



**Гайд
по оргазму**

@wow.dy

Привет, на связи Яна!

Если ты читаешь этот гайд, то, вероятнее всего, мы с тобой уже знакомы. И в этом гайде я хочу научить тебя получать оргазм как в постели со своим мужчиной, так и наедине с собой.

Здесь я собрала:

- Все знания, необходимые тебе для получения оргазма
- Техники и практики, благодаря которым ты познаешь свое тело и начнешь получать новые ощущения в постели
- Лучшие позы и методики получения оргазма



В общем, все, чтобы секс начал тебе доставлять удовольствие!

Погнали

I. Для чего нужен оргазм?

Обеспечивает эмоциональную разрядку

Чтобы так же разрядиться, ты можешь и поскандалить с незнакомцем, и поработать с психологом, либо посетить опасный аттракцион... Но согласишься. Намного лучше и приятнее получать такую разрядку каждый день (или хотя бы пару раз в неделю) со своим любимым человеком в постели, либо наедине собой.

Позволяет расслабиться

После оргазма твое тело наконец сможет расслабиться, опуская всю усталость за день и мышечные спазмы.

Выброс гормона красоты

Эстроген, который выделяется во время оргазма, еще называют гормоном красоты. Он отвечает за молодость кожи и блеск волос. К тому же, во время оргазма ты сжигаешь до 200 калорий, а это минимум полчаса на беговой дорожке.

Повышает иммунитет

Все системы организма начинают активнее функционировать, что повышает иммунитет.



Полезьа для «женского здоровья»

Непроизвольное сокращение мышц при оргазме, немного прокачивает наши половые органы, делая их сильнее и здоровее.

Продлевает жизнь

Согласно исследованиям, женщины, которые регулярно получают оргазм, живут на 10-15 лет дольше тех, кто его только имитирует, или воздерживается от секса.



Делает счастливее

Еще один гормон, который выделяется при оргазме — окситоцин. Это гормон счастья, с помощью его выработки человек становится счастливее, беззаботнее и даже может побороть ранние стадии депрессии! Для твоего сияния каждый день — тебе просто нужен оргазм.



Отсутствие неприятных ощущений после секса

Оргазм способствует отливу крови от половых органов, которые приливают туда во время возбуждения, поэтому, благодаря оргазму, ты избавишь себя от неприятных ощущений в интимных местах. Кровь отольет и так, спустя какое-то время, но перед этим может вызвать у тебя боли в животе или покальвания на малых половых губах.



Отсутствие оргазма способствует ссорам в паре и отсутствию страсти

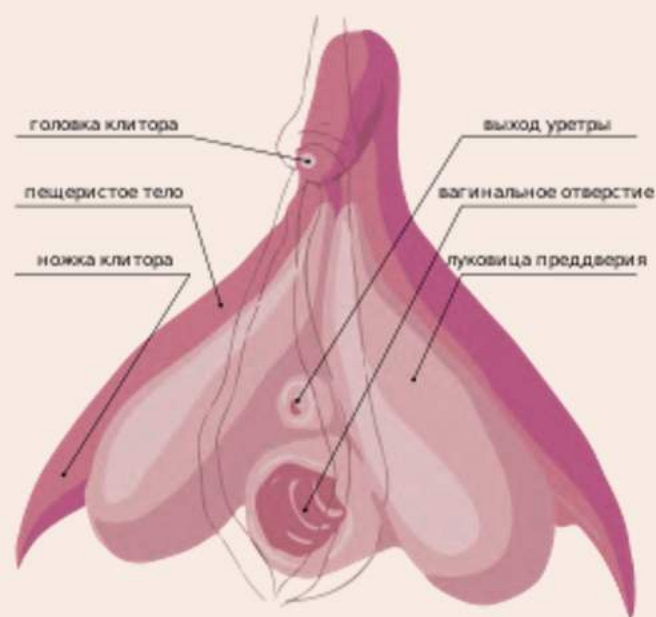
Вряд ли кто-то горит большим желанием заниматься сексом, который в конечном итоге не приведет ни к чему.

II. Анатомия

Как вы знаете, никаких вагинальных, сосочных, шейных и тд оргазмов **не существует**.

В нашем теле есть только один орган, отвечающий за ваше удовольствие. **И это клитор.**

Если внимательно посмотреть на его строение, можно легко понять, что стимулируя различные эрогенные зоны, мы просто стимулируем клитор с разных его сторон.

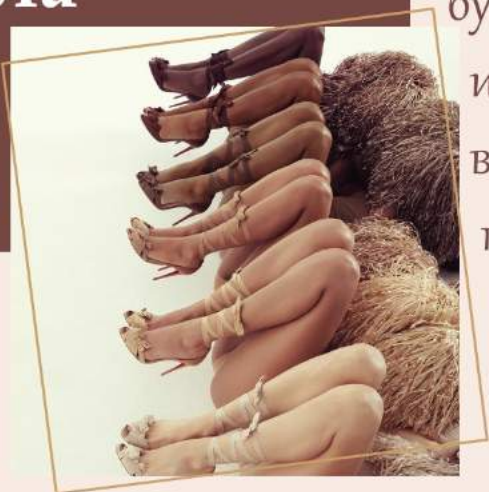


Почему не все девушки получают оргазм от секса с партнером?

Дело в том, что не у всех девушек во время полового акта клитор может смещаться к передней стенке влагалища и образовывать ту самую таинственную зону G. То есть, даже при больших усилиях, не каждая сможет получить оргазм от секса с партнером без дополнительной стимуляции наружной части клитора (его головки). Но это не повод опчаиваться! Ведь пока не испробуешь все техники и методы - не узнаешь наверняка, относишься ли ты к их числу.



Эрогенные зоны женского тела



1. Зона G

Это именно зона, а не точка. Благодаря ей многие девушки достигают финала.

Расположена на передней стенке нашего влагалища. Можно найти небольшой шершавый бугорок – это она. Её может взбудоражить и нежное воздействие, и надавливающее, и вибрации. Пробуй, что нравится именно тебе.

2. Точка К

Находится ровно напротив зоны G, на нижней стенке. Её можно стимулировать как классическим сексом, так и анальным, попо-

му что она находится как раз на стеночке, соединяющей эти 2 прохода. Можно так же её хорошо задействовать, используя анальную пробку во время классики.

3. Точки A и A1

A расположена чуть дальше зоны G на той же стенке, точка A1 чуть дальше точки K на той же стенке (верхний и нижний свод матки).

Эти точки требуют более нежной стимуляции, в отличие от зоны G.

Точка A отлично стимулируется в миссионерской позе. Точка A1 чаще во время анального секса.

4. Точка U

Это мочеиспускательный канал, он находится практически на поверхности, рядом с входиком внутрь. Многие девушки даже не подозревают, что стимулируют именно его, а не клитор, так как руки сами по себе опускаются ниже. Ощущения от финала тоже очень похожи на обычную стимуляцию клитора.

III. А вдруг оргазм все-таки был? Или как узнать действительно ли ты получила оргазм.

Многие девушки испытывают оргазм и даже не подозревают об этом. Кому-то кажется, что ощущения должны быть совершенно другие: более сильными, интенсивными. Не стоит забывать, что каждая из нас индивидуальна, и рассказы подружек могут не совпадать с твоими личными ощущениями или с картинкой из порно фильма. Далеко не все девушки с партнером испытывают такой же яркий оргазм, как и наедине с собой, во время мастурбации. Поэтому не нужно ждать фейерверка эмоций, ЛЮБАЯ реакция вашего организма уже будет давать сигнал о том, что оргазм получен. Чаще всего, после получения оргазма девушки могут испытывать легкую слабость, сонливость или же наоборот прилив сил и энергичность.

Явные признаки того, что вы получили оргазм это:

- ощущение спазмов внизу живота
- непроизвольное сокращение мышц в интимной зоне
- выделения большого количества смазки, немного отличающейся от обычной (жидкой и полупрозрачной).



IV. Техники развития чувствительности

- Для начала ты должна **полностью изучить свое тело**. Разглядеть его в зеркало со всех ракурсов, во всех позах и перестать себя стесняться. Как только ты поймешь, что ты **открыта перед собой** настолько, что можешь спокойно танцевать перед зеркалом голышом, тогда этот пункт считается **завершенным**.



- Тебе нужно понять, какие точки твоего тела **положительно реагируют на стимуляцию**, что тебе больше всего нравится, и как ты чаще всего хочешь.



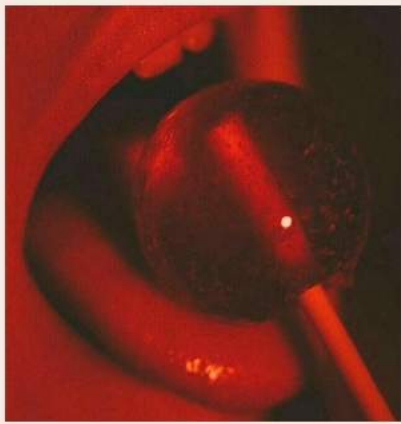
Для этого устрой себе романтик на один вечер. Останься **наедине с собой** в отдельной комнате, включи приятную музыку, зажги свечи и приступай к **изучению своего тела**. Для этого тебе

нужны будут разные виды стимуляции: тепло, холод, нежные поглаживания, укусы, сжимания, царапанья коготками.

Стимулировать можно даже глаза, веки и другие, возможно даже странные, части твоего тела. Пробуй разную стимуляцию для одной и той же зоны. Можешь заранее заготовить кусочек льда, массажной свечкой или перышком.



Заранее запасись листочком и ручкой, чтобы отмечать зоны, которые реагируют лучше всего и виды их стимуляции. Начинать с самой макушки и не пропускай ни один сантиметр своего тела.



После того, как ты детально изучила все активные зоны и варианты стимуляции, запиши это в блокнот, а лучше нарисуй карту твоих эрогенных зон и обозначь радиус каждой зоны в сантиметрах и силу ее чувствительности по шкале от 1 до 10.

Теперь твой список эрогенных зон **готов**, рекомендую тебе поделиться им с партнером и обновлять этот список хотя бы **каждый месяц**. Так ты сможешь отследить динамику своих эрогенных зон и начать развивать новые.

Еще хочу с тобой поделиться одним секретиком: **есть «гуляющие» эрогенные зоны**, которые могут быть чувствительными в разные дни твоего цикла. Не удивляйся, если сегодня тебе нравится стимуляция сосков, а через пару дней она будет доставлять тебе дискомфорт и неудобства. Просто эта зона **гуляющая**.

- **А ты знала, что эрогенные зоны можно развивать?** И, даже если вчера и сегодня тебе была не приятна стимуляция конкретной зоны, то со временем ее можно **разработать**.

Для этого во время ласк своих привычных эрогенных зон, добавляй сама или попроси партнера добавить ласки так же новых для тебя зон, находящихся неподалеку от уже открытых.

Так через какое-то время ты сможешь превратить все свое тело в одну **большую эрогенную зону**, стимуляция которой будет доставлять тебе **нереально наслаждение**.



- Займись мастурбацией **наедине с собой** и внимательно проследи за своим телом: дыханием (его частотой, глубиной и интенсивностью), обрати внимание **на позу**, в которой ты получаешь самое большое наслаждение (может быть ты выгибаешь спину, либо наоборот сутулишься, сжимаешь ноги или расслабляешь), в какой позе ты находишься. Все это поможет тебе **получить оргазм с партнером**, если перестанешь сковывать себя и дашь возможность телу получать удовольствие именно так как оно привыкло.



V. Работа с интимными мышцами

Сила твоих мышц тазового дна так же влияет на твой оргазм, а не только на женское здоровье.



Мышцы тазового дна очень сильно ослабевают после родов или поднятия тяжестей.

И слабость мышц очень часто является огромной проблемой для получения оргазма. Именно поэтому в этой главе мы обсудим то, как же их подкачать.

Перед тем, как ты начнешь тренировки, я хочу тебя предостеречь! Любые мышцы, в том числе и мышцы тазового дна, **недостаточно только качать.**

Их так же нужно и **РАСТЯГИВАТЬ**, чтобы по итогу у тебя не получился супер тугой пучок мышц, в который не может войти твой мужчина и ты страдаешь от этого. Чтобы этого избежать – регулярно занимайся сексом или хотя бы мастурбируй вагинально.



Для того чтобы начать делать упражнения интимных мышц (упражнения Кегеля), сначала нужно понять, что же это за такие мышцы, где они находятся и как ими управлять.



Интимные мышцы находятся по всей длине нашего влагалища. Как ты уже знаешь из моего блога, влагалище - это такая мышечная трубка (похожая на трубочку из под коктейля), которая может как расширяться, сужаться, так и растягивать в длину и наоборот в длину сокращаться.



А сейчас попробуй представить и ощутить те самые мышцы, и сжать их со всей силы. Теперь помести пальчик внутрь и проверь, те ли мышцы ты сжимаешь, и на сколько сильное твое сжатие.



Итак, когда мы уже определились с тем, где же находятся интимные мышцы и как ими управлять, я расскажу несколько классных упражнений для их прокачки. Эти упражнения хороши тем, что ты можешь их выполнять в любом месте и в любое время, когда только захочешь. От частоты выполнения будет зависеть и результат.

Упражнение 1.

Сидя или стоя попробуй сжать свои мышцы и подержать их так 5 секунд, после этого расслабить и сжать еще раз. И так 20 повторений.



Упражнение 2.

Опять же сожми мышцы, а теперь дожди их до самого конца (изначально ты сжимаешь только мышцы около входа, а сейчас твоя задача поэтапно сжать сначала эти мышцы, а потом и те, которые находятся более глубоко). Сделай 20 повторений сжатия, дожатия и расслабления.

Упражнение 3.

Сейчас не стоит обращать внимание на интенсивность, твоя задача сделать как можно больше сжатий за одну минуту.



Эти упражнения отлично подходят для начинающих и для тех, кто хочет поддерживать свою форму даже в том время, когда находишься не дома. Такие тренировки нужно делать курсом – месяц делаешь, месяц отдыхаешь.

@wow.dy

Для более качественного результата и для тех, кто готов потратиться на достижение своей цели, я все же рекомендую помимо классических упражнений использовать так же специальные тренажеры.



Благодаря специальным тренажерам можно хорошо **контролировать силу сжатия мышц** (и сжимать именно те мышцы, которые нужны) и сделать процесс более **увлекательным** благодаря играм и онлайн контролю через **приложения на телефоне**.

Упражнения с вагинальными шариками:



Выбираем шарики со смещённым центром тяжести. Когда они бьются о стенки влагалища даже при обычной ходьбе, мышцы напрягаются и прокачиваются, но это не значит, что можно обойтись совсем без упражнений и просто носить в себе шарики по часу.



Итак, как же мы будем тренироваться?

Для старта понадобятся легкие шарики, которые мы сменим на более тяжелые только после месяца тренировок. Нет, тебе не придется всегда увеличивать вес, мы же не в спортзале и тебе не нужна мускулатура во влагалище. Достаточно будет привести мышцы в тонус, увеличив вес только 1 раз.

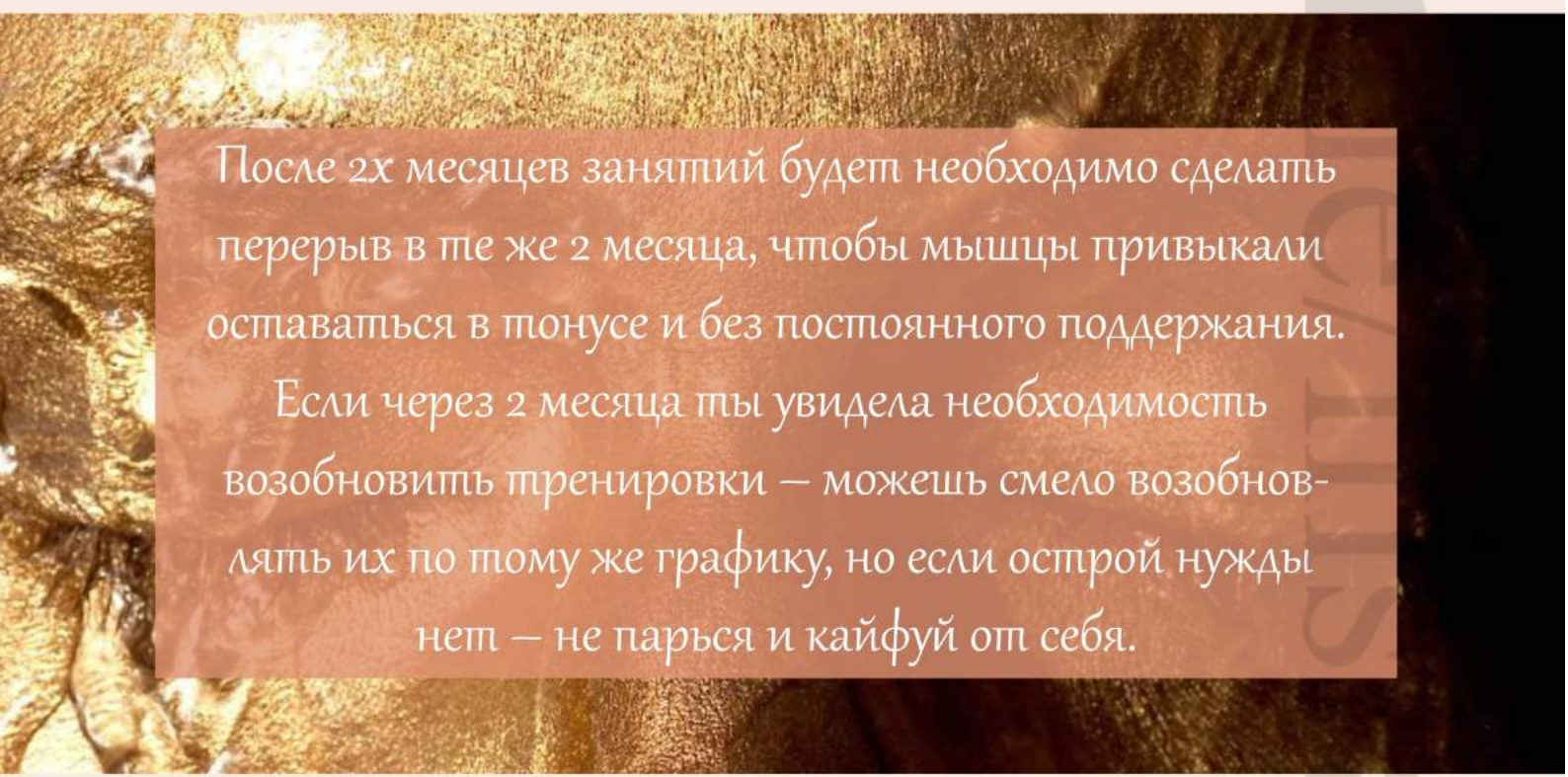
Начинаем тренировки с 1 часа ношения шариков в себе, при этом каждые 10 минут делаем минутную тренировку. Сжимаем мышцы как можно сильнее и держим их столько, на сколько хватит сил. Дальше отдых 5-10 секунд и снова сильное долгое сжатие.



Со следующей недели увеличиваем время до 2х часов ношения, еще через неделю до 3х. Стараемся разбивать время ношения так, чтобы шарики не находились внутри дольше 2х часов подряд. И так постепенно мы увеличиваем время до 4х часов.



С каждым прибавленным часом ношения мы так же прибавляем и минуте упражнений.



После 2х месяцев занятий будет необходимо сделать перерыв в те же 2 месяца, чтобы мышцы привыкали оставаться в тонусе и без постоянного поддержания.

Если через 2 месяца ты увидела необходимость возобновить тренировки – можешь смело возобновлять их по тому же графику, но если острой нужды нет – не парься и кайфуй от себя.

Упражнения с тренажером:

Упражнения нужно делать каждый день хотя бы по 5-10 минут. Это будет не напряжно, так как ты сможешь получить обратную связь от тренажера через приложение в телефоне.

Тренировки с тренажером достаточно делать месяц с перерывом на пол года.

VI. Техники для получения оргазма

Для начала, я хочу, чтобы ты понимала одну вещь: оргазм не обязательно должен происходить только благодаря внутренней стимуляции, он будет таким же «качественным» и «правильным» так же и от наружной стимуляции клитора во время секса.

В этом нет ничего зазорного!



Но очень часто, каждая из нас хочет полностью отдаться в руки мужчине, чтобы именно он довел до оргазма. Для этого тебе подойдет эта глава.

Для того, чтобы ты могла получать оргазм со своим мужчиной, в первую очередь тебе необходимо научиться получать оргазм самостоятельно наедине с собой без использования сильной стимуляции, такой как душ и любые игрушки, воздействующие на клитор.

Попробуй уединиться и довести себя до оргазма только при помощи своих рук. Ты можешь прийти к этому не сразу. Если твой клитор совершенно никак не хочет реагировать на прикосновения рук, то для начала во время мастурбации просто убирай стимулятор от клитора в те моменты, когда ты уже близка к оргазму. Действуй по технике «мост» из следующей главы.



Вот основные рекомендации:

1. Никогда не начинай стимуляцию с агрессивных движений, тебе нужно достаточно возбудиться перед активной стимуляцией. Можешь сначала добавить воздействие на свои эрогенные зоны (как мы указали в карте) и только потом приступать к ласкам клитора.



2. Используй лубрикант. Лучше всего на водной основе, но если тебе проблематично дойти до оргазма без игрушек, то возьми лубрикант с возбуждающим действием.



3. Постарайся начать с легкой и нежной стимуляции и наращивать темп по мере своих ощущений, чем ближе финал, тем интенсивней должны быть движения.



4. Если тебе нужна так же дополнительная стимуляция изнутри можешь взять свою любимую игрушку, но стимуляция клитора, должна быть исключительно пальцами (по крайней мере во время наступления оргазма).



5. Включи любимое порно или побольше фантазируй, так ты возбудишься сильнее.



6. Сжимай вагинальные мышцы или ноги, у большинства девушек так получается дойти до оргазма быстрее всего.



7. Можешь дополнительно нанести возбуждающий крем на зону G или на клитор, чтобы усилить приток крови и увеличить возбуждение. Эта рекомендация подойдет тебе как для мастурбации, так и для секса с партнером, чтобы дойти до своего первого оргазма именно в постели с ним.



Когда ты научишься самостоятельно доводить себя до оргазма пальцами, тебе будет необходимо поделиться этими знаниями с партнером, чтобы он смог повторить все движения и точно так же довести тебя до оргазма с помощью стимуляции клитора в процессе.

Одна из техник: положи его руку на свою и стимулируй себя так, как ты уже привыкла. Благодаря этой технике, мужчина поймет интенсивность и направление всех твоих движений

Еще одна техника: удовлетвори себя сама прямо при нем. В конце ты можешь разрешить ему присоединиться к тебе.

Когда вы уже научились получать оргазм от стимуляции клитора с партнером во время секса, наша задача будет перенести ощущения в оргазм от проникновения. Даже если ваши анатомические особенности не позволяют получить оргазм от стимуляции изнутри (описано в разделе анатомия), вы всегда можете пользоваться результатами техники, описанной в этом пункте, чтобы кончать от наружной стимуляции.



VII. Основная техника достижения оргазма от стимуляции зоны G



Вариация 1. Если ты приходишь до оргазма с помощью стимуляции наружной части клитора игрушкой или пальцами.



С помощью этой техники мы будем учить наш мозг привыкать получать удовольствие от стимуляции проникновением. Наша задача запастись терпением и регулярно выполнять тренировки, чтобы дойти до желаемого результата. Рекомендую выполнять эту технику наедине с собой.

**Тебе
понадобится
один из
вариантов:**



1) Игрушка с двойной стимуляцией (клитор + зона G).

Обычно у таких игрушек немного изогнут носик, чтобы максимально упереться в верхнюю стенку влагалища, и есть небольшой отросточек для стимуляции клитора.



@wow.dy



we-viba
nova



fun factory
miss bi



vibes magic
bunny

2) Твои пальчики и самая дешевая игрушка для проникновения.

Если ты умеешь получать оргазм с помощью стимуляции клитора пальцами.



вибратор
Jazzie

3) Парная игрушка We-Vibe, которая одновременно стимулирует клитор и зону G.

В дальнейшем ее так же можно будет использовать и во время секса с партнером. Будь внимательна! Не всем подходит эта игрушка для секса, так что планируй ее покупать, если только хочешь ее использовать в одиночестве или в качестве игр с партнером.

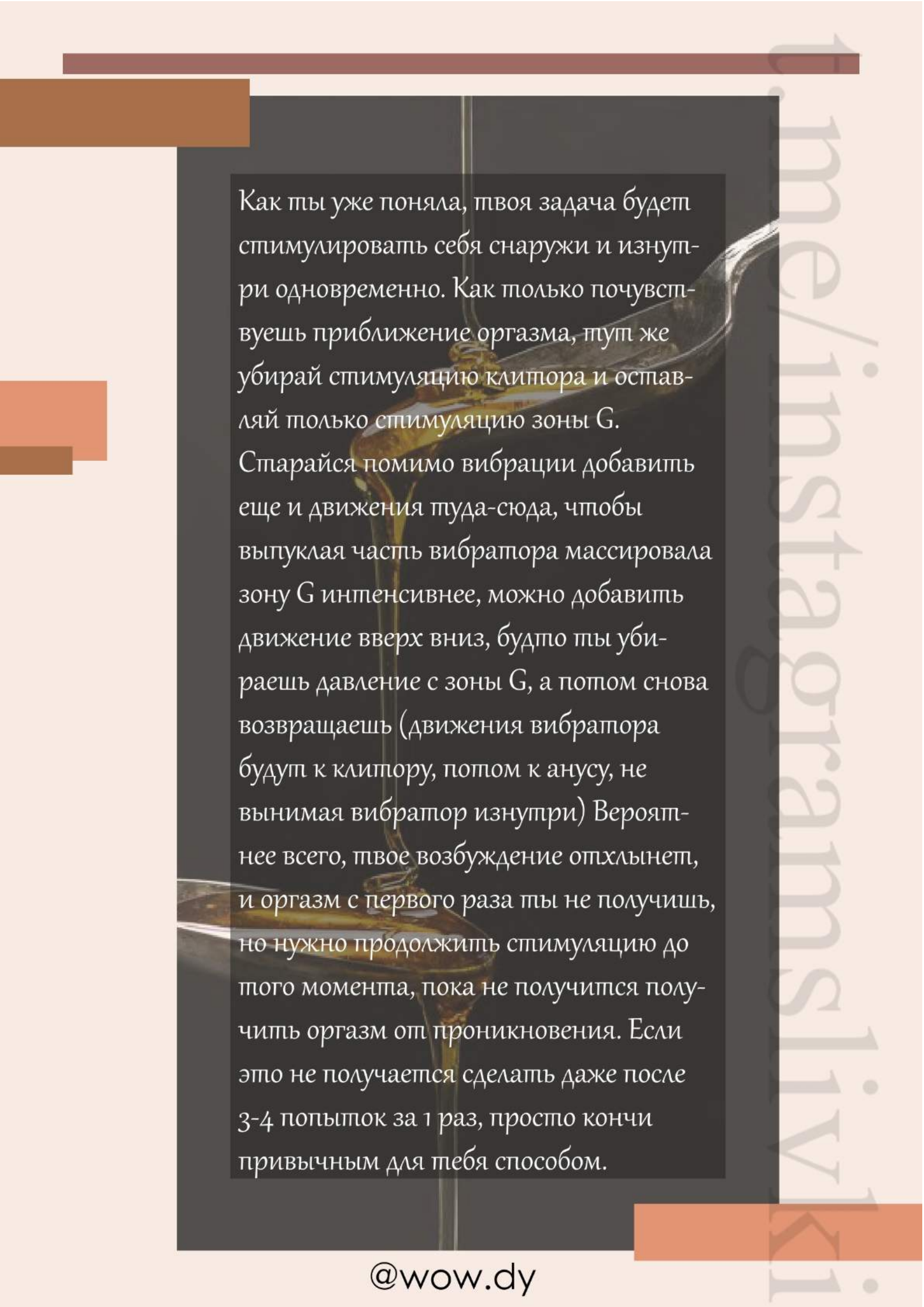


we-vibe
match

Так же плюсом к этим игрушкам, было бы неплохо устроить дополнительный прилив крови (возбуждения) к зоне G. Это можно сделать с помощью специальных возбуждающих кремов.

Swiss navy Warming
Water Based





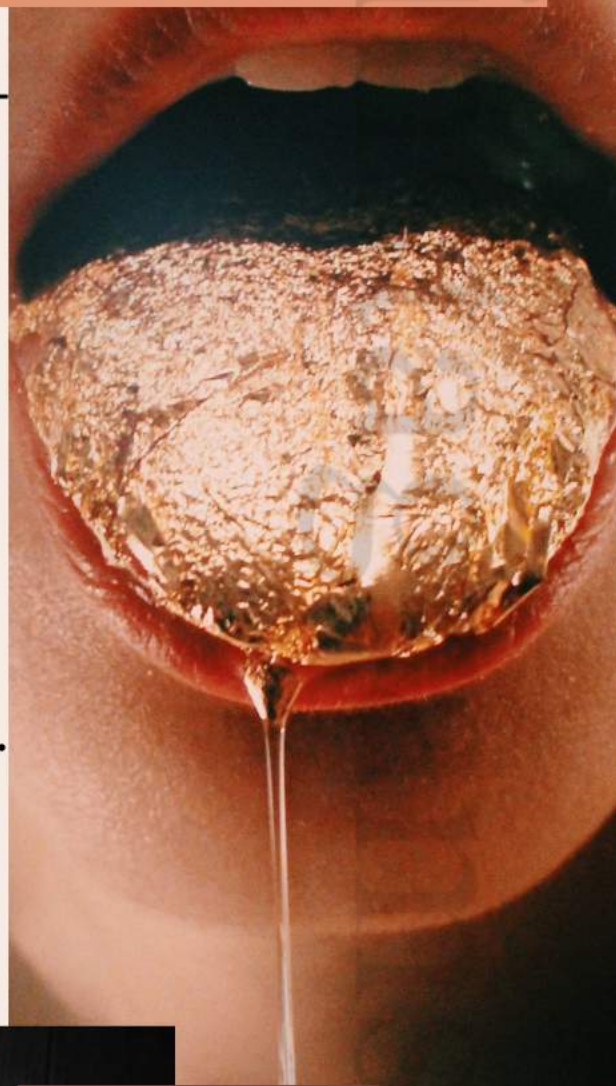
Как ты уже поняла, твоя задача будет стимулировать себя снаружи и изнутри одновременно. Как только почувствуешь приближение оргазма, тут же убирай стимуляцию клитора и оставляй только стимуляцию зоны G. Старайся помимо вибрации добавить еще и движения туда-сюда, чтобы выпуклая часть вибратора массировала зону G интенсивнее, можно добавить движение вверх вниз, будто ты убираешь давление с зоны G, а потом снова возвращаешь (движения вибратора будут к клитору, потом к анусу, не вынимая вибратор изнутри) Вероятнее всего, твое возбуждение отхлынет, и оргазм с первого раза ты не получишь, но нужно продолжить стимуляцию до того момента, пока не получится получить оргазм от проникновения. Если это не получается сделать даже после 3-4 попыток за 1 раз, просто кончи привычным для тебя способом.

В конечном итоге ты научишься получать оргазм исключительно от стимуляции зоны G.

Грубо говоря, ты заставишь свой мозг выработать новые нейронные связи, благодаря которым, он откроет для себя новую зону, от которой можно получать удовольствие.

Есть даже исследования, доказывающие, что при постоянных практиках (таких, как техника мост), даже если твоя зона G была ранее не развитой, она отрастает и помогает тебе получать больше удовольствия от классического вагинального секса. Как только у тебя появится оргазм от мастурбации без участия головки клитора (наружной его части), то ты так же сможешь испытывать оргазм и с мужчиной в постели

Orgasm





Вариация 2. Если ты получаешь оргазм от сжатия ног.

Даже такой оргазм можно адаптировать. Наша первоначальная цель – перевести его на стимуляцию клитора. Для этого ты так же отказываешься от привычного способа получения оргазма и начинаешь тренировки.

Суть метода точно такая же, как и график тренировок и планируемая скорость результата.

При сжатии ног для начала попробуй просовывать руку между ног, продолжая их так же сжимать. Старайся доходить до оргазма с рукой, которая будет немножко раздвигать твои ноги и слегка массировать клитор.

Если 3-4 раз оргазм не получился – разреши себе кончить классическим способом.



После первой удачи – когда рука не мешает удовлетворению, увеличивай это расстояние и интенсивнее ласкай клитор. И так после каждой удачной тренировки. Твоя задача – научиться получать оргазм с настолько широко расставленными ногами, какие они могут быть во время секса.

После этого ты сможешь запросто выполнить первую вариацию техники «мост» и в итоге получать оргазмы и при классическом сексе с мужчиной. Если сложность вызывает получение оргазма с рукой, то добавь стимуляцию вибратором или **вакуумным стимулятором**.



satisfyer Purple
Pleasure Lay-on



satisfyer
2 NG

Так же ты можешь заменить ласки клитора на вагинальную стимуляцию, если тебе будет удобно. Тогда цель будет достигнута еще быстрее, чем при первом варианте стимуляции.

Если ты будешь знать суть этого метода, то ты всегда сможешь перестроить совершенно любой оргазм на оргазм, полученный от стимуляции зоны G. Если твой способ получения оргазма не описан в этом гайде, я проконсультирую тебя по этому вопросу в директе.

VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ!

Если ты научилась получать оргазм без дополнительной наружной стимуляции клитора, но все равно не можешь получить его с партнером, тут может быть дело в психологическом аспекте.



Ты можешь просто стесняться мужчины или бояться, что будешь выглядеть недостаточно сексуально в момент получения оргазма. Это все можно преодолеть, получив хотя бы раз оргазм при нем. Займись мастурбацией и кончи прямо при нем. После этого блок должен уйти.

Orgasm



@wow.dy

IX. Все, что может тебе помочь с оргазмом

• Открытость с партнером.

Не стоит скрывать своих истинных ощущений и желаний от своего любимого, с которым ты ложишься в постель. От того что он не будет знать об отсутствии твоего оргазма, ты получишь повторение одного и того же сценария из раза в раз. Мужчина будет чувствовать себя героем, который заставляет тебя визжать от удовольствия (когда по факту оргазм ты не получаешь) и перестанет пробовать, пытаться и стремиться к твоему наслаждению. Все что тебе нужно - это быть честной с партнером, подсказывать ему свои ощущения, направлять его руки и регулировать темп, позу и глубину. Благодаря твоей карте эрогенных зон и анализу позы в которой ты мастурбируешь, ты сможешь подсказать партнеру в каком направлении ему двигаться что бы ты дошла до финала.

P.S. Не стоит это делать агрессивно, постарайся быть мягкой и ни в чем не обвинять партнера, ведь вы идете к одной цели, и оба стараетесь ее достичь.



• Концентрация внимания.

Все говорят «отключи голову, не думай о бытовом», но никто не говорит КАК. Поэтому рассказываю! Как только ты понимаешь, что твои мысли улетают в ненужную степь бытовухи и работы, тут же



концентрируй внимание на процессе. На руках мужчины, что он прогаает, что ты чувствуешь, насколько руки мягкие и теплые. На его теле, попрогай его сама и убедись, что ты находишься здесь и сейчас. Попробуй сконцентрировать свое внимание на своей вагине. Какие ощущения? Насколько тебе приятно? Всегда одергивай себя. Если же мысли серьезного характера, которые ты боишься забыть в конце, но

которые тебя отвлекают от процесса – то положи рядом с кроватью ручку и блокнот, либо же просто телефон и записывай все. Да, сначала мужчине может быть это удивительно и странно, но твоя задача научиться отключать голову, поэтому следуй ей.

• Больше стонов и глубже дыхание.

Не стоит задерживать дыхание, это приведет к недостатку кислорода в крови и получить оргазм будет тяжелее. А стоны помогают возбудиться и тебе и твоему мужчине, не пренебрегай ими. Если хочется кричать – кричи, главное не сдерживать желание вместе со своим возбуждением.





- **Фантазии.**

Если у тебя возникают трудности с возбуждением, или оно сходит на нет в процессе, подключай свою голову и фантазируй! Как вариант, если ваша пара не против экспериментов, попробуйте заняться любовью, включив порно. Можно даже повторять позы и движения за актерами.

- **Чередуйте проникновение с другими видами ласк.**

Попросите партнера сделать куниллинг, поласкать пальцами или же задействовать другие зоны.



- **Сжимай или расслабляй ноги и интимные мышцы, когда уже возбуждение на пиковой точке**

Не забывай про эксперимент, в котором ты проследила за своей позой во время мастурбации. Постарайся воспроизводить эти действия и в постели с партнером.

• Не отказывай себе в мастурбации!

Девушки, которые хранили себя для принца на белом коне и никогда даже не мастурбировали, скорее всего останутся без оргазмов надолго. Ведь когда мы занимаемся самоудовлетворением или сексом, мы развиваем чувствительность наших нервных окончаний, которыми упичкано все тело.



• Не ограничивай достижение оргазма только одним способом.

. Когда ты делаешь это душем – организм просто отвыкает получать оргазм каким-то другим способом и ждет, когда же ты прибежишь к своему любимому. Это же касается и другой стимуляции. К примеру, только от сжатия ног или только от определенной игрушки. Это не плохо, если есть сочетание с другой стимуляцией, но ни в коем случае нельзя себя ставить в рамки чего-то одного.



• Не сосредотачивайся на оргазме.

Твои мысли должны быть на собственных ощущениях, а не в ожидании чего-то. Этим ты только отодвинешь его достижение на потом.



• Стеснение и мысли, что это постыдно, плохо, грязно, что ты этого не достойна – никогда не дадут получить оргазм.

Если нет возможности избавиться от них самостоятельно – посети психолога или сексолога.

• Здоровье.

Тебя не должно беспокоить состояние твоего здоровья, будь то спина, колени или интимная микрофлора. Боли и неприятные ощущения будут отдалять тебя от финала, поэтому стоит внимательно отнестись к своему здоровью и периодически посещать врача.





- **Занимайся спортом.**

Хотя бы зарядкой с утра! Физическая активность помогает держать в тонусе весь организм и приливать крови к нужным нам органам. Идеально будет заняться «лечебной» мастурбацией или сексом в поисках оргазма именно после небольшой физической нагрузки.

- **Долгая прелюдия просто необходима.**

И это не 5 минут второпях! Это полноценная прелюдия в минимум полчаса. В ней должны быть и различные виды техник ручного массажа, кунilingуса, ласк всех эрогенных зон, чтобы пробудить каждую часть клитора и оргазм достигался проще и быстрее.



Orgasm

Х. Техники усиления оргазма

Когда ты уже научилась достигать оргазма с партнером, но тебе он кажется слишком слабым и неощутимым, используй техники усиления оргазма:



- 1) Откладывай оргазм. Чувствуешь, что уже близка – смени темп, позу, либо вообще возьми перерывчик. Чем больше раз ты остановишься почти на пике, тем ярче будет сам оргазм.
- 2) Для более яркого оргазма, перед самым сексом нужно проработать каждую эрогенную зону из твоей карты. Начиная с менее чувствительных и доходя до самых десяточных зон.
- 3) Надевай теплые носочки. Когда наши ноги в тепле, нам намного легче кончить. Можешь почитать исследования в интернете.

XI. Позы для получения оргазма

1. Догги-стайл



Чем шире ты расставишь ноги, тем глубже твой мужчина сможет войти, и от глубины его проникновения будет зависеть **твоё удовольствие**. Многие девушки чаще всего получают оргазм именно от напряжения мышц ног, ягодиц и интимных мышц. Чтобы добавить стимуляции, положи свою руку на клитор и ласкай его до наступления оргазма. Также в этой позе очень удобно использовать вибратор, чтобы получить оргазм. А еще эта поза идеально подходит для **анального секса**, и девушки, которым трудно дается оргазм вагинального проникновения, от анального смогут кончить **намного быстрее**.

2. Кунилингус



Большинству девушек бывает намного проще получать оргазм от оральных ласк. Когда во время секса ты почувствовала пик возбуждения, попроси своего мужчину сделать тебе приятное языком. Во время этого процесса попроси его добавить стимуляцию изнутри пальцем в то время, как он ласкает твой клитор языком. Тебе может быть намного проще получить оргазм, если ты будешь сжимать все те мышцы, о которых я уже говорила.

3. Закинь на него ноги

Твоя задача лежать на краю кровати и забросить ноги на плечи своего мужчины, который в это время стоит на полу. В такой позе зона G будет стимулироваться максимально сильно. Когда ты почувствуешь приближение оргазма, можешь добавить стимуляцию клитора рукой, но не стоит приучать свой организм к дополнительной стимуляции, лучше к ней прибегать по необходимости.

4. Другая миссионерка

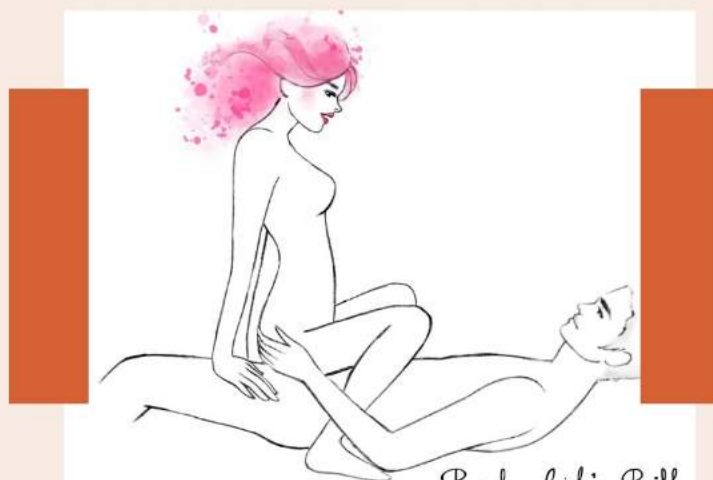


Для этой позы тебе необходимо лежать на спине, а прямые ноги должны находиться между ног твоего мужчины. Попроси его тебя приобнять, чтобы движения шли по горизонтали. В этой позе будет активная стимуляция клитора.

5. Лайфхак «колечко»

В миссионерской позе сделай знак «окей» из своего указательного и большого пальца, помести руку так, чтобы колечко было около входа во влагалище, а ладонь лежала на твоём клиторе. Благодаря этому лайфхаку, ты немного уменьшишь глубину проникновения мужчины (его головка будет стимулировать твою зону G), а твоя ладонь даст дополнительную стимуляцию клитора. Благодаря колечку из твоих пальцев, мужчина будет чувствовать стимуляцию по всей длине члена.

6. Наездница



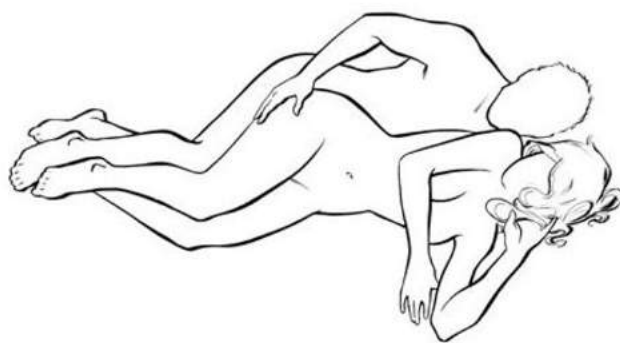
В этой позе ты можешь контролировать скорость и глубину проникновения. Попробуй двигаться не вверх-вниз, а горизонтально, немного облокотившись на партнера. Благодаря этому ты так же будешь стимулировать свой клитор об его лобок, зона G будет тоже задействована.

7. Мостик



Ты все так же лежишь на спине, а твой мужчина стоит на коленях между твоих ног. Тебе нужно максимально приподнять таз и в самом конце попросить мужчину держать твои ноги, чтобы ты могла расслабиться. Таким образом мужчина сможет проникнуть максимально глубоко, а ты почувствуешь весь спектр ощущений.

8. Лёжа на боку

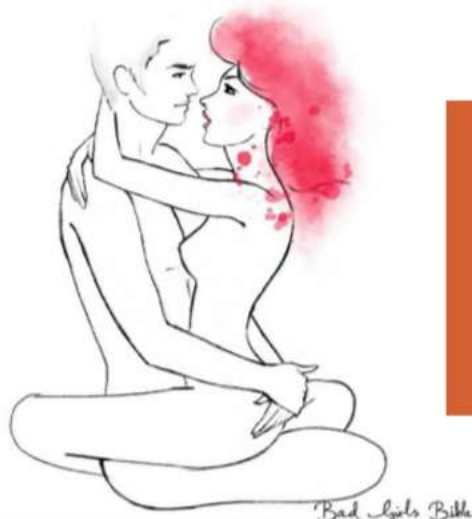


Вы ложитесь на бок со своим мужчиной, смотря либо в одну сторону, либо друг на друга. В зависимости от направления ваших лиц, будет зависеть какую точку ты стимулируешь. Поза хороша тем, что ты можешь стимулировать глубину проникновения благодаря выгибанию спины. Также в этой позе просто невозможно устать, так как движение совершаются только тазом.

9. Лайфхак «рука на животе»

В любой позе, когда ты лежишь на спине, мужчина может усилить свои ощущения, положив руку тебе на низ живота и слегка надавив.

10. Лотос



Мужчина садится в позу лотоса, а ты при этом садишься на него и обхватываешь ногами его спину. В такой позе вы оба можете контролировать скорость движения, а глубина проникновения и твое трение клитором о его тело поможет быстрее достичь оргазма.

11. Лежа со скрещенными ногами



Тебе необходимо лечь на спину и скрестить поднятые вверх ноги, положив их на плечи мужчины. От сжатия ног ты будешь дополнительно стимулировать свой клитор.

12. На стуле



Мужчина садится на стул так, чтобы спинка стула оказалась сбоку, а женщина устраивается на нем. Благодаря такой позе ваши тела максимально соприкасаются, и ты можешь контролировать скорость и глубину, опираясь ногами об пол.