

ТВОЙ ОРГАЗМ В МОИХ РУКАХ

*Руководство для тех, кто мечтает испытывать
высшее сексуальное наслаждение также легко,
как написать слово «оргазм»*

Родная, если ты здесь, значит ты точно сталкивалась с проблемами в сексуальной жизни...

ПОВЕРЬ, ТЫ ДАЛЕКО НЕ ОДНА.

И я хочу, чтобы ты знала, что проблема совсем не в тебе и не в твоём мужчине! Достичь оргазма может каждая! И каждая может научиться достигать его в постели со своим партнером. Но многим и правда надо этому **УЧИТЬСЯ!**

Я здесь, чтобы научить тебя кайфовать от себя, кайфовать от своего мужчины и связи с ним!

По статистике, женщины вообще часто имитируют оргазм:

67% женщин делают это иногда

25% имитируют его при каждом сексуальном контакте

Но только 20% мужчин считают, что их партнерши могли имитировать наслаждение.

Чаще всего женщины имитируют оргазм для того, чтобы не обидеть партнера. Но поверь, родная, ты принесешь своему мужчине в миллион раз больше удовольствия, когда начнешь сотрясаться под ним в судорогах счастья.

Итак, давай разберемся...

Что же такое оргазм и какие бывают виды?
Как правило, оргазмы делят на 3 вида:

1 КЛИТОРАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ



Клиитор — маленькая точка, скрытая в верхней части половых губ, — соткан из миллионов нервных окончаний и по чувствительности сопоставим с пенисом.

Прикосновения, поглаживания, лёгкий массаж даже через ткань вызывают резкий приток крови к этой области и... В общем, чаще всего оргазм достигается легко и ненавязчиво.

Если с клиторальным удовольствием всё-таки есть проблемы, можно поэкспериментировать с движениями. Например, поглаживать клитор по направлению вверх-вниз. Или чередующимися большими и малыми кругами.

Учёные выяснили, что разным женщинам требуются разные направления стимуляции. Экспериментируйте **самостоятельно** и привлечите к этому партнёра, чтобы найти именно те движения, которые завершатся клиторальным оргазмом.

2 ОРГАЗМ ОТ СТИМУЛЯЦИИ ТОЧКИ G (ВАГИНАЛЬНЫЙ)



Считается, что загадочная и волнующая **точка G** расположена на передней стенке влагалища в 3–5 см от входа. Чтобы нащупать её, введите внутрь палец примерно до середины ближайшей к ладони фаланги и изогните его, сделав лёгкое движение к животу. Нащупали слегка ребристую или губчатую поверхность? Под ней она — точка G.

При стимуляции к этой области приливает кровь, она набухает и даёт то ощущение, которое многие женщины называют по-настоящему **МОЩНЫМ оргазмом**. К слову, стимулировать точку G может как пенис партнёра, так и палец или вибратор.

3 АНАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ

Анальный секс — удовольствие не для всех: некоторым он кажется недопустимым, кому-то — излишне болезненным. Однако существуют люди, способные получить от этого вида игр удовольствие. По отзывам женщин, анальный оргазм по ощущениям похож на вагинальный. И в целом это объяснимо: анус и прямую кишку от влагалища и клитора отделяет тонкая ткань, так что некоторые мышцы и нервные окончания у этих частей тела общие.



Действительно ли эти оргазмы такие разные?

Еще несколько лет назад я решила в этом вопросе разобраться досконально.



Посмотри внимательно на этот рисунок! Большинство женщин уверены, что они могут испытывать только клиторальный оргазм, а вагинальный - это что-то недостижимое.

Но если обратиться к науке и внимательно посмотреть на эту картинку, станет ясно, что клитор - это не только головка, которая находится у тебя между половых губ, а достаточно большая часть твоего тела, которая опоясывает вход во влагалище и соприкасается с его стенками и стенками анального прохода.

Таким образом, оказалось, что все оргазмы, на самом деле, клитеральные, а отличаются лишь тем, какую часть клитора стимулируют.

Поэтому у меня отличные новости! Если ты можешь кончить от стимуляции клитера, то от вагинальной стимуляции сможешь! Давай разбираться как!

Первое, что тебе нужно сделать - убедиться что твой партнер - это тот, кому ты можешь доверять и с которым тебе комфортно начать путь к своему оргазму.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ОЧЕНЬ ПОМОГУТ!

- 1** ***Быть активной!*** Да-да, мало того, что бревнышки не нравятся партнерам, но еще и твоя чувствительность значительно снижается при отсутствии активности. Больше двигай тазом, бедрами, всем телом и за счет более активного кровообращения и стимуляции большей площади - оргазм не заставит себя ждать!

- 2** Вспомним, что оргазм - это сокращение мышц влагалища. Для активной работы мышцам необходим кислород. **Поэтому дыши чаще и глубже!**
- 3** Очень важно полностью расслабиться. **Будь здесь и сейчас**, забудь о мокром белье, которое нужно развесить, забудь о неприготовленном ужине... Отключи голову, а если не получается, думай о том, что происходит у тебя в кровати, а не на кухне!
- 4** Помогай партнеру поймать и **поддерживать нужный ритм!** Многие мужчины ошибочно думают, что чем жестче, тем кайфовее. Многим наоборот нравится медленно и нежно.
- 5** Многим женщинам во время полового акта помогает **дополнительная помощь**. Об этом чуть ниже. Тебя ждет очень увлекательная инструкция;)
- 6** Не забывай про спорт! Да-да, **интимный спорт**. Там внутри у тебя тоже мышца и их тоже нужно тренировать. Как? Листай ниже.



100% способ ускорить появление оргазма во время полового акта с партнером - это применить несколько техник, в которых тебе пригодятся помощники. Вот самые полезные из них:

КЛИТОРАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА.

Существуют такие волшебные вакуумные стимуляторы клитора, которые способны довести тебя до оргазма за рекордные 2 минуты! Он работает ооочень нежно и доводит тебя до экстаза за счет ультра деликатного бесконтактного всасывания.

Как использовать: Разогрей себя с этим джентльменом до полового акта и твоя чувствительность взлетит до небес! Или приложи его к головке клитора во время полового акта, чтобы удвоить свои ощущения.



СТИМУЛИРУЮЩАЯ СМАЗКА

Есть несколько способов использования смазок: есть для клиторальной стимуляции, есть для половых губ. Они обладают слегка разогревающим эффектом, создают сильный прилив крови и ощущение покалывания. Таким образом, твоя чувствительность будет увеличена на максимум!



ТРЕНИРОВКА ИНТИМНЫХ МЫШЦ

Очень важная часть сексуальной жизни, которая также оказывает благотворное влияние на женское здоровье.

Слабые интимные мышцы могут привести к таким последствиям как:

- слабость контроля газов в кишечнике и позывов к мочеиспусканию
- опущение матки и/или стенок влагалища;
- различные осложнения и трудности при родах ребёнка;
- беспричинные боли в области живота;
- снижение силы сексуального влечения и интенсивности оргазмических ощущений во время интимной близости.

Для укрепления мышц тазового дна я рекомендую следующие упражнения:



- 1 Интенсивные сокращения**
Насколько возможно быстро сокращать, а затем расслаблять интимные мышцы. Начать лучше с 2-3 сжатий/расслаблений, и постепенно довести до 10 за подход.
- 2 Вдох и выдох**
Во время неторопливого вдоха сжать мышцы максимально сильно, а затем, во время такого же неторопливого выдоха, плавно их расслабить. Довести до 10 выполнений за подход.
- 3 Выталкивание**
Упражнение повторяет предыдущее «Вдох и выдох», с тем отличием, что выдох и расслабление должны быть резкими, словно женщина пытается вытолкнуть что-то из влагалища. Довести до 5 выполнений за подход.
- 4 Удержание**
Максимально сильно сжать мышцы и удерживать в таком состоянии 5-10 секунд — на сколько хватит сил. Отдохнуть 10 секунд и снова повторить, но на этот раз удержание должно продлиться хотя бы на секунду дольше. Постепенно довести до 5 выполнений за подход.

5 *Мостик с удержанием*

Лечь на спину, ноги согнуть в коленях. На вдохе медленно начать поднимать таз вверх и одновременно при этом сжимать интимные мышцы. На пике подъёма таза мышцы должны быть сжаты максимально сильно. Замереть в таком положении на 5 секунд, после чего начать медленно опускать таз на пол, одновременно с этим расслабляя интимные мышцы, чтобы в конце они были полностью расслабленными. Довести до 5 выполнений.

6 *Удержание сидя*

Сесть ягодицами на пол, спину держать прямо, пятки поджать максимально к промежности. Осуществить глубокий вдох, потом начать делать медленный выдох, и в это время максимально сжать интимные мышцы, задержать на 5 секунд и расслабить. Довести до 5 выполнений.

7 *Мигание*

Поочерёдно сжимать сначала мышцы влагалища, а потом мышцы анального сфинктера (те, что используются при удержании газов). Постепенно довести до 10 перемен. При этом нужно следить, чтобы ягодичные мышцы и брюшной пресс оставались расслабленными.

8 *Одновременное сжатие*

Одновременно сжать и интимные мышцы, и мышцы анального сфинктера. Удерживать сколько получится, затем полностью расслабить. Постепенно довести продолжительность такого одновременного сжатия до 1 минуты.

Количество подходов для каждого упражнения тоже нужно увеличивать постепенно. В первый месяц достаточно пяти подходов, затем каждый последующий месяц можно прибавлять ещё по 5 подходов, но не больше 30.

Для большей эффективности я всегда использую тренажеры для укрепления интимных мышц и специальный гель, который усиливает эффект от “тренировок”. Рекомендую новичкам брать наборы из разных размеров, чтобы со временем подобрать идеальный.



И напоследок просто ТОП способов для увеличения удовольствия в паре

ВИБРАТОР ДЛЯ ПАРЫ - WE-VIBE



Этот малыш станет отличным дополнением к вашему страстному соитию. Маленький лепесток нужно направить внутрь влагалища, а большую головку прислонить к клитору. Таким образом, вибрацию будете чувствовать и ты твой партнер!

Такая игрушка не только доводит до бешеного экстаза обоих, но и делает Вас с любимым ближе друг к другу.

*Надеюсь, вся информация
была полезна! Целую тебя,
и желаю самых ярких и
незабываемых оргазмов!*

Твоя Крис.