

Глава 8

Оргазм

Люди очень много переживают по поводу оргазма. Нам хотелось бы испытывать оргазмы чаще, получать их легче и от разных видов стимуляции. Но причина этих переживаний в большинстве случаев — не какие-то реальные физиологические проблемы, а обманчивый культурный сценарий о том, что такое оргазм и как он работает.

Начнем с простого определения.

Оргазм — это внезапная непроизвольная разрядка напряжения, возникшего в ответ на сексуально релевантные стимулы.

Обратите внимание, как много всего не вошло в это определение: тут нет ни слова о гениталиях, сокращениях мышц, конкретных видах сексуального поведения, удовольствии, а также никаких подробностей, указывающих, на что это похоже или каким образом это произошло.

Оргазмы *бывают разными* у разных женщин и в разных контекстах. Они случаются — а иногда и не случаются, — когда вы занимаетесь любовью. Они случаются — или не случаются, — когда вы мастурбируете. Они могут произойти в результате стимуляции клитора, влагалища, бедер, груди, мочки уха, анальной стимуляции или ментальной стимуляции без всякого физического контакта. Или не произойти. Они бывают во сне, на тренировке или в других совершенно несексуальных ситуациях. Они могут быть

восхитительными, скучными, духовными, раздражающими, экстатическими, веселыми или разочаровывающими. Иногда они великолепны. Иногда нет. Иногда вы хотите их. Иногда нет.

Все оргазмы разные, и «лучшей» их разновидности не существует. Трудно даже утверждать, что у оргазма вообще есть «разные виды», — только если согласиться, что все они состоят из одних и тех же основных процессов (внезапная непроизвольная разрядка сексуального напряжения), организованных по-разному, и что существуют разные способы их достичь.

Несмотря на старания женских журналов (и некоторых ученых) идентифицировать и разбить на категории разные виды женских оргазмов — оргазмы точки G, смешанные оргазмы, маточные оргазмы, оргазмы вульвы и все остальные, — все они в конечном счете представляют собой внезапную непроизвольную разрядку накопленного различными способами сексуального напряжения.

Это правда, что оргазмы, вызванные разными видами стимуляции, часто *ощущаются* по-разному. Но также верно и то, что разные оргазмы, испытанные в разные дни в результате одинаковой стимуляции, тоже ощущаются по-разному, поскольку различаются контексты контакта. На данный момент мы знаем, что именно контекст определяет, насколько интенсивным и приятным будет то или иное ощущение. Все оргазмы нормальны и здоровы, независимо от того, какая стимуляция к ним привела и как вы их прочувствовали. «Качество» оргазма определяется не способом получения или соответствием неким необоснованным критериям, а тем, понравился он вам или нет, хотели вы его испытать или нет.

Беспокойство по поводу оргазма — вторая (после желания) наиболее распространенная причина обращения людей к секс-терапевтам. В целом на эту тему переживают 5–15% женщин, хотя четверть американок в возрасте от 20 до 30 лет, как они утверждают, еще ни разу не испытывали оргазм. Также, вероятно, есть женщины, которые вообще никогда не испытывают оргазм, хотя не вполне ясно, сколько из них неспособны получить эти ощущения *ни при каких* обстоятельствах, а сколько просто не настолько заинтересованы,

чтобы искать правильный контекст. В Бостоне я встретила женщину, у которой первый оргазм случился после 70 лет! Я полагаю, что любая женщина, достаточно заинтересованная в сексе, чтобы хотеть получить оргазм, *может* его получить.

Эта глава предназначена для тех, кто хочет ближе познакомиться — или впервые встретиться — со своими оргазмами.

Из копилки вопросов и ответов

Вопрос: Как узнать, был ли у меня когда-нибудь оргазм?

Ответ: Оргазм похож на щекотку, шлепок, ласку или объятие: как именно он ощущается, зависит от контекста. Иногда это бывает приятно, иногда раздражает, а иногда кажется, что почти ничего не чувствуешь. Удовольствие — это восприятие ощущения, а восприятие зависит от контекста. Это так же справедливо для оргазма, как для щекотки или шлепка. Поэтому неудивительно, что человеку иногда трудно отличить оргазм от других видов сексуального удовольствия.

Основной принцип: вы чувствуете, что испытали оргазм? Значит, вы его испытали. Ритмичные сокращения мышц тазового дна — наиболее типичное ощущение, связанное с оргазмом, но это не универсальный показатель. В целом оргазм (представляющий собой, как мы помним, внезапную непроизвольную разрядку сексуального напряжения) будет ощущаться так, как будто что-то спонтанно «кончилось». Многие люди испытывают чувство «завершенности». Другие чувствуют, что готовы продолжать. У одних людей гениталии после оргазма могут временно онеметь и утратить чувствительность, у других, наоборот, гениталии становятся настолько чувствительными, что любое прикосновение к ним раздражает.

В целом оргазм сродни искусству: ты понимаешь, что это «оно», когда его переживаешь.

Упражнение № 1

НОРМАЛИЗАЦИЯ МАСТУРБАЦИИ

Подавляющее большинство женщин мастурбируют, и с тех пор, как наука начала интересоваться этим вопросом, цифры опросов все время растут. В отчете Кинси 1953 года о сексуальном поведении женщин 62% респонденток сообщили, что мастурбировали хотя бы раз в жизни. В 1973 году 82% женщин, опрошенных для отчета Хайт, сказали, что мастурбировали по крайней мере один раз. В 2013 году, когда исследователи снова задали этот вопрос, в хотя бы однократной мастурбации признались 91% женщин. Около половины женщин — от 30 до 70% в зависимости от возраста — мастурбировали в прошлом году.

Получается, что почти 10% женщин не мастурбируют, и это тоже нормально. Если вы не хотите мастурбировать, все в порядке — упражнения из этой главы можно использовать и вместе с партнером или выполнять, не дотрагиваясь до гениталий.

Но если вы мастурбируете или хотите попробовать мастурбацию, нужно прежде всего твердо усвоить: это — вполне обычный, здоровый способ сексуальной стимуляции.

В наших целях мы будем называть мастурбацией самостоятельную сексуальную стимуляцию наедине с собой. Пожалуй, это наиболее табуированная из всех разновидностей сексуального поведения — но вместе с тем это самый эффективный (и чаще всего предлагаемый секс-терапевтами) способ изучения собственного оргазма. Важный первый шаг к изучению оргазма и всех возможных способов его испытать — освоиться с мыслью о возможности прикосновения к своему телу. Для этого давайте посмотрим, насколько отличается техника мастурбации у разных женщин.

Нет «правильного» или «неправильного» способа мастурбации, и совершенно нормально, если вы вообще не мастурбируете. Разные исследователи успели за десятилетия составить каталог всевозможных способов мастурбации.

Позы: лежа на спине, на животе, на боку; стоя; удерживая таз неподвижно или покачивая тазом в любом из этих положений.

Техника: рука, вибратор, водяной массаж, ритмичное сжимание бедер, трение о какой-то предмет (например, о мебель или подушку).

В приведенной ниже таблице укажите: 1) какие способы вы использовали во время самого раннего опыта мастурбации; 2) какие способы вы использовали, когда последний раз мастурбировали; 3) какие способы наиболее характерны для вас; 4) какие способы вы использовали редко или никогда, но вам было бы интересно попробовать.

	Рука	Вибратор или другой предмет	Водяной массаж	Сжимание бедер	Трение о предмет
Лежа на спине					
На животе					
На боку					
Стоя					
Другое					

Обратите внимание, какие чувства у вас вызвала попытка систематически анализировать свою технику мастурбации. Есть ли разница между этим упражнением и предыдущими? Может быть, в глубине души вы сомневались, стоит ли делать пометки на этой странице — а вдруг кто-нибудь их увидит? Что тогда произойдет?

Еще несколько способов стимуляции, которые также стоит обдумать.

Вы вводите что-либо во влагалище? Неважно, что вы видели в порно, — подавляющее большинство женщин обычно мастурбируют без вагинального проникновения, сосредоточившись только на половых губах и клиторе. Но проникновение во влагалище

во время мастурбации тоже нормально! Однако не следует считать то, что показывают в порно, единственно «правильным» способом прикасаться к своему телу ради собственного удовольствия.

Во время мастурбации вы держите таз неподвижно («пассивный таз») или раскачиваете им («активный таз»)? Возможно, ваш таз активен во время одних видов стимуляции и неподвижен во время других? А может быть, ведет себя одинаково независимо от стимуляции?

	Активный таз	Пассивный таз
В основном внешняя стимуляция		
Имеется какая-то внутренняя стимуляция		

В следующих упражнениях вам нужно будет прикасаться к своему телу — иногда сексуально, иногда нет. Как именно вы будете прикасаться к себе, зависит только от вас, и вы имеете полное право пробовать что-то новое и интересное.

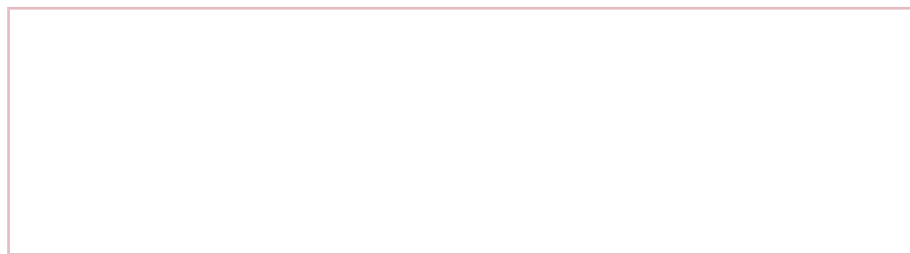
Упражнение № 2

ЗАМЕЧАЕМ ОЩУЩЕНИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ЧУВСТВА

Цель этой главы — увеличить наше сексуальное удовольствие, а значит, первый шаг — начать замечать общие ощущения и связанные с ними чувства. Многих из нас приучили отгораживаться от сигналов тела, по крайней мере некоторых его частей. Поэтому стоит научиться улавливать эти сигналы и так воссоединиться с важными ощущениями. Ваша задача в этом упражнении — замечать, каким образом разные ощущения отзываются в вашем теле и каким образом вы инстинктивно реагируете на них, одновременно в полной мере уделяя нейтральное не осуждающее внимание своему внутреннему опыту.

(Если у вас нет трудностей с оргазмом, упражнение может показаться вам слишком легким и захочется его пропустить. Все же попробуйте его. Вы удивитесь, ведь оно способно превратить вас из человека без трудностей с оргазмом в человека с фейерверками умопомрачительных оргазмов.)

Шаг 1. Используя то, что узнали в главах 2–5, опишите один или два контекста, в которых ваш мозг и тело настроены на удовольствие. Это не обязательно должно быть оргазмическое или экстатическое наслаждение — просто радость от обыкновенных ощущений и прикосновений. Для большинства людей это будет время, когда их ничто не торопит и они не боятся, что им помешают. Какой контекст вы могли бы создать, чтобы свободно исследовать ощущения своего тела?



Шаг 2. Выберите день и время, когда вы сможете создать такой контекст, и войдите в комфортное пространство. Снимите одежду и устройтесь поудобнее. Затем начните прикасаться к своему телу — за исключением гениталий. Прикасайтесь ко всему своему телу, *кроме гениталий*, любым интересным способом. Играйте с самыми разными ощущениями, которые способна улавливать ваша нервная система, в любых местах, где это возможно.

Пробуйте легкие прикосновения (поглаживание), интенсивные прикосновения (массаж), изменение температуры, вибрацию, боль — легкую (укол) и интенсивную (мышечная боль), проприоцепцию (положение тела и конечностей в пространстве), интероцепцию (ощущение внутренних процессов, например пищеварения), растяжение мышц и соединительной ткани. Экспериментируйте с ощущениями. Исследуйте их.

Ощущения могут меняться в зависимости от длительности — например, вы растягиваетесь или держите руку неподвижно вместо того, чтобы постоянно ею двигать. Эффект ощущения может сохраняться и после того, как прикосновение прекратится, — например, после удара остается жжение, а после напряжения мышцы — чувство постепенного расслабления.

Вы можете прикасаться к самым разным частям тела: к волосам и коже головы; ушам, щекам, подбородку, шее, горлу; плечам и спине; верхней части рук, локтям (изнутри и снаружи) и предплечьям; талии и животу; бедрам и ягодицам; коленям (спереди и сзади); икрам; стопам — подъем и подошва, свод и пятка, а также каждому пальцу на ноге, левой и правой. Не всем нравятся все части тела, не у всех они есть, и не каждый может дотянуться до всех частей своего тела. Это нормально. Не обязательно пользоваться руками — вы можете коснуться одной ноги другой ногой или стопой — колена, отметив, что ощущает колено и что ощущает стопа. Потрите ноги друг о друга, потрите руки о туловище.

На какую реакцию стоит обратить внимание?

Избегание. Врачи, которых учат диагностировать боль, знают, что пациенты могут «беречься» и инстинктивно напрягаться, если ждут боли от контакта. Существуют ли в вашем теле области, от прикосновения к которым вам хочется уберечь себя? Существуют ли ощущения/прикосновения, от которых вам хочется отшатнуться?

Самокритика. В главе 5 мы выяснили, что многие из нас приучились испытывать недовольство теми частями тела, которые не соответствуют продиктованному культурой идеалу. Вызывают ли самокритичные мысли и чувства какие-то части вашего тела? Как эта критика действует на них? Что произойдет, если вы попытаетесь обратиться к этим частям с благодарностью и добротой, посочувствуете им за все то время, что они терпели критику?

Отвращение. В главе 5 мы также говорили о реакции отвращения. Есть ли у вас часть тела, которая вызывает отвращение и желание ее избегать? Каково постоянно жить в теле, чьи части вызывают у вас отвращение? Спросите эту часть, как она относится к вашему

отвращению, и послушайте ее ответ. Что произойдет, если вы попытаетесь воспринимать эту часть нейтрально?

Безопасность. Есть ли какая-нибудь конкретная часть тела или тип ощущения, которые вызывают в вашем теле чувство безопасности? Как вы ощущаете безопасность в своем теле, мыслях и эмоциях?

Повторите это упражнение несколько раз в день в течение недели или один раз в неделю в течение семи недель. Запишите, на что был похож этот опыт.

День 1	
День 2	
День 3	
День 4	
День 5	
День 6	
День 7	

Упражнение № 3

ЗАМЕНИТЕ ФРУСТРАЦИЮ ЛЮБОПЫТСТВОМ

Слово «фрустрация» — одно из самых частых в рассказах женщин, описывающих свои трудности с оргазмом.

Фрустрация «нажимает на педаль тормоза», а поскольку большинство проблем с оргазмом связаны именно с перегрузкой «тормоза», давайте избавимся от фрустрации.

Противоположностью фрустрации является *любопытство*.

Чтобы пробудить любопытство, смените цель: перестаньте пытаться достичь оргазма. Вопрос оргазма временно закрыт.

Вместо оргазма ваша новая цель — *изучение*.

Шаг 1. Создайте секс-позитивный контекст, в котором вам никто не будет мешать как минимум четверть часа — *как минимум!* А еще лучше — полчаса.

Шаг 2. Как и в упражнении № 2, разденьтесь и удобно устройтесь, затем начните прикасаться к себе, отмечая общие ощущения.

Переключите внимание на гениталии.

В течение нескольких минут не трогайте свои гениталии — просто сосредоточьтесь на этой области тела.

Когда будете готовы, коснитесь своих гениталий (не забудьте предварительно вымыть руки и привести в порядок ногти). При желании нанесите на пальцы лубрикант. Начните с легких прикосновений, затем перепробуйте столько видов ощущений, сколько захотите: можно надавливать, щипать, менять температуру, растягивать, удерживать или сразу отпускать, трогать себя изнутри и снаружи. Обратите внимание, какой отклик вызывают все эти ощущения. Если вы почувствуете возбуждение — все в порядке, просто отметьте это. Прямо сейчас ваша цель — с любопытством фиксировать ощущения, ничего не предпринимая по этому поводу.

Обратите также внимание, как генитальные ощущения влияют на другие части вашего тела. Напряглись мышцы? Изменилось дыхание? Что-то новое происходит с лицом, ногами или ступнями? С любопытством прислушивайтесь к этим ощущениям.

Также отметьте реакции из предыдущего упражнения: избегание, самокритику, отвращение и чувство безопасности. С любопытством прислушайтесь и к ним.

Изучайте генитальные ощущения в течение 5–10 минут, затем вернитесь к негенитальным прикосновениям, а затем обратно во внешний мир. Запишите, на что был похож этот опыт.

Упражнение № 4

ПРАКТИКА ЭКСТАЗА

Самый важный навык для «выключения выключателей» — доброжелательное отношение к себе. Я слишком часто видела, как женщины не могли избавиться от убеждения, будто нечто «не должно» воздействовать на их «педаль тормоза», и переставали исследовать свою сексуальность. Они «не должны» смущаться при включенном свете, они «не должны» так заикливаться на своем теле.

Разве убежденность в том, что ваша сексуальность «должна» быть какой-то другой, «нажимает на газ»? Нет. Она «нажимает на тормоз». Вот почему у секс-педагогов есть поговорка: перестаньте придумывать себе долги.

Если бы вы захотели завязать с долгами и вместо этого в полной мере использовать способность своего тела испытывать экстатическое удовольствие, как бы вы этого добились?

С помощью практики и секс-позитивного контекста. Вы уже знаете, как создать секс-позитивный контекст, — в этом вам помогут рабочие таблицы из глав 3, 4 и 7. Остается практика.

Ваша задача в этом упражнении — исследовать широкий спектр интенсивности сексуального удовольствия.

Начните, как вы делали в упражнении №3, с общих ощущений, затем позвольте своим мыслям и прикосновениям перейти к эротическим местам. На этот раз пусть ваше возбуждение растет. Представьте шкалу от 0 (нейтральное состояние без сексуального удовольствия или сексуальной реакции) до 10 (экстаз). Позвольте себе подняться до 4. Затем остановитесь и позвольте возбуждению вернуться к 1. Я называю это «цикл возбуждения».

Ненадолго остановитесь, чтобы записать любые мысли, эмоции или физические ощущения от нарастания и ослабления возбуждения.

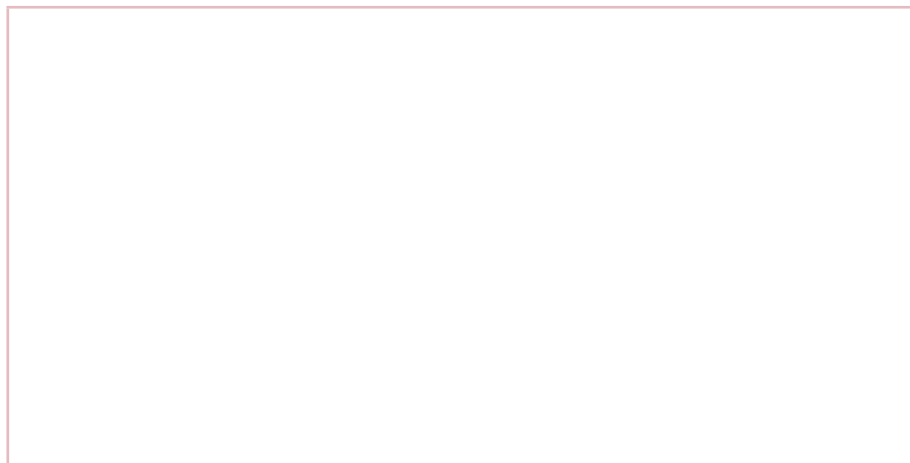
Если хотите, можете на этом закончить, если нет — продолжайте. Позвольте возбуждению вырасти до 5. И вернитесь к 1. Это ваш второй цикл возбуждения.

Снова остановитесь, чтобы записать любые мысли, эмоции или физические ощущения.



Если хотите, можете закончить упражнение на этой стадии, а если нет — двигайтесь дальше. Позвольте возбуждению подняться до 6 и опуститься до 2. Это ваш третий цикл возбуждения.

Запишите любые мысли, эмоции или физические ощущения.



Вы можете продолжать в том же духе практически бесконечно — позвольте возбуждению вырасти до 8 — и сбросьте его до 3, поднимите до 8,5 — опустите до 4, затем до 9 — и обратно до 5. Затем до 9,5, на грани оргазма, — и обратно до 6.

И так далее, приближаясь и отступая, поднимайтесь к все более интенсивному сексуальному удовольствию. Чем выше интенсивность возбуждения, тем плавнее вы должны к ней приближаться, стараясь не перейти ту грань, которая отделяет вас от оргазма.

Ваша цель — замечать ощущения. Вы не пытаетесь получить оргазм, вы просто исследуете различные аспекты сексуального удовольствия во всем своем теле, на разных уровнях интенсивности.

Если ваше тело стремится к оргазму, просто отметьте это и отступите. Сделайте глубокий вдох. Расслабьте живот. Напомните себе, что ваша цель — не оргазм, а удовольствие. Вам приятно? Значит, вы все делаете правильно. Вы изучаете картину своей сексуальности. Завершить это упражнение можно как вы пожелаете. Позвольте себе оргазм, если без него будете чувствовать фрустрацию. Или нет. Возможно, вы предпочтете сохранить накопленное сексуальное напряжение и проверить, какие ощущения это вызовет.

Выполняйте это упражнение каждый день в течение недели или один день в неделю в течение семи недель и поднимайтесь каждый раз на более высокую ступень возбуждения. Обязательно каждый день отмечайте каждый цикл возбуждения, который ощущаете.

День 1	
День 2	
День 3	
День 4	
День 5	
День 6	
День 7	

У вас с рождения есть право на все телесные удовольствия и любые способы их получить в любых контекстах и в любых количествах. Ваше удовольствие принадлежит вам. Вы можете разделить его с кем-то или оставить только для себя — выбор за вами; можете исследовать его или нет — выбор за вами; можете принимать или избегать — выбор за вами.

Самое важное

Выберите время и просмотрите упражнения этой главы. Запишите нечто важное, что вы узнали, — это может касаться секса в целом или вашей сексуальности в частности.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)