Автор: Анна Моргунова
21.05.2009 16:17 - Обновлено 25.05.2009 09:20



Известно, что многие женщины испытывают в постели оргазм не так часто, как им хотелось бы. Пора исправлять ситуацию.

В то время как финансовый кризис завладел нашими карманами и мыслями, лучшего способа отвлечься, чем секс, не придумаешь: приятное и исключительно полезное времяпрепровождение. Особенно если в финале вас ждет оргазм.

Любить на здоровье

1. Женщины, регулярно испытывающие чувство «разрядки» (с партнером или без), уменьшают риск заболеваемости раком груди на 15%, раком внутренних половых органов – на 15%, инфарктом – на 12,7%, инсультом – на 10%, болезнью Альцгеймера – на 19,2%.

2. Французские сексологи выяснили, что дамы, достигающие оргазма, улыбаются в 2,5 раза чаще женщин, которым незнакомо это ощущение. Все дело в том, что при разрядке выделяется эндорфин – гормон, отвечающий за хорошее настроение. Те же тесты показали, что люди, занимающиеся сексом реже двух раз в неделю, подвержены перепадам настроения в два раза больше тех, кто ведет регулярную половую жизнь.

3. Диетологи рекомендуют секс в качестве средства для похудения: во время «разрядки» организм вырабатывает фенилэтиламин – вещество, подавляющее аппетит.

4. Оргазм помогает избавиться от бессонницы: он снимает накопившееся за день напряжение, расслабляет организм, подготавливая его таким образом ко сну.

5. В момент оргазма мы переживаем физиологические реакции, помогающие подавить инфекцию (повышение температуры, учащение пульса, потоотделение).

Елена Андрийчук, сексолог

Автор: Анна Моргунова
21.05.2009 16:17 - Обновлено 25.05.2009 09:20

«Некоторые женщины спрашивают, какой оргазм полезнее – клиторальный или вагинальный. С физиологической точки зрения между ними нет никакой разницы. И во многом достижение того или иного вида оргазма зависит от особенностей женского организма, взаимоотношений с партнером и даже таких переменчивых факторов, как настроение или обстановка. Конечно, можно и нужно экспериментировать, но нельзя зацикливаться на этом».

Дело привычное

Сексологи утверждают, что примерно 25% их пациенток жалуются на отсутствие оргазма при общении с партнером, хотя сами себя удовлетворяют без проблем. Оргазм – вещь деликатная, и «спугнуть» его может что угодно – мигрень или громкое сопение партнера. Но кроме этого у каждого из нас есть сексуальные пристрастия (физиологические и психологические), о которых мы в постели часто забываем. Запомните, в какой позе вы чаще всего достигаете оргазма, когда ласкаете себя сами, о чем вы фантазируете, и попробуйте воссоздать эту ситуацию, ложась с любимым в постель. Ваш организм сам настроится на получение удовольствия.

Достижимая вышина

Кстати, достичь оргазма проще, если:

* ...вы занимаетесь любовью в шерстяных носках – теплые ступни на 30% увеличивают вероятность получения оргазма, считают голландские ученые;
* ...интеллект партнера выше или равен интеллекту женщины, выяснили немецкие специалисты;
* ...партнер достаточно богат: чем выше доходы мужчины, тем чаще женские оргазмы – к такому выводу пришли ученые мужи из Австралии;
* ...вы занимаетесь сексом на простынях изумрудного цвета – он будоражит воображение и добавляет смелости;
* ...перед сексом съесть порцию ванильного мороженого – оно усиливает сексуальные ощущения и делает оргазм более ярким.

Татьяна Ковалёва, сексопатолог

«Не зря говорят – оргазм у женщины происходит в первую очередь в голове. Попробуйте создать максимально спокойную обстановку, не решайте важные вопросы и не выясняйте отношения непосредственно «перед». Важно, насколько привлекательной вы будете себе ощущать – выберите красивое белье, примите

ванну. Что касается непосредственно «практической» части – используйте так называемую технику «качели». Суть ее в переменной стимуляции клитора и точки G. Сначала партнер ласкает клитор (почти до оргазма), затем точку G и влагалище в целом, затем повторяет «цикл». При регулярных «тренировках» клиторальный оргазм однажды становится вагинальным».