень худая, у меня маленькая или у меня очень большая грудь. Ой, у меня где-то вылез волосок, где-то появился целлюлит, у меня где-то тушь потекла, где-то помада размазалась, вскочил прыщ и так далее, куча всяких моментов, куча всяких «ой»...

– Напряженные взаимоотношения с партнером. Если у вас есть обиды, недовольство партнером, холодные отношения, разногласия и т.д., то хорошо бы их решить. Заодно и проработать обиды, злость и раздражения, которые негативно сказываются на вашем здоровье.

– Если у вас плохое настроение, если у вас какой-то негатив к партнеру, не нужно заниматься с ним любовью, потому что энергия оргазма просто волшебная. Она может действительно исполнить те мысли, о которых вы думаете во время секса.

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.