

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	7
Введение .....	10
<b>Глава 1. Что такое оргазм?</b> .....	14
Существуют ли разные типы оргазма? .....	15
Как это происходит, или Физическая природа оргазма .....	16
Гормоны .....	18
Последние составляющие алхимии возбуждения и оргазма .....	20
Важность оргазма в нашей жизни .....	22
Страсть и возбуждение .....	26
Может ли помочь «Виагра»? .....	30
Найдите время, уделите внимание .....	31
<b>Глава 2. Любите себя, любите свое тело</b> .....	34
Какое это имеет отношение ко мне и моим проблемам с оргазмом? .....	34
Повышение самооценки .....	36
Как укрепить самооценку .....	37
Доводы и логика .....	38
Будьте другом самому себе .....	40
Любите себя .....	42
Любите свое тело .....	44
Будь счастлива быть собой .....	46
Вы считаете, что вас не за что любить? Тогда измените себя! .....	47
...И измените свою жизнь .....	48
<b>Глава 3. Как достигать оргазма самостоятельно</b> .....	53
Выбор подходящего места .....	54
Как настроить себя .....	56

Прямой способ достижения оргазма . . . . .	57
Какая поза лучше всего? . . . . .	58
Техника прикосновений . . . . .	59
Практика, практика, практика . . . . .	69
Сколько времени нужно, чтобы я начала достигать оргазма? . . . . .	70
Что, если у меня не было ни одного оргазма? . . . . .	71
Практика отвлечения внимания . . . . .	72
<b>Глава 4. Раз уж вы начали: вариации на тему</b> . . . . .	<b>75</b>
Точка G и точка V . . . . .	78
Множественный оргазм . . . . .	81
Как достигнуть повторного оргазма . . . . .	82
Знакомство с другими эрогенными зонами . . . . .	84
Дополнение возбуждения фантазией . . . . .	85
Использование эротических снов . . . . .	88
Помогает ли вибратор? . . . . .	88
Применение вибратора или фаллоимитатора . . . . .	90
Другие сексуальные игрушки . . . . .	92
<b>Глава 5. Как достигать оргазма с партнером</b> . . . . .	<b>94</b>
Смазка, смазка и еще раз смазка . . . . .	95
Предварительная игра исключительно для удовольствия . . . . .	98
Постскриптум . . . . .	105
Способность испытывать оргазм от его прикосновений . . . . .	108
Как безотлагательно реагировать на то, что вам не нравится . . . . .	111
Ласки через ткань . . . . .	112
Оргазм с помощью орального секса . . . . .	114
Резюме . . . . .	117
Достижение оргазма в половом акте . . . . .	119
Вес держит он, а не вы . . . . .	120
Проникновение . . . . .	121
Ключ к женскому оргазму — это ТВК . . . . .	124
Как работает ТВК . . . . .	124
Если возбуждение не растет или вы застряли на плато оргазма . . . . .	127

# Содержание

---

Контроль сексуальных мышц . . . . .	129
Эта точка G . . . . .	131
Синхронизация . . . . .	133
Другие позы. . . . .	136
Сидя на краю постели . . . . .	136
Сидя на стуле . . . . .	137
Лежа на боку лицом друг к другу . . . . .	138
Морская звезда . . . . .	138
Как насчет других поз? . . . . .	139
Стоит ли использовать фантазии и разыгрывать их с партнером? . . . . .	139
<b>Глава 6. Строим отношения для достижения оргазма . . . . .</b>	<b>144</b>
Создание атмосферы праздника . . . . .	145
Ежедневные упражнения . . . . .	147
Хорошо питайтесь. . . . .	147
Солнце и свежий воздух . . . . .	148
Проводите как можно больше времени вместе . . . . .	148
Ссоры и конфликты . . . . .	149
Критика, подавляющая оргазм. . . . .	154
Близость и доверие . . . . .	158
Взаимопонимание . . . . .	160
Влияет ли на способность к оргазму ваша общественная жизнь? . . . . .	162
Можете ли вы прийти к взаимопониманию? . . . . .	166
Взаимная поддержка . . . . .	171
Гармония работы и жизни . . . . .	174
Влечение . . . . .	179
<b>Глава 7. Здоровье и благополучие . . . . .</b>	<b>184</b>
Болезненный секс . . . . .	185
Вагинизм и напряжение вагинальных мышц . . . . .	185
Что вы можете сделать . . . . .	186
Разрывы влагалища во время родов и тяжелое восстановление после эпизиотомии . . . . .	189
Медицинские показания. . . . .	190
Сухость . . . . .	194
Гормональный баланс . . . . .	196
Воспользуйтесь преимуществами вашего естественного цикла . . . . .	196

## Содержание

---

Период до и сразу после месячных . . . . .	197
Беременность . . . . .	197
После родов . . . . .	198
Менопауза и другие периоды гормональных скачков . . . . .	200
Сохранение эластичности влагалища . . . . .	208
Депрессия . . . . .	209
То, что мы едим, делает нас счастливыми или несчастными? . . . . .	212
Помогают ли консультации преодолеть депрессию? . . . . .	215
Могу ли я выбраться из депрессии самостоятельно? . . . . .	216
На самом ли деле необходимы медикаменты? . . . . .	222
Пилюли и другие контрацептивы . . . . .	224
Другие контрацептивы . . . . .	227
Способность к зачатию: трудности и вопросы . . . . .	229
<b>Глава 8. Почему я все еще не достигаю оргазма? . . . . .</b>	<b>236</b>
Отрегулируйте температуру . . . . .	236
Медикаменты . . . . .	239
Важность сна . . . . .	239
Как справиться с истощением, чтобы оно не мешало вашей сексуальной жизни . . . . .	240
...И чтобы крепко спать . . . . .	241
Алкоголь и наркотики . . . . .	244
Как освободиться от последствий насилия . . . . .	245
Избавьтесь от внутренних запретов . . . . .	248
Заключение . . . . .	252
Жить с ощущением оргазма . . . . .	253
Рекомендуемая литература . . . . .	254

## 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 чувствуете, 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