



Когда **секс** НЕ РАДУЕТ:

Понятный гид
по сексуальным
проблемам

Арина Фишш

18+

Арина Фишш

Когда секс не радует:

Понятный гид по

сексуальным проблемам

<https://litres.ru/73531472>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что с вами что-то не так? Что все вокруг, кажется, знают какой-то секрет идеального секса, а у вас в постели то боль, то скука, то полное отсутствие желания? Поздравляем, вы попали в компанию 40 процентов мужчин и 50 процентов женщин, которые сталкиваются с теми же вопросами. И главное: с вами всё в порядке.

Эта книга не скучный учебник по анатомии и не сборник волшебных таблеток. Это честный, понятный и местами очень смешной разговор о том, что на самом деле происходит в наших головах и телах, когда мы оказываемся в постели.

Содержание

Введение: Секс без сценария	4
Глава 1. Анатомия страсти: Мозг – главный эрогенный орган	16
Глава 2. Карта тела: Краткий гид по эрогенным зонам (и эрогенным мифам)	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Арина Фишш

Когда секс не радует: Понятный гид по сексуальным проблемам

Введение: Секс без сценария

Добро пожаловать в клуб молчаливых страдальцев

Представьте себе такую картину. Поздний вечер, кухня, двое взрослых людей пьют чай. Они могут обсуждать всё, что угодно: курс доллара, новые санкции, странное поведение начальника, ремонт в прихожей или политику в Сирии. Они могут ругать ЖКХ, хвалить нового терапевта в поликлинике, спорить о пользе интервального голодания и перемывать косточки общим знакомым.

Но как только речь заходит о том, что происходит между ними в спальне, наступает гробовая тишина. Воздух становится вязким, как кисель. Они смотрят в кружки, ковыряют ложечкой сахар, ищут несуществующие соринки в скатерти. Потому что говорить об этом вслух – невозможно. Стыдно. Страшно. Неловко. Вдруг партнер подумает, что ты извращенец? Или что ты его больше не любишь? Или что с тобой

что-то не так?

А теперь представьте другую картину. Те же двое, но теперь каждый из них сидит в одиночестве, уткнувшись в экран смартфона. И здесь, в онлайн-пространстве, они совершенно другие люди. Они задают вопросы, которые никогда не решатся произнести вслух. Они пишут в тематических сообществах и на анонимных форумах: «Нормально ли, что я хочу этого всего два раза в месяц?», «Что делать, если ему не нравится, когда я делаю вот так?», «У меня перестало получаться, я боюсь, что жена уйдет».

Почему так происходит?

Потому что интернет даёт нам иллюзию безопасности. Экран – это щит. Никто не видит твоего покрасневшего лица, никто не слышит дрожи в голосе. Здесь можно быть честным, можно надеть маску анонимности и, наконец, спросить о том, что на самом деле болит.

И знаете, что самое грустное? Болит у многих. Очень многих. Статистика – дама упрямая, и она кричит о том, что проблемы в интимной сфере – это не удел избранных «поломанных» людей. Это реальность миллионов. По данным крупных исследований в области сексуального здоровья, от 30 до 45 процентов мужчин и от 40 до 50 процентов женщин сталкиваются с теми или иными сексуальными дисфункциями на протяжении жизни. Кто-то теряет желание, кто-то не может достичь разрядки, кто-то испытывает физическую боль вместо удовольствия, кто-то просто скучает в постели с лю-

бимым человеком, но боится в этом признаться даже себе.

Мы живем в мире, где секс повсюду. Он в рекламе, в клипах, в сериалах, в анекдотах в рабочих чатах. Но как только дело доходит до реальности, до живого контакта двух людей, мы оказываемся в информационном вакууме. Нас никто не учил этому. В школе на уроках биологии нам стыдливо показывали рисунок пестика и тычинки и называли это «половым воспитанием». Родители отделялись фразами «вырастешь – поймешь» или «главное, предохраняйся». А друзья? Друзья рассказывают такие небылицы, что после них только и остается, что впадать в депрессию от собственного несовершенства.

Вот мы и выросли. Выросли с кучей тараканов в голове, со страхом быть отвергнутыми, осужденными или просто непонятыми. Мы научились имитировать страсть в кино, но разучились говорить о ней на кухне за чашкой чая. Эта книга – попытка накрыть тот самый кухонный стол и начать разговор. Без стеснения, без пафоса, без заумных терминов. Просто, понятно и, надеюсь, с долей юмора. Потому что без юмора в нашем деле совсем тоскливо.

Великий обман: Как порно и мелодрамы украли наш оргазм

Знаете, в чем главная трагедия современного человека? Нас окружают сценарии. С самого детства нам в голову загружают программы, по которым должна проходить «правильная» жизнь.

Девочкам скармливают розовые сопли в виде мелодрам и любовных романов. Сценарий простой: «Она встретила Его. Он был суров, но справедлив, богат, но одинок. Она своей искренней любовью растопила его сердце, и теперь они живут долго и счастливо, просыпаясь каждое утро с идеальной укладкой и понимая друг друга с полуслова». В этом сценарии секс подразумевается, как нечто прекрасное, томное, происходящее под скрипку и при свечах. Женщина всегда достигает оргазма одновременно с партнером, просто от того, что он на нее посмотрел. Она не потеет, у нее не текут сопли, ей не хочется в туалет посреди процесса, и у нее всегда идеально выбрит лобок. Согласитесь, в реальности так бывает... ну, скажем так, не всегда.

Мальчикам скармливают другое кино – порнографическое. Там сценарий еще проще и жестче. Там нет места чувствам, там есть спортивные достижения. Мужчина должен быть неутомимым жеребцом, который может «пахать» часами, стоять железобетонно по первому требованию и заканчивать исключительно эпично, желательно с фейерверком. Партнерша при этом должна визжать от восторга 24 часа в сутки, глотать всё, что дают, и принимать любые позы, включая те, в которых нормальный человек ломает позвоночник.

А теперь, внимание, вопрос. Где в этой схеме место для живых людей?

Посмотрите на себя в зеркало. У вас есть животик? Или целлюлит? Или морщины? Или вы лысее? Или у вас грудь

второго размера, а не пятого? В порно такого не покажут. В порно у всех актеров идеальные, отфотошопленные тела, работающие как часы, потому что между дублями они принимают таблетки и отдыхают по полдня. Они профессионалы. Это их работа. Точно так же, как вы не ждете от каскадера в боевике, что он в реальной жизни будет прыгать с крыши и разбивать морды десятерым.

Порно – это не инструкция по эксплуатации. Порно – это жанр киноискусства, такой же, как фэнтези.

Когда мы смотрим «Игру престолов», мы же не бежим заводить дома дракона и не надеемся воскреснуть после смерти? Нет. Так почему же, посмотрев порноролик, мы решаем, что наш партнер обязан немедленно застонать от тех манипуляций, которые мы там увидели?

Последствия этих сценариев плачевны. Мужчины вгоняют себя в невроты из-за того, что их член на пару сантиметров меньше, чем у героя фильма, или что им нужно 10 минут, чтобы кончить, а не 40. Они не знают, что среднестатистический половой акт длится от 3 до 7 минут. Всё, что дольше – это либо результат тренировок, либо анестезии, либо просто генетическая особенность, но никак не норма для всех. Они боятся, что не смогут удовлетворить женщину, и эта тревога реально мешает им расслабиться и получить удовольствие. Возникает тот самый «синдром тревожного ожидания неудачи», о котором мы еще поговорим подробно.

Женщины, начитавшись романов и насмотревшись мело-

драм, ждут принца, который прочитает их мысли. Они обижаются, когда партнер не догадывается, что им больно, или что им хочется ласки, или что им вообще сейчас хочется спать, а не заниматься любовью. Они имитируют оргазм, потому что боятся показаться фригидными, холодными, «бревнами». Они не знают, что 70 процентов женщин не испытывают оргазм от одного только проникновения. Им нужна дополнительная стимуляция, им нужно время, им нужно доверие. Но в кино этого не показывают. В кино всё происходит само собой.

Мелодрамы учат нас ждать чуда. Порно учит нас работать на публику. А жизнь – она посередине. Жизнь – это не кино. Жизнь – это жирный, потный, смешной, иногда неловкий, но безумно приятный процесс, если выключить в голове посторонние сценарии и включить свои собственные чувства.

Давайте прямо сейчас снимем с себя розовые очки и порно-очки. Выбросим их в помойку. Потому что дальше мы будем говорить о реальности.

Путеводитель по местности: Что нас ждет на этих страницах

Итак, вы держите в руках (или читаете на экране) книгу с очень честным названием: «Когда секс не радует». Это не сборник магических заклинаний. Это не «101 способ довести женщину до исступления за 3 минуты». Это не справочник по Камасутре. Таких книг и без меня написано много, и, честно говоря, многие из них только усугубляют неврозы,

потому что задают нереалистичные стандарты.

Эта книга – другая. Это карта местности.

Представьте, что ваша сексуальная жизнь – это дремучий лес, по которому вы бродите. Где-то есть топкие болота (страхи и комплексы), где-то – буреломы (обиды и недопонимание), где-то – овраги (физические проблемы со здоровьем), а где-то – прекрасные, солнечные поляны, на которых так хорошо и приятно находиться. Моя задача – не вести вас за ручку к конкретному дереву, а дать вам компас и карту, чтобы вы сами научились ориентироваться. Чтобы вы знали: «Ага, вот здесь у меня начинается топь страха, значит, мне сюда нельзя, нужно обойти по тропинке доверия». Или: «О, это место похоже на солнечную поляну, надо запомнить, как я сюда попал».

Мы с вами совершим путешествие от головы до пяток. И обратно.

В первой части мы разберем анатомию и физиологию. Но не скучно, как в медицинском учебнике, а с пониманием того, как это всё связано с нашей психикой. Вы узнаете, почему мозг – это главный половой орган и как наши мысли могут разжечь страсть или убить её на корню. Мы поговорим о гормонах, о стрессе, о том, как устроено возбуждение у мужчин и женщин (и почему эти механизмы так отличаются).

Вторая часть – это настоящая скорая помощь. Здесь мы пройдемся по самым частым жалобам, с которыми лю-

ди приходят к сексологам. «Нет желания», «больно», «не получается», «быстро», «долго», «не могу расслабиться». Мы разберем каждую проблему с двух сторон: что здесь может быть от физиологии, а что – от психологии. И самое главное – наметим пути решения. Не всегда это будут простые ответы, но это всегда будут честные варианты.

В третьей части мы поговорим об отношениях. Потому что секс – это почти всегда про двоих. Даже если проблемы чисто физические, они отражаются на партнере. Мы научимся разговаривать на запретные темы. Мы выясним, как договариваться о частоте и качестве секса без манипуляций и обид. Как пережить кризисы – рождение ребенка, измену, возраст.

Четвертая часть посвящена экспериментам и разнообразию. Для тех, кому «ваниль» наскучила, но страшно пробовать что-то новое. Поговорим об игрушках, о фантазиях, о границах дозволенного и о том, как обсуждать это с партнером, не краснея.

И, наконец, пятая часть поможет вам понять, когда пора бить в колокола и бежать к специалисту. К какому? К психологу, к сексологу, к урологу, к гинекологу? В чем разница и как не ошибиться с выбором.

Путь будет долгим, но, обещаю, интересным.

И самое главное, что я хочу, чтобы вы вынесли из этого введения, – это разрешение. Разрешение быть собой. Разрешение не соответствовать стандартам. Разрешение говорить

о проблемах. Разрешение хотеть или не хотеть. Разрешение ошибаться, пробовать, смеяться над неловкостями и получать удовольствие не «как в кино», а так, как приятно именно вам.

Секс – это не олимпийский вид спорта. Здесь не дают медалей за скорость, длительность или количество. Здесь нет судей, которые поставят оценку. Есть только вы, ваш партнер и ваши ощущения. И если вам хорошо – значит, вы всё делаете правильно. Даже если при этом у вас торчат волосы из носа, скрипит кровать, и вы пукнули в самый ответственный момент (да, бывает и такое, и это нормально! Если не верите – спросите у любого психотерапевта).

Итак, если вы готовы отправиться в это путешествие, если вы устали молчать и притворяться, если вы хотите наконец-то разобраться в себе и, возможно, помочь своему партнеру понять вас – переверните страницу.

Мы начинаем.

P.S. По ходу книги я буду делиться с вами историями из практики (разумеется, измененными до неузнаваемости, чтобы сохранить конфиденциальность), научными фактами и простыми домашними заданиями. Не пропускайте их. Потому что читать – это одно, а делать – совсем другое. Секс – это про действие. Или про осознанное бездействие, что тоже вариант. Так что погнали!

Почему так важно снять розовые очки прямо сей-

час?

Давайте начистоту. Сколько раз вы ловили себя на мысли, что с вами что-то не так? Что вы «поломанный», «не такой», «фригидный» или «импотент»? Скорее всего, много. И знаете, откуда берутся эти мысли? Из сравнения.

Мы постоянно себя с кем-то сравниваем. Сравниваем с бывшими партнерами (слушая истории о «том самом фантастическом сексе», который, кстати, мог быть обычным, но просто приукрашенным для того, чтобы вас уколоть). Сравниваем с друзьями, которые намекают, что у них «в постели всё огонь». Сравниваем с персонажами из того самого интернета.

Это сравнение – дорога в никуда. Оно рождает только невроз.

В реальной жизни нет идеальных любовников. Есть подходящие и неподходящие. Есть совпадение темпераментов и желаний. Есть умение слышать друг друга и желание учиться. И да, есть банальная лень, усталость и недосып, которые не имеют ничего общего с отсутствием любви.

Официальные исследования, проводимые Институтом сексуальных исследований, неоднократно подтверждали: удовлетворенность сексом напрямую зависит не от технических навыков или размеров, а от эмоциональной близости партнеров и качества коммуникации между ними. Те пары, которые могут спокойно обсудить, что им нравится, а что нет, сообщают о более высоком уровне удовлетворенности,

чем те, кто занимается сексом «как все» и молчит.

Поэтому первое, что мы сделаем в этом путешествии, – выключим режим сравнения. Ваш секс – это только ваш. Он уникален, как отпечаток пальца. И наша задача – сделать его комфортным и радостным именно для вас. Будь вы в отношениях или в одиночестве (да-да, секс с самим собой – это тоже важная часть жизни, и мы об этом поговорим).

Прежде чем чинить механизм, нужно понять, как он устроен. Здесь мы разбираем биологию и психологию без скучных терминов.

Знаете, в чем главная проблема всех инструкций по ремонту? Их начинают читать только тогда, когда что-то сломалось. Дрель больше не сверлит, и мы лезем в интернет с вопросом: «Почему не крутится патрон?». То же самое и с сексом. Пока всё работает более-менее сносно, мы не задумываемся, как именно оно устроено. А когда случается сбой – пропало желание, не приходит разрядка, или вдруг стало больно, – мы начинаем паниковать и искать волшебную таблетку.

Но секс – это не дрель. Это самый сложный механизм, в котором переплетаются нервная система, гормональный фон, психологические установки, отношения с партнером и даже то, что вы ели на завтрак. И чтобы починить этот механизм, нужно для начала понять, как он работает в идеале.

Эта часть – не скучный учебник по анатомии. Это увле-

кательная экскурсия по вашему собственному телу и мозгу. Мы заглянем в «диспетчерскую» удовольствия, разберемся с гормональной кухней, нарисуем карту самых чувствительных мест и узнаем, почему сексуальная реакция – это не прямая линия, а причудливая спираль, полная неожиданных поворотов.

Итак, пристегните ремни. Наш ликбез начинается.

Глава 1. Анатомия страсти: Мозг – главный эрогенный орган

Сколько раз вы слышали фразу «Все проблемы от головы»? В сексологии это утверждение работает на все сто процентов. Только давайте сразу договоримся: «голова» в данном случае – это не прическа и не мысли типа «как я выгляжу со спины». Голова – это наш мозг, самый мощный половой орган из всех существующих.

Если вы думаете, что возбуждение начинается внизу, вы глубоко заблуждаетесь. Возбуждение всегда начинается вверху. Между ног всё просто реагирует на команды, которые приходят из черепной коробки.

Как мозг руководит возбуждением и почему мысли «в голове» важнее того, что происходит «внизу»

Представьте себе ситуацию. Мужчина и женщина (или двое мужчин, или две женщины, неважно) лежат в постели. Партнер начинает ласкать партнершу. Технически всё делается правильно, по учебнику. Руки там, где надо, губы там, где надо. А она лежит, как бревно, и думает: «О боже, только бы он не заметил, что я не сдала отчет, завтра же совещание... И почему у него такие холодные руки? И не забыть бы купить молока... А он, кажется, уже вспотел... Интересно, который час?».

Знакомо? Вроде бы стимуляция есть, а возбуждения нет. Почему? Потому что мозг занят другими задачами. Он в режиме «совещание/отчет/молоко». Ему не до секса.

А теперь другой сценарий. Человек сидит в офисе, работает над дурацкой таблицей, никого не трогает. И вдруг ловит себя на мысли о партнере. Вспоминает, как тот/та улыбнулась утром, как пахнут духами, как провела рукой по спине. И – бац! – в теле возникает приятное тепло, учащается пульс, и даже в таблицу работать становится приятнее. Стимуляции никакой нет, а возбуждение есть. Потому что мозг включил нужную программу.

Вся наша сексуальность – это игра воображения. Мозг получает сигналы из двух источников: из внешнего мира (прикосновения, запахи, картинки) и из внутреннего мира (воспоминания, фантазии, мысли). И знаете, что важнее? Внутренний мир. Если ваша голова говорит «это опасно», «это стыдно», «это не вовремя», «я устал», «я толстая», – никакие, даже самые искусные прикосновения не пробьют эту броню.

Главный закон сексуальной физиологии: **Мозг либо включает зеленый свет, либо зажигает красный.**

Зеленый свет – это состояние безопасности, доверия, расслабленности и интереса. В этом режиме мозг разрешает телу возбуждаться.

Красный свет – это тревога, страх, стыд, отвращение,

усталость, спешка. В этом режиме мозг блокирует любые сексуальные реакции, потому что сейчас есть задачи поважнее размножения – например, выживание.

Поэтому первый и самый важный шаг к решению любых сексуальных проблем – это разобраться, какие у вас в голове горят лампочки. Чаще всего горит красная, а мы удивляемся, почему механизм не работает.

Нейробиология желания: дофамин, серотонин и окситоцин – дирижеры оркестра удовольствия

Теперь давайте заглянем в «химическую лабораторию» мозга. Там постоянно кипит работа. Вырабатываются вещества, которые определяют наше настроение, желания и реакции. Три главных дирижера этого оркестра – дофамин, серотонин и окситоцин. Без понимания их роли мы никуда не продвинемся.

Дофамин – это мотор желания.

Забудьте всё, что вы слышали о том, что дофамин – это гормон удовольствия. Это не совсем так. Дофамин – это гормон *предвкушения* удовольствия. Это топливо, которое заставляет нас искать, охотиться, добиваться. Это азарт. Это бабочки в животе перед первым свиданием. Это жгучее любопытство: «А что будет, если я сделаю вот так?». Это интерес к партнеру, даже если вы вместе сто лет.

Когда в отношениях пропадает новизна, когда всё становится предсказуемым, уровень дофамина падает. И тогда

пропадает желание. Не потому, что вы разлюбили, а потому что мозг перестал получать сигнал «ого, что-то новенькое, надо это исследовать!». Именно дофамин толкает нас на эксперименты, на комплименты, на флирт. Это двигатель либидо.

Серотонин – это сторож удовлетворенности.

Этот товарищ отвечает за спокойствие, чувство удовлетворенности, хорошее настроение и... контроль импульсов. Серотонин говорит: «Всё хорошо, всё в порядке, можно расслабиться и получать удовольствие от того, что уже есть». Но есть нюанс. Если серотонина слишком много, он начинает гасить дофамин. Вспомните людей, которые принимают антидепрессанты из группы ингибиторов обратного захвата серотонина. У них часто пропадает сексуальное желание и способность испытывать оргазм. Потому что мозгу слишком хорошо и спокойно. Ему ничего не надо искать. Он сидит, обложившись подушками, и думает: «Мне и так отлично, незачем напрягаться». Слишком мало серотонина – мы в тревоге и депрессии, нам тоже не до секса. Идеальный баланс – золотая середина.

Окситоцин – это гормон объятий и привязанности.

Его часто называют «гормоном любви» или «гормоном объятий». Он вырабатывается при прикосновениях, при объятиях, при поцелуях, во время оргазма и у женщин во

время кормления грудью. Окситоцин создает чувство близости, доверия, нежности. Это клей, который скрепляет пары. Если дофамин – это страсть и охота, то окситоцин – это тепло и уют.

Окситоцин крайне важен для женщин. Чтобы у женщины возникло желание, ей часто нужно сначала получить порцию окситоцина через ласку и нежность. Мужчины же часто заводятся с пол-оборота, с помощью дофамина (визуальная картинка, мысль). Это классическое различие, о котором мы поговорим подробнее позже.

Эти три гормона работают в связке. Они могут усиливать или подавлять друг друга. Задача мудрого любовника (и мудрого человека по отношению к самому себе) – создать условия, чтобы этот оркестр играл слаженно.

Стресс и кортизол: главные убийцы либидо

А теперь о главном враге. О том, кто приходит без приглашения и портит всю вечеринку. Имя ему – кортизол.

Кортизол – это гормон стресса. В древности, когда наши предки бегали по саванне и встречали саблезубого тигра, кортизол помогал им выжить. Он мобилизовал все ресурсы организма: сердце билось быстрее, кровь прилиwała к мышцам, зрение обострялось. В такой момент думать о сексе было бы верхом безрассудства. Нужно было спастись или нападать.

Природа заложила в нас этот механизм: сначала выживание, потом размножение. И сегодня, когда мы опаздываем на

работу, сдаем квартальный отчет, ругаемся с начальником или переживаем из-за ипотеки, наш организм думает, что мы всё еще в саванне, а вокруг бегут тигры. Уровень кортизола подскакивает, и мозг посылает четкий сигнал: «Секс отменяется. У нас тут чрезвычайное положение».

Хронический стресс – это самый мощный контрацептив, придуманный природой. Он не только блокирует желание, но и ухудшает кровоснабжение половых органов (что критично для эрекции и чувствительности), нарушает гормональный фон, подавляет выработку тестостерона.

Житейский пример:

Ольга, 34 года, менеджер среднего звена. Дома двое детей, ипотека, свекровь болеет. Вечером, уложив детей, она падает в кровать и мечтает только об одном: чтобы её никто не трогал хотя бы восемь часов. Муж обижается, считает, что она его разлюбила. Но Ольга его любит. Просто ее организм круглосуточно работает в режиме «война», и кортизол зашкаливает. Ей нужно не «хотеть мужа», ей нужно сначала снизить уровень стресса. Выспаться, сходить в ванну, побыть одной. Только когда кортизол упадет, появится место для дофамина и окситоцина.

Что делать? Осознать, что стресс – это не просто «плохое настроение», это физиологический процесс, который напрямую убивает сексуальность. И бороться с ним нужно методами релаксации, нормализацией сна, физической нагрузкой

(да, спорт снижает кортизол), и, как это ни банально, умением говорить «нет» лишним обязанностям. И, конечно, разговаривать с партнером. Объяснить: «Дорогой, я не против тебя, я против кортизола. Помоги мне с ним справиться».

Итог главы:

Ваш мозг – это главный пульт управления сексом. Он решает, включить зеленый свет или красный. Дофамин дает топливо для желания, серотонин – спокойствие для расслабления, окситоцин – близость для доверия. А кортизол – главный диверсант, который вырубает всю систему. Поэтому первый шаг к хорошему сексу – навести порядок в голове. И только потом – в постели.

Глава 2. Карта тела: Краткий гид по эрогенным зонам (и эрогенным мифам)

Итак, с головой разобрались. Дирижер оркестра настроен. Теперь давайте посмотрим на сами инструменты. Наше тело – это огромный музыкальный инструмент, на котором можно играть бесконечно разнообразные мелодии. Но, как и любой инструмент, его нужно знать. Где у него струны, где клавиши, а где вообще барабан, по которому лучше не стучать, если не хочешь фальши.

Половые органы: не только анатомия, но и психологическое восприятие

Начнем с самого сокровенного. С того, что находится между ног. И сразу снимем один важный психологический зажим.

Наши половые органы – это не просто кусок плоти с нервными окончаниями. Это символы. К ним привязано огромное количество смыслов: мужественность, женственность, состоятельность, возраст, привлекательность. Мужчины переживают из-за размера члена так, будто от этого зависит их право называться мужчиной. Женщины переживают из-за формы половых губ, цвета, упругости, будто это визитная карточка в счастливую жизнь.

Давайте посмотрим на факты. Среднестатистический размер эрегированного члена, по данным множества урологических исследований, составляет от 12 до 15 сантиметров. Всё, что больше – статистическая редкость. Всё, что меньше – тоже вариант нормы. При этом подавляющее большинство нервных окончаний во влагалище находится в первых 5-7 сантиметрах от входа. Глубокая стимуляция важна не столько для физического удовольствия, сколько для психологического – ощущения наполненности, близости. Так что гонка за сантиметрами – это гонка с собственным неврозом, а не за удовольствием партнерши.

Что касается женской анатомии, здесь вообще творится невероятная путаница. Многие женщины не знают, как устроены их собственные наружные органы. Вульва – это всё, что снаружи. Влагалище – это канал внутри. Клитор – это единственный орган в теле человека, предназначенный исключительно для удовольствия. И он гораздо больше, чем кажется. Та маленькая «горошинка», которую мы видим снаружи, – это лишь верхушка айсберга. Ножки клитора уходят вглубь тела, огибая влагалище и уретру. Поэтому непрямая стимуляция клитора возможна и через стенки влагалища. Именно это многие путают с хваленой точкой G.

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.