

# Женский ОРГАЗМ:

Откровения, техники и путь к себе



Арина Фишш

18+

Арина Фишш

**Женский оргазм: Откровения,  
техники и путь к себе**

«Автор»

2026

**Фишш А. Я.**

Женский оргазм: Откровения, техники и путь к себе /  
А. Я. Фишш — «Автор», 2026

Эта книга честный и увлекательный путеводитель по миру женского удовольствия, написанный без ложного стеснения и псевдонаучных терминов. Опираясь на данные современных исследований и реальные истории женщин, автор развенчивает главный миф: 70% из нас не испытывают оргазм при обычном половом акте и это абсолютно нормально. Вы узнаете, почему мозг главный эрогенный орган, где на самом деле спрятан клитор и как подружиться с собственным телом. Книга построена как практическое путешествие: от снятия психологических блоков и стыда через соло-практики и упражнения на осознанность к искусству диалога с партнером и новым техникам, которые работают. Здесь нет места имитации и глянцевым картинкам. Есть только живой разговор, научные факты, пошаговые упражнения и главный вывод: ваше удовольствие это не финишная прямая, а увлекательный путь к самой себе. Для тех, кто устал притворяться и готов наконец узнать, как это бывает на самом деле.

© Фишш А. Я., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Введение: Право на удовольствие                            | 5  |
| Глава 1. Анатомия страсти: Карта сокровищ                  | 6  |
| Глава 2. Биохимия счастья: Как работает тело в момент пика | 8  |
| Глава 3. Почему «поехали» не работает: Блоки и зажимы      | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 11 |

# **Арина Фишш**

## **Женский оргазм: Откровения, техники и путь к себе**

### **Введение: Право на удовольствие**

Есть темы, о которых говорить неловко. А есть темы, о которых говорить почему-то принято шепотом, даже когда мы уже взрослые, состоявшиеся женщины, способные управлять компаниями, воспитывать детей и решать миллион бытовых проблем. Самое удивительное, что мы, умея так много, часто оказываемся совершенно беспомощными перед собственным телом. Мы знаем, как устроен двигатель внутреннего сгорания, но понятия не имеем, как устроен наш клитор. Мы можем перечислить десятки сортов вин, но теряемся, когда нужно объяснить партнеру, какое прикосновение нам приятно.

Эта книга родилась из тысяч разговоров на кухнях, в кафе и в кабинетах психологов. Из тех самых разговоров, где женщины наконец-то перестают играть роль и признаются: «Я устала притворяться».

Давайте сразу к цифрам, потому что статистика – вещь упрямая и отрезвляющая. Согласно многолетним исследованиям Альфреда Кинси, а позже и современным данным, которые приводит в своих работах сексолог Эмили Нагоски, около 70% женщин не испытывают оргазм исключительно от вагинального проникновения. Вдумайтесь в эту цифру. Семь женщин из десяти. При этом массовая культура, кино и даже школьные учебники до сих пор преподносят нам картинку, где «настоящий секс» – это обязательно проникновение, в результате которого женщина должна испытать космический взрыв. Спойлер: так не работает.

Этот разрыв между реальностью и ожиданиями порождает целый ворох проблем. Мы начинаем считать себя «недостаточно чувствительными», «фригидными», «поломанными». Мы имитируем бурные оргазмы, чтобы не обидеть партнера и не прослыть «белыми воронами». Мы тратим годы жизни на то, чтобы играть роль, вместо того чтобы просто получать удовольствие.

Эта книга – акт капитуляции перед правдой. Здесь не будет: «Десять простых способов оглушительного оргазма за три минуты». Потому что таких способов не существует. Здесь будет честно. О том, как мы сами себе мешаем. О том, что говорит наука о нашем теле. О том, какие техники действительно работают (и почему они работают). И, самое главное, о том, как пройти путь к себе – той самой, настоящей, чувственной, живой.

Мы поговорим об анатомии так, как о ней не рассказывали в школе. О психологии желания – с примерами из реальной жизни пациенток и просто знакомых, которым надоело молчать (разумеется, с измененными именами и обстоятельствами). О практиках, которые вы можете применить хоть сегодня вечером.

Готовы? Тогда отложите стеснение в сторону. Мы начинаем большое путешествие. И первая остановка – ваша собственная голова.

## Глава 1. Анатомия страсти: Карта сокровищ

Когда речь заходит о женском удовольствии, мы часто напоминаем себе штурманов, у которых есть только примерное направление, но нет точной карты. Нас учили биологии, но учили как-то... целомудренно, что ли. Помните эти схематичные рисунки в учебниках? Маленькая точка под названием «клитор» где-то в районе пересечения ног. И всё. А ведь на самом деле под этим кроется целая вселенная.

Давайте начнем с главного открытия, которое перевернуло представление сексологов в конце двадцатого века. Если вы думаете, что клитор – это такой маленький горошек, спрятанный под капюшоном, вы ошибаетесь ровно на 90%. То, что мы видим снаружи – головка клитора – это лишь верхушка айсберга. Внутри тела скрываются две клиторальные ножки (или крылья), которые уходят вглубь, огибая влагалище и уретру. По форме весь клитор напоминает перевернутую букву Y или даже небольшую рогатку. Его ножки могут достигать в длину 9-10 сантиметров и покрыты тысячами нервных окончаний.

Для сравнения: в головке пениса около 4 тысяч нервных окончаний. В клиторе – более 8 тысяч. И это только подсчет тех окончаний, которые удалось зафиксировать. Эволюция создала этот орган исключительно для удовольствия. У него нет другой функции. Ни для размножения, ни для выведения мочи, ни для чего-то еще. Это чистый, стерильный концентрат наслаждения.

### Почему это знание меняет всё?

Понимание масштабов клитора объясняет, почему надавливание пальцем на «точечку G» работает так же, как поглаживание головки. Потому что через стенку влагалища вы на самом деле массируете те самые ножки клитора. С этой точки зрения, деление оргазмов на «клиторальные» и «вагинальные» – это примерно то же самое, что делить удовольствие от поцелуя на «губное» и «язычное». Механизм один.

История Лены, 34 года:

*«Я десять лет считала себя фригидной, потому что не могла кончить от секса. С первым мужем мы делали всё “как положено”. Он входил, двигался, я лежала и думала о чем угодно, только не о процессе. Иногда мне было даже приятно, но до финала дело не доходило. Он обижался, я комплексовала. В какой-то момент я начала имитировать, просто чтобы он отстал с расспросами. Развелась. Со вторым партнером всё было иначе. Он не торопился. Он водил руками по моему телу часами. И однажды, когда он просто гладил меня пальцами, без всякого проникновения, я испытала такое, что закричала. Тогда до меня дошло: со мной всё в порядке. Просто мой маршрут к удовольствию лежит через внешнюю стимуляцию. И это нормально».*

### Что еще важно знать об анатомии удовольствия?

**Точка G (или зона Графенберга).** Да, она существует. Это не отдельная кнопка, а область на передней стенке влагалища, примерно на глубине 3-5 сантиметров. На ощупь она может напоминать немного шероховатую губку или складку. При возбуждении эта область набухает. Но работает она не сама по себе, а как рычаг для передачи давления на внутренние структуры клитора.

**Зона A (или зона Астров).** Расположена еще глубже, в районе свода влагалища, ближе к шейке матки. Для некоторых женщин стимуляция этой зоны дает очень глубокие, интенсивные ощущения, похожие на внутреннюю вибрацию. Но лезть туда без достаточного возбуждения и смазки не стоит – будет больно.

**Уретральная губка.** Это область вокруг мочеиспускательного канала. Она пронизана сосудами и нервными окончаниями и тесно связана с клитором. Ее стимуляция часто приводит к явлению, о котором мы поговорим позже – сквирту.

### **Мышцы тазового дна: ваша внутренняя суперсила**

Представьте себе гамак. Упругий, крепкий гамак, натянутый между лобковой костью и копчиком. Это и есть ваши мышцы тазового дна. Они держат все внутренние органы на своих местах, отвечают за контроль мочевого пузыря и... за интенсивность оргазма.

Когда эти мышцы в тонусе, они могут сокращаться сильнее и чаще во время кульминации. Оргазм, по сути, и есть серия произвольных мышечных сокращений. Чем сильнее мышца, тем мощнее "схватка" удовольствия.

Как проверить, в порядке ли они? Самый простой тест, который можно провести в туалете. При мочеиспускании попробуйте остановить струю. Если это удастся сделать быстро и легко, мышцы в тонусе. Если задержка требует усилий или струя просто слегка слабеет, но не перекрывается – стоит обратить на них внимание. Но не переусердствуйте: частое использование этого теста может привести к обратному эффекту. Просто возьмите это на заметку.

## Глава 2. Биохимия счастья: Как работает тело в момент пика

Мы привыкли думать, что секс – это про гениталии. Но главный эрогенный орган находится не между ног, а в черепной коробке. Это мозг. Именно он решает, превратится ли прикосновение в искру удовольствия или останется просто прикосновением.

Чтобы понять, как рождается оргазм, нужно заглянуть внутрь этого сложного механизма.

### **Мозг в огне: что происходит во время кульминации**

Американский нейроученый Барри Комисарук потратил годы на то, чтобы выяснить, какие отделы мозга активизируются у женщин во время оргазма. Он сажал добровольцев в томограф и просил... ну, вы поняли. Результаты оказались впечатляющими.

В момент пика удовольствия в мозге происходит настоящий фейерверк. Одни зоны загораются, как новогодняя елка (например, зона, отвечающая за удовольствие и награду – прилежащее ядро), а другие, наоборот, выключаются. Самое интересное – отключается часть коры, отвечающая за самоконтроль и страх. Наш внутренний критик, который обычно бубнит: «А выключила ли я уют?», «А не слишком ли громко я стону?», – просто замолкает. Временно перестает функционировать центр страха (миндалевидное тело). Именно поэтому оргазм – это состояние абсолютной уязвимости и абсолютной свободы одновременно.

Это также объясняет, почему невозможно кончить, если вы напряжены, боитесь или слишком много думаете. Мозг в состоянии тревоги блокирует сигналы от тела. Вы можете гладить себя часами, но если в голове сидит мысль о недоделанном отчете, сигнал просто не пробьется.

История Алисы, 29 лет:

*«У нас с мужем была традиция: секс по выходным, когда дети у бабушки. И вот наступает суббота, мы остаемся одни, я вроде бы хочу, а внутри – пустота. Возбуждение не приходит. Я начинаю злиться на себя: “Ну же, давай, такой шанс выпал!” И чем больше я злюсь, тем суше становится. В итоге мы либо занимались сексом “на сухую” (больно и противно), либо просто ложились спать. Однажды я пришла к психологу, и она спросила: “О чем ты думаешь в эти моменты?” И я поняла. Я не расслаблялась. Я планировала. В голове крутилось: “У нас три часа, надо успеть всё, и душ принять, и поговорить потом”. Я превратила удовольствие в бизнес-план. Как только я разрешила себе ничего не планировать, разрешила себе даже не доводить до финала, а просто получать удовольствие от прикосновений – всё изменилось».*

### **Гормональный коктейль**

Наше желание и способность испытывать оргазм зависят от трех главных молекул:

**Эстроген.** Это гормон, который делает слизистые влагалища эластичными и увлажненными, поддерживает чувствительность нервных окончаний. Когда уровень эстрогена падает (во время менопаузы, после родов при грудном вскармливании), чувствительность может снижаться, а секс становится болезненным из-за сухости. Это не ваша вина, это биохимия.

**Тестостерон.** Да, у женщин он тоже есть, хоть и в меньших количествах. Это гормон желания. Именно он отвечает за ту самую щекотку внизу живота, за активный поиск сексуального контакта. Если тестостерона мало, вы можете любить партнера, считать его привлекательным, но... просто не хотеть. Прием некоторых противозачаточных таблеток может подавлять выработку тестостерона, и это частая причина снижения либидо.

**Окситоцин.** Гормон объятий, привязанности и нежности. Его пик выбрасывается в кровь во время оргазма. Именно окситоцин заставляет нас прижиматься к партнеру после бли-

зости и чувствовать тепло в груди. Интересный факт: окситоцин выделяется не только от секса, но и от долгих объятий (минимум 20 секунд), кормления грудью и даже от игры с домашними питомцами.

### **Мультиоргазм: правда и вымысел**

В популярной культуре мультиоргазмичная женщина – это почти супергерой. На самом деле, физиологически большинство женщин способны на несколько оргазмов подряд. Почему? Всё дело в отсутствии рефрактерного периода.

У мужчин после семяизвержения наступает фаза, когда следующий оргазм невозможен (нервная система должна "перезагрузиться"). У женщин такого периода нет. Если стимуляция продолжается сразу после первого пика (или чуть позже, когда чувствительность снизится), можно поймать вторую, третью, четвертую волну.

Однако не всё так просто. Многие женщины сталкиваются с гиперчувствительностью после первого оргазма. Прикосновения к клитору становятся не просто приятными, а раздражающими, даже болезненными. Это тоже нормально. Это защитный механизм нервной системы. Чтобы перейти к мультиоргазму, нужно либо сменить зону стимуляции (перейти на грудь, внутреннюю поверхность бедер), либо подождать минуту-другую, пока чувствительность не снизится до приемлемого уровня.

## Глава 3. Почему «поехали» не работает: Блоки и зажимы

Итак, с анатомией и химией мы разобрались. Тело вроде бы готово к празднику. Но что-то идет не так. Вместо фейерверка – тишина. Где же зарыта собака? Чаще всего – в голове и в нашем жизненном опыте.

### **Психологические ловушки**

**Синдром отличницы.** Это бич современных женщин. Нас с детства учили: надо стараться, надо получать пятерки, надо соответствовать. И в постель мы приходим с тем же настроением. Мы не занимаемся любовью, мы *работаем* над оргазмом. Мы ставим себе задачу, мы контролируем процесс, мы оцениваем результат. «Ну как? Уже близко? А почему еще нет? Я же всё делаю правильно!». Секс превращается в экзамен, где оргазм – это зачет. А любой экзамен – это стресс. Как мы помним из второй главы, стресс и оргазм несовместимы.

**Стыд и вина.** Наши бабушки и прабабушки росли в культуре, где секс был табу, а слово «клитор» знали разве что врачи. Даже если нам повезло родиться в более свободное время, невербальные сигналы мы впитали с молоком матери. «Не трогай там, это грязно», «Приличные девочки так себя не ведут», «Терпи, это твоя женская доля». Эти установки живут глубоко в подсознании. Даже будучи взрослой феминисткой, можно ловить внутренний дискомфорт, когда партнер пытается доставить вам удовольствие орально. Какая-то часть вас шепчет: «Это неправильно, стыдно».

**Страх потери контроля.** Оргазм – это маленькая смерть, как говорили древние греки. Это потеря себя, потеря контроля над телом, это уязвимость. Если в обычной жизни вы привыкли всё держать под контролем (и это помогло вам выжить), то подсознательно вы можете бояться отпустить себя даже на несколько секунд. Мышцы таза будут сжиматься не от удовольствия, а от желания удержать контроль, заблокировав любую возможность расслабиться.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.