

Дмитрий Малышев

# *Плюсы женской мастурбации*



18+

# Дмитрий Малышев

# Плюсы женской мастурбации

<https://litres.ru/74533938>

SelfPub; 2026

## Аннотация

Почему важно говорить о самоудовлетворении открыто и без стеснения. Открытый разговор о женской мастурбации важен по нескольким причинам.

Первая причина — медицинская. Когда женщина знает, как достичь оргазма в одиночестве, она лучше понимает сигналы своего тела, быстрее замечает изменения, которые могут быть симптомами заболеваний (например, боли, выделения, уплотнения), и смелее обращается к гинекологу.

Вторая причина — психологическая. Стыд и вина, связанные с самоудовлетворением, являются мощными источниками невроза, тревожности и даже депрессии.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Женское сексуальное здоровье      | 4  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# **Дмитрий Малышев**

## **Плюсы женской мастурбации**

### **Женское сексуальное здоровье**

#### **ПЛЮСЫ ЖЕНСКОЙ МАСТУРБАЦИИ ПОЧЕМУ СТОИТ ДЕЛАТЬ ЭТО ЧАЩЕ?**

Это даст больше оргазмов.

Женщины не всегда испытывают оргазм во время полового акта, в отличие от мужчин, которые в подавляющем большинстве случаев его достигают. С помощью мастурбации можно сократить это несправедливое распределение оргазмов! Мастурбация помогает лучше узнать свое тело, а, значит, повышаются шансы и на оргазм во время секса с мужчиной.

Для этого необходимо только уединение.

Женщине не нужно специально готовиться, наряжаться, делать эпиляцию, флиртовать, соблазнять и предохраняться.

Всё, что нужно для мастурбации – немного уединения и времени.

Мастурбация помогает почувствовать себя самодостаточной.

В самом прямом смысле этого слова, всё зависит от женщины. Нет необходимости ждать, чтобы партнер тоже захотел заняться сексом и довел ее до оргазма, можно делать это практически всегда, когда захочется, в любое время и в любом месте.

Она помогает развивать технику.

Ежедневно в поисковых системах происходят миллионы запросов по технике женской мастурбации. Далеко не каждая знает, как удовлетворить себя, но все хотят это узнать и научиться. Совершенствуя свою технику в самоудовлетворении, можно раскрыть в себе новые грани сексуальности и сделать секс с партнером более ярким.

Мастурбация помогает расслабиться.

Не нужно ни о чем беспокоиться и стараться доставить удовольствие партнеру, не нужно думать вообще ни о чем, кроме собственного удовольствия, и ничто не мешает пол-

ностью сосредоточиться на этом.

Это доказывает, что оргазм бывает без проникновения.

А ведь есть люди, убежденные в обратном. На самом деле, для оргазма более чем достаточно одной только клиторальной стимуляции. Конечно, это не единственный вариант, но, опять-таки, это показывает, что для получения сексуального наслаждения женщине не всегда нужен партнер.

Это дарит силы и желание следовать своим целям.

Да, как ни удивительно, но мастурбация может способствовать достижению своих целей. Так получается за счет выделения дофамина во время оргазма, стимулирующего творческий потенциал, дарящего энергию и сосредоточенность, а также помогающего принимать более обоснованные решения.

Это проявление заботы о своем теле.

Мастурбация способствует укреплению иммунной системы, играет роль в предотвращении инфекций мочевыводящих путей и рака шейки матки, увеличивает способность бороться со стрессом и депрессией, укрепляет мышцы таза, уменьшает спазмы и боль в спине и помогает быстрее и креп-

че уснуть.

## Введение

Значение женской мастурбации в современном обществе. На протяжении многих столетий женская мастурбация была окружена плотным кольцом мифов, стыда и дезинформации. В викторианскую эпоху считалось, что самоудовлетворение приводит к безумию, бесплодию и физическому истощению. В двадцатом веке многие женщины воспитывались с установкой, что «хорошие девочки» не трогают себя там, и что интерес к собственному телу — это признак распушенности или психического расстройства. К счастью, современная сексология, нейробиология и психология полностью опровергли эти вредные заблуждения. Сегодня мы знаем, что женская мастурбация — это абсолютно нормальный, естественный и даже полезный вид сексуальной активности, который не имеет никаких негативных последствий при условии соблюдения гигиены и разумного подхода. Более того, регулярное самоудовлетворение рассматривается специалистами как индикатор психологического благополучия, высокой самооценки и здорового отношения к своей телесности. В современном обществе, где все больше говорят о расширении прав и возможностей женщин, тема женской мастурбации постепенно выходит из тени. Появляются научно-популярные книги, подкасты, лекции сексологов, ко-

которые без стеснения объясняют, как устроено женское удовольствие. Однако до сих пор существует огромный разрыв между знанием и практикой: многие женщины либо никогда не пробовали мастурбировать, либо делают это редко и с чувством вины. Этот разрыв необходимо преодолевать, потому что речь идет не о чем-то постыдном, а о важнейшем инструменте заботы о своем физическом и психическом здоровье.

Почему важно говорить о самоудовлетворении открыто и без стеснения. Открытый разговор о женской мастурбации важен по нескольким причинам. Первая причина — медицинская. Когда женщина знает, как достичь оргазма в одиночестве, она лучше понимает сигналы своего тела, быстрее замечает изменения, которые могут быть симптомами заболеваний (например, боли, выделения, уплотнения), и смелее обращается к гинекологу. Вторая причина — психологическая. Стыд и вина, связанные с самоудовлетворением, являются мощными источниками невроза, тревожности и даже депрессии. Женщина, которая каждый раз после мастурбации ругает себя или чувствует себя «грязной», тратит огромное количество психической энергии на подавление естественных импульсов. Освобождение от этого стыда высвобождает энергию для творчества, работы, отношений. Третья причина — социальная. В гетеросексуальных парах до сих пор существует так называемый «оргазмический раз-

рыв»: мужчины достигают оргазма во время секса значительно чаще, чем женщины. Одна из главных причин этого разрыва — недостаточное знание женщинами собственного тела. Женщина, которая регулярно мастурбирует, точно знает, какие прикосновения, в каком ритме и с каким давлением приносят ей максимум удовольствия. Она может передать эти знания партнеру, и качество парного секса резко возрастает. Таким образом, открытое обсуждение мастурбации — это не призыв к разврату, а призыв к честности, здоровью и счастью. Эта книга призвана развеять последние сомнения и показать, что самоудовлетворение — это не «запасной вариант на случай отсутствия мужчины», а полноценная, ценная сама по себе практика, которая делает жизнь женщины ярче, свободнее и радостнее.

## **1. Увеличение числа оргазмов**

Как мастурбация помогает женщинам достигать оргазма. Статистика неумолима: от 10 до 15 процентов женщин во всем мире сообщают, что никогда не испытывали оргазм ни с партнером, ни в одиночестве. Еще около 30 процентов женщин испытывают оргазм нерегулярно, только при определенных обстоятельствах. При этом подавляющее большинство женщин, которые регулярно мастурбируют, достигают оргазма в одиночестве в 95-100 процентов случаев. Почему так происходит? Дело в том, что женский оргазм — это слож-

ный рефлекторный процесс, который зависит от множества факторов: психологического настроя, степени возбуждения, силы и типа стимуляции, мышечного тонуса тазового дна, гормонального фона и даже температуры в комнате. В парном сексе женщина часто находится в позиции «принимающей»: она ждет, что партнер сделает все правильно, и если этого не происходит, она может испытывать разочарование, давление, необходимость «симулировать», чтобы не обидеть мужчину. Все эти мысли блокируют возбуждение. Во время мастурбации женщина полностью контролирует процесс. Она может экспериментировать бесконечно, не боясь осуждения или нетерпения. Она может менять положение руки, использовать разные типы давления, круговые или возвратно-поступательные движения, стимулировать клитор, вход во влагалище, точку G или даже анус — все, что угодно, в любом порядке. Поскольку никто не ждет результата «прямо сейчас», женщина может расслабиться и позволить возбуждению нарастать естественно, без форсажа. Регулярная мастурбация «тренирует» нервные пути, ответственные за оргазм. Это называется «эффектом привыкания»: чем чаще женщина испытывает оргазм, тем легче он наступает в следующий раз, потому что мозг запоминает последовательность ощущений и начинает быстрее запускать рефлекс. Многие женщины, которые начали мастурбировать во взрослом возрасте и впервые познали оргазм в одиночестве, с удивлением обнаруживают, что теперь они способны достигать оргазма

и с партнером, хотя раньше это казалось невозможным.

Влияние на сексуальную жизнь и отношения с партнёром. Может показаться парадоксальным, но регулярная мастурбация женщины делает ее парные отношения лучше, а не хуже. Некоторые мужчины боятся, что если женщина будет мастурбировать, то она перестанет нуждаться в них. На самом деле происходит ровно противоположное. Женщина, которая знает свое тело и умеет получать удовольствие, приходит в постель с партнером не с ожиданием «пусть он меня удивит», а с ясным пониманием: «вот что мне нужно, чтобы испытать наслаждение». Она может взять руку партнера и направить ее, показать нужный ритм, сказать «дальше», «медленнее», «чуть левее». Для многих мужчин такая обратная связь — огромное облегчение, потому что снимает груз угадывания. Кроме того, женщины, которые мастурбируют, обычно имеют более высокое либидо (половое влечение). Оргазм вызывает выброс пролактина, который временно снижает возбуждение, но в долгосрочной перспективе регулярная сексуальная разрядка (в любой форме) повышает уровень тестостерона у женщин, а тестостерон отвечает за спонтанное желание. Это означает, что женщина сама будет чаще инициировать секс, получать от него больше удовольствия и меньше уставать. Также мастурбация может быть включена в парный секс как элемент предварительных ласк или как основное действие. Например, женщина может ма-

стурбировать перед партнером, пока он смотрит и тоже возбуждается. Или партнер может стимулировать клитор женщине рукой, а она в это время будет ласкать себя сама. Такие практики разрушают стереотип, что секс — это обязательно проникновение, и открывают бесконечное разнообразие. Наконец, способность испытывать оргазм в одиночестве делает женщину более уверенной в себе в отношениях. Она не терпит плохой секс из страха «остаться ни с чем», потому что знает, что в любой момент может доставить себе удовольствие сама. Это повышает ее переговорную позицию и заставляет партнера более ответственно относиться к ее потребностям.

# 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.