Автор: Administrator
06.08.2008 16:41 -

Еще со времен сексуальной революции в Европе мужчины стали уделять огромное внимание наличию оргазма у партнерши, воспринимая его как одно из основных подтверждений своей мужской состоятельности.

Однако в Росси все далеко не так радужно: согласно опросам наших соотечественниц, среди наших мужчин преобладают сексуальные эгоисты. Некоторым женщинам приходится многие годы ждать оргазма, или, выражаясь медицинским языком, ритмичного сокращения мышц половых органов, возникающего в момент оттока от них крови в кульминационный момент полового акта.

Типы женского оргазма

Специалисты выделяют три типа оргазма у женщин:

· Клиторальный – возникающий, соответственно, от стимуляции клитора (как партнером, так и при мастурбации).

· Вагинальный. Для вагинального оргазма потребуется стимуляция влагалища пенисом, пальцами или вибратором. Кстати, чем чаще и интенсивнее стимуляция, тем скоротечнее вагинальный оргазм. Когда же он достигается более медлительными движениями, то, по мнению женщин, бывает дольше и глубже.

· Внегенитальный. Этот оргазм возникает при поцелуях, объятиях и ласках, без какой бы то ни было стимуляции половых органов. Но на подобный оргазм способна максимум одна из десяти женщин.

Обычно оргазм у женщины длится около 10 секунд, реже — до минуты. Помимо

одиночного, существует и такое явление, как множественный оргазм. «Волны удовольствия» накатывают одна за одной, практически без перерыва на протяжении почти десяти минут, вводя женщину в полный экстаз.

Каждый мужчина (за редким исключением) достигает пика удовольствия при половом акте. Что же касается женщин — испытывает наслаждение лишь каждая четвертая. С остальными, согласно статистике, дело обстоит примерно следующим образом: приблизительно половина женщин испытывают оргазм часто, около 30 % — редко и около 17 % — никогда.

Прислушивайтесь к телу

Проблема в том, что многие женщины просто не умеют испытывать оргазм. Их партнеры могут быть профессионалами в интимных вопросах, могут угождать до потери сознания — все равно ничего не получается. Причиной отсутствующего оргазма может оказаться банальное неумение прислушиваться к своим ощущениям и адекватно оценивать их. Например, во время ласок женщина может думать, например, о том, как она выглядит в данный момент. Или, наоборот, задастся целью испытать максимальное удовольствие и в поисках «вулкана страстей» пропустит ровное, тихое счастье от интимного контакта, нежности, поцелуев… И потом, умение испытывать сексуальное удовольствие не приходит само по себе, просто так.

Как женщине определить, что она подходит к пику удовлетворения, если она не знает внутренних признаков этого состояния, ощущений, которые предшествуют ее собственной сексуальной разрядке? Научитесь прислушиваться к себе. Изучайте собственное тело, собственные интимные реакции. О том, что лучшая школа оргазма — это мастурбация, упоминалось уже не раз (разумеется, речь не идет о вытеснении реальной интимной жизни). И если женщина хоть раз в жизни испытала оргазм при мастурбации — за нее может быть спокоен любой сексолог: она не фригидна от рождения, не лишена способности испытывать наслаждение в постели.

Врачам частенько приходится выслушивать признания такого рода: «Встречаюсь с парнем уже несколько месяцев, но никак не могу достичь оргазма. Проблема в том, что я не решаюсь сказать об этом своему партнеру, он так искренне радуется, когда я имитирую оргазм… Посоветуйте, пожалуйста, что мне делать, я все сильнее начинаю

понимать, что обманывать глупо». И все это с болью, со слезами, порой обещаниями свести счеты с жизнью. А всего-то и нужно — профессиональная консультация, которая все поставит на место.

Врач разъяснит, что партнер совершает привычные действия, будучи уверенным, что вам нужно именно это. С другой стороны, у каждой женщины в начале половой жизни имеет место период физиологической (т.е. нормальной) аноргазмии. Поэтому есть смысл сказать партнеру, что вы кое-что почитали, кое-что узнали и теперь хотите испытать это с его помощью.