

Дмитрий Малышев

Оргазм не каждый раз. Нормально ли это?



18+

Дмитрий Малышев

**Оргазм не каждый раз.
Нормально ли это?**

«Автор»

2026

Малышев Д.

Оргазм не каждый раз. Нормально ли это? / Д. Малышев —
«Автор», 2026

Вы узнаете, почему не стоит сравнивать себя с героями фильмов, как отличить временную трудность от сексуальной дисфункции, когда нужно обращаться к специалисту, а когда достаточно просто расслабиться и получать удовольствие от процесса. Помните: секс — это не соревнование, не экзамен и не работа. Это способ выразить любовь, получить удовольствие, укрепить связь с партнером. И оргазм — лишь одна из многих красок в этой палитре...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Психология оргазмов	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дмитрий Малышев

Оргазм не каждый раз. Нормально ли это?

Психология оргазмов

Оргазм не каждый раз
Нормально ли это?

Совершенно нормально, если вы не испытываете оргазм каждый раз, когда занимаетесь сексом. Главное, что секс дает обоим партнерам удовольствие и расслабление.

Оргазм не каждый раз: нормально ли это?

Многие люди, особенно в начале половой жизни или под влиянием массовой культуры, искренне верят, что каждый половой акт должен обязательно заканчиваться оргазмом. Причем желательно ярким, одновременным и у обоих партнеров. Это убеждение настолько сильно, что если оргазм не случился, человек начинает паниковать: «Со мной что-то не так?», «Я недостаточно хорош(а)?», «Меня разлюбили?». В интернете, фильмах и романах секс часто показывают как идеальное действие, где все происходит гладко, красиво и всегда с финальной разрядкой. Но реальная сексуальная жизнь обычных людей выглядит иначе. Исследования сексологов показывают, что регулярный оргазм при каждом половом акте — это скорее исключение, чем правило. Особенно это касается женщин. Например, по разным данным, от 10 до 40 процентов женщин испытывают трудности с достижением оргазма при вагинальном проникновении, а многие не могут достичь его вообще без прямой стимуляции клитора. У мужчин тоже бывают ситуации, когда оргазм не наступает, хотя это случается реже. Отсутствие оргазма не всегда является признаком проблемы. Оно может быть связано с усталостью, стрессом, приемом лекарств, особенностями отношений в данный момент или просто с тем, что сегодня вам хочется не кульминации, а нежности и тепла. Цель книги — снять невротическое давление с темы обязательного оргазма, объяснить физиологию и психологию сексуальной реакции, показать, что удовольствие и близость могут существовать без взрывного финала, и дать практические советы, как сделать свою интимную жизнь более гармоничной и свободной от ложных стереотипов. Вы узнаете, почему не стоит сравнивать себя с героями фильмов, как отличить временную трудность от сексуальной дисфункции, когда нужно обращаться к специалисту, а когда достаточно просто расслабиться и получать удовольствие от процесса. Помните: секс — это не соревнование, не экзамен и не работа. Это способ выразить любовь, получить удовольствие, укрепить связь с партнером. И оргазм — лишь одна из многих красок в этой палитре.

1. Что такое оргазм и как он работает

Оргазм — это физиологический и психологический процесс, представляющий собой пик сексуального возбуждения, сопровождающийся ритмическими сокращениями мышц тазового дна, матки (у женщин), простаты и уретры (у мужчин), а также мощным выбросом нейромедиаторов (дофамина, окситоцина, эндорфинов), которые вызывают ощущение интенсивного удовольствия, эйфории и расслабления. Однако оргазм — это не просто рефлекс. Это сложный цикл, который включает четыре фазы, описанные сексологами Уильямсом Мастерсом и Вирджинией Джонсон. Первая фаза — возбуждение. Под воздействием сексуальных стимулов (физических или психологических) усиливается кровоток в области половых органов,

у женщин выделяется смазка, набухают клитор и малые половые губы, у мужчин возникает эрекция. Вторая фаза — плато. Возбуждение достигает высокого уровня, все реакции усиливаются, пульс и дыхание учащаются, мышцы напрягаются. Третья фаза — оргазм. Происходят ритмические сокращения мышц (у женщин — от 3 до 15 сокращений с интервалом около 0,8 секунды, у мужчин — сначала сокращения семявыводящих протоков, затем эякуляция). Четвертая фаза — разрешение. Организм возвращается к исходному состоянию, наступает рефрактерный период, когда новое возбуждение невозможно или затруднено (у мужчин он длится от нескольких минут до нескольких часов, у женщин часто отсутствует или очень короткий). Важно понимать, что оргазм — это не всегда обязательный итог близости. Сексуальный акт может быть прекращен на любой фазе, и это не делает его «неправильным» или «неудачным». Например, многие пары практикуют так называемый «тедди» — длительные ласки без проникновения и без оргазма, просто ради удовольствия и близости. Физиологически возможность достижения оргазма зависит от множества факторов. У женщин основным органом, ответственным за оргазм, является клитор (а не влагалище). Он содержит около 8000 нервных окончаний, тогда как влагалище — всего несколько сотен. Поэтому для большинства женщин для достижения оргазма требуется прямая или непрямая стимуляция клитора. Вагинальный оргазм (от стимуляции передней стенки влагалища в области точки G) встречается реже и не у всех. У мужчин оргазм обычно связан с эякуляцией, но это не всегда так: существуют оргазмы без эякуляции (например, при тренировках мышц тазового дна) и эякуляции без оргазма (редкое расстройство). Эмоции и доверие играют колоссальную роль. Когда человек находится в состоянии тревоги, страха, стыда или обиды, его нервная система блокирует сексуальное возбуждение. Мозг — главный сексуальный орган. Если вы отвлекаетесь на мысли «а вдруг не получится», «как я выгляжу», «когда это уже кончится», — оргазм отодвигается или не наступает. И наоборот, расслабленность, безопасность, концентрация на ощущениях — лучшие помощники. Также важна стимуляция: для многих людей нужна не только физическая стимуляция, но и психологическая (сексуальные фантазии, эротические разговоры, атмосфера). Таким образом, оргазм — это сложный, многогранный процесс, который не обязан происходить по расписанию и по команде. Это подарок, а не обязанность.

2. Почему оргазм не всегда случается

Причин, по которым оргазм не происходит в конкретном половом акте, огромное множество, и большинство из них совершенно нормальны. Рассмотрим основные. Стресс и усталость. Современный человек живет в постоянном напряжении: работа, кредиты, дети, пробки, новости. Хронический стресс повышает уровень кортизола, который подавляет сексуальное желание и затрудняет достижение оргазма. Если вы пришли домой после 10-часового рабочего дня, на ногах, с головной болью, то требовать от себя яркого оргазма — все равно что требовать от марафонца пробежать стометровку за 10 секунд после финиша. Усталость истощает нервную систему. Настроение и отношения. Если вы поссорились с партнером, если чувствуете обиду, злость, разочарование — оргазм будет недоступен. Секс без эмоциональной близости часто становится механическим. Даже мелкие бытовые конфликты, невысказанные претензии накапливаются и создают барьер. Для женщин особенно важно чувствовать себя желанными и любимыми, а не использованными. Отсутствие доверия, страх быть отвергнутой или осужденной блокируют возбуждение. Особенности физиологии. У женщин, как уже говорилось, большинству нужна прямая стимуляция клитора, которая не всегда происходит при традиционном половом акте. Мужчины часто не знают об этом или стесняются спросить. Кроме того, с возрастом у мужчин может увеличиваться время, необходимое для достижения оргазма, а у женщин — наоборот, оргазм может становиться более доступным. Прием лекарств: антидепрессанты (особенно селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), некото-

рые препараты для снижения давления, гормональные контрацептивы могут вызывать аноргазмию или задержку оргазма. Если вы заметили связь между началом приема лекарства и проблемами с оргазмом, обсудите это с врачом. Ожидания и давление. Парадокс: чем сильнее вы хотите оргазма, тем меньше шансов его достичь. Когда вы ставите себе цель «должен быть оргазм», вы включаете контроль, тревогу, начинаете анализировать свои ощущения («а не пора ли?»), вместо того чтобы просто расслабиться и чувствовать. Это особенно характерно для женщин, которые часто переживают, что «заставляют партнера ждать». Давление может исходить и от партнера: «Ты уже кончила?», «Давай, еще немного», «Что с тобой не так?» — такие фразы убивают возбуждение мгновенно. Для женщин часто требуется больше времени и внимания. Исследования показывают, что в среднем женщине нужно 13-20 минут стимуляции для достижения оргазма, в то время как мужчине — 5-10 минут. Это не значит, что женщина «холоднее» или «сложнее». Просто у нее другой механизм. Если партнер торопится, переходит к проникновению слишком рано, женщина может не успеть возбудиться достаточно, и оргазм не наступит. Также играет роль цикличность: у женщин в разные фазы менструального цикла меняется чувствительность и сексуальное желание. Иногда отсутствие оргазма связано с конкретными обстоятельствами: непривычная обстановка, риск быть застигнутыми, физический дискомфорт (болит спина, дует из окна), алкоголь (в больших дозах снижает чувствительность), недостаток смазки (естественной или искусственной). Все это временные, обратимые факторы. И только когда отсутствие оргазма становится постоянным (более 6 месяцев) и вызывает сильное страдание, можно говорить о сексуальной дисфункции. Но даже в этом случае она лечится. Главный вывод: не каждый раз — это нормально. Это как с едой: вы не ждете, что каждое блюдо будет самым вкусным в вашей жизни. Иногда вы едите просто чтобы утолить голод, иногда — ради удовольствия, иногда — чтобы попробовать что-то новое. С сексом то же самое. Относитесь к себе и партнеру с пониманием.

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.