

Урок искусства страсти нежной

Про женский оргазм часто говорят, о нем ходит масса мифов, но из всего этого становится ясно: многие дамы знают, что оргазм есть в природе, но не знают, что сделать, чтобы он появился у тебя?



Евгений Кульгавчук

врач сексолог, психотерапевт, психиатр, действительный член Российского научного сексологического общества, Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги



Что такое вообще оргазм с физиологической точки зрения?

– Оргазм в переводе с греческого «пылаю страстью». Это высшая степень сладострастного ощущения, возникающего, как правило, в момент завершения полового акта. В процессе половой близости в центральной нервной системе происходит «накопление» нервных импульсов с периферии.

Необходимым условием является предварительная психоземotionalная подготовка. В момент преодоления определенного индивидуального порога происходит нервный разряд, сопровождающийся серией мышечных спазмов с интервалами 0,8 секунды.

Оргазм – своеобразная защита нервной системы от перевозбуждения. В отличие от мужского оргазма, женский гораздо разнообразнее и по форме, и по проявлениям.

– Для размножения женский оргазм не нужен. Насколько давно психологи и сексологи вообще заинтересовались этим вопросом, когда стали решать проблему с женским оргазмом впервые?

– В разных культурах придавалось и разное значение женскому оргазму. В сексофилических культурах, таких, как Китай,

Индия этому вопросу придавалось огромное значение, и женская оргастичность всегда считалась мощным фактором гармонии, как внутренней, так и в сексуальных отношениях. В сексофобических же культурах женская чувственность долгое время считалась уделом падших женщин, достаточно вспомнить тезис викторианской эпохи – «леди не шевелятся». Темпераментных женщин в средневековой Европе считали ведьмами и нередко просто сжигали на костре, поскольку считалось, что они одержимы дьяволом. Повсеместное же появление интереса, как научного, так и общественного, к женской оргастичности произошло лишь в 20 веке.

– Многие женщины учатся испытывать оргазм, для них это – навык приобретенный. То есть чем лучше ты знаешь свое тело, тем больше у тебя шансов на оргазм. Понятно, что познакомиться с телом и его предпочтениями можно, например, мастурбируя. А как еще узнать себя?

– Родителям важно понимать, что девочка в семье всегда должна быть «доласкана и доглажена» – как прикосновениями, так и комплиментами. В этом случае вовремя формируются эрогенные зоны, и девочка учится «принимать». Становится ласковой, и у нее формируется способность любить. К сожалению, многие современные родители уделяют большее внимание способности познавать, забывая о будущем женском счастье дочери.

Что касается самой женщины, необходимо знать и развивать, прежде всего, психическую составляющую. Уметь фантазировать, вовремя начинать читать женские романы. Важно идентифицировать себя с

героиней, в этом случае идет процесс некой платонической тренировки. И уже позже переходить к телу.

Неплохо использовать красивую классическую эротику, примеряя ее к себе. И затем уже переходить к стимуляции эрогенных зон. В парном формате, например, весьма эффективная секс-терапевтическая методика «рука в руке» – ласки производятся женщиной, но рукой партнера, который находится сзади, например, сидя в ванной.

– Одна из девушек рассказала, что однажды (после долгого отсутствия секса) у нее был такой сильный оргазм, что она расплакалась – как будто от счастья. Почему так произошло?

– Абстиненция, то есть воздержание, накапливает внутренний потенциал и повышает реактивность эрогенных зон. У темпераментных женщин, особенно склонных к эмоциональным реакциям, во время оргазма могут происходить парадоксальные реакции – рыдания, безудержное говорение, и даже агрессия. Беда в том, что некоторые мужчины, не зная, что это может быть проявлением сильного темперамента, бывает, пугаются и тем самым невротизируют женщину. Она, начав контролировать себя, может со временем стать аноргазмичной, изначально обладая высоким потенциалом.

– У некоторых женщин оргазм во время мастурбации сильнее, чем с партнером. Почему так может быть?

– В этом случае, скорее всего, девушка во время близости не погружается в процесс полностью. Возможно, ее что-то отвлекает. Например, мысли о том, как она выглядит. Или же партнер ведет себя не так, как ей хотелось бы, а напрямую она стесняется об этом сказать. Может, это ее специфические фантазии или техника самостимуляции, недоступная в близости. Вариантов, с которыми приходится сталкиваться в практике, огромное количество. В каждом отдельном случае надо разбираться.

– Часто говорят, что без стимуляции точки G женщина не достигает полноценного оргазма. Это миф или реальность?

– С точки зрения физиологии любой оргазм полноценен. Сексологи проводили

исследования, и выяснили, что скорость оттока крови после оргазма одинакова при различных способах его достижения. Чувствительность точки G у всех женщин разная. «Работает» она лишь на высокой степени возбуждения, и поэтому у многих как женщин, так и мужчин часто возникает разочарование при неправильном воздействии на эту область.

Точка G – небольшая часть передней стенки влагалища, расположена на глубине 5–6 сантиметров, за лобковой костью и уретрой. Получила своё название в 1980-х годах в честь немецкого гинеколога Эрнста Грэфенберга.

Кроме этого, важен способ стимуляции. Для кого-то более приятны фрикционные, скользящие движения, а для кого-то ритмичные надавливания. Одновременная стимуляция клиторальной области, например, с помощью кунилингуса, повышает эффективность стимуляции точки G.

Поскольку эта область анатомически близка к мочевыводящим путям, при ее стимуляции у некоторых женщин появляется желание помочиться. Некоторых это смущает, и они просят прекратить стимуляцию. Для других женщин продолжение стимуляции может сопровождаться новыми, яркими впечатлениями и ощущениями. Речь идет о так называемой женской эякуляции. Долгое время считалось, что это непроизвольное мочеиспускание, но ряд исследований говорит о том, что эта жидкость отличается по своему составу от мочи.

Важно уметь идти вперед, навстречу новым ощущениям, не бояться экспериментов. Но и не делать из этого культа. Таким образом, доверие, открытость, психоэротическая готовность и адекватная стимуляция всех эрогенных зон может способствовать ярким ощущениям при оргастической разрядке практически у любой женщины.

Кульгавчук Евгений Александрович

сайт: www.doctorsexolog.ru

блог: www.doctorsexolog.livejournal.com

скайп-консультации: www6629539

тел для записи в г. Москве:

+7(495) 6629539