

Оглавление

Введение. Привет, я хочу, чтобы вы испытали оргазм	11
---------------------------------------------------------------------	----

Часть I

Ваша проблема с оргазмом — культурная

Глава 1. Люфт удовольствия	16
Глава 2. Грязные разговоры	30
Глава 3. Это продолжалось слишком долго!	46

Часть II

Распространяем культуру клитора

Глава 4. Заглянем под капюшон	62
------------------------------------------------	----

Часть III

Пришло время кончить

Глава 5. Тренируем сексуальный орган в голове	98
Глава 6. Берем дело в собственные руки	116
Глава 7. Равные возможности оргазма	139
Глава 8. Еще одно слово на букву К	167

Часть IV

Подождите, это еще не всё

Глава 9. Ваше бесконечное эротическое образование	194
Глава 10. Передай другому	203

Часть V

Необязательно иметь клитор,
чтобы разбираться в его культуре

Глава 11. Культура клитора для него.	212
Приложение А. Дамские штучки.	249
Приложение Б. Дополнительные ресурсы.	257
Благодарности	263
Библиография	266

*Эта книга посвящается всем женщинам и мужчинам,
которые согласны с тем, что качество невозможно
без равенства во всех сферах, включая сексуальную,
и готовы предпринять революционные шаги,
чтобы равенство оргазмов стало реальностью*

Введение

Привет, я хочу, чтобы вы испытали оргазм

Умопомрачительные, крышесносные, пробирающие до кончиков пальцев на ногах оргазмы — о них вам наверняка рассказывали подруги, или вы видели их в кино и порно. Но сами редко испытывали эти, казалось бы, доступные всем ощущения (а может, и не знакомы с ними вовсе), уже начинаете беспокоиться и чувствуете себя обманутой. Или у вас *вообще-то* бывают оргазмы, но вы задумываетесь, могут ли они стать лучше и чего для этого не хватает.

Поздравляю! Вы выбрали правильную книгу. В ней вы найдете недостающие части головоломки. Вы будете *абсолютно* уверены, что можете испытывать оргазмы, и вам больше не придется гадать, как усилить свои ощущения. Они будут потрясающими!

Вам интересно, почему я так уверена в этом? Позвольте в качестве ответа немного рассказать о себе. Я психолог среднего возраста, работала с сотнями клиентов и веду в Университете Флориды курс, посвященный сексуальности, который слушают до 150 студентов в год. Мои ученики признаются, что я напоминаю им мать главного героя из фильма «Знакомство с Факерами» — наверное, потому что у меня тоже большой нос и вьющиеся волосы, я сексолог и рассказываю множество историй из своей жизни и терапевтической практики.

Еще они говорят, что я эксцентрична, потому что могу выдать что-нибудь вроде: «Я испытывала оргазмы еще до того, как вы появились

на свет!» Главное, почему я уверена, что эта книга приведет вас к оргазму, — это уже произошло со многими студентками, которые слушали мой курс. Красноречивую оценку моего преподавания дала одна девушка в конце семестра (цитата): «Благодаря тому, что я узнала на этом курсе, я в экстазе!»

Написать книгу меня побудил опыт учеников, их разочарования и успехи. Преподавая студентам колледжа курс сексуальности, я осознала: колоссальное количество женщин в возрасте от 18 до 35 лет (50%) не испытывают оргазма во время секса. Хотя дамы, сталкивающиеся с этой проблемой, считают, будто что-то не так с ними, эти огромные цифры свидетельствуют: что-то не так со всей нашей культурой. Общаясь со студентами и клиентами, я поняла, *в чем дело* (и оно не в вас!), и, к счастью, знаю, как исправить ситуацию.

Для этого нужно соединить культурный анализ (объясняющий, почему так много женщин испытывает проблемы с достижением оргазма) и ключевые практические навыки (которые помогают конкретным дамам — таким как *вы* — испытать оргазм). Именно это я предлагаю сделать в своей книге. В первой части («Ваша проблема с оргазмом — культурная») представлена широкая социальная картина, объясняющая, почему так много молодых женщин не знают, что это за ощущение. В следующей («Распространяем культуру клитора») дана ключевая информация о вашем самом важном сексуальном органе. В третьей («Пришло время кончить») вы изучите практические приемы, которые помогут взять оргазм в свои руки (каламбур!). Затем, в четвертой части книги («Подождите, это еще не всё»), вы получите дополнительные сведения о женской сексуальности, которые сможете передать другим женщинам, чтобы они тоже обрели возможность достичь оргазма. Последняя часть («Необязательно иметь клитор, чтобы разбираться в его культуре») посвящена доведению информации до мужчин; там есть глава, которую могут прочитать друзья и сексуальные партнеры: в ней они найдут важные сведения о том, каким образом женщина приближается к оргазму. Культура клитора передается от человека к человеку и приносит только пользу!

Надеюсь, читая эту книгу, вы почувствуете себя ценным клиентом или любимым учеником. Как я уже говорила, студенты считают меня эксцентричной, а еще (и это мне очень нравится) доброжелательной и увлеченной. Я искренне забочусь об их благополучии — и они это подтвердят. Я очень рада, что могу рассказать, как улучшить их сексуальную жизнь. Студентки знают о моем желании — чтобы они испытали уникальное и прекрасное чувство, которое раньше от них ускользало. Я хочу этого и для вас! Надеюсь, когда вы будете читать эту книгу — и испытывать такие оргазмы, какие хотели, — вам будет интересно и весело, а кроме того, вы ощутите, что о вас заботятся. Давайте начнем!

Часть I

**Ваша проблема
с оргазмом —
культурная**

Глава 1

Люфт удовольствия

Секс, ложь и...

«М-м-м, с тобой так хорошо. Тебе нравится, детка?»

«Вообще-то нет», — думаешь ты, а вслух отвечаешь: «О да!» И раздраженно закатываешь глаза — к счастью, в позиции сзади он не может видеть твое лицо. Тебе хочется, чтобы это поскорее закончилось. Он азартно пытит и тяжело дышит. Ты чувствуешь, что он вот-вот кончит, и тоже начинаешь тяжело дышать и стонать.

«Да! Сильнее! Глубже!» — выкрикиваешь ты, чтобы поторопить его.

Наконец, он заканчивает и спрашивает: «Ты тоже кончила?»

«Да, это было потрясающе», — врешь ты.

Знакомая картина? Увы, для большинства дам — да. Дело вот в чем: женщин и мужчин разделяет огромный люфт удовольствия. Мужчины чаще испытывают оргазм. Это верно для всех видов секса, но особенно справедливо для кратких сексуальных связей и первого контакта.

Какого [детородного органа] тут происходит?!

— Собственно, дело именно в мужском детородном органе. **Слишком много внимания уделяется половому акту** — тому способу, которым оргазма достигают мужчины. В фильмах, когда мужчина энергично входит в женщину, она испытывает быстрый и сказочный оргазм. Эти картинки — ложь!

— Идея о том, что женщина должна испытывать оргазм во время полового акта, и есть **главная причина существования люфта удовольствия**.

— У люфта удовольствия есть и другие причины: это негативный образ тела, слатшейминг (порицание женской сексуальности и ее проявлений), представление о том, что роль дамы — убажывать мужчину, и недостаточная сексуальная коммуникация.

Решение есть!

- Нужно по-настоящему осознать, что **большинству женщин пенетрация*** сама по себе не доставляет невероятного удовольствия! Почти всем дамам для оргазма необходима стимуляция клитора, которой нет во время обычного соития.
- Нужно изучить несложные, но весьма действенные приемы и подходы, которые позволят вам испытывать оргазм так же безотказно, как его получает ваш партнер.

Разоблачаем люфт удовольствия

Скорее всего, вы уже испытывали люфт удовольствия. Наверняка у вас были один-два случая (или больше!), когда партнер — друг, парень, с которым вы недавно познакомились через Tinder, бойфренд, жених или муж — кончал по-настоящему, а вы не испытали оргазм (или сымитировали его). Но, возможно, вы не знаете, как много других женщин сталкиваются с такой же проблемой и насколько на самом деле велик этот люфт удовольствия.

Из участвовавших в недавнем опросе нескольких тысяч женщин и мужчин 64% женщин и 91% мужчин сообщили, что достигли оргазма во время последнего сексуального контакта.

Согласно еще одному недавнему опросу, в котором принимали участие две тысячи гетеросексуальных женщин,

57% сообщили, что испытывают оргазм в большинстве случаев или каждый раз во время секса с партнером, а о том, что их партнер испытывает оргазм в большинстве случаев или каждый раз, сообщили 95%.

И, как будто этого мало, картина становится еще печальнее, когда мы говорим о сексуальном контакте с новым партнером. Как вы, скорее всего, знаете, «сексуальный контакт» — расплывчатый термин, который

* Пенетрация — проникновение, углубление. *Прим. ред.*

может подразумевать что угодно, от поцелуев до полового акта. Но когда я прямо спросила студентов (в анонимных анкетах) о первом сексуальном контакте, включающем половой акт и другие действия (например, оральный секс), которые могли бы привести к оргазму,

55% мужчин и 4% женщин сообщили, что они достигают оргазма
при первом сексуальном контакте.

Эти цифры красноречиво свидетельствуют, что вы не одиноки. Отсутствие оргазма у вас — отражение более широкой культурной проблемы.

Объясняем люфт удовольствия

Так в чем проблема? В том, что мы уделяем слишком много внимания половому акту и слишком мало — другим сексуальным действиям. Причина огромной диспропорции оргазмов заключается в том, что мы переоцениваем самый распространенный способ достижения оргазма у мужчин (половой акт) и недооцениваем самый распространенный способ достижения оргазма у женщин (стимуляция клитора). Именно обусловленное нашей культурой преувеличенное внимание к пенису и важности его погружения в вагину мешает женщинам испытывать оргазм.

Не нужно далеко ходить, чтобы заметить это повышенное внимание — посмотрите любой фильм, в котором есть сексуальная сцена. Цитируя одного из моих студентов: «В порно, которое я смотрю, женщину заводит, когда в нее входит мужчина». Еще цитата: «В обычных фильмах и порно я всё время вижу, как девушка получает оргазм во время полового акта».

Неудивительно, что дамы говорят о своем желании испытывать оргазм таким образом. (Я встречала немало женщин, считавших, что это благоприятно повлияет на отношения с партнерами.) Неудивительно, что самая распространенная жалоба, с которой они приходят к сексологам, — неспособность испытать оргазм во время полового акта.

И так же неудивительно, что самый частый вопрос, который задают мне на лекциях о сексуальности и присылают в журнал *Cosmopolitan*: «Как получить оргазм во время полового акта?»

В ответ издания часто рекомендуют особые позы для соития («Попробуйте позу наездницы!»). Это только ухудшает дело, ведь подразумевается, что испытать оргазм во время полового акта может любая женщина, если она всё сделает правильно. Но это неправда. Подавляющее большинство дам не могут получить оргазм в результате стимуляции, которую дает исключительно половой акт. К сожалению, это известно лишь очень немногим женщинам (и мужчинам). Бесчисленное количество особ в итоге думают, будто с ними что-то не так, и, как героиня до боли знакомой сцены в начале этой главы, *имитируют* оргазм.

Проблемы взаимоотношений и проблемы оргазма

Иногда женщина не может испытать оргазм из-за проблем, связанных с отношениями в целом. Она не желает больше быть с этим человеком, не доверяет ему или не испытывает влечения — всё это может вызвать проблемы с оргазмом. Эта книга научит вас лучше разбираться в своем теле и получать ту стимуляцию, которая нужна, но не решит проблему взаимоотношений. Если вы чувствуете, что отношения зашли в тупик и вы совсем запутались, поможет консультация психолога. Советы о том, как найти консультанта, смотрите в приложении Б «Дополнительные ресурсы». Коммуникационные навыки, о которых идет речь в главе 8, также окажутся полезными и помогут поговорить с партнером.

Когда исследователи спрашивают студенток колледжа, почему те имитируют оргазм, то обычно слышат: чтобы никто не подумал, будто с ними что-то не так. Кроме того, распространена еще одна причина — стремление повысить самооценку партнера и нежелание задеть его чувства. Женщины имитируют оргазм, считая, что пенис должен помочь им кончить, и хотят убедить своего мужчину, будто его орган необычайно могуч. Но это не так! Ни один пенис не обладает такой силой.