

Анна Федорова

**Секреты женского оргазма,  
или Как достичь  
удовольствия женщине**



**Анна Федорова**  
**Секреты женского оргазма, или Как**  
**достичь удовольствия женщине**  
Серия «Научно-популярные издания о любви и сексе»

*Текст предоставлен правообладателем – Институт соматологии*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=166553](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=166553)*

**Аннотация**

Данная книга является ответом на многочисленные вопросы читателей, касающиеся проблемы достижения оргазма женщинами, психологических и физиологических механизмов удовлетворения женской сексуальности, подготовки женщины к половой близости и т. п.

Книга предназначена как для женщин, так и для мужчин, но она также содержит полезные советы родителям, у которых подрастают дочери, поскольку половое воспитание девочки – это основа ее здоровой и успешной сексуальности в будущей семейной жизни.

## Содержание

От издательства	4
Введение	5
Раздел I. Оргазм: мифы и реальность	7
Что такое женский оргазм?	7
Психофизиология полового акта	10
Готовность к половому акту	14
От чего зависит способность женщины испытывать оргазм?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Анна Федорова**

## **Секреты женского оргазма, или Как достичь удовольствия женщине**

### **От издательства**

Большое количество писем, приходящих в издательство, содержит крик души женщин, которым в их сексуальной жизни никак не удается достичь удовлетворения и гармонии. Порой этот крик безмолвный. Некоторые женщины изо дня в день пребывают со своей проблемой один на один, и, боясь рассказать о ней кому-либо, тем более своему мужчине, загоняют себя в депрессивные состояния, чреватые не только глубокими невротами, но порой и суицидом. У других же хроническая неудовлетворенность интимными отношениями приводит к нервной обстановке, скандалам, а порой и к распаду семьи, краху карьеры и т. п. В итоге страдают все: оба супруга, их дети и близкие.

Проблема достижения женского оргазма волнует не только женщин – нужно отдать должное и любящим мужчинам, которые хотят дарить своим женам или подругам сексуальное наслаждение, но, сталкиваясь с трудностями, не знают, как правильнее их разрешить и обращаются к нам за советом. Все это и послужило поводом для подготовки этой книги. Мы собрали все вопросы на эту тему и попросили ответить на них доцента кафедры сексологии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования Анну Игоревну Федорову, которая за 21 год работы акушером-гинекологом и сексологом-психотерапевтом, не только сталкивалась с различными проблемами в области женской сексуальности, семейной и сексуальной дисгармонии, но и смогла практически помочь многим парам. Мы надеемся, что эта книга позволит не только женщинам лучше осознать особенности своей сексуальности, но и станет хорошим советчиком мужчинам, которые стремятся лучше понять механизм женского оргазма и психологическо-физиологическую природу сексуального удовлетворения женщины.

Книга как таковая очень удобный источник информации, она интимна, тиха, не вторгается в семью без спроса, как телепрограммы, дает возможность деликатно подсказать второй половине то, что он или она должны знать, просто подчеркнув нужные строки.

Мы очень хотим, чтобы вы, наш дорогой читатель, были счастливы! И надеемся, что эта книга поможет вам в этом.

**Неонилла Самухина,**  
генеральный директор Института соитологии

## Введение

Половые отношения являются областью, которая неизменно притягивает к себе интерес людей любых возрастов, любых профессий и любого социального положения. Природа этого интереса и некоторой таинственности, которой окутана половая сфера, имеет свои причины.

В первую очередь это важность сексуальных отношений. Они не только служат продолжению человеческого рода, но и являются источником удовольствия, благотворно сказываются на здоровье человека, придают ему жизненные силы, развивают активное, творческое отношение к жизни, к окружающему миру, способствуют душевному комфорту. Сексуальные отношения обеспечивают прочную, надежную основу для партнерских, супружеских, семейных отношений, наполненных нежностью и любовью.

Сегодня очень популярным является выражение «качество жизни», большинство людей стремится достичь высокого качества во всех аспектах жизни, а ее сексуальная сфера является одной из весьма значимых.

Зачастую именно удовлетворенность сексуальными отношениями является тем фундаментом, на котором держится наша уверенность в себе. И наоборот, неблагополучие в интимной сфере может серьезно влиять на эту уверенность, заставляя человека испытывать чувство неполноценности, ущербности, при этом обесценивая радости от других сторон жизни.

Большая важность сексуальной стороны жизни вызывает у каждого человека вполне естественное желание познать природу своей сексуальности, выяснить границы своих сексуальных возможностей и максимально полноценно реализовать их. В то же время, общественные взгляды и традиции в определенном смысле запрещают или просто не поощряют откровенное обсуждение ощущений, отношений и взглядов, связанных со сферой половых отношений. Некоторые мужчины и женщины, имея проблемы в интимной жизни, предпочитают ни с кем ими не делиться. Часто разговор на сексуальные темы сводится, по сути, к выражению достаточно жестких, не терпящих возражений и нюансов, взглядов на то, что правильно, что неправильно, что допустимо, что недопустимо, а также к обсуждению в основном количественной стороны вопроса (сколько раз, с кем, с какой эрекцией и т. д.).

Сфера половых отношений отличается выраженной индивидуальностью, разнообразием. Каждый человек имеет свой неповторимый сексуальный опыт, свои во многом особые сексуальные проявления, ощущения, предпочтения. В то же время общество стремится достаточно жестко и прямолинейно диктовать своим членам приемлемые для себя, принятые и поощряемые в данное время в данной культуре представления об определенных сексуальных ценностях, нормах, четко регламентировать что, когда, где, как, с кем, почему и для чего. Осуществляется это как при помощи законодательной системы, так и путем использования различных мер поощрения, как социальных, так и материальных. Важную роль играют меры, направленные на формирование общественного мнения, использование средств массовой информации, проведение или запрет проведения определенных воспитательных мероприятий с подростками и молодежью, разрешение или запрет на доступ к определенной информации сексуального содержания и т. д. Можно сказать, что где бы и что бы два человека не делали в сексуальном плане, общество всегда присутствует с ними в качестве третьего партнера и оценивает и «рецензирует» их действия. Результат этой оценки сказывается на ощущениях и чувствах участников действия.

П ротиворечия между жесткими сексуальными нормами и реальным сексуальным опытом нередко вызывают у человека тревогу в отношении нормальности собственных или партнерских сексуальных желаний, проявлений, потребностей. Особенно это значимо

в нашем обществе, где не очень принято открытое, откровенное обсуждение сексуальной тематики, где человеку сложно было получить информацию о реальном многообразии полового поведения, а недостаток знаний в изобилии компенсировался созданием сексуальных мифов.

Женские сексуальные проявления всегда наиболее сильно подвергаются регламентации. Однако за последнее время отношение к ним существенно изменилось. Процесс «сексуальной революции» привел к внедрению идей свободы и раскрепощенности в сознание женщин, они стали больше внимания уделять качеству сексуальной жизни и предъявлять к ней повышенные требования. Смена стереотипов вызывает много проблем в отношениях между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми, в отношениях с самой собой.

Задача этой книги – помочь женщинам разобраться в широком многообразии своих индивидуальных сексуальных проявлений, в первую очередь такого из них, как оргазм. Более глубокие знания о половой сфере помогут с большим пониманием относиться к себе, позволят изменить некоторые мешающие стереотипы, касающиеся нормативности и регламентации в этой сфере, внести элемент творчества в свою жизнь. Это даст возможность избежать многих проблем и сложностей, связанных с внутренними женскими конфликтами («я поступаю неправильно», «у меня все не как у людей», «я неполноценный человек», «я больна», «я фригидна» и т. д.), гармонично воспитать и вырастить своих детей.

Знание и понимание многообразия, индивидуальности сексуальных проявлений также позволят чутко и терпимо относиться не только к себе, но и к другим, в первую очередь к партнеру, к его или ее сексуальным особенностям и желаниям.

Обязательным следствием этого будет большая нежность, глубина интимных отношений, которая наполнит новым чувством вашу сексуальную жизнь. Поэтому эта книга написана не только для женщин, но и для мужчин, поскольку женский оргазм находится и в их власти.

Природа наградила мужчин и женщин всем необходимым, для того чтобы получать сексуальное удовольствие, однако этот потенциал нужно выявить, развить и реализовать в соответствии с индивидуальными особенностями каждого. Одной из причин, по которой мы не используем максимум своих сексуальных возможностей, является недостаток знаний о них, неумение выбирать и получать необходимую информацию, применять свои знания.

Поэтому, если Вы хотите полноценно использовать все, что щедро подарила нам природа, обрести подлинную радость общения с партнером, мужем, вернуть утраченную остроту восприятия жизни, внести что-то новое в свою интимную жизнь эта книга для Вас.

Итак, что же такое женский оргазм?

## Раздел I. Оргазм: мифы и реальность

### Что такое женский оргазм?

Оргазм. В этом слове много привлекательности. Это сладкое и таинственное слово. Оргазм считается высшей точкой сексуального возбуждения, после которой наступает резкий сброс накопленного сексуального напряжения. Оргазм характеризуется выраженными сладострастными ощущениями. Существует мнение, что когда оргазм возникнет, женщина не сможет не распознать его. Однако, не так уж и редко можно услышать фразы: «Какие-то приятные ощущения у меня есть, но оргазм ли это, я не знаю», «Скажите, пожалуйста, доктор, каким должен быть оргазм и тогда я попробую ответить, испытываю ли я его».

Так каким же должен быть оргазм? Какие признаки позволяют нам без сомнений и колебаний говорить, что испытываемые ощущения и есть оргазм?

Ответить однозначно на этот вопрос трудно. Попытки дать определение оргазма или описать его сталкиваются с большим многообразием вариантов ощущений. Женщины часто описывают его как мгновенное отключение сознания, за которым следует чрезвычайно приятное ощущение, возникающее в зоне клитора и распространяющееся на всю область низа живота. В половых органах появляются тепло и покалывание, которые тоже распространяются по всему телу. И, наконец, большинство женщин чувствуют ритмичные сокращения мышц наружной части влагалища, тазового дна и сфинктера прямой кишки, вызывающие сильные физические ощущения. Эти сокращения иногда называют «содроганиями». А. С. Пушкин в своих стихах называл оргазм «мигом последних содроганий».

Сокращения мышц тазового дна являются достаточно частым атрибутом оргазма, основным и, пожалуй, единственным объективным признаком, который может быть зарегистрирован, измерен и который позволяет сказать со всей определенностью: «Да, это оргазм». Сокращения носят ритмичный характер. В начале оргазма мышцы сокращаются с большими интенсивностью и частотой, интервал между сокращениями составляет примерно 0,8 сек. Затем сила, длительность и периодичность сокращений снижаются. Количество сокращений может быть весьма различной: от 2–4 сокращений до 10–15 и более. Различной может быть также сила и продолжительность этих сокращений. Однако, и это важно знать, интенсивность переживаемых женщиной чувств и ощущений во время оргазма не зависит однозначно от силы, длительности и интенсивности сокращений мышц.

Сокращения мышц тазового дна являются физиологическим компонентом оргазма. Эта достаточно стандартная физиологическая реакция сопровождается и насыщается самыми разнообразными ощущениями. Именно их многообразие приводит к недостаточно четкому представлению, что такое оргазм, к невозможности дать ему однозначное определение. Описания сопровождающих оргазм чувств, эмоциональных оттенков и соответствующих им ощущений варьируют от особых, необычайно сильных, ярких реакций, называемых «взлетом», «парением», «взрывом», «экстатической лавиной» до значительно более мягких, менее напряженных и ярких ощущений, вплоть до весьма бледных, эмоционально незначимых, а порой даже неприятных или болезненных. Эти ощущения и переживания могут быть различными не только у разных женщин, но и у одной женщины в различные периоды жизни и даже в различные фазы менструального цикла, с разными партнерами, в разной обстановке и т. д.

Характер эмоционально-чувственной ауры, сопровождающей оргазм, зависит большей частью от психологических факторов, таких как настроение, характер взаимоотношений с партнером, эмоциональное предвкушение удовольствия, отношение к половому акту

и к партнеру. Романтическое, любовное, теплое, не критическое отношение к партнеру, как правило, способствует большей остроте переживаний. Более рациональный, прагматичный взгляд на партнера, даже при хорошей сексуальной технике может приводить к снижению остроты ощущений.

Таким образом, оргазм складывается из двух составляющих: физиологической и психологической (физиологической реакции сокращений мышц промежности и эмоциональных переживаний). Каждая из них может быть выражена в различной степени. Иногда при ощущении сильных сокращений эмоции бывают выражены слабо. Бывает и наоборот. Женщина может недостаточно четко осознавать наличие сокращений, даже если они и имеются при оргазме. В этой ситуации следует ориентироваться на эмоциональные переживания. Оргастические ощущения достаточно своеобразны, перепутать их бывает трудно, и женщина вполне может чувствовать оргазм, «узнавать» его, не ощущая при этом сокращений. Они в данной ситуации играют второстепенную роль.

Сомнения: «Оргазм ли это?», как правило, связаны со слабой выраженностью эмоционального компонента. Могут они появляться и в тех случаях, когда возникающие при половом контакте ощущения не соответствуют ожидаемым. Еще до того, как женщина испытала свой первый оргазм при общении с партнером, она нередко уже слышала или читала что-то об ощущениях, которыми ему положено сопровождаться. Чаще это достаточно восторженные отзывы, иногда придуманные, еще чаще значительно усиленные, либо описывающие один-единственный наиболее запомнившийся за много лет оргазм. Человеку свойственно запоминать наиболее яркие чувства, которые не могут возникать всегда, не могут повторяться всегда и тем более не могут поддерживаться всегда в неизменном состоянии. В связи с этим ожидания в отношении оргазма могут быть значительно завышенными. Несоответствие ожиданиям порождает разочарования, сниженное настроение, а они в свою очередь будут и дальше снижать яркость ощущений при оргазме.

Одна женщина, беспокоящаяся по поводу «неправильных», «недостаточных», «блеклых» ощущений при оргазме, рассказывала, что в юности прочитала много любовных романов, из которых вынесла представление об оргазме, как о необычайно сильном ощущении растворения в другом человеке, возможно, с потерей сознания, со слабостью в ногах и с чувством «улета в небо», «мерцания звезд». Ожидала, что любовь к мужчине, а также его «особые мужские качества» являются гарантией возникновения таких чувств. До начала половой жизни несколько раз испытывала при мастурбации оргазм, сопровождавшийся приятными ощущениями, но весьма далекими от ожидаемых. Половую жизнь начала с молодым человеком, в которого была сильно влюблена, при первых половых актах оргазма не возникало, но партнер добивался его при помощи ручной стимуляции клитора. Оргазм возникал не так, как пациентка ожидала, и был бледным и совсем не таким, какой ожидался. Она испытала жестокое разочарование, появилось ощущение, что партнер «не подходит», через некоторое время оргазм стал достигаться с большим трудом, сопровождаться тягостными чувствами.

Многие женщины замечают, что оргастические ощущения бывают более яркими в моменты накала эмоций у партнеров. Разговоры на сексуально-эротические темы, открытое обсуждение своих эротических мыслей и фантазий нередко усиливают чувственность и особым светом окрашивают обычные телесные ощущения. Недаром говорят, что женщина любит ушами. Эта фраза имеет прямое отношение и к оргазму.

Таким образом, эмоциональное состояние женщины может способствовать тому, что даже при несильно выраженных физиологических реакциях (слабые, малочисленные мышечные сокращения тазового дна) оргазм будет восприниматься как сильный и приносящий большое удовлетворение. Возможно и обратное.

Оргазм – это реакция не только половых органов, но и всего тела. Во время оргазма наблюдаются интенсивное покраснение кожных покровов, повышенное напряжение мышц

всего тела. Возможны мышечные спазмы и судороги конечностей, кратковременное ощущение онемения во всем теле.

Непроизвольные сокращения мимических мышц во время оргазма способны существенно искажать черты лица, создавать «сексуальные гримасы», которые партнер может воспринять как выражение недовольства, боли, неприятных ощущений. Следует знать, что искажение черт лица является непроизвольной реакцией, свидетельствующей о высоком уровне возбуждения, об искренности переживаний, глубине и интенсивности ощущений.

Некоторые женщины очень обеспокоены возможностью появления «некрасивой» неконтролируемой гримасы, опасаются, что партнер сочтет такую реакцию неприличной, непривлекательной, увидит ее некрасивой и разлюбит. Подобные страхи и опасения могут заставлять женщину постоянно контролировать во время полового акта выражение лица, позу и т. д., что сильно тормозит развитие половых реакций и нередко является причиной сдерживания оргазма во время полового акта, а затем и вообще отсутствия приятных ощущений в течение всего процесса полового общения. С другой стороны, искренние чувственные реакции женщины во время полового акта, в том числе и сексуальное искажение черт лица, могут явиться очень сильным сексуальным стимулом для партнера.

Одна из женщин, обратившихся к автору за помощью, кстати сказать весьма привлекательная собой, испытывала выраженные трудности в достижении оргазма. Оргазм возникал у нее крайне редко (единичные случаи), несмотря на то, что муж проводил предварительные ласки, использовал разнообразную, интенсивную, длительную сексуальную стимуляцию. После детального обсуждения и выяснения ситуации полового контакта она сообщила, что во время него постоянно удерживает в зоне внимания и контролирует целый ряд собственных реакций. Перечислить их удобнее будет по пунктам. Во-первых, она считала необходимым во время интимных отношений следить за положением головы – подбородок должен быть несколько приподнят, чтобы не были заметны складки второго подбородка. Во-вторых, лицо лучше поворачивать к мужу в профиль – тогда, по собственному мнению, она выглядит красивее. В-третьих, необходимо втягивать живот, так как он недостаточно плоский, а еще лучше его прикрыть одеялом и не показывать вовсе. Также, лучше скрывать от взглядов бедра, так как они несколько шире, чем диктуют стандарты. В-четвертых, необходимо следить за выражением лица, оно должно выглядеть в меру страстным, но без чрезмерности, портящей его черты. В-пятых, контроль должен касаться и прически, того, как волосы рассыпаны по подушке. И так далее.

Неудивительно, что при такой насыщенной «трудовой деятельности» по отслеживанию и корректировке всех этих параметров, эта женщина не могла расслабиться и с удовольствием воспринимать ласки, сексуальную стимуляцию, отвлекалась от собственных ощущений. *Отсюда и возникли трудности в достижении оргазма.*

## Психофизиология полового акта

Оргазм не является «вещью в себе», он не возникает внезапно, не является подарком или случайностью. Оргазму предшествует целый ряд физиологических процессов сексуального возбуждения, которые, разворачиваясь в течение определенного времени, в конечном итоге приводят, или же, увы, не приводят к оргазму. Процессы сексуального возбуждения могут прерваться практически на любой стадии, если возникнут внешние или внутренние факторы, нарушающие его. Без сексуального возбуждения оргазм вообще невозможен.

Что же это за процессы возбуждения, приводящие к оргазму? Какова их последовательность? Какие факторы могут нарушать эту естественную последовательность?

Изучение их проводилось строго научными, экспериментальными методами двумя американскими учеными – У. Мастерсом и В. Джонсон. Они определили, как изменяется возбуждение под воздействием эротических ласк и сексуальной стимуляции, какими изменениями в организме это сопровождается, и выделили в половом цикле несколько последовательно друг друга сменяющих стадий. Процесс нарастания возбуждения можно представить для наглядности в виде следующего графика.

**1 стадия** получила название **стадии возбуждения**. Во время нее под воздействием той или иной адекватной сексуальной стимуляции происходит возникновение и нарастание возбуждения.

Адекватная стимуляция – это такие ласки и сексуальные воздействия, которые соответствуют индивидуальным потребностям и предпочтениям конкретной женщины, учитывают ее настрой в настоящий момент, степень возбуждения, уместность времени и обстановки для проведения полового акта, соблюдение правила интимности сексуальных отношений и т. д. Это могут быть легкие, поверхностные ласки, поглаживания, может быть словесная эротика, а также более глубокая стимуляция специфических эрогенных зон, индивидуально-чувствительных именно у этой женщины. Главное, чтобы партнер делал то, *что* женщине в этот момент приятно, что она хочет и считает допустимым, и делал это так, *как* ей приятно.

Если женщина настроена на интимное общение и сексуальные действия партнера являются адекватными, то происходит нарастание возбуждения. Оно сопровождается приливом крови к половым органам и органам малого таза. Первым признаком возбуждения является появление во влагалище так называемой «смазки» – прозрачной тягучей жидкости, возникающей за счет «пропотевания» плазмы крови через слизистую влагалища. Основная функция смазки – подготовка влагалища к принятию полового члена. Если смазки будет достаточно, она обеспечит хорошее скольжение полового члена во время сношения, предохранит слизистую половых органов от натертостей, микротравм, неприятных или даже болевых ощущений во время полового акта.

При продолжении сексуальной стимуляции еще больше увеличивается прилив крови к половым органам. Вслед за появлением смазки наступает набухание больших и малых половых губ, слизистой наружной части влагалища. Помимо этого набухает и увеличивается в диаметре клитор. За счет прилива крови область входа во влагалище, половые губы и клитор становятся более чувствительными.

Середина или конец фазы возбуждения является наиболее благоприятным моментом для введения полового члена и начала движений (фрикций). Если введение полового члена и фрикции начинаются до развития большей части вышеперечисленных изменений, то специфическая сексуальная чувствительность генитальных эрогенных зон (влагалища, половых губ, клитора) может быть еще достаточно низкой. В результате возможны такие ситуации, когда половой акт не вызовет приятных ощущений в половых органах, либо даже эти ощу-

щения будут болезненными или неприятными из-за некоторой сухости влагалища. Поэтому очень важным является так называемый предварительный период, во время которого ласки партнера, собственные фантазии женщины, словесная, либо иная эротическая стимуляция подготавливают ее непосредственно к половому акту.

Если в партнерской паре длительное время половой акт начинается еще до возникновения у женщины эротической готовности к нему и до начала процессов сексуального возбуждения, фрикции могут не вызывать приятных ощущений. В этих случаях женщина часто накапливает и фиксирует этот негативный опыт сексуальной жизни, перестает ждать приятных ощущений во время полового акта, может начать избегать половых контактов, так как теряет к ним интерес, либо формально участвует в половом акте, пытаясь закончить его как можно быстрее. Отрицательный сексуальный опыт половой жизни, не приносящий удовлетворения, у женщин вообще очень быстро фиксируется и может приводить к стойкому снижению полового влечения и даже к отказу от половой жизни.

Правильный выбор момента для введения полового члена и начала фрикций особенно важен для партнеров, которые по разным причинам не могут длительно проводить половой акт. У мужчин оргазм практически целиком зависит от стимуляции полового члена – ручной, оральной или вагинальной и, зачастую, при интенсивной стимуляции наступает достаточно быстро (через несколько минут). У многих женщин за это время едва успевают начать развиваться процессы возбуждения. Если же в таких ситуациях партнер проведет хороший предварительный период и приступит собственно к фрикциям не раньше того, как партнерша будет достаточно возбуждена, женщина имеет значительно больше шансов испытать оргазм даже при не слишком продолжительном половом акте.

Стадия возбуждения интересна еще и тем, что у женщин отвлекаемых, трудно сосредоточивающихся на своих ощущениях она может продолжаться очень долго. Любые внешние воздействия (уличные шумы, скрип кровати, голоса) могут приводить к падению возбуждения. Не менее важны бывают и внутренние отвлекающие факторы (мысли о посторонних вещах, отвлечение внимания на прошлые события или оценку последствий контакта и т. д.). Кривая сексуального возбуждения у этих женщин будет выглядеть следующим образом:

В некоторых случаях при высокой отвлекаемости женщины, недостаточной сексуальной стимуляцией наряду с низкой чувствительностью эрогенных зон и т. д. возбуждение может колебаться на невысоком уровне и вообще не достигать стадии плато. В этой ситуации оргазм не достигается, но женщина не обязательно остается разочарованной (фрустрированной), она может испытывать приятные ощущения, получать удовольствие от выражения чувств друг к другу, от процесса интимного контакта.

## **2 стадия – стадия плато.**

Она характеризуется возникновением у женщины желания принять половой член во влагалище и начать фрикции. Характер и интенсивность фрикционных движений, их ритмичность, направление и глубина введения полового члена могут быть различными. Они подбираются и апробируются каждой парой индивидуально.

Общим признаком стадии плато является субъективное ощущение сохранения возбуждения на определенном уровне в течение некоторого времени без повышения, за что фаза и получила свое название. Однако, несмотря на отсутствие ощущения нарастающего возбуждения, объективные физиологические изменения продолжают идти своим путем.

Во время фазы плато продолжается прилив крови к половым органам: половым губам, влагалищу, телу матки и другим органам малого таза..

Просвет влагалища сильно сужается за счет переполнения кровью тканей, окружающих его. Сужение обеспечивает более тесное соприкосновение чувствительных зон влага-

лица и полового члена, а, следовательно, более активную их стимуляцию. Благодаря этому крупные размеры полового члена не являются необходимым условием удовлетворения женщины при половом акте. Физиологическое сужение влагалища позволяет ему активно реагировать на контакт даже с небольшим по размеру половым членом партнера. Этот механизм особенно эффективен тогда, когда введение полового члена проводится своевременно, то есть уже на фоне развернувшихся процессов сексуального возбуждения, прилива крови к половым органам и начинающегося сужения влагалища.

Знание и понимание физиологии половых реакций, правильная техника полового акта позволят избежать многих сексуальных проблем.

В конце фазы плато мышцы влагалища напрягаются и плотно охватывают половой член.

**3 стадия – стадия оргазма**, является кульминационной фазой полового акта и гармонично завершает все вышеперечисленные процессы мощной нервно-мышечной разрядкой, уже описанной в предыдущей главе.

#### **4 стадия – стадия разрешения или фаза обратного развития.**

Во время нее наступает ощущение удовлетворения и расслабленности. Как уже отмечалось выше, возникающее чувство во многом зависит не столько от выраженности физиологических реакций во время оргазма, их количественных или интенсивных показателей, сколько от целого ряда психологических моментов: эмоционального контакта партнеров, соответствия техники проведения полового акта, обстановки, в которой он проходил, реакции партнера тем ожиданиям, которые имелись у женщины.

Во время стадии разрешения все изменения, которые произошли в первых трех стадиях, довольно быстро (в течение 2–5–10 мин) исчезают, организм возвращается к своему исходному состоянию, все произошедшие с ним изменения как бы раскручиваются назад – к отправной точке, как в киноленте, пущенной задом наперед. Именно поэтому эту фазу и называют **фазой обратного развития**.

В тех случаях, когда женщина достигла уровня возбуждения, характерного для фазы плато, и у нее возникла большая часть соответствующих этой стадии изменений, а половой акт или иная сексуальная стимуляция были прекращены прежде, чем возник оргазм, переполнение кровью половых органов может сохраняться продолжительное время. Длительный застой крови в половых органах сопровождается неприятными ощущениями внизу живота. Женщины могут отмечать чувство тяжести, давления, возможен зуд в половых органах, иногда болевые ощущения. С этими жалобами они часто обращаются к врачам-гинекологам, и нередко им ставят диагнозы «хроническое воспаление придатков», «зуд влагалища и половых органов», «хронический кольпит», «эндометриоз» и т. д. Гинекологическое лечение этих «заболеваний» может давать кратковременный положительный эффект, но, если не обнаружена и не устранена истинная причина жалоб, они зачастую вновь возвращаются. Порой на фоне лечения происходит даже усиление болевых ощущений.

Таким образом, распространенное мнение о вреде половой жизни без оргазма для здоровья женщины вполне оправдано. Однако неправильным было бы утверждать, что любой половой акт без оргазма для женщины вреден. Это совсем не так.

Во-первых, вред приносят только те половые акты, которые сопровождаются выраженным сексуальным возбуждением женщины, но не завершаются у нее оргазмом. В тех же случаях, когда во время полового акта возбуждение женщины либо совсем не возникло, либо наступили лишь слабо выраженные физиологические изменения в половых органах, характерные для начальной стадии возбуждения, хронического переполнения кровью поло-

вых органов не происходит. Такие половые акты не приносят так называемого физиологического вреда и не ведут к заболеваниям, но они и не дают сексуальной разрядки.

Воспринимать и оценивать такую половую жизнь можно различно. Нередко женщины отмечают ее положительные стороны: она приносит приятные ощущения, создает общий эротический настрой, уверенность в прочности семейных отношений, в любви партнера и т. д. Психоэмоциональная удовлетворенность во многом может определять положительное отношение к половой жизни и партнерским отношениям даже в тех случаях, когда интимные контакты не сопровождаются оргазмом. В конце концов в интимной близости между двумя людьми главное – это выражение чувств друг к другу, взаимное наслаждение друг другом и радость дарить и получать удовольствие. При соблюдении этих условий и отсутствии фрустрации (тягостного чувства неудовлетворенности, разочарования) значимость оргазма снижается.

Некоторые женщины относятся к половому акту, не приводящему к оргазму, достаточно безразлично, однако, у кого-то он может вызывать и неприятные чувства психологического характера. Нередко можно услышать высказывания приблизительно следующего содержания: «Зачем мне нужна половая жизнь, если приятных ощущений нет!», «От полового акта только мужчины получают удовольствие», «Половая жизнь нужна только мужчинам», «Я – неполноценная женщина, у всех есть оргазм, а у меня нет», вплоть до более агрессивных: «Если я не испытываю оргазма, значит мой партнер не настоящий мужчина».

Во-вторых, неблагоприятен не какой-то отдельный половой акт, и даже не несколько половых актов, не получивших завершения в виде оргазма. Вред приносит хроническая неудовлетворенность: физиологическая (приводящая к хроническому застою крови в половых органах), а также психоэмоциональная (обусловленная хроническим неудовлетворением – фрустрацией имеющихся сексуальных потребностей).

## Готовность к половому акту

В предыдущей главе мы обсудили, что к оргазму и сексуальному удовлетворению приводит нарастающее во время полового акта возбуждение. Появление и нарастание его является результатом воздействия эротических стимулов. Они могут быть различными: обонятельными (запахи), зрительными (любование красотой тела партнера; одежды, подчеркивающей его сексуальность, а также просматривание эротических картинок, фильмов), слуховыми (музыка, чувственные звуки, вздохи, междометия, особые слова, сексуально окрашенная беседа), тактильными (нежные любовные прикосновения; воздействия на особые участки тела – эрогенные зоны). Однако, при всех различиях у них есть общее свойство. Одни и те же стимулы не у каждой женщины и далеко не всегда будут оказывать эротическое воздействие, вызывающее сексуальное возбуждение и стремление к интимной близости. Сексуальное возбуждение возникает только под воздействием адекватных стимулов (стимулов, которые определенная женщина воспринимает, как возбуждающие ее) и только на фоне эмоциональной готовности воспринимать эти стимулы в сексуальном ключе. При отсутствии такой готовности даже весьма интенсивная сексуальная стимуляция к возбуждению не приведет. Например, введение полового члена во влагалище и интенсивные фрикционные движения при отсутствии готовности к их эротическому, сексуальному восприятию не только не вызовут возбуждения или хотя бы приятных ощущений, но зачастую могут привести к психологическому отторжению близости. Иногда женщины в таких ситуациях говорят: «У меня такое чувство, что нечто постороннее непонятно что и зачем делает во влагалище».

В связи с этим, пожалуй, ничто не имеет такого большого значения для возникновения и нарастания возбуждения, а, следовательно, и для достижения оргазма, как готовность женщины к интимному контакту.

Период «сексуальной подготовки» сопровождается переориентацией мыслей, чувств на интимный лад, поворотом чувственного и мыслительного процесса в сексуальное русло. При наличии выраженной эмоциональной готовности даже обычные прикосновения к любым участкам тела, не говоря уже о наиболее чувствительных эрогенных зонах, могут восприниматься как мощные сексуальные стимулы. Все тело становится эрогенной зоной. Женщина может ощущать сильнейшее возбуждение от прикосновения к пальцам рук, к затылочной области и другим участкам тела, которые в иной ситуации, не имеющей интимной окраски, бывают совершенно индифферентными.

Как же формируется психоэмоциональная готовность к интимному контакту? От чего она зависит?

В первую очередь от общего эмоционального настроения, от содержания мыслей, с которыми женщина подходит к той черте, где начинается интимный контакт. Еще до начала сексуальной стимуляции в голове женщины, часто независимо от ее сознания и желания, начинает работать своеобразный «компьютер», который моментально проводит оценку целого ряда параметров.

Он учитывает желательность и уместность полового контакта в данный момент и в данной обстановке, эмоциональное отношение к партнеру, его известные или предполагаемые личностные и сексуальные качества, желательность и уместность полового контакта с данным конкретным партнером.

Обязательно оценивается предшествующий сексуальный опыт: насколько он был приятным или неприятным, насколько настоящая ситуация или настоящий предполагаемый партнер соответствуют той прошлой ситуации и тому прошлому партнеру, с которыми возникали прошлые приятные или неприятные ощущения.

Оценивается отношение окружающих, реальных и иногда отсутствующих или даже умерших, к предстоящему половому контакту. В голове могут мелькать мысли: «Что бы сказала мама, если бы узнала», «Ничего хорошего быть все равно не может», «Меня используют», «Все равно у меня ничего не получится», «Все равно у него ничего не получится», «Если он меня любит, то не должен этого делать (или наоборот „должен делать иначе“») и т. д.

Оценка всего этого многообразия параметров происходит моментально. На основе нее мозг, зачастую бессознательно, выдает результат, принимает «решение» – стоит или нет отвечать на действующий эротический стимул, «быть или не быть» сексуальному возбуждению. Это решение как бы переключает тумблер в нужную позицию.

Если «быть» – то воздействия на эрогенные зоны вызывают острые сексуальные ощущения. Женщина включается в процесс возбуждения, становится более чувствительной.

Если принято решение «не быть сексуальному возбуждению», даже весьма интенсивная и разнообразная сексуальная стимуляция будет воспринята как безразличная, либо ненужная, либо раздражающая, либо даже болезненная. В ситуации, не связанной с интимным общением, не имеющей для пациентки сексуальной окраски, воздействие на эрогенные зоны не вызовет сексуальных ощущений. Простой пример: у подавляющего большинства женщин при гинекологическом осмотре воздействие на чувствительные эрогенные зоны вызывает ощущения весьма далекие от сексуальных.

Примерно такое же состояние «асексуальности» может возникать, если половой акт проводится в неподходящее время или в неподходящей обстановке, когда мысли заняты проблемами, когда интимная близость протекает или планируется не так, как женщине хочется, не с тем, с кем хочется и т. д. Трудно ожидать, что сразу после вдумчивого чтения профессиональной литературы, либо художественной, но не касающейся сферы взаимоотношения мужчины и женщины, после сложных бухгалтерских подсчетов, приготовления с ребенком уроков или укладывания его спать женщина сразу будет настроена на интимный лад. Для переориентации требуется время и некоторые усилия. И, конечно же, понимание и женщиной и партнером необходимости этого времени и необходимости определенных действий для создания эротического контекста.

Нередко во время беседы с женщинами приходится слышать жалобы на отсутствие настроения на половой контакт в то время, когда они с супругом ложатся в постель. Когда же мы начинаем выяснять ситуацию, оказывается, что до последней минуты женщина либо занимается домашними делами, либо заканчивает какую-то работу, либо читает книгу (не эротического содержания), либо разбирается с детьми и т. п. К моменту, когда партнеры соединяются, мужчина бывает уже внутренне готов к близости и после крайне короткой, формальной прелюдии приступает к половому акту. Женщина же в это время еще не может отключиться от прежних дел. Ничего удивительного в том, что при такой постоянной сексуальной практике и оргазм не достигается и половое влечение не возникает.

Стоит, пожалуй, привести несколько гротескный пример, который очень ярко демонстрирует результаты несоответствия степени готовности партнеров к началу полового акта.

*К моему коллеге обратилась женщина с жалобами на проблемы в сексуальной жизни. Ее муж, человек творческий, возбудимый, часто испытывал в полном смысле слова приступы полового влечения. Он мог прибегать ненадолго домой с работы (благо работа находилась в 5–10 минутах от дома) и быстро склонять ее к половому контакту. Иногда дома внезапно, например, во время обеда, отставлял все и буквально набрасывался на жену, в то время как у нее не было никаких сексуальных мыслей. Женщина испытывала сильный дискомфорт, поскольку, как правило, была не готова к такому внезапному половому акту, и к моменту его окончания возбуждение только начинало появляться. Это служило причиной фрустрации после полового акта. Половое влечение у женщины было достаточно*

*выражено, при других ситуациях она могла и хорошо возбуждаться и испытывать оргазм. Однако, через некоторый период времени, на фоне фрустрации, она стала отмечать, что возбуждение перестало возникать даже при менее внезапном половом акте, стали появляться неприятные ощущения.*

Бывает, что необходимость подготовки к половому акту вызывает у женщин и мужчин внутренне сопротивление. Существуют ложные сексуальные представления, в соответствии с которыми считается, что если партнеры любят друг друга и достаточно сексуально привлекательны друг для друга, то половое влечение должно возникать само собой, спонтанно. Также считается, что настоящий половой акт, действительно «правильный» половой акт, являющийся выражением истинной любви и желания, должен проходить спонтанно, безо всякой подготовки.

Такое мнение совершенно неверно. Любой половой акт требует подготовки, она может быть осознаваемой, может быть неосознаваемой, но она все равно должна быть. И самая главная подготовка – оживление в памяти прошлого приятного опыта сексуальных отношений. Если такой опыт отсутствует, или хуже того – имеется неприятный опыт сексуальных отношений, ожидание «спонтанного» возникновения возбуждения и его плавного «спонтанного» нарастания вплоть до оргазма обычно заканчивается неудачей.

Получение же практического опыта сексуальных реакций, удовлетворительных интимных отношений может потребовать определенных трудов и усилий. И главное – желания. Некоторую помощь могут оказать фантазии, мечтания, представление различных жизненных ситуаций.

Иногда у женщин, обращающихся с сексуальными проблемами, бывают завышенные желания получить от сексолога «волшебную таблетку», рекомендации, которые сразу решат все их сложности, или надежда, что есть способ, позволяющий сразу, без собственных усилий и гарантированно обеспечить возникновение желания в любой момент и достижение оргазма при любом половом акте. Нужно прямо сказать – в сексуальной сфере это невозможно. Можно привести похожий пример из творческой сферы. Балерина, прежде чем выйти на сцену и исполнить свой танец, танец любви и высокой эротики, много лет до этого занимается тяжелейшими, физическими упражнениями, из разу в раз повторяет и оттачивает совсем не эротические движения, а уже потом из них складывается волшебный, глубоко чувственный узор танца. Аналогичная ситуация происходит и в сексуальной жизни, которая во многом складывается из творчества.

Отсутствие у женщины быстро и спонтанно возникающего полового желания в нужной ситуации и гарантированного оргазма еще не значит, что партнеры сексуально не подходят друг другу или она фригидна. Вполне возможно, что дело просто в отсутствии подготовки к половому контакту, в нежелании прилагать какие-то усилия для достижения желаемого, в сексуальной некомпетентности по крайней мере одного из партнеров.

Говоря о желании спонтанности, следует сказать, что у каждого есть выбор. Либо бесплодное ожидание «спонтанного» возникновения желания, которое должно возникнуть само, либо быть даровано кем-то свыше, врачом, «настоящим мужчиной», при виде которого женщины начинают трепетать и т. д. Такой предполагаемый жизненный сценарий называется: «ждать у моря хорошей погоды». Другой путь – сексуальная активность, набор по крупицам положительного опыта интимных отношений, обсуждение с партнером желаний, возможностей и трудностей каждого, попытка синхронизировать сексуальные реакции свои и партнера. И тогда сексуальная удовлетворенность будет неизбежным результатом.

Приведем пример:

*Супружеская пара обратилась за помощью после 5 лет брака в связи с неудовлетворенностью жены. Жена, назовем ее Марина, рассказала, что это ее первый брак и первый*

*сексуальный партнер. Вышла замуж по любви, отношения с мужем хорошие. Оргазм первый раз испытала через 2 года половой жизни. С тех пор 1 раз в 3–4 месяца, если приложит очень большие усилия, может достичь оргазма в активной позиции сверху. Также заметила, что для достижения оргазма ей необходим половой акт продолжительностью 5–6 минут, а у партнера средняя продолжительность полового акта – 2–3 минуты. В связи с этим в большинстве случаев во время полового акта оргазм испытывать не успевает, даже при том, что старается. Поэтому не всегда есть желание прилагать усилия. Опыта мастурбации не имеет, муж также не использует дополнительную стимуляцию клитора во время интимного контакта, считают это неестественным. При обсуждении ситуации подготовки к интимному контакту выяснилось, что супруги живут в одной комнате с 3-летним ребенком, поэтому половая жизнь ведется только после того, как он заснет. Обычно происходит это поздно, приблизительно в 24 часа, так как традиционно его укладывает мать после того, как в 22 часа уйдет няня. К этому времени муж уже хочет спать (он – жаворонок), половой акт проводит быстро, предварительные ласки или иная подготовка к половому акту отсутствуют. Половой акт начинается тогда, когда у мужа уже есть эрекция, а у Марины все мысли еще заняты хозяйством и она не успела перестроиться. В результате к окончанию полового акта у Марины только начинается появление возбуждения, а оргазма достичь не удается.*

Это довольно часто встречающийся случай дисгармоничных сексуальных отношений. Женщина способна испытывать оргазм и даже знает, что для этого нужно, но супруги не могут синхронизировать свои сексуальные реакции. Продолжительность полового акта мужа слишком короткой не назовешь, да и жене, по сути, нужен был не очень продолжительный половой акт для достижения оргазма. Рассогласованность в 2 минуты можно легко устранить, если соблюсти некоторые условия. Во-первых, пересмотреть режим дня, укладывать ребенка раньше и раньше приступать к интимным контактам. Во-вторых, эротическая прелюдия перед половым актом может существенно укоротить необходимый для достижения оргазма фрикционный период. В-третьих, более активное поведение жены во время прелюдии и полового акта ускорит решение проблемы.

## От чего зависит способность женщины испытывать оргазм?

Особенностью женской сексуальности является нестабильность оргастической функции.

Женская сексуальность развивается и реализуется по своим законам, которые несколько отличаются от тех, по которым реализуется мужская сексуальность. В первую очередь это касается оргазма. Женский оргазм имеет некоторые особенности.

Во-первых, это время его появления. Мужчины начинают испытывать оргазм уже с первого семяизвержения. Оргазм и эякуляция обычно неразрывны. У женщин все несколько иначе. Становление оргастической функции очень относительно связано с периодом полового созревания. Наступление первых месячных (менархе) отнюдь не является признаком появления способности чувствовать оргазм. Некоторые девочки могут испытывать оргазм еще до менархе, однако чаще окончание полового созревания не означает, что уже зрелы структуры головного мозга, отвечающие за оргазм. Процесс «доформирования» оргастической функции заканчивается позже, иногда значительно позже. Воздействие на эрогенные зоны при интимных ласках, стимуляция их при половом акте сильно ускоряет этот процесс. На фоне регулярной половой жизни проявляется способность испытывать оргазм. Именно поэтому в большинстве случаев в начале половой жизни интимные контакты у женщины не завершаются оргазмом. Явление это совершенно нормальное, особенно для женщин, начавших половую жизнь в юном возрасте.

В большинстве случаев в начале половой жизни женщины имеется определенный период, во время которого происходит пробуждение женской сексуальности, ее приспособление к особенностям сексуальности партнера (сексуальная адаптация в паре), а также завершение формирования способности испытывать оргазм. Первые месяцы или даже годы половой жизни, партнеры пробуют различные варианты сексуального взаимодействия, ласки, экспериментируют. При этом выявляются чувствительные эрогенные зоны, наиболее приятные способы воздействия на них, пробуждается и обостряется чувственность женщины. Для пробуждения чувственности важно, чтобы интимные прикосновения проводились в обстановке покоя, расслабленности. Необходим соответствующий эмоциональный настрой, любовные отношения между партнерами. Большое значение имеет образ партнера, его чуткость, заинтересованность в удовлетворении партнерши, умение знать и понимать специфические женские сексуальные потребности, внимательное отношение к ним.

В начале половой жизни, впрочем зачастую и позже, основной сексуальной потребностью женщины являются не столько сексуальные действия (половой акт), сколько эротическое взаимодействие (поцелуи, объятия), петтинг (поцелуи и стимуляция груди, сосков и т. д.) Поэтому партнер должен уделять внимание этим ласкам и постепенно переходить к половому акту, обеспечив соответствующую к нему готовность.

Постепенно из всего многообразия интимных воздействий выбираются наиболее эффективные и возбуждающие, и женщина постепенно набирает опыт приятных, сексуально окрашенных ощущений. На этом фоне возникает первый оргазм.

Однако он еще не означает, что процесс формирования у женщины зрелой сексуальности закончился. Для стабилизации оргастической функции обычно требуется еще некоторое время, в течение которого подбираются определенные набор и последовательность сексуальных воздействий, с большим постоянством приводящие к оргазму. Вырабатывается так называемый оптимальный сексуальный стереотип. Если на первых этапах половой жизни предварительные ласки, подготовка к половому акту занимали достаточно много времени, то после выработки оптимального сексуального стереотипа их продолжительность может

быть сокращена, но они не исключаются совсем. Очень важный и интересующий многих вопрос – в течение какого периода регулярной половой жизни женщина должна приобрести способность испытывать оргазм при интимном контакте? В течение какого времени отсутствие оргазма является нормальным, естественным состоянием, а когда оно становится уже сексуальным расстройством и женщине желательно обратиться за помощью к специалистам с этой проблемой?. Какие причины могут задерживать появление способности отвечать оргазмом на сексуальную стимуляцию? Что помогает женщине быстрее пройти этот период «сексуальной адаптации»?

Наиболее часто основное внимание переносится на партнера. Существует убеждение, что мужчина несет всю полноту ответственности за женский оргазм, за формирование у женщины способности его испытывать. Особенно это относится к первым постоянным сексуальным партнерам и, конечно же, к мужьям. Их роль действительно очень велика. Первый сексуальный опыт женщины во многом определяет ее отношение к половой жизни, дает первые представления о собственной сексуальности, ощущение уверенности или неуверенности в себе. Для того, чтобы он стал положительным стимулом для дальнейшего развития женской сексуальности и полного раскрытия ее возможностей, партнер должен иметь представление об особенностях женской сексуальности, о некоторых правилах, которые нужно соблюдать. Мы уделим этому достаточно внимания во второй части книги.

Кроме этого, большое значение имеет искреннее, заинтересованное, неформальное внимание партнера к чувствам партнерши, его желание доставить ей приятные ощущения. Стоит заметить, что эти качества более важны, чем обширный предшествующий сексуальный опыт партнера, так называемая «сексуальная компетентность», которой женщины, да и мужчины нередко придают особое символическое значение.

В сексологической литературе много говорится о том, что мужчина должен интересоваться ощущениями партнерши, спрашивать, что доставляет ей удовольствие, чего бы она хотела. Однако, некоторые мужчины задают такие вопросы совсем не для того, чтобы узнать об истинных чувствах партнерши. Им бывает важно получить подтверждение собственной пресловутой «сексуальной компетентности», заверение, что они все делают хорошо и правильно и что партнерше нравится, как они это делают. Не получив нужного ответа, они обижаются, «осторожно» спрашивают партнершу: «Все ли у тебя нормально?» или «Почему всем другим женщинам это нравится, а тебе нет?» и т. д. Женщины почти всегда чувствуют и понимают, для чего им задают подобные вопросы и уходят от искреннего ответа. Они могут, говорить, что все хорошо, могут имитировать реакции возбуждения, но в любом случае такие сексуальные отношения не будут способствовать пробуждению сексуальности женщины.

Случай из практики:

*За консультацией обратилась молодая пара, собирающаяся вступить в брак. Причиной обращения было отсутствие оргазма у партнерши. Партнерше, назовем ее Оля, было 19 лет, она обладала средней, ближе к слабой, половой конституцией, половое влечение было выражено умеренно. Воспитывалась Оля в неполной семье, в которой не смогла усвоить реалистичную модель построения семейных отношений, получить навык взаимоотношений между ее членами. Однако, она получила от матери целый ряд указаний относительно роли жены в семье: муж должен обеспечивать жену материально, а жена должна создавать мужу приятную атмосферу в доме, уметь вести интеллектуальную беседу, морально и эмоционально его поддерживать, обеспечивать удовлетворение его потребностей, в том числе сексуальных. Последнее требование считала достаточно важным.*

*С партнером, назовем его Виктор, начала встречаться 1 год назад. Он был ее первой влюбленностью и первым сексуальным партнером. Испытывала умеренное возбуждение*

*при поцелуях, при ласках груди. Оргазма не испытывала никогда, опыта мастурбации не имела. При первых редких половых контактах в течение 5 месяцев отмечались приятные ощущения, умеренное возбуждение. Виктор был очень разочарован отсутствием у Ольги оргазма, а также выраженных эмоциональных реакций во время полового акта. Это послужило поводом для разрыва отношений. В это время Виктор встречался с другой женщиной, которая, как он сообщил Ольге, оргазм при половой жизни регулярно испытывала. Ольга во время разрыва очень переживала, плакала, обвиняла себя в неполноценности.*

*Три месяца назад отношения возобновились, в настоящее время обсуждается вопрос брака, который для Ольги очень желателен. Ее очень беспокоит имеющаяся сексуальная проблема. Перед половым контактом и во время него сильно волнуется, после полового акта расстраивается, испытывает чувство вины перед партнером, боится, что если не сможет испытывать оргазм, партнер ее оставит. Отмечает, что Виктор практически не проводит предварительные ласки, этот период бывает очень коротким, ласки достаточно формальны. Половой акт же достаточно длителен, во время него партнер периодически спрашивает, приятно ей или нет. Такие вопросы вызывают волну страха, она не знает, что ответить, и все те слабые ощущения, которые появились до этого, сразу же пропадают. Ольга задумывалась над тем, чтобы имитировать оргазм, как некоторые ее подруги, но не может заставить себя это делать.*

*Виктор – достаточно успешный в профессиональной карьере молодой человек 24 лет, педантичный, эмоционально сдержанный. В прошлом имел несколько коротких, поверхностных сексуальных связей, утверждает, что некоторые его партнерши испытывали с ним оргазм. Половое влечение среднее, сексуальные потребности умеренные. Сексуальную удовлетворенность считает важным аспектом семейной жизни. Считает себя высоко компетентным в сексуальной области, прочел много литературы по этому вопросу. Особенно отметил, что изучил и использует принципы ДАО, может длительно проводить половой акт (до 30–40 мин.) и сдерживать эякуляцию.*

*Ольга ему нравится, соответствует представлениям о подходящей жене, хотел бы жениться, но беспокоится в связи с отсутствием у нее оргазма. Считает, что делает все, что можно для достижения оргазма партнершей (длительно проводит половой акт, интересуется ощущениями, спрашивает ее о желаемых формах контакта). Виктор беспокоит вопрос о причинах отсутствия оргазма. Как он читал в специальной литературе, если партнер длительно проводит половой акт, интересуется потребностями партнерши, а та не фригидна и его любит, то должна испытывать оргазм. Обращаясь к сексологу, имел целью вылечить партнершу от фригидности, либо выяснить искренность ее любви к нему.*

В нашем случае, партнер, стремясь подтвердить собственную сексуальную компетентность, не интересовался и не понимал потребностей своей партнерши, не использовал соответствующие эротические стимулы, ориентируясь преимущественно на продолжительность фрикций. Неадекватные воздействия привели к соответствующей реакции – длительный, не вызывающий приятных ощущений половой акт стал мучительным. Формальный интерес к потребностям партнерши также не дал положительных результатов. Диалог партнеров во время полового акта напоминал диалог падчерицы и Морозко из одноименной кинокартины. «Тепло ли тебе, девица, тепло ли тебе, красная?» – спрашивает Морозко, кружась вокруг нее и усиливая холод. Падчерица же отвечает: «Тепло, батюшка», все больше и больше замерзая. Формальные вопросы при внутренней невозможности дать искренний ответ, приводят к тревоге, напряжению, подавляют все чувственные реакции.

Распространен миф о существовании так называемых «настоящих мужчин», часто имеющих многообразный успешный сексуальный опыт, владеющих некими особыми знаниями и особыми «мужскими» способностями, позволяющими быстро и гарантированно

раскрыть сексуальность практически любой женщины и обеспечить ей оргазм. Считается, что для успехов в деле достижения оргазма важно найти такого мужчину и все будет благополучно. Поэтому, если муж или настоящий партнер сразу же не продемонстрировал выдающихся качеств «героя-любовника», и не осчастливил оргазмом толпы предшественниц, приобретя сексуальный опыт, то и ждать больше нечего. Пытаться изменить ситуацию тоже незачем, все попытки будут обречены на провал.

Такие убеждения далеки от реальности. Они представляют собой желание получить все и сразу, ничего не делая самой. Наиболее полезный сексуальный опыт – это тот, который партнеры приобретают вместе, заботливо относясь к потребностям друг друга. Поиски же эфемерного «настоящего мужчины» зачастую обречены на провал. Мужчины имеющие многообразный разносторонний сексуальный опыт часто не имеют опыта поддержания стабильных, дающих женщине уверенность и спокойствие отношений. Стабильность же партнерских отношений очень важна для гармоничного развития женской сексуальности.

Пример из практики:

*Женщина 19 лет обратилась с жалобами на отсутствие оргазма и каких-либо приятных ощущений во время полового акта («половой член непонятно что делает и непонятно зачем там находится»). Оргазм испытывает при стимуляции клитора мужем перед половым актом.*

*Половую жизнь начала с 17 лет с будущим мужем. Первый половой контакт считает неудачным, так как муж не имел достаточного сексуального опыта, был несколько неловок, не продемонстрировал виртуозной сексуальной техники, в связи с чем половой контакт не сопровождался всплеском эмоций и не закончился оргазмом. Именно в этом видит причину настоящего расстройства. В фантазиях представляла, что первый половой контакт будет проходить с мужчиной сексуально опытным, который сам и сразу выяснит, что ей нужно, какие ласки следует использовать, и она с первого раза испытает феерические ощущения. Мама в беседах с дочерью подчеркивала, что есть настоящие мужчины, которые «знают, как обнять женщину».*

*Замуж вышла потому, что считала мужа надежным, это качество для нее очень важно. При этом отмечала разные интересы, разный интеллект, недостаточную общительность мужа, говорила, что в целом муж не слишком ей нравился. Поэтому реализация фантазий относительно качеств «настоящего» мужчины была для пациентки чрезвычайно важной, сексуальная опытность могла бы компенсировать имеющиеся, как ей казалось, недостатки. Этого не произошло, и пациентка была разочарована. Мужу она ничего не сказала, никакой активности не проявляла и решила положить крест на сексуальную жизнь ради благополучия семьи («Что можно ожидать от не настоящего мужчины!», «Если нет сексуального опыта, то и ждать нечего»).*

*В течение последующего времени муж старался доставить ей приятные ощущения, был ласков, стал рукой стимулировать клитор и большей частью не начинал полового акта до тех пор, пока не добивался у нее оргазма путем стимуляции. Однако жена такой оргазм считает неправильным и чувствует себя неудовлетворенной.*

*С ней проводились беседы о том, что оргазм является результатом процесса раскрытия сексуальности женщины, результатом совместного опыта, а не предшествующего сексуального опыта партнера, что для получения приятных ощущений необходимо сообщать партнеру о своих чувствах и желаниях, о том, что нравится и что не нравится. Это позволило ей пересмотреть отношение к сексуальным качествам мужа, проводимой им эротической стимуляции, обсудить с ним свои предпочтения и положительно реагировать на ощущения, возникающие при интимном контакте.*

Роль мужчины очень важна в развитии способности женщины испытывать оргазм. Однако глубоко ошибаются те, кто считает, что «мужчина и только мужчина ответственен за женский оргазм». Половая жизнь с партнером не начинается с белого листа. К началу половой жизни женщина приходит с уже сформировавшимися представлениями о сексуальной стороне жизни. Это отношение к себе, своему полу, к противоположному полу – мужчинам, к своей, женской роли в сексуальных взаимоотношениях, к тому, каким образом и для чего должна вестись половая жизнь и т. д. Представления эти наполнены эмоциями, положительными и отрицательными. Они во многом определяют отношение к партнеру и его действиям, влияют на чувства, которые возникнут при первом половом контакте и которые, возможно, будут возникать в течение последующих интимных контактов.

Началу половой жизни предшествует длительный период психосексуального развития. От его особенностей во многом будет зависеть качество половой жизни женщин, способность испытывать оргазм и время, когда эта способность проявится. Психосексуальное развитие начинается с наиболее ранних периодов жизни ребенка и во многом зависит от родителей и окружающей обстановки.

Самый ранний период – период младенчества. В этот период мать должна обеспечить ребенку так называемое «понимающее окружение». Под ним имеется в виду внимание к потребностям маленького ребенка: берут ли его на руки, когда он плачет, кормят ли тогда, когда он хочет и т. д. В этом возрасте именно от матери, через ее прикосновения, объятия, к ребенку приходит чувство покоя, тепло, вкус, ощущение близости, удовольствия. При уходе за дочерью мать может передать ей весь спектр чувств: от нежности, тепла и любви до неприязни, раздражения и даже отвращения. Будущее отношение женщины к себе, к своей чувственности во многом зависит от этого первого опыта телесных, чувственных ощущений. Будут они теплыми, наполненными нежностью – и девочка, а потом женщина будет с удовольствием реагировать на прикосновения, получать от них приятные ощущения. Если же в детстве девочка получит спартанское воспитание, при котором плачущего ребенка на руки не берут, чтобы не избаловать («избалуеть – потом с рук не слезет»), прикасаются только для того, чтобы покормить и поменять памперсы и не более, то недостаток телесного опыта может привести к настороженному отношению к прикосновениям и ласкам. От таких выросших девочек можно потом услышать: «Мне кажется, что муж ласкает меня без удовольствия, для него это тягостная обязанность», «Сексуальные ласки мне безразличны (или даже неприятны), я не понимаю зачем они» и т. д. Многие женщины, имеющие проблемы в сексуальной жизни, отмечают, что у них были неласковые матери.

Получение достаточного опыта телесных контактов необходимо девочкам не только в раннем детстве, но и значительно позже. Можно сказать, что переласкать девочек практически невозможно. Все пойдет на пользу. Существуют опасения, что если девочек много ласкать, то они в будущем будут излишне сексуальны, рано сексуально созреют и их невозможно будет удержать от половой жизни. Это не так. Они только правильно научатся воспринимать сексуальные ласки и получать от них удовольствие. Это только укрепит те семейные и половые отношения, которые возникнут в будущем.

Очень важно отношение родителей к тому, что у них родилась именно девочка. Нередко в семьях рассказывают настоящие легенды о том, как ожидалось рождение мальчика, а появилась, увы, девочка, как переживал отец, как расстраивалась мать, как они смирились с этим печальным фактом. Матери говорят своим дочерям: «Какая жалость, что ты девочка, девочкам так тяжело приходится в жизни!». Отцы осознанно или неосознанно поощряют мужские варианты поведения дочери. Например, если дочь играет в куклы, наряжается и вертится перед зеркалом – отец демонстративно не обращает на нее внимания, либо делает хмурое, недовольное лицо. Если же дочь играет в шахматы, увлекается математикой и т. п. – он очень доволен, горд и всячески показывает это.

Такое поведение родителей может сформировать негативное отношение девочки к своей будущей женской роли как в повседневной жизни, так и в сексуальной сфере. При этом женщины обычно неплохо относятся к самой половой жизни, испытывают половое влечение, но не принимают именно атрибуты своей женской роли в сексуальных взаимоотношениях. Женская роль ассоциируется у них с чем-то второсортным, мало престижным, мало одобряемым окружающими и не приносящим удовольствия. Эти женщины не видят многих возможностей и преимуществ женской роли, отвергают женские радости и мерят все в жизни на мужской аршин. Какой уж тут женский оргазм?

Большое значение для формирующегося отношения к собственной сексуальности имеет чрезмерно жесткое в половом отношении воспитание в семье. Традиционно считается, что девочек нужно воспитывать более строго, чтобы не позволить им раннюю половую жизнь, избежать нежеланной случайной беременности. Зачастую родители категорически запрещают девочкам не только начинать половую жизнь, но нередко и общаться с мальчиками, проявлять сексуальные чувства.

Иногда, чтобы гарантированно удержать дочь от внебрачных связей, родители прививают им отношение к половой жизни как к чему-то недостойному, аморальному, нужному только мужчине, а женщине не нужному вовсе, пугают болями при дефлорации, ужасами нежеланной беременности («Иди, встречайся, но только не принеси нам ребенка в подоле»).

Пытаясь защитить дочерей от несчастной любви, неудач и разочарований при контактах с мужчинами, матери, особенно одинокие, не сумевшие сами устроить свою семейную и сексуальную жизнь, нередко учат их не проявлять, а наоборот сдерживать свои чувства («Не показывай, что любишь, мужчина добьется своего и бросит тебя»). С их точки зрения лучше вообще не испытывать любовных чувств к супругу, а просто хорошо к нему относиться. («Муж должен любить тебя больше, чем ты его»). Это, на их взгляд, гарантирует спокойный, благополучный брак.

Выполняя такие материнские указания, выросшие дочери создают непреодолимые барьеры для проявления своей сексуальности и для оргазма в первую очередь.

Иногда сексуальные запреты бывают более завуалированными. Родители ничего плохого о половой жизни вроде бы и не говорят, но слишком явно избегают ее обсуждать, слишком старательно скрывают от детей не только сексуальные отношения, но даже слегка окрашенные интимностью чувства друг к другу. Дети четко понимают: «Хорошее родители не стали бы так скрывать и прятать», «Неприлично проявлять и демонстрировать свои чувства». В последующем у них может сформироваться осторожное и несколько подозрительное отношение к интимной стороне взаимоотношений мужчины и женщины.

На самом деле подобное родительское поведение часто связано с неумением говорить на интимные темы. Это очень характерно для русской культуры, в которой отсутствуют традиции словесной передачи родителями детям информации и знаний о половой жизни. Считается, что «придет время – сама все узнает». А родительское половое воспитание является, пожалуй, самым важным в формировании будущей сексуальности женщины. Девочки собирают от родителей информацию о половых взаимоотношениях буквально по крупицам, несистематизированно, накапливают ее, интерпретируют по-своему многие неясности и недоговоренности, создают собственные сексуальные мифы и иллюзии. Все это формирует определенное отношение к предстоящему половому контакту. От него зависят чувства, возникающие во время полового акта, сексуальные реакции и отношение к ним. Поэтому очень сложно переоценить роль родительского воспитания в формировании сексуальности.

Помимо психологических существуют биологические факторы, определяющие индивидуальное время формирования у женщины способности испытывать оргазм. К ним относится половая конституция.

Половая конституция – это совокупность свойств организма, которые определяют особенности его сексуальной организации. Половая конституция зависит от наследственных факторов, а также от условий развития человека во внутриутробном периоде и в раннем детстве. К периоду полового созревания половая конституция уже сформирована. Она определяет и, в известном смысле, ограничивает уровень половой активности, влияет на время возникновения первого оргазма.

Выделяют 3 типа половой конституции: слабый, средний, сильный. Все они являются вариантами нормальной сексуальности.

Определение типа половой конституции дело несложное. Наиболее стабильная ее часть (генотип), определяется уровнем половых гормонов – эстрогенов и андрогенов и теми показателями, на которые они влияют. Этих показателей четыре: возраст появления первых месячных и характер менструальной функции, способность беременеть и характер протекания беременности, трохантерный индекс, особенности полового оволосения.

Трохантерный индекс (Т. И.) – отношение роста женщины к высоте ее ноги. Высота ноги измеряется от пола до наружного конца паховой складки, образующейся при сгибании ноги в тазобедренном суставе. Это специфический сексологический показатель, отражающий гормональные условия, в которых формировался организм и вместе с ним сексуальность. Значение его в следующем: относительно длинные ноги являются отражением низкого уровня женских половых гормонов в период формирования организма и, следовательно, соответствуют более слабому сексуальному потенциалу, слабой половой конституции. Наоборот, относительно короткие ноги отражают высокий уровень женских половых гормонов в период формирования организма и соответствуют более сильному сексуальному потенциалу, сильной половой конституции.

## **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.