

# Оргазм

## Руководство для женщин

Хотите превратить секс в незабываемое удовольствие? Достигать высшего наслаждения и доставлять его партнеру? Качественно улучшить свою интимную жизнь? Эта книга поможет понять, что нужно вашему телу: вы узнаете, как усилить ощущения во время оргазма, где находятся эрогенные зоны, как устранить преграды на пути к любовному экстазу. Вы сможете избавиться от страхов и комплексов, разбудить чувственность и максимально использовать свои сексуальные возможности.

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-2894-3



9 785991 028943

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-7267-8



9 789661 472678

Оргазм • Руководство для женщин

Дженни  
Хэйр

Дженни Хэйр

# Оргазм

## Руководство для женщин

### Секреты нереального удовольствия



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

Дженни Хэйр

# Оргазм

Руководство  
для женщин

Секреты нереального  
удовольствия



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2014



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 61  
ББК 57.0  
Х99



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. — 256 p.

Перевод с английского Юлии Пономаренко

Дизайнер обложки Сергей Мисьяк

Популярне видання

ХЕЙР Дженні  
**Оргазм. Посібник для жінок.  
Секрети нереального  
задоволення**  
(російською мовою)

Головний редактор С. С. Скляр  
Завідувач редакції К. В. Новак  
Відповідальний за випуск І. Р. Залатарьов  
Редактор М. В. Бєдіна  
Художній редактор С. В. Мисьяк  
Технічний редактор В. Г. Євлахов  
Коректор О. О. Сквирчинська

Підписано до друку 09.04.2014.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Baltica». Ум. друк. арк. 13,44  
Наклад 10000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
www.tornado.com.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Популярное издание

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

Главный редактор С. С. Скляр  
Заведующий редакцией Е. В. Новак  
Ответственный за выпуск И. Р. Залатарев  
Редактор М. В. Бєдіна  
Художественный редактор С. В. Мисьяк  
Технический редактор В. Г. Євлахов  
Корректор Е. А. Сквирчинская

Подписано в печать 09.04.2014.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнітура «Baltica». Усл. печ. л. 13,44  
Тираж 10000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНІСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
www.tornado.com.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-7267-8 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2894-3 (Россия)  
ISBN 978-1-905745-04-3 (англ.)

© Jenny Hare, 2007  
© DepositPhotos.com / Wisky, обложка,  
2014  
© Nemiroltd, издание на русском языке,  
2014  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга», перевод и художественное  
оформление, 2014  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного  
досуга"», г. Белгород, 2014

## 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

## Содержание

---

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
Постскрипtum . . . . .	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

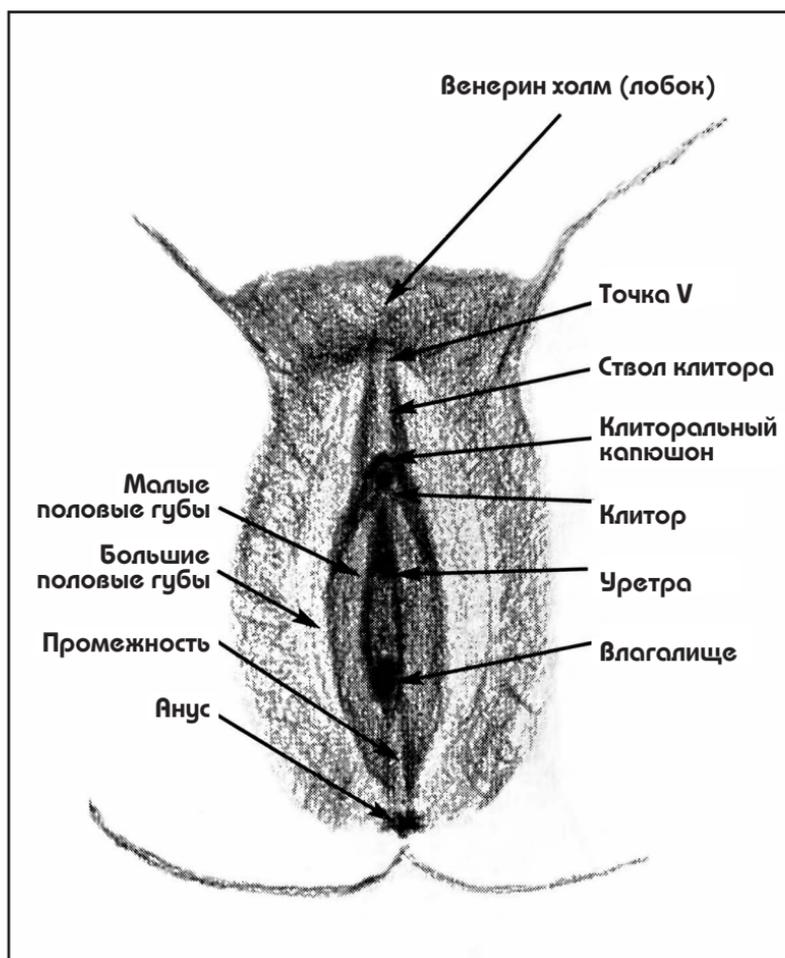
---

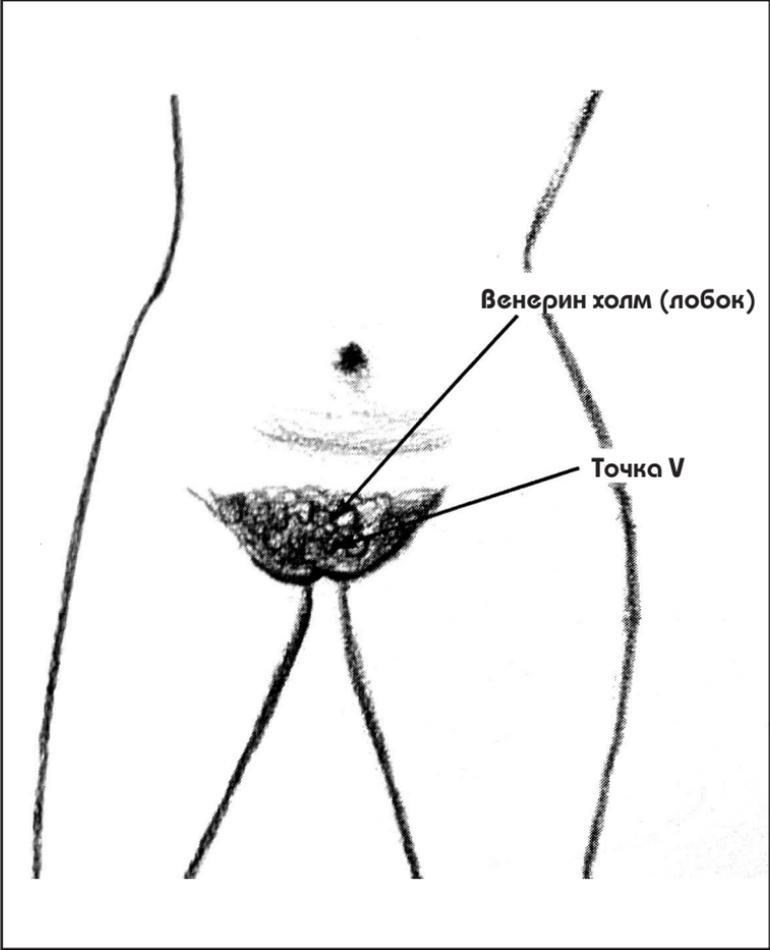
Контроль сексуальных мышц . . . . .	129
Эта точка G . . . . .	131
Синхронизация . . . . .	133
Другие позы . . . . .	136
Сидя на краю постели . . . . .	136
Сидя на стуле . . . . .	137
Лежа на боку лицом друг к другу . . . . .	138
Морская звезда . . . . .	138
Как насчет других поз? . . . . .	139
Стоит 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
Пилиюли 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 внушенных запретов . . . . .	248
Заключение . . . . .	252
Жить с ощущением оргазма . . . . .	253
Рекомендуемая литература . . . . .	254





Венерин холм (лобок)

Точка V

## 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 до-

стигнут 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.



# 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