

УДК 613.88  
ББК 57.0  
Д 53

**Дмитриева, Галина.**

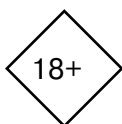
Д 53 Вагина — твой космос/ Д. Галина. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 240 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-114940-6.

Слово вагина на этой книге не ради провокации и не в угоду трендам. Это мануал сделан для женщин, чтобы помочь им получить своё наслаждение.

Теория и практика будут сопровождаться иллюстрациями и подробными объяснениями, благодаря чему вы научитесь не только получать оргазмы, но и сможете стать смелее в сексе и своих желаниях.

УДК 613.88  
ББК 57.0



*Серия «Звезда тренинга»*

*Издание для досуга  
демалысқа арналған баспа*

**Галина Дмитриева  
ВАГИНА — ТВОЙ КОСМОС**

Ответственный редактор *Н. Ильина*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Дизайн обложки и иллюстраций *А. Кузьминой*  
Компьютерная верстка *А. Грених*

Подписано в печать 21.06.19. Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 15,0

Печать офсетная. Гарнитура Pragmatica . Бумага офсетная.

Тираж 3000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации  
Изготовлено в 2019 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Времена», импринт «Альфа»  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,  
комн. 705, пом. I, этаж 7

Наш электронный адрес: WWW.AST.RU

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);  
58.11.1 — книги, брошюры

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжаймыз : [www.ast.ru](http://www.ast.ru). E-mail: [malysh@ast.ru](mailto:malysh@ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий  
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында  
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл -«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы  
қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 ,  
факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz) , [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019

Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген.

Сертификация қарастырылмаған



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!  
[vk.com/ast\\_nonfiction](https://vk.com/ast_nonfiction)  
[instagram.com/ast\\_nonfiction](https://instagram.com/ast_nonfiction)  
[facebook.com/astnonfiction](https://facebook.com/astnonfiction)



ISBN 978-5-17-114940-6.

© Д. Галина, текст  
© ООО «Издательство АСТ»

# Введение

## О ЧЕМ И ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

Эта книга дает системное, научно обоснованное понимание физиологических и психологических факторов, которые влияют на глубину и полноту женского наслаждения в сексе и на разные виды оргазмов: клиторального, вагинального и маточного.

Будучи психологом с многолетним опытом частной практики, экспертом в области сексуального просвещения и хорошим педагогом, я детально и с иллюстрациями объясняю технические нюансы движения в сексе. Именно они бескомпромиссно создают женское удовольствие и вагинальный оргазм на физиологическом уровне: характер фрикций, амплитуда, угол входа, скорость и длительность движения. Также я рассматриваю принципиальный вклад каждого из этих параметров и их специфику в различных позах.

Помимо физиологического фундамента оргазма, я уделяю огромное внимание давлению культурных запретов на женщину, ее сексуальность и удовольствие — невидимых, но весьма ощу-

тимых. Особенно важно, что эти вопросы я осмысляю с точки зрения женщины-психолога, которая знает, что психологические установки и работа мозга могут заблокировать ощущения даже от самых грамотных прикосновений.

Практическая ценность предлагаемого издания в том, что здесь максимально подробно описаны ловушки и подводные камни освоения этих закономерностей и рекомендаций в реальной жизни реальными людьми. Например, объясняется с примерами, почему женщинам сложно исследовать свои вагинальные эрогенные зоны и почему большинство женщин сдается после первой же попытки найти зону G.

Жемчужина этой книги — алгоритм поиска оргазмов. Это удобная карта поиска сокровищ: регулярных вагинальных оргазмов с партнером. Блок-схема со ссылками на разделы книги — это навигатор, который помогает сориентироваться в текущем положении в оргастической жизни женщины и увидеть пути развития ситуации. Указание страниц заботливо ведет читателя по многочисленным информационным блокам книги.

Алгоритм дает подсказку, в каком направлении размышлять и двигаться из любого уровня удовлетворения сексом: испытывает ли женщина вагинальный оргазм в половине случаев, а хочет всегда, или она никогда не испытывала вагинальный оргазм и знакома лишь с клиторальным.

Бесценный вклад в понимание теоретического материала вносит раздел с самыми популярными практическими вопросами, которые я ежедневно встречаю при проведении тренингов, например: «В чем разница между клиторальным и вагинальным оргазмом?», «Как повысить чувствительность в сексе?», «Вибратор — это костыль или помощник?», «Как понимать слезы после оргазма?», «Что делать, если я часто где-то рядом с оргазмом, но он никак не случается?», «Как отключить голову и начать наслаждаться сексом?» и др. — все то, что по-настоящему волнует женщин.

Подробная рефлексия помогает, во-первых, найти глубокие и многогранные ответы на эти вопросы, а во-вторых, настроить сознание на анализ, поиск решения и расширение горизонта, что полезно для решения любых других вопросов в сексе.

---

Я знаю, что в сегодняшних реалиях большинству женщин сложно не только свободно двигаться в сексе. Сегодня даже возможность свободно мыслить и чувствовать о сексе — это большая роскошь!

---

На протяжении двух лет работая в сфере сексуального образования, я с ужасом наблюдала размах проблемы женского удовольствия и оргазма. Повсеместность такого вопиющего положения скрывается или игнорируется, что заставляет женщин испытывать еще и чувство вины и неполноценности. Знание об этом подогрело во мне решимость идти на баррикады.

Эта книга — информационная атака. Она часть второй волны сексуальной революции, цель которой вернуть женщине ее право на первозданную сексуальность, на естественное пребывание в своем теле с удовольствием. Без стыда, чтоб его!

Эту книгу я создавала с большой любовью к женщинам и с желанием, чтобы они были свободны и счастливы! Я желаю этого себе, своим любимым подругам, подрастающим девушкам и всем незнакомкам. А для этого нужны знания и позитивные примеры.

---

Современная порноиндустрия и культура табуирования секса дает нам ровно обратное: по большей части жуткие примеры, информационный вакуум, в котором можно встретить обрывки сведений с душком — искаженных или откровенно ложных.

---

Святая святых этой книги — пять историй значительных трансформаций в восприятии, мировоззрении и установках женщин из моей практики, которые непосредственным образом отразились на их способности переживать возбуждение, удовольствие и оргазм в сексе. Эти примеры наглядно демонстрируют, как обретение женщинами ЗНАНИЙ об эrogenных зонах и намерение развиваться дальше начинает менять их жизнь; как оно ра-

ботает в тандеме с осознанием того, какие серьезные преграды порождают запретность секса в западной культуре и табу на женское удовольствие в сексе; как сильно они влияют на возможность женщины хотеть секса, инициировать секс, свободно УПРАВЛЯТЬ движением в сексе.

---

Эти примеры показывают нам, как глубоко и многогранно меняется жизнь реальных женщин на самых разных уровнях, когда они начинают налаживать контакт со своей сексуальностью и освобождать ее. А это, мои дорогие, и есть любовь к себе. Сексуальность — это не отдельно взятый полюс, который можно отрезать и очернить без последствий. Сексуальность — это базовая, неотъемлемая часть нашего здоровья и жизни. Поэтому ее возвращение и взращивание так сильно влияет на жизнь целиком!

---

Читатель сможет проследить, как женщина плавно переходит из одного состояния, когда во время движения в позе наездницы она чувствует не удовольствие, а лишь смущение и неловкость, так как ее мозг в силу негативных установок блокирует импульсы, идущие от эрогенных зон, в другое, когда она начинает понемногу испытывать наслаждение, и, наконец-то, спустя время, женщина способна настолько полно проживать секс, что стабильно доходит до глубокого яркого оргазма!

Или прочесть в откровениях прекрасной Д. из трансформации № 3, как она начала любить свое тело и принимать сексуальность, как она позволила себе. Слышать свои желания и уважать их. Самый долгожданный виток ее трансформации случился прямо в процессе согласования текста для этой книги: ее первый долгожданный вагинальный оргазм с партнером!

Многочисленные живые примеры позволяют не только лучше усвоить теоретические знания, но и заочно экстерном пройти путь трансформации и освобождения сексуальности. Чужой опыт всегда сокращает силы и время на то, чтобы учиться, пробовать, еще раз пробовать, расстраиваться, разочаровываться,

отчаиваться, страдать, отдаляться от партнера, злиться на себя. Или как минимум дают целительное знание, что все это нормально, что это всего лишь часть пути. И что идущий обязательно осилит путь, если будет двигаться.

Книга адресована и женщинам, и мужчинам — всем тем, кому интересно женское удовольствие в сексе. Здесь есть специальный раздел с рекомендациями для мужчин и ориентиры, как помочь женщине, на что особенно важно обратить внимание.

Ищущий всегда получит свой долгожданный и неизбежный результат. Этот путь может пройти каждый, и он будет уникален. Но я искренне желаю всем женщинам счастья на пути сексуального освобождения. Для мужчин это тоже весьма актуально.

И конечно же, я желаю мужчинам таких женщин, которые благодаря интеграции сексуальности обрели свою жизненную силу и цветение.

## ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

### Секс-эксперт и табу, или «Да, мне не так уж просто говорить о сексе»

Обывательское выражение «тыжпсихолог» предполагает, что психолог никогда не злится, всегда счастлив и все понимает. В формате 24/7. Не нужно уточнять, что это невозможно. Психолог, как любой живой человек, переживает свои эмоциональные взлеты и падения. И то, что он лучше осведомлен о причинно-следственных связях в работе сознания и бессознательного человека, не защищает его от раздражения, злости и разочарований. Хотя да, у психолога больше инструментов для помощи себе.

Выражение «тыжсексолог» в обиход еще не вошло. Но в моем случае оно бы значило, что стесняться мне не положено, поддаваться влиянию запретов и стыда в связи с темой секса негоже. Произнести слово «оргазм» или «член» в любом обществе и на ТВ должно быть так же легко, как и «Добрый день».

Это не так. Я чувствую давление запретов и смущение. Я прекрасно понимаю, какое воздействие оказывает табуированность сексуальности на женщин — именно поэтому я считаю важным и люблю об этом говорить. Я знаю, как это уничтожает прекрасное в женщинах.

Какое-то время я надеюсь, что сексуальное просвещение случится без моего активного участия. Входить в эту тему для меня было мощным вызовом!.. Я размышляла: «А может, женщины как-нибудь станут сексуально свободными, раскрепощенными, начнут ценить свои желания и предпочтения, посмеют активно двигаться к собственному удовольствию без моего участия?» «Можно мне просто постоять в стороне и понаблюдать за этим?» — надеялась я... Оказалось нельзя.

Работа над темой сексуального просвещения видится мне как неопределимо важная и дарит мне столько энергии, что я решительно иду по этому пути, несмотря на встречный ветер. И знаете, что дает мне силы и вдохновение двигаться сквозь оборонительные цепочки своих тараканов? Не «что», а «кто».

### **Вы, мои дорогие женщины!**

Когда я вижу ваши глаза, вашу растерянность, ваше воодушевление и благодарность, когда я открываю вам мир знаний. Знаний о себе, о прекрасном женском теле, о технике секса. Вам открываются совершенно другие перспективы и ваши глаза начинают гореть!

### **Вот несколько особенно запомнившихся мне моментов, когда я думала: «Черт возьми, оно того стоит!»**

- Когда красивейшая, творческая, уверенная в себе женщина приходит на тренинг и говорит: «Я обожаю секс, я такая ненасытная! Готова заниматься им каждый день!» Я уточняю, как дела с оргазмами, и она отвечает, потупив взор, что в самоудовлетворении — без проблем, но вот с мужчиной... Никогда в жизни оргазма не было!

- Когда две юные подруги подходят ко мне после тренинга «Искусство чувственности», где мы обсуждали, как хочется быть свободной и не сдерживать свои импульсы, и смущаются так сильно, что не могут говорить. Они опускают глаза, неловко пе-

реминаются с ноги на ногу и смотрят в пол. «Ну, скажи ты» — говорит одна. Та смущенно хихикает и еще больше ежится: «Ну, нет, давай ты...» Они похожи на двух ангелов: такие невинные, скромные и нерешительные... В итоге одна из них решается: «Галина, ну в общем... у нас есть проблема... И у меня и у нее... Ну даже не знаю, как это сказать... Ну... нам обеим... ну больно... Понимаете?» И они опускают глаза так, словно сделали что-то ужасное, переминают пальчики на руках и ежатся.. Я говорю: «Больно во время секса?» Со значительным чувством облегчения говорят «Да-а!.. Физических причин нет. Можно ли что-то сделать?! Мы уже отчаялись».

- Или когда вы приходите и говорите, что до моего вебинара «Как достичь оргазма: 10 лайфхаков» вообще не понимали, в чем смысл секса, а после испытываете множественные оргазмы! За неделю практики с партнером, который настоял на том, что тоже будет смотреть онлайн-тренинг и учиться.

- Когда вы осознаете на тренинге, что, как только позволяете себе быть хотя бы немного сексуальной, например ползти по кошачьи, не как тумбочка, а плавно перемещая бедра и наслаждаясь своей грацией, включается шквал осуждающих мыслей! Критикующих, нападающих!

- Когда я говорю участнице тренингов, которую вижу уже третий раз и знаю, что она сражается с мощнейшими запретами на сексуальность, тем не менее уже освоила вагинальный оргазм (пока только самостоятельно, с партнером оргазма никогда не было): «Дорогая моя, почитайте книгу «Вагина» Наоми Вульф, она потрясающая, она целительная, я чувствую, что она вам очень поможет...» И слышу в ответ: «Я не смогу купить книгу, с таким названием: я постесняюсь...»

- Когда я начала делиться важными мыслями и знаниями о женской сексуальности в своем личном блоге @galinaff и, соответственно, вышла из тени со своей нестандартной сексуальной деятельностью на меня посыпался шквал откликов от знакомых, с которыми не общались уже лет десять: «Галя, привет! Посмотрела твоё выступление от А до Я. Очень важно и интересно! Прямо молодец!», «Ну ты вообще, ушла в просто невероятно важную в жизни тему! Цены тебе нет за это!», «Ты как лучик в темном царстве табу на женское удовольствие!», «Галя, какое



же важное дело ты делаешь! Я только недавно осознала, как много закрепощенных женщин и девушек! Некоторые уже деток понаделали, а оргазма ни разу не испытали!!!».

- Когда после лекции «Женское удовольствие в сексе: культурный контекст» женщины говорят, что им было очень важно это услышать, что у них наворачивались слезы и что они уже отправили ссылку своим близким подрастающим женщинам, потому что желают им свободы и счастья!

- Когда я вижу прекрасную женщину, проявляющую себя спонтанно и естественно, например, в танце... Или когда она ушла в свои мысли и на ее лице загадочное выражение: она в своем космосе... Я замороженно наблюдаю, и я счастлива! И мне хочется защищать этот прекрасный женский космос!

### **А также некоторые великолепные мужчины**

- Когда на конференции по психологии я выступаю с темой «Женское право на сексуальное удовольствие» и фотограф конференции — молодой человек — говорит, что сейчас он здесь не как фотограф, а как любящий мужчина, который переживает, что его девушка не испытывает оргазм, и у него масса вопросов.

- Когда на тренинг приходит участница и говорит: «Муж старается как может, приносит разные секс-игрушки, оплатил этот тренинг — только бы мне было хорошо... Он переживает, я тоже».

- Когда во время вебинара мужчины активно задают вопросы: «А как понять, что прелюдии уже достаточно?», «В какой позе легче всего довести ее до оргазма?» и др.

Когда после просмотра моей лекции **«Женское удовольствие в сексе: культурный контекст»** на Youtube я слышу от мужчины: «Меня жутко вдохновила эта лекция!!!», и я не совсем понимаю, на что именно она могла вдохновить мужчину...

*А он отвечает: «На то, чтобы моя любимая всегда испытывала оргазмы! Для меня это имеет огромное значение. Я всегда это чувствовал, знал и хотел! Мне всегда было важно, чтобы моя партнерша испытывала истинное удовольствие и блаженство».*

Ах!.. Поднимем бокалы за таких великолепных Мужчин с большой буквы!

# ПОЧЕМУ Я УВЕРЕНА, ЧТО ЖЕНЩИНЕ СТОИТ УЗНАВАТЬ БОЛЬШЕ О СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Цитирую прекрасную Эмили Нагоски и ее книгу о том, как работает женское влечение, «Как хочет женщина»: «Самое лучшее в экстатическом удовольствии — то, что оно не сосуществует со стыдом, стрессом, страхом, гневом, горечью, яростью или изменением. Тренируясь испытывать экстаз, вы тренируетесь оставлять позади все эти эмоции, учитесь отпускать их. Это так же полезно, как свежие овощи, бег по утрам, полноценный сон и глубокое дыхание».

Теперь от себя. Я, конечно, сказала бы, что самое лучшее в экстатическом удовольствии — экстатическое удовольствие! И лишь будучи психотерапевтом, соглашусь, что в контексте размышлений, как стать более счастливым человеком, для которого уверенность, уважение к себе и регулярное счастье — нормальные явления, экстатическое удовольствие показано в качестве лекарства.

Почему я уверена, что стоит просвещаться в сексе и интересоваться своим сексуальным потенциалом?

Жизнь подарила мне бесценный опыт — общение с не менее чем двумя тысячами женщин в ходе тренингов и вебинаров о сексе, которые я имею честь (это также удача и непростой вызов) создавать и вести уже более двух лет. Самая важная и частая реакция участниц — «Боже, как же я жила без этого?! И как жаль, что я не знала этого раньше!!!». Хотя часто, собираясь на свое нестандартное обучение (а согласитесь, это очень смелый шаг для нашей культуры), большинство из них думают, что в целом они осведомлены о сексе. Движет ими любопытство: «Мало ли, узнаю что-нибудь интересное» — или чаще всего эмоциональный совет подруги или коллеги: «Просто иди!!! Это супер!» К осени 2018 года тренинг-центр «Секс.рф» посетили 150 тысяч женщин! Это шесть лет усердной работы, филиалы в Москве,

Санкт-Петербурге и Нижнем Новгороде плюс выездные тренинги по всему миру, гости из других городов и стран. Количество участников онлайн-тренингов, которые сейчас становятся все более востребованы, особенно мужской аудиторией, — около пяти тысяч.

На тренингах люди узнают преимущественно азы и основы. Но на фоне табуированности секса, отсутствия сексуального образования и наличия тонн смущения в названной сфере эти основы, касающиеся женского удовольствия, в корне меняют качество сексуальной жизни. Девушки совершают прорыв и в области техники, и в сфере знаний об эrogenных зонах, и, что очень важно для меня, в поле психологического комфорта в такой насущной, но неоднозначной теме. Поэтому я обеими руками за просвещение! За тренинги, книги, блоги и все, что открывает женщине путь в ее бездонную сексуальность.

Не каждый может позволить себе посетить тренинг: иногда подводит смелость, иногда география. Не каждый будет читать эту книгу в общественном месте. Но, надеюсь, каждый желающий найдет укромное место и время, чтобы узнать, что же за не-сметные сокровища скрываются в теле женщины и как вдохнуть в сексуальную жизнь пламя!

# Глава 1

## Кто виноват? Женское удовольствие в сексе: культурный контекст

*Если вещь не соответствует понятию,  
то это либо комедия, либо трагедия.*

Георг Вильгельм Фридрих Гегель,  
величайший философ всех времен

*Но поскольку в реальности ни одна  
вещь никогда полностью не соответству-  
ет своему понятию, то вся наша жизнь —  
сплошная хохма!..*

Владимир Залунин,  
современный философ,  
широко известный в узких кругах

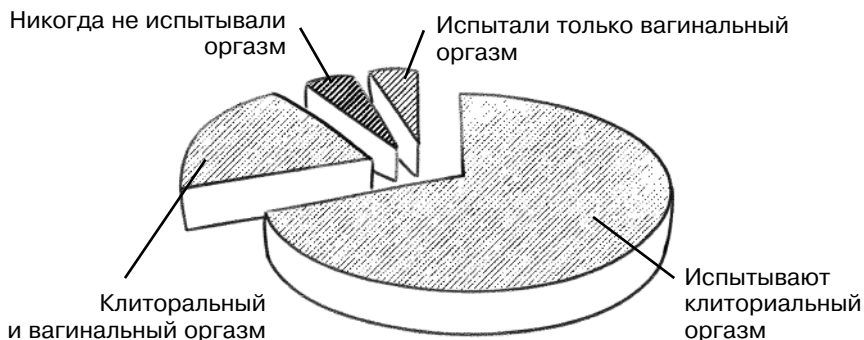
## ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА ЖЕНСКИХ ОРГАЗМОВ

Прежде чем размышлять о влиянии культурного контекста на возможность сексуального удовольствия для женщин, я хочу познакомить вас со статистикой. Потому что, если бы статистика говорила о том, что женщины довольны и наслаждаются регулярными оргазмами в сексе, то мне бы не было так интересно, почему это происходит.

Сначала поговорим о статистике способности получать оргазм самостоятельно, т. е. когда девушки оргазмируют при самоудовлетворении. Это жутковатое, на мой взгляд, слово «мастурбация»... Оно смущает многих людей. Особенно в юном возрасте, когда еще не понятно, пишется «мастурбация» или «маструбация». И от того и от другого слова как-то не по себе становится. Так же становится не по себе от похожих слов. Например, от слова «труба». И ужасно неловко было от слова «баструма»... Особенно, если это слово произносят родители.

Итак, в самоудовлетворении — мне гораздо больше нравится это слово — 95% знают, что такое оргазм и умеют его себе организовать тем или иным способом. Из принявших участие в опросе 5% женщин никогда в жизни не испытывали оргазма никаким способом.

Умеют получать лишь клиторальный оргазм — 70%, изучили и клиторальный, и вагинальный оргазмы — 20%, испытывают только вагинальный оргазм — 5% из опрошенных дам.



Вне нашей схемы добавлю удивительный промежуточный сегмент между теми, кто испытывал оргазм и не испытывал. Примерно раз в два месяца на тренингах я встречаю признание, что единственная ситуация, в которой женщина испытывает оргазм, — это во сне! Другими словами, она не знает, ни как это повторить, ни как этим управлять, но по крайней мере в ее опыте есть это блаженное переживание. Сюда же добавлю и любопытное явление, когда в жизни женщине знаком клиторальный оргазм, а вот во сне на нее нисходит вагинальный! И она знает по своему сонному опыту, насколько это более глубокие и приятные ощущения!.. Но как это повторить наяву, тоже не представляет. Забегая вперед, обрадую вас, что данная книга содержит в себе все, чтобы вы исследовали и реализовали свой потенциал вагинальных оргазмов. А если прямо сейчас вас разбирает любопытство, как же можно объяснить оргазм во сне, добро пожаловать **в главу 4 «Вопросы и ответы»**.

Наиболее грамотное определение оргазма, как мне кажется, таково. Оргазм — это непроизвольная разрядка сексуального напряжения, которая может сопровождаться непроизвольным ритмичным сокращением мышц. Количество сокращений может быть от 1 до более чем 20. Оргазм — это естественное следствие достаточно длительного и интенсивного роста возбуждения. Если сказать проще, то приятные ощущения усиливаются, усиливаются, напряжение в теле растёт, сердце бьется чаще, ощущения еще больше усиливаются, а потом вдруг — ба-а-ац! Как взрыв, как салют, как вспышка — очень приятно! И вот уже ощущения не растут, а наоборот спадают... Тело расслабляется... Все расслабляется. И вам очень хорошо.

Как если бы вы очень-очень хотели пить, жажда просто мучила вас, во рту все пересохло! И вот вы подносите воду к губам, вам уже так хочется сделать глоток, все ваше существо сосредоточилось на этом миге!.. И вот вы делаете глоток!.. О да!.. Блаженство!.. Успокоение.

Идем дальше. Как вы думаете, сколько женщин испытывают оргазм в сексе с партнером? Начнем от обратного. Пофантазируйте, сколько женщин, как вам кажется никогда не получают