

Дженни Хэйр

# Оргазм

Руководство  
для женщин

Секреты нереального  
удовольствия



ТАТЬЯНА  
ХАХИНА  
ИЛЛЮСТРАЦИИ

Дженни Хэйр

**Оргазм. Руководство  
для женщин. Секреты  
нереального удовольствия**

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2007

УДК 61  
ББК 57.0

**Хэйр Д.**

Оргазм. Руководство для женщин. Секреты нереального удовольствия / Д. Хэйр — Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007

«...В течение многих лет я, как специалист по психосексологии, консультант и журналист, дающий советы в трудных ситуациях, побуждала женщин исследовать свою способность достигать оргазма. Выслушивая их личные истории, я поняла, что причин, мешающих достичь пика, множество, они разнообразны, и часто внутреннюю способность женщины к оргазму нарушает комбинация нескольких факторов. И тогда я решила написать книгу, в которой каждая женщина, пожелавшая узнать, как легко достигнуть оргазма, когда ей этого захочется, найдет полезную информацию и понятные практические советы...»

УДК 61  
ББК 57.0

© Хэйр Д., 2007  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга», 2007

## Содержание

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Благодарности                                                 | 6  |
| Введение                                                      | 8  |
| Глава 1. Что такое оргазм?                                    | 10 |
| Существуют ли разные типы оргазма?                            | 11 |
| Как это происходит, или Физическая природа оргазма            | 12 |
| Гормоны                                                       | 12 |
| Последние составляющие алхимии возбуждения и оргазма          | 13 |
| Важность оргазма в нашей жизни                                | 15 |
| Страсть и возбуждение                                         | 17 |
| Может ли помочь «Виагра»?                                     | 18 |
| Найдите время, уделите внимание                               | 19 |
| Глава 2. Любите себя, любите свое тело                        | 20 |
| Какое это имеет отношение ко мне и моим проблемам с оргазмом? | 21 |
| Повышение самооценки                                          | 22 |
| Как укрепить самооценку                                       | 22 |
| Доводы и логика                                               | 22 |
| Будьте другом самому себе                                     | 23 |
| Любите себя                                                   | 24 |
| Любите свое тело                                              | 25 |
| Будь счастлива быть собой                                     | 25 |
| Вы считаете, что вас не за что любить? Тогда измените себя!.  | 26 |
| ...И измените свою жизнь                                      | 26 |
| Глава 3. Как достигать оргазма самостоятельно                 | 29 |
| Выбор подходящего места                                       | 30 |
| Как настроить себя                                            | 31 |
| Прямой способ достижения оргазма                              | 32 |
| Какая поза лучше всего?                                       | 32 |
| Техника прикосновений                                         | 32 |
| Практика, практика, практика                                  | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                             | 37 |

# **Дженни Хэйр**

## **Оргазм. Руководство для женщин.**

### **Секреты нереального удовольствия**

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию: Hare J. Orgasms and How to Have Them. A Guide for Women / Jenny Hare. – London: Fusion Press, a division of Satin Publications Ltd.

© Jenny Hare, 2007

© DepositPhotos.com / Wisky, обложка, 2014

© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2014

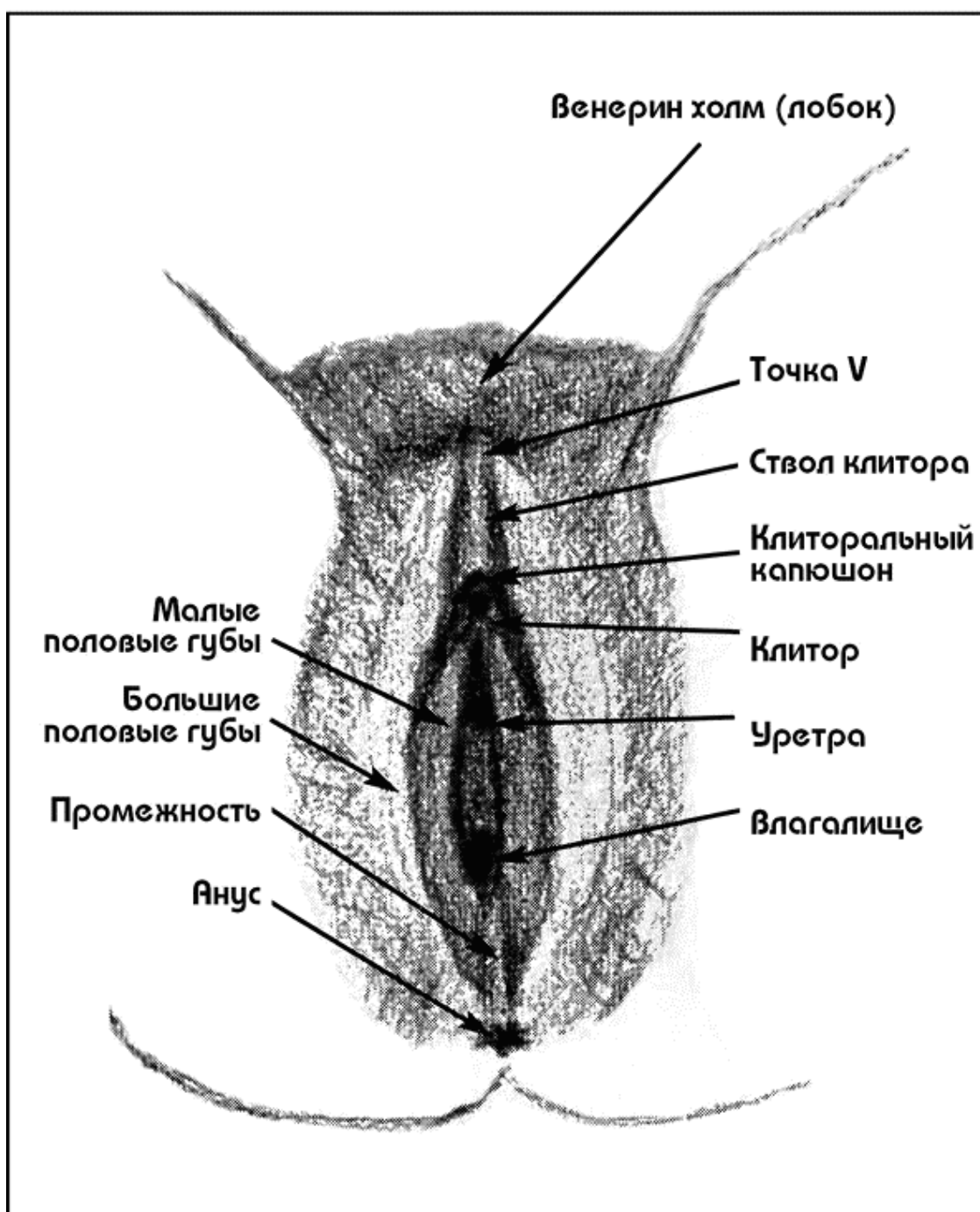
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2014

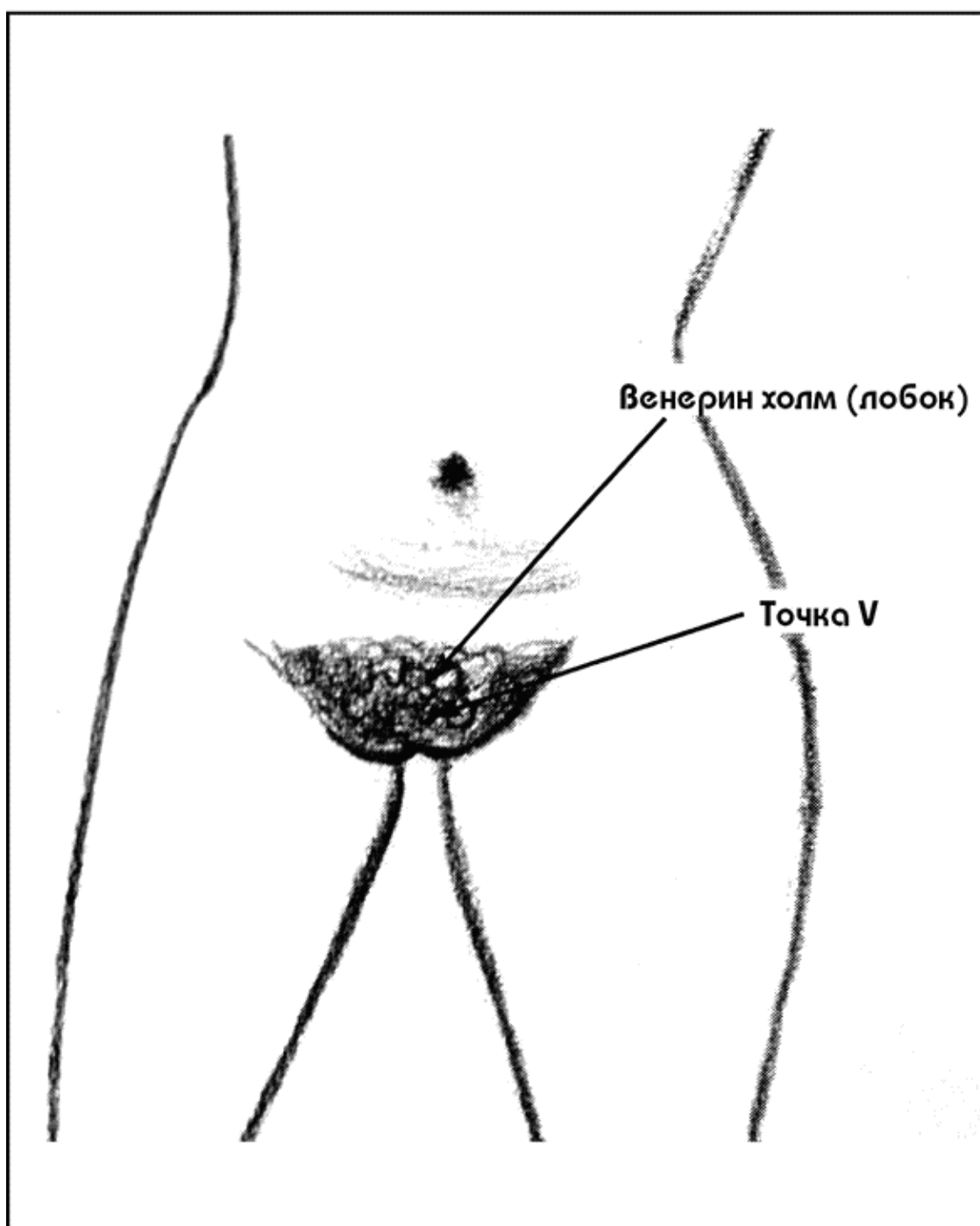
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014

## Благодарности

Я благодарю издательство *Vision* и всех его сотрудников, работавших над этой книгой, в особенности Кейт Поллард за ее идеи, скрупулезность и способность вдохновлять. Я признательна и моему агенту Шарлотте Ховард за то, что она побуждала меня писать эту книгу в первую очередь.

И, как всегда, моя благодарность и любовь моей сестре Пенни Стенвей и моим друзьям за то, что они терпели меня все те месяцы, пока я была погружена в работу над этой книгой!





## Введение

Со времен обретения сексуальной свободы в 1960-х двойные стандарты в половых отношениях практически исчезли. А с появлением эффективных контрацептивных средств, позволяющих нам не бояться незапланированной беременности, мы все можем наслаждаться близостью и получать от нее огромное удовлетворение.

Звучит великолепно, правда? Но прекрасен ли наш секс в реальности? К сожалению, многие женщины все еще ответят отрицательно. На самом деле большинство женщин не могут похвастаться прекрасной сексуальной жизнью, а многие не получают того удовольствия от секса, которое могли бы, из-за проблем с оргазмом. Сколько же женщин имеют проблемы в сексе? Опросы показывают, что высокий процент женщин (как минимум каждая десятая) никогда не испытывали оргазма, гораздо больше (около 30 %) перестали его испытывать и около 40 % не рассчитывают на оргазм в большинстве сексуальных контактов. Так что в лучшем случае лишь одна пятая часть женщин уверены, что легко достигнут оргазма, когда они этого хотят. А если принять во внимание тех женщин, которые стесняются сказать, что они не могут достигнуть оргазма, то становится очевидным: большинство из нас упускают одно из самых больших наслаждений в жизни.

В течение многих лет я, как специалист по психосексологии, консультант и журналист, дающий советы в трудных ситуациях, побуждала женщин исследовать свою способность достигать оргазма. Выслушивая их личные истории, я поняла, что причин, мешающих достичь пика, множество, они разнообразны, и часто внутреннюю способность женщины к оргазму нарушает комбинация нескольких факторов.

И тогда я решила написать книгу, в которой каждая женщина, пожелавшая узнать, как легко достигнуть оргазма, когда ей этого захочется, найдет полезную информацию и понятные практические советы. Так что если вам трудно достичь оргазма, либо вы его не достигаете, либо не уверены, что сможете достичь, – книга, которую вы держите в руках, подскажет вам, как овладеть этим умением.

Для простоты в большинстве случаев я упоминаю гетеросексуальные пары, но практически все советы подходят и для лесбийских пар, за исключением разделов о влагалищном половом акте.

Поскольку все мы сложно устроены, наши мысли, эмоции и проблемы на работе или дома могут мешать нам наслаждаться сексом и испытывать оргазм. История каждой женщины индивидуальна, и поиск причин, мешающих вам достигать оргазма, тоже будет уникальным. Может быть, вам придется только освоить технику достижения оргазма – и все наладится, но, возможно, на вашу сексуальность влияют какие-то другие, более сложные факторы.

Эта книга пошагово объясняет, во-первых, что такое оргазм и как он работает, во-вторых, как достигать его в паре, и наконец, какие причины могут препятствовать его достижению. Если вы хотите сразу начать с каких-то определенных глав, интуитивно чувствуя, что там вы найдете нужную вам информацию, это нормально. Ваша история индивидуальна, как и поиск нужных вам знаний. Но поскольку изучать оргазм – весьма приятное занятие, а представления о нем и его силе очень варьируются, то, я надеюсь, даже получив нужные знания и вскоре (а еще лучше сразу же) научившись легко достигать оргазма, вы все же захотите прочесть и другие главы этой книги.

Всегда помните, что путь к оргазму легок и приятен, и будьте уверены, что стоит только разрешить мешающие вам проблемы, как оргазм будет наступать совершенно естественно всякий раз, когда вам этого захочется.

Великолепный секс не обязательно, конечно, сопряжен с оргазмом – некоторые женщины наслаждаются глубокими, волнующими сексуальными отношениями, в которых не каждый раз непременно наступает оргазм. Эта книга для того большинства женщин, которые не могут легко достичь пика, но хотят этого. Я надеюсь, что она поможет вам получать больше удовольствия от секса и легче достигать оргазма.

## Глава 1. Что такое оргазм?



Оргазм разнообразен, как и человеческая личность. Конечно, нельзя точно знать, что испытывают другие женщины, но так же, как мы предполагаем, что все одинаково воспринимают цвета, мы думаем, что и оргазм – во многом схожее ощущение у всех женщин. А предположив это, мы можем выделить разные виды оргазма в зависимости от силы возбуждения, жизненного периода, гормональной фазы, настроения и состояния здоровья.

Первая стадия оргазма – нарастание исключительно приятных ощущений в области клитора и/или влагалища. Затем вы почувствуете, что на пике этих нарастающих ощущений вы перешли некую грань и отдались потоку ни с чем не сравнимого наслаждения – это центральная, наиболее интенсивная стадия. Иногда это может вызывать чувство эйфории.

## Существуют ли разные типы оргазма?

По поводу места, в котором вы ощущаете оргазм, сказано и написано очень много. Много лет назад по умолчанию считалось, что это происходит во влагалище, но в 1960-х годах в центре внимания оказался клитор: стараясь разобраться, где же возникает это ощущение, женщины пришли к общему выводу, что клитор является и дирижером этого процесса, и местом, где собственно ощущается оргазм. Позднее снова вернулась концепция вагинального оргазма и точки G. В этой книге я также упоминаю точку V (см. главы 3, 5). Есть мнение, хотя и не столь распространенное, что оргазм испытывают в области промежности. На самом деле сеть нервных окончаний и мышцы в теле женщины образуют довольно обширную зону удовольствия, поэтому оргазм может начинаться и наиболее интенсивно чувствоваться где угодно. Любой тип оргазма исключительно приятен, здесь нет предпочтения одного перед другим.

Если вы станете специалистом по оргазму, возможно, вы будете замечать локализацию каждого типа и, подходя к моменту разрядки, сможете выбирать, какому из них отдать предпочтение. Но если ваш оргазм всякий раз начинается в одном и том же месте или если вы так захвачены страстью, что не обращаете внимания на его локализацию, это тоже прекрасно. Просто наслаждайтесь своими ощущениями.

Для многих женщин самый сильный оргазм – это оргазм с тем, кого они любят, потому что гормоны, связанные с чувством любви, соединяются с гормонами оргазма, вызывая чувство полного удовлетворения, когда в наслаждении сливаются разум, тело и душа.

## Как это происходит, или Физическая природа оргазма

Возбуждение и оргазм зависят от совместной гармоничной реакции на физическое удовольствие души и тела. В области влагалища и клитора нарастает возбуждение, которое заканчивается цепочкой мышечных сокращений, вызывающих взрыв приятных ощущений. Если оргазм начинается, остановить его невозможно. Это похоже на чиханье – начавшись, оно продолжается до полной физической разрядки, сопровождающейся очень приятными ощущениями.

Во всем этом процессе большую роль играют гормональная и нервная системы, мышечная ткань, обмен веществ. Мозг вступает в процесс фактически с момента возникновения намерения получить оргазм, а наши энтузиазм и уверенность делают возможными и сглаживают все стадии пути – от первой мысли о сексуальном удовольствии до собственно оргазма.

Возбуждение может быть вызвано мыслью, визуальной или какой-то другой стимуляцией, и, возникнув, оно вызывает приток крови к половым органам. В результате половые губы и клитор краснеют и набухают, а стенки влагалища расслабляются, и может начать выделяться жидкая смазка. Другие следствия возбуждения и оргазма:

- учащение сердцебиения;
- более быстрое или/и более глубокое дыхание;
- покраснение лица, шеи и груди;
- набухание сосков и увеличение их чувствительности;
- расширение зрачков.

А эмоционально, занимаясь любовью с партнером, вы чувствуете, как вас переполняет любовь к нему или к ней.

Мозг не только разрешает и усиливает возбуждение, но и влияет на то, завершится ли оно оргазмом. Если вы ожидаете, что оргазм произойдет, шансы достигнуть его увеличиваются, а если вы думаете, что он не случится, то так оно, скорее всего, и будет. Никогда позитивное мышление не играет такой важной роли, как в момент, когда вы занимаетесь любовью с собой или охвачены страстью к партнеру.

## Гормоны

С момента возникновения желания, в период возбуждения и оргазма в теле происходят выбросы сложных комбинаций различных гормонов. Чтобы чувствовать себя сексуальными, нам нужны гормоны эстроген, прогестерон и тестостерон. Если этих гормонов выделяется достаточное количество, то в дело вступают гормоны, отвечающие за сексуальное желание, возбуждение и оргазм.

Вот характеристика основных гормонов.

– **Фенилэтиламин** – этот гормон отвечает за оргазм, он же выделяется, когда мы влюбляемся и зажигаемся желанием: мы чувствуем огромное счастье, словно находимся на вершине мира. Что неудивительно, ведь по своему свойству вызывать эйфорию этот гормон схож с амфетамином. И наоборот, при депрессии в теле недостаточно этого гормона, что может быть как причиной, так и следствием чувства подавленности.

– **Дегидроэпиандростерон** вбрасывается в кровь при возбуждении и оргазме, также он поддерживает иммунную систему и влияет на факторы, противодействующие старению. Люди, сохраняющие сексуальность в пожилом возрасте, живут дольше и, осмелюсь предположить, счастливее и здоровее.

– Необыкновенно приятное чувство любви к себе, партнеру и ко всему миру, охватывающее нас после оргазма, – результат действия **окситоцина**, гормона любви. (Он же выделяется в кровь женщины сразу после родов, что помогает возникновению сильной привязанности матери к ребенку.) Во время предварительных игр уровень окситоцина повышается как у того, кто ласкает, так и у партнера, принимающего ласки. Особенно сильный выброс окситоцина происходит во время ласк сосков и вагинальной зоны, а также во время полового акта.

– Хорошо известны гормоны, связанные исключительно с удовольствием, – это **эндорфины**. Они входят в состав гормонов, выделяющихся, к примеру, во время занятий аэробикой, вызывающих чувство удовольствия и счастья у тех, кто танцует, бежит или регулярно ходит в тренажерный зал. Они же выделяются и во время сексуального контакта и оргазма. Известно также их свойство уменьшать боль. Людям, испытывающим хронические боли, иногда советуют чаще заниматься любовью. Но мне кажется, что болеутоляющие свойства эндорфинов связаны не столько с их способностью подобно морфину блокировать боль, сколько с ощущением счастья и радости, которые возникают вместе с приятными ощущениями от сексуальных ласк и оргазма. Это не только отвлекает нас от боли, но и помогает относиться к боли более позитивно и легче ее переносить.

– И наконец, собственно половые гормоны **тестостерон** и **эстроген**, которые отвечают за возбуждение и оргазм, – во время сексуального контакта их количество постоянно растет.

## Последние составляющие алхимии возбуждения и оргазма

Если бы, кроме гормонов, нам нужны были бы только мышцы и желание оргазма, мы бы каждый день без всяких усилий испытывали сильнейшие оргазмы. Но чтобы запустить процесс превращения химических веществ в чувство сексуального удовлетворения, нужны еще три фактора.

1. **Техники**, которые лучше всего вам подходят, изучение и поиск таких техник. В разделе о том, как достигать оргазма самостоятельно или с партнером, я привожу техники, которые подходят большинству людей. Получите удовольствие от поиска тех приемов, которые больше всего нравятся вам и легко приводят вас к пику возбуждения, за которым наступает оргазм. Все мы разные, и слегка измененная сила, область и характер касания могут неожиданно привести вас в величайшее возбуждение. Когда вы полностью расслаблены и не спешите, такое изучение разных возможностей – это огромное наслаждение.

2. **Практика**. В этой книге вы постоянно будете наталкиваться на напоминания о мощном влиянии на нашу сексуальную жизнь практики и привычки. Это означает, что практика развивает навыки и улучшает нашу способность возбуждаться и достигать оргазма, а частый или хотя бы достаточно регулярный секс вырабатывает привычку и физиологически располагает нас к получению удовольствия.

Естественно, что химические вещества, отвечающие за возбуждение и оргазм, вырабатываются в большем количестве, если заниматься любовью часто и регулярно. Следовательно, центры выработки гормонов, привыкая к регулярному выбросу определенных веществ, к очередному разу уже готовы «включиться».

То же происходит и с мозгом: если, к примеру, вы думаете, что этой ночью займетесь любовью, и в течение дня испытываете приятное чувство предвкушения, то уже в эти минуты запускаете выработку гормонов, вызывающих возбуждение и удовольствие. В результате к моменту сексуального контакта вы ощущаете, что готовы к стимуляции, легко приходите в состояние возбуждения и идете напрямик к оргазму.

В общем, поговорка «Чем больше, тем лучше» имеет самое прямое отношение к наслаждению прекрасным оргазмическим сексом и ощущению в себе вибрирующей сексуальности.

**3. Позитивное мышление.** Если вы думаете, что достигнете оргазма, скорее всего, так и будет. Если вы привыкнете думать, что вы женственна и сексуальна, что вам хорошо быть женщиной и вы наслаждаетесь прекрасным сексом, то именно такой вы и будете.

Возбуждение и оргазм часто описывают как волшебное прекрасное, мистическое ощущение, и, независимо от научных исследований химических реакций, происходящих в этот момент в вашем организме, или от используемых сексуальных техник, оно всегда будет приводить нас в трепет. Это и есть чудо великолепного секса.

## **Важность оргазма в нашей жизни**

Так ли уж необходимо испытывать оргазм? Конечно, можно обойтись и без него, и многие женщины, не испытывающие оргазма, совсем от этого не страдают. Оргазм отнюдь не является необходимым условием нашего эмоционального и физического здоровья, полноты жизни и счастья в целом.

Но, говоря это, многие женщины, как испытывающие оргазм, так и не достигающие его, чувствуют, что он является существенной частью благополучия, и верят, что без него они упустили бы что-то очень важное в жизни. Все женщины, испытывающие трудности с оргазмом, с которыми я это обсуждала, за одним-единственным исключением, говорили, что хотели бы без больших усилий возбуждаться и достигать оргазма.

Конечно, по поводу легкого достижения оргазма можно сказать очень много. Помимо физического удовольствия, это чудесным образом повышает нашу уверенность в себе. Зная, что, стоит вам только захотеть, и вы сможете испытать это волшебное удовольствие, вы чувствуете себя отлично, в полной гармонии со своей женскостью, сексуальностью, чувственностью.

Если у вас есть партнер, оргазм положительно влияет и на ваши отношения. Когда вы занимаетесь любовью и достигаете оргазма, вы наполняетесь любовью к партнеру, чувствуете, что он любит и заботится о вас, а вы – о нем. То же прекрасное чувство, которое испытываете вы, когда он достигает оргазма, возникает и у него, когда оргазм испытываете вы. Случайный секс тоже будет успешным при умении легко достигать оргазма: со случайным партнером иногда бывает невозможно спокойно и не торопясь ласкать друг друга, но, если вы способны возбуждаться в ритме внезапного контакта, он принесет гораздо больше удовольствия.

Давая и получая удовольствие, мы становимся ближе друг другу. Смешение чувства открытости и незащитности перед партнером, когда вы испытываете оргазм, и торжества, когда это происходит с ним, необычайно приятно, что укрепляет вашу связь.

### **Когда она кончает, я чувствую себя таким мужественным: история Дэвида**

Я очень люблю, когда Джесс возбуждается, особенно когда она кончает. Это вызывает у меня ощущение собственной силы, я чувствую себя сильным, мужественным. И я испытываю такую нежность и любовь к ней. Боюсь, что я часто склонен заснуть сразу же после секса, но и на следующее утро мы наполнены радостью оттого, что оба испытали оргазм, и мы очень нежны друг с другом. Это нас очень связывает, мы чувствуем, что мы вместе.

### **Оргазм может стать духовным опытом: история Софии**

Иногда мы чувствуем, что соединены как эмоционально и физически, так и на каком-то другом уровне, в другом измерении. Мы – я и мой партнер – не религиозны, но верим, что в мире есть нечто, еще не открытое наукой. Я верю в существование души, и, когда мы занимаемся любовью и достигаем оргазма, время будто останавливается, давая нам насладиться красотой и единением. Звучит банально, но это так.

Движения, которые мы совершаем во время секса, хорошо влияют на тонус мышц и циркуляцию крови, а гормональная смесь, которая попадает в кровь во время возбуждения и оргазма, великолепно действует и на мозг. Оргазм, хотя и не является необходимым условием здоровья, вносит в него огромный вклад.

И наконец, последнее – по счету, но не по важности, – о чем следует знать и помнить, так это о месячном цикле. Хотя мы готовы к оплодотворению всего несколько дней в середине цикла и именно в эти дни возбуждаемся легче всего, испытывать желание, возбуждение и оргазм мы можем в любой день. Мы так созданы! Это естественно, и обычно это доставляет огромное удовольствие.

### **Спонтанный секс стал лучше: история Лу**

Теперь, когда я легко возбуждаюсь и испытываю оргазм, секс с новым партнером стал гораздо лучше. Раньше спонтанный секс всегда вызывал у меня сомнения и беспокойство, потому что мне было нелегко дойти до оргазма. Партнер должен был быть действительно хорошим любовником и потратить немало времени, чтобы это произошло, и чаще всего оргазма не было. Теперь же я не так завишу от умений партнера, зная, что всегда могу направить его ласки и регулировать их темп так, чтобы они свели меня с ума. Мое удовольствие зависит от меня самой, и практически всегда я достигаю оргазма.

## Страсть и возбуждение

Обычно оргазму предшествуют возбуждение и страсть. Страсть может разжечь настойчивое желание секса или просто мысль, что это было бы неплохо, с последующим решением «давай сделаем это». Вместе с вашей решимостью (а иногда и без нее) все это вызывает приток крови к гениталиям, часто к соскам и губам, а также повышает чувствительность нервных окончаний во всем теле.

Весь этот процесс может занять от минуты или двух (хотя такое бывает редко) до 20 и более минут (чаще всего) и способен продолжаться несколько часов. Быстрый оргазм обычно не очень силен, поскольку во время вызванного мыслью стремительного возбуждения гениталии не успевают полностью включиться и нервные окончания не достигают максимальной чувствительности. Если вы никогда не пробовали продлить возбуждение, перешагнув через пару минут, и не испытываете оргазма, возможно, вам поможет замедление этого процесса.

Обычно пробуждающаяся сексуальность начинает занимать наше внимание в подростковом возрасте, в период полового созревания. Часто в этом возрасте предметом обожания становится какая-нибудь знаменитость, музыкант или актер. Даже теперь иногда, слыша записи, которые переносят меня в юность, я испытываю те не сравнимые ни с чем по своей наивности и чистоте чувства.

Влюбленность в романтический идеал – это неплохая подготовка к настоящим чувствам. Позже, общаясь со сверстниками, завязывая романтические отношения, мы наслаждаемся исследованием себя, новых чувств и ощущений, узнаем, что такое возбуждение, как вызывать, сглаживать и даже игнорировать его, если этого требует ситуация. Мы начинаем понимать разницу между сексуальным желанием и влюбленностью, между влюбленностью и любовью, которая может продолжаться долгое время. И наконец, если все идет как задумано природой, желание, возбуждение и оргазм становятся неотъемлемой частью нашей сексуальной жизни.

Конечно, жизнь вообще и сексуальная в частности не всегда складываются идеально. Может быть, ранняя одержимость поп-звездой разочаровала вас либо неудачный сексуальный опыт заставил вас с головой окунуться в учебу или спорт. А может быть, родители внушили вам, что секс – это плохо и стыдно.

Возможен и такой сценарий: ваша сексуальность развивалась хорошо, но вдруг какое-то событие изменило ваше отношение к сексу и восприятие собственной сексуальности. Сексуальность может меняться на протяжении жизни, но иногда это случается резко и сильно. С возрастом вы можете обнаружить, что мысленно возбуждаетесь легко, а вот тело запаздывает либо вас вообще трудно завести. Если это так, то факт, что вы читаете эту книгу, говорит о том, что вы не готовы отказаться от секса; в конце концов, возбуждение и оргазм исключительно приятны и приносят радость в нашу личную жизнь и в наши отношения (если они есть).

К счастью, если страсть и возбуждение ослабли или исчезли, не все потеряно: их возможно вернуть в вашу жизнь. С помощью советов из этой книги и вашей решимости вы сможете определить причины ослабления желания и восстановить свою сексуальность. Конечно, она не будет такой же, как раньше, поскольку мы меняемся с течением времени, но, если вы этого хотите, сексуальность определенно может сохраняться в вашей жизни. Сексуальность – это не то, что зависит от партнера или его отсутствия, от гормонов или химии, в основном она определяется настроением вашего ума.

## **Я отказалась от секса: история Бренды**

Моя история болезни такова: всякий раз я отказывалась от секса и отношений. На ранних этапах я была без ума от всего этого, и связь могла продолжаться от пары месяцев до нескольких лет. А потом, будто выключался свет, вся привлекательность для меня пропадала и либо я уходила, либо меня бросал партнер, потому что ему надоедало, что я все время отказываю ему в сексе. Раньше я часто думала: «Если бы я встретила такого неотразимого мужчину, как Джонни Депп, я бы любила и желала его всю жизнь». Но потом я как-то увидела Джонни Деппа в новом фильме, и он не произвел на меня никакого впечатления. Тогда я поняла, что внешность не имеет ничего общего с сексуальностью; характер – вот что сводит меня с ума.

С тех пор я ни с кем не встречалась, пока не познакомилась с мужчиной, чей ум, а не внешность вызвал во мне интерес и желание. Отношения с ним были самыми прекрасными и длительными в моей жизни, пока пару лет назад мне не удалили матку. Нет, я не ушла от него – Дуг привлекателен для меня так же, как и раньше, просто эти неуправляемые гормоны... Во мне словно что-то сломалось, и в моем теле и мозге перестало возникать желание. Я снова перестала заниматься сексом и испытывать оргазм. Но секс важен для нас, поэтому, следуя вашим советам, я старалась, когда только могла, поддерживать в себе женственность, сохранять привлекательность и настраивать себя на сексуальный лад. Дуг очень помогал мне тем, что не давил на меня, охотно делал мне чудесные массажи и устраивал долгие сеансы ласк, которые вернули мне способность испытывать чувственное удовольствие. Со временем оно превратилось в сексуальное желание и возбуждение, а, поскольку они вернулись, я стала снова достигать оргазма.

Гормоны очень сильны, но наш разум сильнее и всегда может преодолеть любые проблемы, гормональные или физические.

## **Может ли помочь «Виагра»?**

В настоящий момент ученые пришли к выводу, что «Виагра» эффективна не столько для женщин, сколько для мужчин по той простой причине, что у женщин желание и возбуждение не всегда так же связаны, как у мужчин. В молодости для возбуждения достаточно физического желания, но со временем большинство женщин находят, что главную роль в возбуждении играет разум. Однако все, что помогает на физическом уровне, тоже важно, поэтому за исследованиями новых препаратов и терапевтических методов имеет смысл следить с интересом.

Важно помнить, что ключ вашего желания и возбуждения находится в вас самих, поэтому подумайте о том, что вызывает у вас желание и усиливает возбуждение. Гармонизируйте ваше тело и разум – и оргазм придет.

## **Найдите время, уделите внимание**

Когда мы молоды и только открываем для себя физическое удовольствие, нас захватывают эти прекрасные ощущения и мы хотим их еще больше. Нам не нужно специально выделять для этого время, мы и так постоянно об этом думаем и делаем это так часто, как можем. Прикладывать дополнительные усилия? Незачем!

То же касается и начала отношений: в любом возрасте они восхитительны, нас захватывает желание и страсть, и, как бы заняты мы ни были, какая бы ответственность на нас ни лежала, мы всегда найдем для этого силы и время.

Некоторых новизна любовных отношений возбуждает так сильно, что достижение оргазма не составляет труда. Но многие находят, что секс в таком лихорадочном состоянии слишком быстр и даже иногда чересчур страстен, чтобы научиться доходить до пика возбуждения. И если это о вас, то, возможно, вы наслаждались прекрасным сексом, но упускали оргазм.

Но если вы испытывали оргазм ранее, а теперь перестали, то, может быть, причина в исчезновении возбуждающего чувства новизны, занятости делами и заботами или просто в усталости.

Я консультировала очень многих женщин, которые крайне редко или никогда не занимались любовью и при этом жаловались на отсутствие оргазма. Они часто списывают это на угасшее желание или снижение способности к возбуждению. Некоторые думают, что для достижения оргазма нужно влюбиться, и приписывают свою аноргазмию тому факту, что не влюблены.

Если это ваш сценарий, наберитесь мужества. Да, вы можете вернуть в свою жизнь волшебство секса и вновь или впервые испытать оргазм.

Секрет в том, что для женщин, да и для многих мужчин, спонтанность секса пропадает, когда заканчивается первая стадия отношений. Как бы сильно нам ни нравилось заниматься чем-либо, необходимо сознательно решить это делать. Многие процессы лучше получаются и приносят больше удовольствия, если мы их часто практикуем.

Дайте себе слово заниматься сексом с собой или с партнером раз в неделю. Смысл в том, чтобы практиковаться до тех пор, пока вы не начнете испытывать оргазм, тогда со временем вы сможете достичь его в любое время, когда захотите.

Нет времени? Найдите время. У вас стресс? Скажите себе, что секс поможет вам расслабиться (это правда). Вы слишком устали? Напомните себе, что, когда вы начнете чувствовать удовольствие, вам это понравится, как бы вы ни устали (так и будет). Знайте, что вы легко уснете и будете безмятежно спать ночью (так и случится). Отметьте это в своем рабочем дневнике, как бы он ни был заполнен делами. Это очень важно для вас – очень! – иначе вы бы не читали эту книгу. Уделите время себе, получите удовольствие от секса и, когда научитесь, испытайте радость оргазма.

## **Глава 2. Любите себя, любите свое тело**

Когда мы нравимся себе и находимся в мире с самими собой, это помогает нам с удовольствием принимать нашу сексуальность. Вера в себя и уверенный подход к жизни способствуют формированию положительных ожиданий от сексуальной жизни и ведут к удовлетворенности своей сексуальностью. Если вы считаете, что вы сексуальны, то вы и будете такой. Лучший афродизиак – это бьющая через край энергия и любовь к жизни.

## **Какое это имеет отношение ко мне и моим проблемам с оргазмом?**

Это может быть ключевым фактором. Если вы не верите в себя, если у вас низкая самооценка, это может вызывать ряд мыслей, которые сознательно или подсознательно влияют на вас, когда вы занимаетесь сексом, например: «Ты не достигнешь оргазма», «Ты неудачница», «Это безнадежно». Такие мысли немедленно посылают сигнал нервной системе, что оргазма не будет, и вы не испытываете его, потому что очень эффективно запрограммировали себя.

### **Удар по самооценке: история Джея**

Раньше я испытывал оргазм, но когда потерял работу, то был настолько шокирован, что это затронуло все сферы моей жизни, включая сексуальную. То, что могло принести мне облегчение, только усилило мою депрессию, потому что я ничего не чувствовал. Я потерял желание заниматься любовью, даже мастурбировать мне не хотелось: однажды я попытался, но через пару минут прекратил с мыслью: «Это ни к чему, я не получу радости и не достигну оргазма, так что нет никакого смысла это делать». Но постепенно, общаясь с консультантом по когнитивно-поведенческой психотерапии, я научился использовать позитивные утверждения и доводы, чтобы выйти из угнетенного состояния, и, вернув ожидание радости от секса, я снова стал испытывать и радость, и оргазм. У меня иногда бывают периоды депрессии, но теперь я знаю, что с ними делать, и не даю унынию затронуть мою сексуальную жизнь – это драгоценная часть меня, и теперь я берегу ее, что бы ни случилось.

Имея высокую самооценку и веря в себя, вы сможете пробовать настраивать себя, говоря: «Я люблю наслаждаться сексом и получаю оргазм». Это поможет вам подготовиться к нарастающему возбуждению, переходу к точке оргазма, а затем – к восхитительному наслаждению.

## Повышение самооценки

Низкая самооценка мешает полностью реализовать свой потенциал во всех сферах, включая и сексуальную, затрагивая способность получать удовольствие и достигать оргазма.

Легче всего обвинить в этом родителей, ведь они, конечно, оказывают влияние на формирование самооценки. Часто дети, которые себя недооценивают, становятся не верящими в себя взрослыми людьми.

Если вы невысокого мнения о себе и своих способностях, важно помнить, что вы можете превзойти собственные ожидания, ощутить свои силы, укрепить и сохранить на всю жизнь веру в себя.

Вы сами управляете своей жизнью и своим отношением к ней. Никто не может отнять у вас чувства собственной значимости, если вы верите в себя. Вера в себя – это то, что вы выбираете каждый день своей жизни. Начните прямо сейчас: вы замечательный, прекрасный, сексуальный, способный испытывать оргазмы человек.

Измените свой взгляд, начните формировать высокую самооценку прямо сейчас. «Если бы это было так просто», – возможно, думаете вы. Но я вам обещаю, это действительно просто. Это не означает, что вы взмахнете волшебной палочкой и тут же начнете думать о себе только положительно. Конечно, потребуется приложить усилия (практика, практика, практика!), но вы обладаете достаточной силой и желанием, о чем свидетельствует уже тот факт, что вы читаете эту книгу.

Вы можете быстро поднять свою самооценку тремя способами: с помощью утверждений, логических доводов и поведения. Лучше всего работают все три вместе.

## Как укрепить самооценку

Прежде всего, вам нужно победить своего внутреннего критика. Встречайте каждое утро ежедневной мантрой: «Сегодня я думаю о себе как о хорошем человеке».

Если слово «хороший» кажется вам слишком скучным и благочестивым, непременно замените его другим по своему выбору. Например, «прекрасный», «чудесный» или «особенный» – каким вы себя видите. Главное – оно должно быть на 100 % положительным.

Мысленно проговаривайте это утверждение целый день – в любое время, как только вы начинаете унывать или замечаете, что кто-то портит вам настроение. Когда вы это говорите, вы не просто напоминаете себе о том, что вы хороший человек, – это меняет вашу ауру, язык тела и поведение, а также влияет на окружающих.

Сомневаетесь? Многие вначале сомневаются, я вас отлично понимаю. Но попробуйте – и вы убедитесь, насколько сильно это действует. Более подробно я написала об этом в книгах «Думайте любовью» и «Освободи свою жизнь от страха» (*Think Love* и *Free Your Life from Fear*).

В контексте этого издания главный результат, к которому вы стремитесь, – это повышение самооценки и полное раскрытие своего сексуального потенциала.

## Доводы и логика

Если кто-то подорвал вашу самооценку или вы уже давно привыкли негативно думать о себе, возможно, вам нужно прочное основание для того, чтобы поверить в утверждение, что вы ценны и прекрасны.

Логические доводы могут сослужить вам хорошую службу. Если вы посмотрите на себя со скрупулезной честностью, включив здравый смысл, они откроют вам глаза на поло-

жительные стороны вашего характера и по мере укрепления вашей самооценки помогут вам полностью раскрыть свой потенциал.

*Кто вы есть?*

Хорошей отправной точкой к повышению самооценки станет создание списка ваших положительных качеств. Лично я делаю это каждые несколько недель, просто чтобы взбодриться. Перечислите на листе все, что придет вам в голову, – как ваши умения и таланты, так и приятные черты вашего характера. Если ваша самооценка слишком низкая и вам приходится напрягаться, чтобы сказать о себе что-то хорошее, призовите на помощь друзей и спросите их. Не стесняйтесь – родным и друзьям будет приятно вспомнить все то, за что они вас любят.

### **Попроси помощи у друга: история Карен**

Для заявления на курс, на который я хотела записаться, мне нужна была рекомендация, и я попросила об этом подругу. Я очень удивилась, узнав о себе много нового: она упомянула черты характера, которые мне даже не приходило в голову ассоциировать с собой. Это просто окрылило меня, дало толчок к более внимательному отношению к своей самооценке, и теперь я стараюсь держать ее на высоте.

Пользуйтесь этим списком, чтобы в момент уныния напомнить себе о том, каким хорошим человеком на самом деле вы являетесь. Осознайте, что вы чувствуете, и, поняв свои чувства, начните направлять свои мысли в гармоничное русло. К примеру, если вас критикуют, возьмите это на заметку, подумайте, что можно в себе улучшить, если это необходимо, а главное, помните: критика не может вас уничтожить, это вы можете использовать ее, чтобы разобраться в сути дела и, оттолкнувшись от нее, вырасти еще больше. Такие моменты, чем бы они ни были вызваны, – это часть нашего пути к духовной зрелости, возможность лучше понять себя и продолжать развиваться.

Какой бы удар по самооценке вы ни получили, напомните себе о своих способностях, достижениях и хороших качествах: доброте, отзывчивости, задатках лидера или командного игрока – обо всем, что приходит на ум.

### **Будьте другом самому себе**

Когда у нас есть настоящий друг, перед которым мы можем открыться и быть абсолютно честными, с которым нам интересно и радостно, нам не так уж важно, как он выглядит, мы просто любим его.

Относитесь к себе так же, как к дорогому другу. Прислушивайтесь и будьте внимательны к своему телу, душе и мыслям. Выделяйте время для того, чтобы больше и лучше понимать и принимать себя.

### **Будь себе лучшим другом: история Шерил**

Я часто говорю сама с собой, а когда я одна, то и во весь голос. Это помогает мне разобраться в жизни и поддержать себя. Это может казаться безумством, но так я могу лучше все обдумать и принять правильное решение. Когда мне плохо, я мысленно обнимаю себя и стараюсь подбодрить, порадовать. У меня есть замечательные друзья, с двоими из них

я очень близка, и они действительно хорошо меня знают, но они не всегда могут быть рядом, когда я в этом нуждаюсь, тогда как я могу быть себе лучшим другом каждый миг.

В сексе это тоже мне помогает: если возникает какая-то проблема, я помогаю себе понять, что партнер или я можем сделать. И когда я перестала испытывать оргазм, я не притворилась, будто это не имеет значения. Поразмыслив, я предположила, что у меня, возможно, просто такой период. Но все оказалось куда как серьезнее – это продолжалось, и в конце концов мое тело взмолилось: «Ради всего святого, сделай что-нибудь, мы упускаем что-то важное!» Тогда я нашла консультанта и стала помогать себе вернуть способность к оргазму. Я не хотела обращаться с этим к друзьям, хотя очень их люблю: мне было бы неловко, да и они, думаю, растерялись бы, не зная, что мне посоветовать. Осознав, что нуждаюсь в помощи, я начала ее искать. Было здорово быть такой конструктивной – в течение нескольких недель исправить то, что мой консультант назвал «поломкой выключателя», и снова начать испытывать оргазм. Без любви к своему разуму, телу, душе и их дружеского взаимодействия я бы этого не достигла.

Цените себя, уважайте себя, любите себя и будьте своим лучшим другом. Все это составляющие способности к достижению оргазма.

## Любите себя

Нет ли в этом доли нарциссизма? Ничуть. Если вы любите себя, вы сможете больше любить других. Любите себя – и по большей части вы будете в гармонии со своей сексуальностью, чувственностью и способностью к оргазму. Любите себя – и вы будете готовы с радостью принимать любовь своих близких, будете вызывать любовь.

Все это как замкнутый круг, но самооценку я ставлю на первое место. Когда вы думаете о себе положительно, любить себя гораздо легче. Любовь – это часто не спонтанное озарение, а чувство, которое мы сами выбираем. Когда вы укрепляете самооценку, вы избавляетесь от мысли: «Ну что во мне можно любить?» – и начинаете видеть в себе множество привлекательных черт.

А теперь испытайте на практике этот переход к уважительному, нежному, теплomu отношению к себе. Посмотрите в зеркало, улыбнитесь и скажите себе: «Я люблю тебя». Если чувство уныния не покинуло вас, мысленно крепко обнимите себя. Либо в воображении перенеситесь в детство, в тепло и нежность маминых объятий. Вы и есть та маленькая девочка. Вы крепко и нежно любимы, только теперь эта любовь исходит от вас самой.

Любовь к себе – это часто самое важное условие способности к достижению оргазма, потому что, не любя себя, вы соответственно программируете нервные окончания, соединяющие мозг и тело, не позволяя себе получать удовольствие, будто вы его не заслужили.

Ведь оргазм – это великолепный подарок самим себе. Наилучший любовник в мире не сможет вам его подарить, если ваш ум настроен против. Когда вы любите себя, вы автоматически разрешаете себе получать удовольствие и радость оргазма.

Любя себя, вы можете по-настоящему любить партнера, не путая любовь с потребностью или зависимостью. Ни то, ни другое не помогает испытывать оргазм, да и не приносит счастья ни в одну из сфер вашей жизни. Чем больше вы гонитесь за сексуальным удовольствием и стараетесь получить оргазм, тем меньше вероятность его достижения. Но если вы, наоборот, расслабитесь и откроете сердце для любви ради нее самой – безусловной, теплой, искренней любви, то вы будете открыты и для удовольствия и радости, в том числе и для оргазма.

## **Любите свое тело**

Если кто-то хочет заняться с вами любовью, будьте уверены в том, что он считает вас прекрасной независимо от того, соответствует ли ваша внешность действующим канонам красоты. Самая сексуальная для него реакция – это ваше желание отдаться обоюдному наслаждению, не думая о том, как вы выглядите. Да, мужчины в большей степени, чем женщины, реагируют на внешность, им нравится на нас смотреть. Но чего они хотят больше всего – это как можно скорее оказаться рядом с вами, чувствовать ваше тело, ваш запах, вкус ваших губ, любить вас и быть любимым вами. Так что отбросьте свою застенчивость: она не поможет вам больше любить жизнь и не имеет никакого значения, ведь вашему избраннику безумно нравится заниматься с вами любовью и последнее, чего он хочет, когда вы наслаждаетесь друг другом, – это критиковать вас.

Любуйтесь своими телами, когда они движутся в гармонии, пусть это возбуждает вас, как афродизиак, и никогда не критикуйте и не отвлекайтесь от удовольствия, получаемого во время секса.

## **С возрастом секс становится только лучше: история Джуди**

В молодости я была моделью и знала, что мое тело бесподобно. Но в какой-то степени оно мешало мне получать удовольствие от секса: я была настолько озабочена тем, чтобы показать его в выгодном ракурсе, что не могла расслабиться и просто наслаждаться ласками. Мне нравилось заниматься сексом, но у меня никогда не было оргазма, потому что я была слишком напряжена. К счастью, скоро я заметила, что любовники стремятся не смотреть на меня с благоговением, а обнимать и ласкать меня, мое тело, получая наслаждение. Я перестала волноваться о том, как выгляжу, и расслабилась. Я вдруг поняла, каким потрясающим может быть секс: земным, красивым и абсолютно сумасшедшим. И в один прекрасный день я испытала невероятный оргазм, который заставил меня плакать и смеяться от неожиданности и счастья. Слава богу, я поняла: неважно, как ты выглядишь, если вам хорошо в постели. И теперь, хотя фигура моя изменилась, мой партнер обожает меня и мы наслаждаемся великолепным сексом.

## **Будь счастлива быть собой**

Счастье и чувство удовлетворенности обуславливают и увеличивают нашу способность чувствовать себя сексуальными и получать сексуальное удовольствие, в том числе и оргазм. Конечно, можно быть сексуальным и испытывать оргазм и в состоянии подавленности или неудовлетворенности. В начале отношений влюбленность и эйфория прогоняют тоску и разочарование, которые могут быть причиной низкого либидо или трудностей с оргазмом. Но часто происходит так, что негативные мысли снижают сексуальное желание и способность к оргазму независимо от того, есть у вас партнер или нет.

Ощущение счастья возникает и исчезает из-за множества причин. Если вы чувствуете неудовлетворенность, проверьте, какие разделы этой книги могут иметь отношение к ситуации. Может быть, это раздел о повышении самооценки, а возможно, вам необходимо предпринять какие-то шаги, чтобы изменить те аспекты вашей жизни, которые мешают вам

чувствовать себя удовлетворенной в настоящий момент. Если, например, вы перегружены делами и испытываете слишком большой стресс, то создание более сбалансированного рабочего графика может кардинально изменить ваше состояние, либидо, сексуальность и способность к оргазму.

## **Вы считаете, что вас не за что любить? Тогда измените себя!.**

Конечно, бывают моменты, когда мы ведем себя не лучшим образом. Иногда, к примеру, нас задевает грубость или черствость окружающих, и нашей немедленной реакцией могут быть гнев, едкие замечания или агрессивные действия. Когда мы ведем себя неуважительно или откровенно злобно, это, без сомнения, обращается на нас самих. Если вы вызываете неприязнь и страх у других людей, то вы сами начнете бояться и ненавидеть себя. А это сразу же повлияет и на любые другие отношения: в глубине души вы будете считать, что недостойны любви партнера и – как выражения этой любви – сексуального наслаждения с ним. Это похоже на привычку постоянно лгать – ложь, словно липкая паутина, опутывает вашу волю и стремление к счастью, рано или поздно это станет мешать вам свободно чувствовать и проявлять свою сексуальность.

Если вы готовы честно признаться в этом, вы достойны уважения. Теперь у вас есть возможность помириться со всеми, кого вы ранили, и отныне стараться быть добрым, открытым и позитивным человеком – другими словами, чутко и уважительно вести себя со всеми, кого встречаете, с кем сталкиваетесь. Ведь каждый человек, даже если он весьма благополучен, успешен и невероятно уверен в себе, тоже ранимый.

Может быть, совет быть добрым и хорошим звучит чересчур слащаво. Но в конечном счете это всех делает счастливыми. Те же, кто не захочет принять вас в новом качестве, скорее всего, люди настолько циничные, что просто не способны переносить доброту. Но они слишком долго портили вам настроение и понижали вашу самооценку – перестаньте позволять им делать это и дальше.

Когда вы добры к окружающим, вам и самим становится хорошо, ваша самооценка повышается, что, в свою очередь, помогает вам приобрести уверенность в своей сексуальной привлекательности и способности к получению удовольствия и оргазма.

## **...И измените свою жизнь**

Проанализируйте свою жизнь. Если ваша самооценка слишком низкая из-за того, что вы не удовлетворены каким-то аспектом своей жизни, попытайтесь его изменить. И через несколько недель или месяцев оцените, чего вы достигли на выбранном пути.

Начните думать о том, какой вы хотите видеть свою жизнь, скажем, через два года и чего вы хотите добиться позже. Мечты и желания могут касаться как вашей карьеры, так и вашей роли в семье. Попробуйте составить четкий план и немедленно приступите к воплощению его в жизнь. Или, наоборот, такой анализ может помочь вам понять, что на самом деле ваша жизнь нравится вам такой, какая она есть. И хотя иногда чужие приоритеты или образ жизни суперзвезд заставляют нас почувствовать себя несчастными, на самом деле мы счастливы, живя именно своей жизнью. Фантастическая внешность или огромное богатство не делают людей счастливыми. Ведь счастье – это скорее отношение к жизни. И часто оно зависит от умения видеть в ней хорошее, а на плохое смотреть как на задачи, которые надо решить в будущем.

А еще – от способности смаковать повседневные удовольствия, наслаждаться страстью и уметь чувствовать радость жизни. Возьмите на себя ответственность за свою жизнь и свое отношение к ней. Это повысит и вашу сексуальность, и способность к оргазму!

### **Укрепление самооценки и повышение уверенности в себе**

– Время от времени обдумывайте, что у вас в жизни сейчас происходит. Если вы чувствуете себя в тупике или не можете контролировать ситуацию, подумайте, как можно начать брать ответственность на себя и что-то менять. Если вы не можете влиять на некоторые обстоятельства, найдите способы улучшить свою жизнь, изменив к ним свое отношение.

– Старайтесь улучшить соотношение между негативными обстоятельствами и тем, что радует вас в вашей жизни.

– Не будьте жертвой. Помните, что вы обладаете силой и властью управлять своей жизнью.

– Старайтесь видеть вокруг хорошее и радоваться этому. Самая важная часть везения в том, чтобы чувствовать себя везунчиком. А если вспомнить все, в чем вам повезло, – неожиданный всплеск радости и уверенности в себе обеспечен.

– Напишите список того, что вы хотите сделать сегодня, на этой неделе, до конца месяца и года, – это поможет вам сконцентрироваться. Когда вы будете вычеркивать то, что уже сделали, приближаясь к более крупным целям, вы почувствуете огромное удовлетворение. Не расстраивайтесь, если вы что-то упустили из списка маленьких дел, – поставьте их на первое место в списке на следующий месяц. Определение цели, концентрация, настойчивость непременно приведут вас к ней, а путь – от начала до конца – принесет радость и поднимет самооценку.

– Вспомните людей, с которыми вам хорошо и спокойно, места, где вы чувствуете себя в полной гармонии с собой и с миром и, когда позволяют обстоятельства, проводите там некоторое время. Такие волшебные моменты помогают нам сохранять что-то главное в нашей суматошной жизни, справляться с ее испытаниями и чувствовать себя любимыми и счастливыми.

– Интересуйтесь собой: как и почему развивалась ваша личность, какой вы человек. Все мы многогранны, и знание себя, со всеми сложностями и причудами, помогает нам принимать себя такими, какие мы есть, и развиваться в гармонии с собой. Конечно, вы не совершенство, но очень даже хороши! Неважно, что было с вами в прошлом, как вы вели себя с другими людьми и как они с вами, теперь вы стремитесь к тому, чтобы жить хорошо, ценить себя и других во всей полноте проявления их личности.

– Все мы испытываем множество самых разных положительных (любовь, тепло, радость, терпение) и отрицательных (раздражение, ревность, горечь, стыд, злость) эмоций. Попытки подавить в себе негативные чувства или сделать вид, словно они не существуют, приводят к отрицанию части себя, а это снижает самооценку и уверенность в себе, потому как означает, что вы притворяетесь, будто вы не тот человек, кем являетесь на самом деле, то есть вы лжете. Считать себя при этом ужасным тоже не выход, такая мысль просто приведет вас к депрессии и чувству невозможности что-либо исправить. Лучшее, что можно сделать, – это признать, что, как

и все люди, вы иногда испытываете негативные чувства, однако напомнить себе, что вы абсолютно свободны самостоятельно выбирать, как жить и действовать.

– Выбросьте свой негативный багаж. Вы не должны всюду носить его с собой!

– Играйте, смейтесь и замечайте смешные и абсурдные стороны вашей жизни.

И помните, когда вы занимаетесь любовью с собой или с партнером: чем лучше вы относитесь к себе, тем лучше будет секс и тем сильнее оргазм.

## **Глава 3. Как достигать оргазма самостоятельно**

Осознание того, что вы не зависите от партнера и можете чувствовать себя сексуальной и чувственной без него, можете доставить себе удовольствие и достигнуть оргазма самостоятельно, раскрепощает вас. Кроме того, если вы хорошо знаете свое тело, знаете, что сводит вас с ума и доводит до оргазма, то и секс с партнером будет гораздо приятнее.

Меня огорчает, что некоторые женщины считают неправильным получать удовольствие от секса самостоятельно. Наслаждаться своим телом – это абсолютно естественно, я не вижу причины отказываться от наслаждения, которое мы можем доставить себе. Поэтому попробуйте. Научившись доводить себя до оргазма, вы ничего не потеряете, а наоборот – многое выиграете.

## Выбор подходящего места

Где вам нужно находиться, чтобы доставить себе сексуальное удовольствие и получить оргазм? В одиночестве и в таком месте, где вам никто не мешает. Пока вы не наберетесь опыта и не будете уверенно достигать оргазма, лучший выбор – ваш дом, поскольку самое важное – возможность полностью расслабиться. Когда вы поймете, как это работает, и сможете легко находить свой путь к оргазму, можно внести некоторый элемент риска и разнообразия, чтобы усилить возбуждение, но это будет немного позже. А для начала выберите место, где вас никто не побеспокоит, – лучше всего комнату с дверью, закрывающейся на замок. Еще важно выбрать такое время, когда вы никуда не спешите и можете как минимум полчаса спокойно побыть одна. Рассмотрим возможные места.

– **Спальня.** Многие говорят в ее пользу. Во-первых, удобная кровать, где вы можете двигаться, как хотите, не опасаясь удариться или пораниться. Во-вторых, даже если дверь в вашу спальню не запирается, все знают, что это ваше личное пространство и никто не может войти к вам без стука, если дверь закрыта.

– **Ванная.** У нее несколько преимуществ: во-первых, замок на двери, гарантирующий, что никто не ворвется к вам.

Теплая ванна приятно расслабляет, и некоторые женщины считают, что ощущение обволакивающей тело теплой воды, особенно с приятным ароматом, само по себе пробуждает чувственность и способствует возбуждению. Да, теплая ванна, несомненно, прекрасное место для мастурбации. Но если вы хотите достичь оргазма, то вы должны помнить об имеющихся здесь неудобствах. Во-первых, ограниченность места и твердые стенки мешают вам свободно двигаться. Кроме того, вы можете перегреться, и хотя тепло помогает возбуждаться, его избыток мешает достичь оргазма. Если вы уверенно его достигаете, вы можете сделать это и в ванной, но большинство женщин все же используют ванну для прелюдии, а для финала выбирают другое место.

Еще одна эротическая возможность ванной: можно направить струю теплой воды из душа на область клитора. Только не направляйте ее прямо во влагалище, потому что попавшая туда вода может занести инфекцию.

– **Гостиная.** Теоретически удобный диван – неплохое место для ласк. И ковер перед камином (в фильмах на нем часто занимаются любовью) тоже может быть очень удобным, если он достаточно толстый, чтобы защитить вас от холодного пола. Но многие женщины, с которыми я говорила, считают, что гостиная – это публичное место, мысль об этом отвлекает, даже если дома больше никого нет. Даже те, кому нравится ласкать себя в гостиной, говорят, что для первого оргазма это не лучшее место.

Итак, если вы намерены испытать свой первый оргазм или хотите восстановить способность легко достигать оргазма, лучшее место для этого – ваша собственная спальня и ваша постель.

Если для вас все сказанное – банальность, вы можете пропустить эти фрагменты и перейти к разделам, в которых найдете для себя что-то новое. Оргазм – это очень тонкая реакция, и бывают моменты, когда какой-то досадный пустяк может помешать вам дойти до кульминации. Но, обнаружив препятствие и устранив его, вы можете открыть себе путь к одному из самых потрясающих ощущений, которые мы можем испытать, – и это стоит того, чтобы обратить внимание на каждую мелочь и сделать все, чтобы облегчить себе дорогу к наивысшей точке наслаждения.

## **Как настроить себя**

Обстановка должна быть такой, чтобы вы могли полностью расслабиться. Вам должно быть приятно, когда вы почувствуете себя хорошо, это будет отличным началом. То есть убедитесь, что комната вам нравится и располагает вас к удовольствию. Большая или маленькая, пусть она вдохновляет и расслабляет вас, и оргазм придет быстрее и легче. Любимые вещи, доставляющие вам удовольствие, усилят вашу чувственность и возбуждение, ведь оргазм – это тоже роскошь, которую мы позволяем сами себе.

Если вам захотелось выпить бокал вина и вы точно знаете, что это расслабит вас, ни в коем случае не сдерживайте себя. Музыка, которую вы любите, свечи с приятным ароматом – все это составляющие эротического настроения.

Очень возбуждающими могут быть фантазии (см. раздел «Дополнение возбуждения фантазией», глава 4).

## **Прямой способ достижения оргазма**

Здесь вы найдете безошибочный способ возбудить себя и достичь оргазма. Он работает даже в том случае, если раньше у вас вообще отсутствовало желание заниматься сексом. Например, сексуальное желание могло покинуть вас, если вы прошли через сильный стресс или сбой гормональной системы, но даже и тогда этот способ вернет вам интерес к сексуальному удовольствию, поможет почувствовать возбуждение и достичь оргазма.

Когда вы испытаете эту технику и почувствуете себя уверенно, пробуйте, если хотите, другие способы. Искать самые приятные способы достижения оргазма и свою собственную технику – восхитительное занятие.

Вы можете удивиться, что для достижения оргазма я рекомендую сразу начать с ласк генитальных зон, в отличие от оргазма с партнером. В любовной игре мужчины и женщины самый лучший и успешный для женского оргазма способ возбуждения начинается с других эрогенных зон. Генитальные ласки в самом начале не всегда работают, потому что нам, женщинам, нравится и часто бывает необходимым этап соблазнения, нужна длительная прелюдия для установления атмосферы душевного доверия и интимной близости, а на это требуется время.

Но когда вы ласкаете себя, предварительный этап не обязателен, ведь вы и так доверяете себе и наедине с собой чувствуете себя расслабленно. Самое главное, вы знаете, что решили доставить себе удовольствие и достичь оргазма, и безупречно прямой путь к нему – это ласки клитора и области вокруг него.

## **Какая поза лучше всего?**

Для начала и до тех пор, пока вы не начнете уверенно достигать оргазма, я советую вам улечься на спину, чтобы голова удобно располагалась на мягкой подушке. Ноги следует слегка расставить и либо вытянуть на постели, либо немного согнуть в коленях. В такой позе вы очень устойчивы и можете не думать ни о чем, кроме прикосновений и ощущений, а также легко двигаться, вращать тазом и выгибать спину.

Если вам кажется, что вот так распластаться – слишком просто для вас, то вы можете лечь на бок или сесть на удобный стул так, чтобы иметь возможность двигать тазом, если вам захочется. Хорошо, если у стула крепкая удобная спинка.

Если вы не знаете, что вам больше нравится, можно комбинировать две или даже все предлагаемые позы. Например, начните сидя на краю постели и поставив ноги на пол, затем откиньтесь назад и лягте на постель боком, а когда дойдете до пика возбуждения, можете повернуться на спину. Со временем и с опытом вы найдете позы, которые возбуждают вас больше всего.

## **Техника прикосновений**

Самый лучший инструмент для занятия сексом с собой – это ваша рука. Лаская себя рукой, вы абсолютно точно знаете, что делаете, и, возбуждая нервные окончания в точках, которых вы касаетесь – клитора, точки V или любой другой, – вы формируете некий диалог между ними и нервными окончаниями на кончиках пальцев. Позже для разнообразия и расширения техники вы можете попробовать вибратор или другие сексуальные игрушки. Но для поисков своих индивидуальных способов возбуждения и получения удовольствия лучше всего пока ласкать себя только рукой. Прямой контакт с телом – это естественный путь, он дает самую четкую обратную связь и, на мой взгляд, самый лучший оргазм.

Первое время я советую вам не фантазировать – это поможет вам лучше сосредоточиться на естественных ощущениях, чувствуя, как они усиливаются, достигая высшей точки.

**Шаг 1.** Щедро нанесите смазку на область вульвы, начиная с клитора, вокруг него, на половые губы и распределите ее вокруг и прямо внутрь влагалища. Чтобы не было больно, лучше, чтобы все было влажным и скользким.

**Шаг 2.** Прежде чем начать ласки рукой, попробуйте целовать, нажимать, постукивать, лизать свою кожу языком, ртом, влажными губами. Это очень приятно и на ощупь, и на вкус, не правда ли? Ищите самые приятные прикосновения, позже вы будете имитировать их с помощью пальцев рук.

**Шаг 3.** Ласкайте себя удобной рукой – если вы правша, то правой. Позже будет интересно попробовать другую руку или даже все десять пальцев, чтобы было похоже на то, что вас ласкает кто-то другой. Но сейчас, касаясь себя двумя пальцами одной руки, сосредоточьтесь на том, как на это реагирует ваше тело, и на ощущениях в кончиках пальцев.

**Шаг 4.** Теперь начинайте прикосновения, но пока не трогайте область гениталий. Коснитесь кончиком указательного пальца тыльной стороны другой ладони и слегка подвигайте кожу. В этом месте, на внутренней стороне запястья и еще в некоторых местах кожа легко отстает, вы можете двигать ее, не двигая того, что под ней. В других местах, например выше по руке, потирая кожу, вы двигаете и мышцы под ней. Старайтесь, чтобы это было как можно больше похоже на касания губ, и запомните ощущения кончиков пальцев при этом, чтобы позже вы смогли перенести такие прикосновения на область вульвы и представить, что кто-то ласкает вас губами и языком.

Что вы предпочитаете? Чувствовать, как вы ласкаете себя пальцами, или забыть о руках и ощущать, будто кто-то занимается с вами оральным сексом? Любой выбор хорош, и вы можете делать так, как вам нравится, либо, как любят многие женщины, чередовать одно с другим.

Попробуйте нажимать сильнее и легче. Что вам приятнее? Очень легко или чуть тверже? Может быть, иногда и совсем сильно? Меняйте силу давления и темп. Попробуйте разные варианты этого касания пальцами на разных участках тела – почти везде это восхитительно. В каких местах вам приятнее всего? Может быть, это виски? Или руки? Или стопы? Интересно, что наиболее популярные места массажа – спина, стопы, голова и шея – у многих являются самыми чувствительными зонами, если не считать половых органов.

К тому времени, когда вы найдете свои самые чувствительные точки, само ожидание повысит чувствительность всей вашей кожи.

Благодаря такому знакомству со своими эрогенными зонами вы скоро научитесь нежным прикосновениям как ко всему телу, так и к точкам, вызывающим оргазм.

**Шаг 5.** Кончиками указательного и среднего пальцев почувствуйте свой клитор сквозь прикрывающий его капюшон. Нежно поглаживайте или прижимайте его, кружа по коже под ним кончиком пальца. Не касайтесь непосредственно клитора, потому что он очень чувствителен и лучше реагирует на легкие и нежные касания или более крепкие, но тоже нежные нажатия. Трение же не только неприятно, но может вызвать дискомфорт и заставить вас вообще отказаться от этой идеи. Капюшон, хотя и плотнее, чем кожа самого клитора, которую он прикрывает, тоже любит нежные и скользкие прикосновения.

**Шаг 6.** Отметьте свои ощущения. Как вы реагируете на нажатие, кружение, постукивание? Что чувствуют кончики ваших пальцев?

Большинство женщин находят, что вначале, пока происходит прилив крови к половым органам и увеличивается их чувствительность, лучше всего подходят легкие ритмичные нажатия, чередующиеся с круговыми движениями кончиков пальцев.

**Шаг 7.** Продолжая прикосновения, почувствуйте клитор сквозь кожу над ним, затем двигайтесь выше и найдите место между клитором и началом вульвы. Теперь, продолжая ритмично и нежно поглаживать, почувствуйте лобковую кость.

**Шаг 8.** Исследуйте область больших половых губ, двигаясь пальцами по обеим их сторонам. Затем, обойдя влагалище, пройдитесь по промежности и, скользнув рукой ниже, обведите обе половинки ягодиц. Обратите внимание: легкий массаж ягодиц может быть чрезвычайно возбуждающим.

**Шаг 9.** Теперь вернитесь к влагалищу и проведите пальцами по малым губам, а затем снова скользните к клитору. Теперь попробуйте прикоснуться прямо к нему. Если чувствуете, что это вас возбуждает, то, убедившись, что смазки достаточно (если нет – добавьте еще), позвольте кончикам пальцев нежно, мягко, крепко или чередуя движения – как вам нравится – ласкать это чувствительное место.

Если прямые ласки клитора вам, как и многим женщинам, кажутся слишком интенсивными, вернитесь к чудесным ощущениям при касании менее чувствительной, но более чувственной области над ним и вокруг него. Неприкрытая головка клитора сравнима с головкой полового члена: у обрезанных мужчин она не так чувствительна, но если она прикрыта крайней плотью, то сохраняет свою чувствительность, и многие, а иногда и все прямые ласки для нее непереносимы, тогда как движения кожи над ней создают необыкновенно приятные ощущения. Прямые ласки языком, однако, очень неплохи как для головки, так и для клитора, но, поскольку сами себе мы этого делать не можем, я расскажу о них в главе 5.

**Шаг 10.** Ощутите, как пульсирующие движения ваших пальцев отзываются в каждом квадратном сантиметре кожи в области клитора. Двигайтесь кончиками пальцев вокруг вульвы и венерина холма (лобка) – бугорка над лобковой костью (см. рисунок в книге), но всегда замедляйтесь над головкой клитора и его стволом, который спрятан под кожной складкой между головкой и венериным холмом.

**Шаг 11.** Попробуйте пульсирующие и круговые движения пальцев с разным темпом, то быстрее, то медленнее: нажимайте или кружите с интервалом примерно в одну секунду, затем увеличьте скорость, но сохраняйте ее постоянной и не спешите. Вы ведь не участвуете в гонках, и ваша цель – не быстрее достичь финиша, а доставить себе максимум удовольствия.

Ненадолго замедлите темп, а затем снова ускорьтесь и почувствуйте, как это влияет на ваши ощущения в области вульвы. Позвольте себе просто плыть в потоке ощущений и ищите, что для вас самое приятное.

**Шаг 12.** Время от времени ненадолго прекращайте стимуляцию: немного подождите – спокойно, но с готовностью. Я обнаружила, что во время отдыха чувствительность моего клитора увеличивается – иногда практически сразу, а иногда примерно через минуту. Теперь напрягитесь, сильно сожмите лонно-копчиковую мышцу (ЛК-мышцу) и выгнитесь вверх, сжав бедра и прижав вульву и особенно ствол клитора к основанию большого пальца. Затем расслабьте все мышцы и полежите неподвижно около 30 секунд.

**Шаг 13.** Снова немного прогнитесь и пульсирующими движениями опять начинайте легонько касаться клитора – головки и ствола сквозь капюшон. Одновременно запястьем нажимайте на венерин холм. Здесь оргазм набирает силу. Обратите внимание на это место, почувствуйте его, позвольте энергии оргазма прийти. Поднимайте таз, прижимая его к руке, и вращайте им, повторяя движения руки. Прижмитесь. Расслабьтесь. Прижмитесь. Расслабьтесь. Выгибайтесь, делая эти движения.

**Шаг 14.** Обратите внимание, как прикосновения к клитору вызывают ощущения не только в нем, но и в других местах. Будьте очень внимательны к ощущениям вокруг клитора, по обе стороны (многие женщины говорят, что область слева от него и слегка вниз особенно чувствительна) и выше него, вдоль ствола. Помните, что весь клитор гораздо больше его

головки. Окончания нервных волокон, относящихся к клитору, распространяются на некоторое расстояние во все стороны от него, и их связь, возможно, еще не до конца изучена. Прислушайтесь к себе, сможете ли вы определить, какие ощущения вы испытываете, когда обогащенная кислородом кровь приливает к области вульвы, увеличивая ее чувствительность и вызывая сексуальное возбуждение.

**Шаг 15.** Все это время вы, наверное, автоматически сжимали ЛК-мышцу, но попробуйте сжимать ее и сознательно, словно вы задерживаете мочеиспускание. Вы ощутите, будто влагалище поднимается к клитору, при этом происходит еще большая стимуляция как клитора, так и всей вульвы, особенно области вокруг входа во влагалище.

**Шаг 16.** В это время напрягите мышцы бедер, толкая их навстречу руке. Сожмите и мышцы ягодиц – и больших ягодичных, и мышц вокруг ануса. Когда вы так напрягаетесь, попутно стимулируя себя рукой, это увеличивает ощущения в десять раз.

**Шаг 17.** Не забывайте дышать! Это, наверное, звучит глупо, но на самом деле вы можете настолько увлечься, что станете хватать воздух короткими резкими порциями, а это может привести к тому, что вы не будете получать достаточно кислорода: помните, весь этот букет ощущений помогает обеспечить прилив крови, обогащенной кислородом. Поэтому всеми силами старайтесь дышать глубоко и ровно. Не забывая об этом даже на пике возбуждения, вы можете неожиданно для себя получить совсем другие ощущения и дойти до оргазма.

**Шаг 18.** Вы можете испытать оргазм сразу же или очень быстро. Но скорее всего это займет некоторое время, и после предварительных и изучающих ласк, скажем, минут через 15, измените технику и включите в игру основание ладони. Положите левое ребро руки (если вы пользуетесь правой рукой) между ног вдоль вульвы так, чтобы запястье лежало на венерин холме, основание ладони – как раз над стволом клитора и его капюшоном, а большой палец располагался на вульве, доходя до входа во влагалище. Теперь прижмите руку, но не трите, а слегка покачивайте ее так, чтобы двигалась кожа клиторального капюшона и малых и больших половых губ.

**Шаг 19.** Нажмите, отпустите, нажмите, отпустите и покачайте из стороны в сторону. А иногда прижимайте не руку, а наоборот, тело к руке.

**Шаг 20.** Напрягите мышцы, сжав руку, и как бы переместите ощущения вверх, по направлению к животу.

**Шаг 21.** Если ощущения в области клитора настолько интенсивные, что вы чувствуете близость оргазма, – продолжайте, не снижая темпа и выгибая спину одновременно с каждым нажатием руки. Не задерживайте дыхание от возбуждения, дышите глубоко – циркуляция кислорода в нервах и мускулах приближает оргазм.

Когда наступит оргазм, делайте то, что хочется, – ваше тело само ответит на него. Прижимайтесь к запястью, но остановите все другие движения, замерев от наслаждения.

Если на этот раз вы не дошли до оргазма, не стоит продолжать слишком долго – позвольте себе получить удовольствие от ласк и остановитесь, когда захотите, или примерно через 30 минут. Через некоторое время любые приятные ощущения начинают стихать, и, остановившись в нужный момент, вы сохраните их и в следующий раз с удовольствием вернетесь к этому занятию. Это поможет научить тело быстрее возбуждаться и достигать оргазма.

## **Практика, практика, практика**

Вы знаете, это странно, но как бы сильно мы ни хотели чему-то научиться и как бы нам ни понравилось делать это, мы часто забываем найти время для этого занятия и даже упускаем подвернувшиеся возможности попрактиковаться. Для кого-то естественно доставлять себе удовольствие и достигать одного из самых приятных наслаждений в жизни, а для многих это навык, которому нужно учиться. Все знают, что без тренировки ни в чем невозможно достигнуть мастерства, и все-таки мы часто расстраиваемся или возмущаемся, когда что-то не получается, даже зная, как мало мы практиковались.

## **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.