



ПОЛИНА ДЕВОЧКИНА

ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ

**КАК ВСЕГДА ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ
УДОВОЛЬСТВИЯ**

УДК 392.61
ББК 57.0
Д25

Девочкина, Полина Владимировна.

ПД25 Женский оргазм. Как всегда получать максимум удовольствия / Полина Девочкина. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-230300-5

Прошло более 100 лет с тех пор, как Зигмунд Фрейд умудрился внушить миру миф о том, что нужно всеми силами стремиться к получению «настоящего» вагинального оргазма, и эта установка все еще плотно сидит в головах людей. Кроме того, далеко не все в курсе, что клитор — это не только маленькая горошина между ног. Некоторые женщины полагают, что через клитор у них происходит мочеиспускание, а кто-то даже думает, что писает с помощью влагалища. И это — не шутки из интернет-пабликов, а наша действительность.

Эту книгу Полина Девочкина, практикующий сексолог-психолог и автор блога keksfakt, постаралась сделать в виде инструкции для женщин, желающих разобраться в том, как управлять желанием секса, как разбудить свои эрогенные зоны, как справиться со своими загонами и предубеждениями и, в конце концов, как легко получать оргазмы с любым партнером.

УДК 392.61
ББК 57.0

© Девочкина П.В., текст, 2022
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-230300-5

Содержание

Предисловие	7
-----------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ НАУКЕ О СЕКСЕ?	9
--	---

Почему столько разговоров о женском оргазме? . . .	11
Что будет, если женщина вообще не будет получать оргазм?	16
Что такое женский оргазм и аноргазмия?	22

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КАК ЖЕНЩИНЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЖЕЛАНИЕМ СЕКСА?	29
--	----

Сколько секса нужно именно вам на самом деле? . .	31
Тест на определение половой конституции.	43
Что такое либидо и как им управлять?	52
Снижение либидо	53
Гормоны	57
Психологическая роль.	62
Стресс	64
Ленивый организм.	70
Удовольствие.	71
Волшебные таблетки.	73

СОДЕРЖАНИЕ

Повышенное либидо	75
Сексуальные триггеры и система газ — тормоз	78
Механизм сексуальной реакции и копулятивный цикл	84
Полезные практики	95

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ОСНОВНОЙ АККОРД — ДА БУДЕТ СЕКС. 99

Основные точки наслаждения у женщины	101
Анатомия женских гениталий	107
Как получить оргазм?	124
Мастурбация	145
Секс-игрушки и косметика.	154
Струйный оргазм	163
Анальный секс.	179
Полезные практики	199

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. А ПОГОВОРИТЬ? 219

Зачем нужен навык разговоров о сексе?	221
Парадокс Абилина.	226
Как экологично отказать в сексе?	229
Я-высказывания	231
Эротические фантазии.	238
Эффект Кулиджа	247
Как поддерживать страсть в отношениях?	250
Полезные практики и игры для пары	256

Алфавитный указатель	266
--------------------------------	-----

Предисловие

Существует множество факторов, которые отвлекают нас, женщин, от заботы о себе. Семья, дети, проекты, дедлайны, внешние факторы, ограничения, принятые в социуме, — все это требует внимания, провоцирует стресс и отдаляет от нашей истинной природы, природы расслабления и удовольствия. Каждая из нас одновременно играет кучу ролей, при этом часто забывает о главной — роли женщины. Поэтому энергии становится все меньше и каждый день похож на безрадостную рутину с набором обязательств. Кто сказал, что современная женщина не может получать удовольствие от жизни и решать задачи, раскрывая свою истинную природу? Мы верим, что в каждой из нас скрыт огромный потенциал творческой энергии, доступ к которой можно получить через заботу о себе и удовольствие. Уже больше десяти лет мы создаем пространства (клиники), где заботимся о женском здоровье. И хотим, чтобы как можно больше женщин относились к своему телу с любовью, регулярно проходили обследования, заботились о нем и получали доступ к энергии на реализацию своих желаний. А эта энергия напрямую связана с энергией сексуальности!

Мы любим развеивать мифы и снимать ограничения женщин по вопросам интимного здоровья. Поэтому команда «Медок» с радостью поддержала идею Полины Девочкиной в создании книги про женский оргазм. Следите за своим здоровьем, и тогда и удовольствие будете получать по максимуму!

*ЛИЗА МАСЛОВА,
основатель сети женских клиник «Медок»*

ЧАСТЬ

А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ
НАУКЕ О СЕКСЕ?

ПЕРВАЯ

ПОЧЕМУ СТОЛЬКО РАЗГОВОРОВ О ЖЕНСКОМ ОРГАЗМЕ?

«Столько возни ради пяти секунд спазма между ног», — однажды сказала моя клиентка. И, если задуматься, в чем-то она права.

Еще 10 лет назад индустрия сексологии крутилась лишь вокруг мужской сексуальности. Заголовки пестрели фразами вроде «как стать идеальной любовницей», «как доставить больше удовольствия мужчине», «курсы орального мастерства», «как сделать королевский минет»... Был даже популярен курс «Как научиться делать минет вагиной». Ну и все в таком духе.

Грубо говоря, создавалось впечатление, что женщина — это инструмент для мужского удовольствия, а ее собственное наслаждение будто бы заключалось в том, чтобы заманить достойного самца и удержать с помощью сексуальных утех.

Да, звучит все это как начало феминистической книги... Но феминизм и женское удовольствие и вправду идут рука об руку. И смена вектора в сторону заботы о женской стороне сексуальной жизни произошла отчасти именно благодаря выходу из патриархального контроля за сексуальным поведением женщин.

В мире, однако, первые подвижки в сторону женской сексуальной свободы произошли.

В 60-х годах XX века знаменитые мастодонты сексологии — Вирджиния Джонсон и Уильям Мастерс — наконец опровергли теорию о так называемом инфантильном оргазме Фрейда. До этого считалось, что полноценная взрослая женщина должна уметь получать оргазм от проникновения пениса во влагалище, а от стимуляции головки клитора удовольствие получают только незрелые, нездоровые девушки. Мастерс и Джонсон доказали, что с точки зрения физиологической реакции между видами оргазма нет никакой разницы.

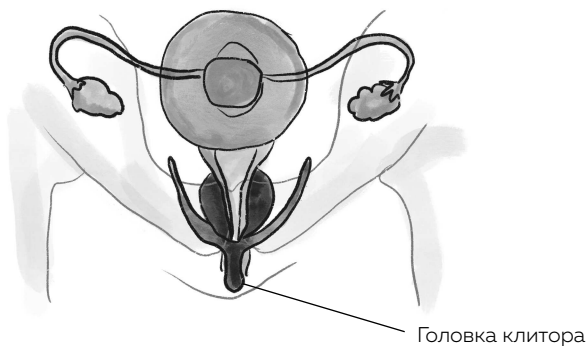
В 1970 году радикальная феминистка Анна Коэдт написала статью «Миф о вагинальном оргазме», в которой популяризирует мысль о том, что клитор — это орган, который создан только для одной функции — удовольствия. И нет никакой необходимости вымучивать из себя оргазм от проникновения пениса, ведь клиторальный оргазм — абсолютная норма.

Но тогда люди даже понятия не имели о том, как на самом деле устроен клитор. Лишь в 1998 году австрийский уролог Хелен О'Коннелл провела исследования и опубликовала поразительные результаты: оказалось, что у клитора не только сложное строение, но и большие размеры. В среднем общая длина головки клитора колеблется от 4 мм до 1 см, а длина клитора (включая его внутреннюю часть) — от 8 до 20 см.

В Средневековье считалось, что если у женщины головка клитора большого размера — значит, она ведьма.

А в 2009 году французская исследовательница Одиль Бюиссон и доктор Пьер Фольде обнародовали первый 3D-УЗИ-снимок стимулированного клитора (в данной книге представлен его схематичный рисунок). И вот тогда люди наконец узнали о том, что головка клитора — лишь вершина айсберга. И не просто узнали, а наглядно в этом убедились. И что у женщины, как и у мужчины, существует эрекция, когда ее пещеристые тела наполняются кровью и обхватывают влагалище изнутри (см. рисунок 2), становясь чувствительными и восприимчивыми к стимуляции сквозь стенку влагалища.

(1)



(2)



Представляете, до полноценного исследования клитора о мужской репродуктивной системе было известно все, вдоль и поперек — даже в космос и на Луну слетать успели, — а правду о женских гениталиях узнали лишь к 2009 году. Неудивительно, что с тех пор индустрия секспросвета повернула свои софиты в сторону женщин, дабы наверстать упущенное и восстановить справедливость.

Впрочем, до сих пор не все женщины знают, как устроен их организм. Прошло более 100 лет с тех пор, как Зигмунд Фрейд умудрился внушить миру миф о том, что нужно всеми силами стремиться к получению «настоящего» вагинального оргазма, и эта установка все еще плотно сидит в головах людей. Кроме того, далеко не все в курсе, что клитор — это не только маленькая горошина между ногами. Некоторые женщины полагают, что через клитор у них происходит мочеиспускание, а кто-то даже думает, что писает с помощью влагалища.

И это не шутки из интернет-пабликов, а невежество реальных женщин. Причем совсем неюного возраста.

В 2005 году в Англии был проведен любопытный опыт. Студентам предоставили схематичное изображение вульвы, и результаты опроса показали, что женщины и мужчины демонстрировали примерно одинаковую частоту ошибок при определении клитора на рисунке (29% женщин и 25% мужчин). Тот факт, что почти треть женщин не смогли определить местонахождение клитора, объяснялся относительно небольшим числом женщин, которые хотя бы однажды занимались анатомическим самоисследованием (52,4%). Поразительно, что мужчины с этим справились лучше — вероятно, причина в том, что они чаще видят женские половые органы, чем сами женщины.

Мужчинам в плане знания своей анатомии проще — у них все на виду. И свой пенис они трогают ежедневно и не по разу, хотя бы когда посещают уборную. Они знакомы со своей половой системой и сексуальностью намного ближе и глубже, чем женщины.

Вот, к примеру, часто ли вы рассматриваете свою вульву? Да, это не так-то просто: необходимо или использовать зеркало, или включить фронтальную камеру телефона. И даже если вы и рассматривали свои гениталии, то сомневаюсь, что это происходит с такой же частотой, как у среднестатистического мужчины.

Когда мы ходим в туалет, понять, откуда все-таки выходит моча, действительно непросто. А о том, что у нас бывает эрекция и есть какие-то там ножки клитора, мы можем узнать только из книг. Тут даже ежедневное рассматривание себя в зеркале не поможет.

Клитор растёт в течение всей жизни и может стать примерно в семь раз крупнее, чем при рождении.

Получается, самый эффективный и прямой путь к получению максимального удовольствия женщины — это банальный ликбез. Ведь намного проще разобраться со своей собственной сексуальностью, когда есть конкретная инструкция и схема.

Конечно, никто не любит читать инструкции. Намного проще использовать старый добрый метод научного тыка. И только когда мы сами попробовали, потыкались, что-то даже сломали — тогда мы наконец признаём

свое поражение и открываем инструкцию. Знакомая ситуация? Да я и сама так поступаю, что уж там.

Скорее всего, со сферой вашей сексуальности произошло точно так же. Все по тому же принципу: «авось получится», «природа подскажет» и т. д. И даже если вам повезло и вы самостоятельно научились управлять своим либидо, получать оргазмы и в целом остаетесь довольны интимной сферой своей жизни... Вы уверены, что используете все возможности и ресурсы своего организма? Вдруг это лишь 20% из возможного? А что, если мы вместе попробуем активировать все 100% удовольствия?

Эту книгу я постаралась организовать как полноценную инструкцию для женщин, желающих разобраться в том, как управлять желанием секса, как разбудить свои эрогенные зоны, как разобраться со своими загонами и предубеждениями и, в конце концов, как легко получать оргазмы с любым партнером.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВООБЩЕ НЕ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ?

В Международной классификации болезней присутствует пункт F52.3 — «оргазмическая дисфункция», или «аноргазмия». Многие, ухватившись за факт, что даже в МКБ отсутствие оргазма отнесли к расстройствам, считают, что если женщина не будет получать оргазмы, то это повлечет за собой множество проблем: застой

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВООБЩЕ НЕ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ?

крови, миомы, проблемы с менструальным циклом и даже рак.

В действительности же нет ни одного исследования, которое бы однозначно доказывало, что именно отсутствие оргазмов привело к каким-либо болезням.

Ну и давайте логически подумаем: как должны были проходить такие исследования?

Взять женщин, у которых уже есть вышеперечисленные проблемы, и выяснить, какой была их сексуальная жизнь? А как же тот факт, что, согласно разным источникам, абсолютной аноргазмией страдает порядка 10% женщин? Но далеко не у всех из них диагностированы миомы и рак.

Или попросить женщин намеренно не получать оргазмы много лет, чтобы следить за их здоровьем (и по логике исследования подвергнуть их возможности развития заболевания)?

Помимо факта получения или неполучения оргазма, существует сотня других факторов, влияющих напрямую на женское здоровье: образ жизни, питание, генетическая предрасположенность и т. д.

Клара Мидмор из Шотландии — самая пожилая девственница, которая дожила до целых 105 лет.

Так что страшилки насчет того, что женщине, не получающей оргазмы, нужно срочно лечиться, хватать мужчин за пенисы и нестись в кровать разгонять свои застои крови в тазу, должны вызывать лишь улыбку.

И еще один факт: женский оргазм не участвует в процессе зачатия ребенка. Интересно, что у мужчины процесс семяизвержения и оргазма происходит почти одновременно. А вот женский оргазм может даже, напротив, мешать зачатию.

Есть даже такая шутка: «Если бы у мужчин были такие же сложности с получением оргазма, как у женщин, то людей на свете было бы точно не восемь миллиардов».

Здесь логична и другая мысль: если бы процесс зачатия у мужчины не был сопряжен с приятными ощущениями, то вряд ли что-то могло бы серьезно мотивировать его сначала обаять женщину, а затем устроить самую настоящую кардиотренировку.

В мужском коитальном цикле оргазм — это естественное и логичное завершение соития. И, как обычно, на женщин снова переложили мужской опыт, считающийся некой эталонной нормой: «Если мужчина заканчивает секс оргазмом, значит, и женщина должна». Но женщина лишена необходимости завершать каждый сексуальный акт выбросом семени.

Можно подумать, что я буквально отговариваю вас от получения оргазма. Тогда о чем и зачем эта книга, раз оргазм не так уж и нужен женщине?

Погодите-ка... Я разве утверждала, что оргазм женщине не нужен?

Идея заключается в другом.

Получение или неполучение оргазма не должно становиться невротической идеей.

Я часто наблюдаю за тем, как многие женщины чувствуют себя неполноценными из-за сложностей с достижением пика удовольствия. Всё вокруг пропагандирует идею, что женщина должна получать оргазм. Но подоб-

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВООБЩЕ НЕ БУДЕТ ПОЛУЧАТЬ ОРГАЗМ?

ное отношение скорее отдалит ее от получения удовольствия, нежели приблизит.

Нередко в кабинете у сексолога случается следующая ситуация: приходит женщина с полным скорби лицом и просит ее «вылечить», потому что она не может достичь оргазма во время секса с мужем. Разумеется, вдогонку она одаряет себя клеймом фригидности.

А что на деле? Диалог выглядит примерно так:

— Вам нравится секс?

— Конечно, нравится, — моментально поступает ответ.

— Хм... А вы испытываете удовольствие от самого процесса?

— Да, мне очень приятно заниматься сексом.

И в чем тогда заключается проблема?

Многие отождествляют понятия «оргазм» и «удовлетворенность». Да, возможно, для мужчины они и вправду идут рука об руку, но женщина может получать полноценное удовольствие от секса с партнером и без оргазма. А может случаться и наоборот: она достигает оргазма, но все равно ощущает незавершенность, недостаточную полноту ощущений.

Поэтому в сексе лучше всего сместить фокус внимания с результата на процесс. Хотя всевозможные коучинговые и бизнес-учения как мантру повторяют, что нужно ставить цели и концентрироваться на результатах, оставьте это за пределами спальни. В сексе совсем другие правила. Гармония и удовольствие кроются в каждой секунде телесного соприкосновения, а не только в конечном спазме.

Из этого вытекает множество побочных проблем. Мужчин тоже задело «рикошетом» этого убеждения, ведь теперь мужчина должен довести женщину до оргазма, иначе он недостоин зваться мужчиной. А женщина, в свою очередь, думает, что она должна получать оргазм

каждый раз. Что по итогу: мужчина старается изо всех сил, чтобы доказать самому себе и женщине, что он умелый любовник, а женщина симулирует оргазм, чтобы убить двух зайцев — и мужчину приободрить, и показать, что она тоже полноценна.

Не секс, а театр двух актеров.

Конечно, описанная история утрирована, но подобные убеждения — это то, с чем я в своей работе борюсь ежедневно. О каком удовольствии и удовлетворенности может идти речь, когда вокруг столько «должен» вместо «хочу»?

Ах да, есть еще одна интересная сторона танцев с бубнами вокруг женского оргазма.

Я однажды общалась с женщиной, которая обратилась с классической проблемой: «Никогда в жизни не получала оргазм, помогите». На вопрос, как она себе представляет оргазм, она начала описывать что-то такое, что не имеет ничего общего с оргазмом:

«Это уход в астрал, связь со Вселенной и божественный поцелуй, от которого тело будто бы взлетает в воздух и наполняется ощущением абсолютного счастья».

Согласитесь, неплохая реклама. Ни одна женщина не отказалась бы испытать такую феерию.

Только дело в том, что оргазм хоть и, безусловно, приятен, но в нем нет подобного волшебства и фейерверка.

Оргазм — это рефлекс организма. Мышечный спазм, выброс приятных гормонов, психологическая разрядка.

И я вас разочарую: это точно не похоже на божественный поцелуй. Но, с другой стороны, раз он является рефлексом организма, значит, его можно натренировать, выработать. Соответственно, разобравшись в самом механизме получения оргазма, им можно управлять. И не ждать чуда и милости от Вселенной.