

Оксана Лова

Оргазм. Как довести девушку до оргазма



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.8
ББК 51.204
Л68

Лова О. В.

Оргазм. Как довести девушку до оргазма / Лова О. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 44 с.

ISBN 978-5-532-93391-0

В современной культуре сексуальных отношений между мужчиной и женщиной, к сожалению, до сих пор существует невежество в отношении женского тела. Да, во время полового акта, женщине необходимо много времени для достижения оргазма (около 20-30 минут), тогда как мужчине требуется всего лишь 3-4 минуты после проникновения, что делает секс для многих пар источником недопонимания. Отличная же новость заключается в том, что абсолютно любая женщина может достичь оргазма, а в отличие от мужчины — даже нескольких оргазмов за один половой акт.

ISBN 978-5-532-93391-0

© Лова О. В., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Что помогает женщине достичь оргазма?	6
Как окситоцин связан с оргазмом?	8
Что вызывает оргазм?	9
Самооценка	10
Отпустить беспокойство	11
Доверие	12
Фантазии	13
Принятие	14
Клитор	15
Влагалище	16
Клиторальный или вагинальный оргазм?	17
Женское сексуальное возбуждение, как оно работает?	18
Важность сексуального воображения	19
Анатомия женского возбуждения	20
Клитор в центре возбуждения	21
Различные физиологические реакции	22
Измененное состояние сознания	23
Техника выравнивания полового акта, решение для женщин, которые не получают оргазм	24
Учимся узнавать друг друга	25
Что такое техника коитального выравнивания?	26
Как сделать?	27
Желание секса в голове	28
Что вызывает влечение	29
Что активирует соблазнение	31

Что вызывает износ	32
Как пробудить энтузиазм	33
Как мужчине довести девушку до оргазма: 10 советов	34
1. Соблазнение начинается со смеха	35
2. Окружите ее своим вниманием	36
3. Обеспечьте расслабление	37
4. Поцелуй со страстью	38
5. Обеспечьте ей безопасность	39
6. Положите руку на	40
7. Дамы прежде всего!	41
8. Тонкое отличие: оставайтесь на финише	42
9. Правильные движения	43
10. Создавайте разнообразие	44

Некоторые женщины испытывают оргазм как одиночную волну или серию приятных сокращений. Есть оргазмы интенсивные и ясные, а есть нежные и тающие. Некоторые женщины достигают клиторального оргазма, а некоторые – вагинального.

Женский оргазм, то же самое высшее чувство освобождения, потери контроля и пиков во время полового акта, сложен и иногда труден для реализации, хотя бы из-за того, что женские гениталии скрыты от глаз.

Оргазм возникает при превышении определенного порога раздражителя и длится от нескольких секунд до нескольких минут. Оргазм высвобождает эндорфины в теле, и поэтому женщина чувствует чувство удовлетворения и облегчения. Некоторые люди испытывают оргазм как единственную волну или как серию приятных сокращений и энергичный взрыв тепла и электричества. Есть оргазмы интенсивные и ясные, физические. Бывают нежные и растворяющие оргазмы. Некоторых женщин стимулирует оргазм, а другие просто хотят спать после него.

Если бы женщины занимались сексом только для того, чтобы достичь оргазма, лишь немногие потрудились бы заниматься им во время полового акта, поскольку только 20% женщин достигают вагинального оргазма. Напротив, 76% достигают клиторального оргазма.

Таким женщинам нужна стимуляция клитора в дополнение к самому проникновению, или им нужно. Некоторые женщины испытывают оргазм обоими способами, в то время как 30% женщин никогда не испытывали оргазм. Так что же в оргазме такого, что делает его таким желанным и неуловимым?

Что помогает женщине достичь оргазма?

В нашей культуре до сих пор существует невежество в отношении женского тела. Женщине требуется много времени для достижения оргазма (около 20-30 минут), тогда как мужчине требуется 3-4 минуты после проникновения, что делает половой акт для многих пар источником недопонимания. Хорошая новость в том, что любая женщина может достичь оргазма, а в отличие от мужчины – даже нескольких оргазмов за один половой акт.

Женщина испытывает усиление оргазмов с возрастом, т.е. в возрасте 40-50 лет оргазмы более качественные и интенсивные, чем в возрасте 20-30 лет. Много из того, что помогает женщине достичь более качественного оргазма, зависит от физических и эмоциональных условий, в которых она занимается любовью:

- *сосредоточенность на себе и движениях партнера;*
- *ее способность посвящать себя;*
- *отключаться в голове и фантазиях;*
- *фитнес и здоровое питание;*
- *чувство желанности и красоты в своем возлюбленном;*
- *сенсорная стимуляция «эротика» (взгляд, прикосновение, вкус, запах и слух).*

Поверхностные оргазмы, сопровождающиеся движениями, затрудненным дыханием и т.п., скорее всего, будут очень короткими и возникают из-за отсутствия у женщины концентрации или мышечного напряжения в результате напряжения.

Что мешает женщине наслаждаться качественным оргазмом, так это:

- *чрезмерное осознание того, как она выглядит во время занятий любовью,*
- *низкий образ тела в целом,*
- *нервозность, курение, (которое ухудшает приток крови к гени-
талиям), стресс*

– недостаток сна и культурные, семейные запреты, религиозные или социальные, преследуемые из-за сексуального удовольствия.

Как окситоцин связан с оргазмом?

Окситоцин – это гормон, выделяемый мозгом в большей степени у женщин, чем у мужчин. Этот гормон отвечает за чувство связи между людьми и выделяется при прикосновении, в ситуациях любви и даже через слова эротического происхождения. Гормон, отвечает за сексуальное удовольствие.

Как убедиться, что он существует в человеке? Партнеры влюблены, много обнимаются, целуются, говорят о любви, делают комплименты и, как правило, вместе занимаются приятными делами, которые позволяют общаться и смеяться. В случае окситоцина одной физической прелюдии недостаточно, конечно же, если она проводится на автомате. Начните прелюдию за несколько часов до секса и убедитесь, что в ней есть и нефизическая часть.

Что вызывает оргазм?

Непредсказуемое и хрупкое женское наслаждение загадочнее, чем мужское. Менее «механический», он зависит от многих эмоциональных параметров, которые могут его заблокировать. Самоуважение, отпускание, доверие к другому – вот ключи к лучшей отдаче своим чувствам.

Быстрый или медленный, интенсивный или случайный, легкий или трудоемкий... Женский оргазм – это хрупкое, непредсказуемое наслаждение, которое возникает, когда женщина его не ожидает, или оно ускользает, несмотря на многообещающее начало. Почему женщинам сложнее, чем мужчинам? Потому что мужские заботы основаны больше на желании, чем на удовольствии. Женщины знают, что их удовольствие не зависит от их желания. Однако далеко не простые «рецепты», можно попытаться разобрать.

Самооценка

Эта уверенность в себе, которая помогает жить лучше в повседневной жизни, необходима для достижения женского оргазма. Когда дело доходит до сексуальности, она проходит через уверенность в своем теле, в образе, который оно отражает. Ничего общего с идеальным телом: напротив, одержимость совершенством может создать внутренний конфликт, такой как страх показать себя обнаженным, отказ от ласк в определенных местах или контроль над своим имиджем во время любви.

Размеры, форма груди или размер бедер не имеют ничего общего с глубокой уверенностью в том, что тело обладает способностью доставлять и получать удовольствие. Иметь это интимное чувство безопасности – значит перестать думать об оргазме как о вызове, научиться получать удовольствие в своем собственном темпе, не сосредотачиваться на удовольствии партнера, не ждать, пока наше собственное будет зависеть исключительно от его собственного.

Наконец, признать, что оргазм является естественным выражением сексуального удовольствия, которое принадлежит только ее самой. Иметь уверенность в себе – значит ускользать от вызывающего чувство вины взгляда прошлых веков.