

Питер Хоуп

**Женский оргазм.
Лучшее руководство**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 613.8
ББК 51.204
X85

Хоуп П.

Женский оргазм. Лучшее руководство / Хоуп П.; перевод
Валиев Т. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 43 с.

ISBN 978-5-532-03843-1

В книге "Женский оргазм. Лучшее руководство" подробно описаны 11 видов женского оргазма и техники как достичь полного удовлетворения партнерши, в том числе и техника сквирта. Рассказаны 9 способов помочь партнерше достичь оргазма. Даны 4 совета женщинам, которые не могут насладиться им - как это исправить. И описаны 20 поз мужчина сзади для яркого женского оргазма. После прочтения книги возникает страстное желание - применить знания на практике и увидеть свою женщину довольной и удовлетворенной!

ISBN 978-5-532-03843-1

© Хоуп П., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

Об авторе

Я Питер Хоуп – психотерапевт и гинеколог. С помощью проведенных исследований, изложенных кратко в этой книге, я научу вас доставлять ярчайшие оргазмы своей партнерше, а женщин получать множественные оргазмы.

В 2019 году команда специалистов под моим руководством провела новые исследования в выявлении женских предпочтений в сексе, способах и яркости получаемых женщинами оргазмов. Было исследовано более 1350 женщин с их согласия, моих пациенток, с активной сексуальной жизнью в возрасте 21 – 68 лет.

Так было подтверждено, что все женские оргазмы так или иначе задействуют пространство вокруг влагалища, клитора и таинственной точки G. А также, что женское тело способно на куда больший спектр удовольствий, чем предполагают мужчины.

Эта книга поможет разобраться в женских оргазмах и научит доставлять их партнерше. А женщинам книга будет приятным наставником на пути получения долгого незабываемого оргазма.

Оргазм – кульминация сексуального возбуждения, характеризующаяся сильным чувством удовлетворения, наслаждения.

11 видов женских оргазмов.

1. Клиторальный оргазм

Как известно, клитор – это маленькая точка, скрытая в верхней части половых губ. Соткан клитор из миллионов нервных окончаний и по чувствительности сопоставим с пенисом.

Прикосновения, поглаживания, легкий массаж напрямую или через ткань вызывают резкий приток крови к этой области. Чаще всего так женский оргазм достигается легко.

Если же с клиторальным удовольствием есть сложности, рекомендую поэкспериментировать с движениями. Например, поглаживать клитор по направлению вверх-вниз. Или чередующимися большими и малыми кругами. Также рекомендую использовать технику куннилингуса.

Подробно о трех техниках куннилингуса читайте в моей книге «Куннилингус. Лучшее руководство для мужчин».

Книга будет полезна, ведь разным женщинам требуются разные направления стимуляции. Экспериментируйте с партнером, чтобы найти именно те движения, которые завершатся клиторальным оргазмом.

2. Вагинальный оргазм от стимуляции точки G

Местоположение заветной точки. Точка G расположена на передней стенке влагалища в 3–5 см от входа. Чтобы нащупать ее, введите внутрь палец примерно до середины ближайшей к ладони фаланги и изогните его, сделав легкое движение к животу. Нашупав слегка ребристую губчатую поверхность, вы можете обнаружить как раз под ней оргазмическую точку G.

Многие гинекологи пришли к выводу, что лишь благодаря точке G женщины способны испытывать вагинальный оргазм. Но хочу вас заверить, что дело не только в ней.

При стимуляции к этой области естественно приливает кровь, она набухает и дает то ощущение, которое многие женщины называют по-настоящему мощным оргазмом.

Стимулировать точку G можно различными способами: пенисом, пальцем, секс-игрушками, вибратором. Экспериментируйте до наслаждения.

3. Анальный оргазм

Анальный секс спорное удовольствие. Это удовольствие не для всех: большому количеству исследованных женщин он кажется недопустимым, некоторым допустимым, но излишне болезненным. Однако часть женщин, способны получить от этого вида секса удовольствие.

По ответам женщин, анальный оргазм по их ощущениям похож на вагинальный. И в целом это объяснимо: анус и прямую кишку от влагалища и клитора отделяет тонкая ткань, так что некоторые мышцы и нервные окончания у этих частей тела общие. Здесь речь идет о чувствительных мышцах тазового дна, так называемых мышцах Кегеля.

Здесь мужчине стоит быть осторожным и заранее узнать у своей женщины приемлем ли этот вид удовольствия для нее. И важно заниматься им в презервативе, после подготовительных ласк, обязательно с использованием лубрикантов.

4. Смешанный оргазм

Смешанным называют оргазм, который возникает, если стимулировать сразу несколько эрогенных женских зон. Например, точку G и соски. Или соски и клитор.

Выбирайте и комбинируйте на свой вкус. Чем больше вариантов стимуляции задействовано, тем лучше кровоток и тем мощнее будет оргазм.

Также помните, чтобы достичь многообразия ощущений и стимуляций, лучше выбирать позы, когда женщина сверху. В этом случае у мужчины будут свободны руки, а значит доступ к эрогенным зонам женщины будет открыт.

5. Глубокий вагинальный оргазм

Помните, чем глубже во влагалище, тем больше разных эрогенных точек задействовано. Если пенис проникает глубоко, он может стимулировать сразу несколько этих точек. Так можно обеспечить своей женщине мощный оргазм, часто сопровождающийся сокращениями всей матки.

Для женщины, как и для мужчины в момент глубокого оргазма происходит обновление всех клеток организма. Это мощный выплеск энергии и перенастройка работы организма, усиление метаболизма. Поэтому секс показан для похудения.

6. Струйный оргазм

Струйный оргазм еще называют женской эякуляцией. Дело в том, что из влагалища и желез вокруг уретры может буквально выстреливать жидкость.

***Струйный оргазм (сквирт)** – одна из разновидностей женского оргазма, по интенсивности превосходящая многие другие. Но главная его особенность – это возможность повторения. Если случился сквирт, уже через несколько секунд он может произойти снова и снова. В отличие от других пиков наслаждения, не требуется прерыва для восстановления.*

Случается такой оргазм обычно при вагинальном контакте. Однако спровоцировать оргазм могут даже поглаживания и прикосновения к области около мочеиспускательного канала. Напомню, что не каждая женщина способна к оргазму вообще, тем более к струйному. Если вам как мужчине посчастливилось встретить партнершу, умеющую получать удовольствие или вы сами являетесь ее, вам безмерно повезло.

Обычно, струйный оргазм может длиться до трех минут. Для сравнения, клиторальный длится до 20 секунд. При сквирте женщина получает огромное удовольствие, оно не концентрируется только в половых органах. Удовольствие от струйного оргазма разливается по всему телу женщины.

При одном струйном оргазме может выделяться до 50 мл особого секрета. Он начинает собираться при воздействии на точку G. И если стимулировать ее не менее двух минут, происходит выброс жидкости. Но вытекает все это из мочеиспускательного канала, а не из влагалища.

У секрета нет цвета, он не оставляет следов на одежде. Но при этом есть запах мускусный, притягивающий мужчин. Это природные женские феромоны.

Почему струйный оргазм испытывают не все женщины?

Секрет струйного оргазма – это стимуляция точки G. При обычном вагинальном сексе член лишь чуть касается этой важной эрогенной зоны, именно поэтому у многих женщин точка G неактивна. Чтобы получать удовольствие, необходимо специально стимулировать этот участок влагалища.

Разбудить точку G несложно, но чтоб ее активировать на полную необходимо время и тренировка. Важно массировать нужную область во время прелюдии. Нажатие с разной интенсивностью, поглаживания обязательно начнут работать. После таких манипуляций усилится возбуждение, а обычные оргазмы станут ярче и длительней. И только когда точка G начнет отзываться на касания очень быстро, когда область станет чувствительной, можно переходить к вызову струйного оргазма.

Как вызвать струйный оргазм?

Для получения струйного оргазма потребуется стимуляция руками или вибратором, секс-игрушками. Их вводят во влагалище и начинают массировать область на передней стенке. Нужно найти именно тот участок, который дарит максимум удовольствия, и стимулировать его, не снижая интенсивности. Повторюсь, что расположен он на глубине 3–5 см. На область рекомендую надавливать, так как именно нажатие активирует железы Скина, где и формируется женский секрет.

Когда женщина достаточно возбуждена, стоит добавить легкие касания клитора. Но тут важно не вызвать клиторальный оргазм. Нужно лишь усилить возбуждение воздействием на дополнительную точку.

В этот момент женщина может ощущать позывы к мочеиспусканию. Это обманчивое ощущение, так как доказано, что выделение мочи в момент возбуждения невозможно. Поэтому не стоит отвлекаться на это переживание. Оно кратковременное и свидетельствует о приближении пика наслаждения.

Длительность стимуляции точки G может быть до 20 минут. Важно не снижать темп, не менять ритм. Нужно постепенно наращивать интенсивность движений. Торопиться не стоит, в первый раз