

АЛИНА ИЛЬЯСОВА

Женский оргазм:

правда, мифы и инструкция



18+

Алина Ильясова

**Женский оргазм: правда,
мифы и инструкция**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Женский оргазм: правда, мифы и инструкция / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Почему одни женщины испытывают оргазм легко, а другие годами считают себя «сломанными»? Что на самом деле известно науке о клиторе, точке G и женском возбуждении — и где заканчиваются мифы? Эта книга — честный, тёплый и временами весёлый разговор о том, что общество веками предпочитало замалчивать. Вы разберёте анатомию без стыда, поймёте, как работают желание, стресс и отношения, получите конкретные техники для соло- и партнёрской практики, научитесь говорить о своих желаниях и сохранять страсть в долгих отношениях. Без осуждения, без «нормы», без обещаний волшебной таблетки. Только правда, юмор и разрешение быть собой — в постели и в жизни.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы до сих пор ничего не знаем?	5
Глава 1. Карта сокровищ: подробный разбор женской анатомии	11
Глава 2. Мифы, которые нас убивают	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алина Ильясова

Женский оргазм: правда, мифы и инструкция

Введение. Почему мы до сих пор ничего не знаем?

Табу, стыд и поп-культура: как общество искажало представление о женском удовольствии

Прежде чем вы перевернёте страницу и отправитесь в путешествие по анатомии, психологии и практике, давайте наберёмся смелости и честно признаемся: мы живём в мире, где о женском удовольствии принято говорить либо шёпотом, либо глупостями. Причём чаще всего — глупостями, произнесёнными уверенным тоном. И самое удивительное: этот странный порядок вещей существует не сотни лет, а тысячи. Он старше пирамид, старше письменности, старше самого слова «оргазм». И всё это время женщина, её тело и её наслаждение были территорией, на которую постоянно кто-то претендовал: жрецы, врачи, философы, поэты, режиссёры, рекламщики и, конечно, случайные знакомые, считающие своим долгом объяснить вам, как правильно.

Вот с этого «правильно» мы и начнём. Потому что именно оно — корень всех бед. Не отсутствие информации, а обилие неправильной, навязанной, чужой информации, которая въелась в голову настолько глубоко, что мы принимаем её за собственные мысли. Мы разберём, откуда взялись главные мифы, как они менялись от эпохи к эпохе и почему даже сегодня, в век открытых разговоров, миллионы женщин продолжают считать себя «сломанными». А заодно посмеёмся над абсурдом, которого в этой истории предостаточно. Смех, кстати, — отличное лекарство от стыда.

Как всё начиналось: от священного к подозрительному

Если бы мы перенеслись на несколько тысячелетий назад, в древние цивилизации, мы бы, пожалуй, удивились. В некоторых культурах женское удовольствие вовсе не считалось чем-то постыдным. Наоборот, его связывали с плодородием, с жизненной силой, с милостью богов. В древних текстах разных народов можно найти описания женского тела с интересом и даже восхищением, а не с опаской. Жрицы в храмах, обряды, связанные с пробуждением женской энергии, — всё это говорит о том, что когда-то к этой теме относились иначе. Спокойнее. Естественнее. Без привкуса вины.

Но человек — существо, которое любит всё усложнять. Как только общество начало выстраивать иерархии, делить роли и придумывать правила, женское тело превратилось в объект контроля. И контролировать его стали через две вещи, которые всегда работают безотказно: через стыд и через страх. Стыд — за то, что чувствуешь. Страх — за то, что за это будет.

Представьте себе женщину, скажем, в эпоху, когда любое проявление желания считалось чуть ли не болезнью. Ей с детства внушали: хорошая девочка не должна. Не должна хотеть, не должна трогать себя, не должна даже думать об этом. И вот она вырастает, выходит замуж, и в первую брачную ночь от неё ожидают... чего? Правильно: что она волшебным образом превратится в страстную и всё понимающую женщину, которая будет получать удовольствие и дарить его. А откуда? Если ей двадцать лет говорили «нельзя», а теперь говорят «давай» — но не объясняют, как именно и почему раньше было нельзя, а теперь вдруг можно. И главное — никто не спрашивает, чего хочет она сама.

Этот разрыв между «нельзя» и «надо» — один из главных источников женской тревоги в постели. Мы к нему ещё не раз вернёмся.

Средневековье и викторианство: эпоха великого молчания

Если хочется найти период, когда о женском удовольствии предпочитали молчать особенно громко, — это, конечно, Средневековье, а затем и викторианская эпоха. Разумеется, люди не перестали заниматься сексом. И женщины не перестали получать удовольствие. Просто об этом перестали говорить вслух. А то, о чём не говорят, легко объявить несуществующим или неприличным.

В викторианскую эпоху, которую часто вспоминают как образец чопорности, сформировался целый набор представлений, которые дожили до наших дней. Например, идея, что приличная женщина не испытывает сильного желания, а секс для неё — это супружеский долг, а не радость. Или что женское тело устроено сложнее и «капризнее» мужского, поэтому с ним вечно что-то не так. Или что оргазм — это что-то вроде приятного бонуса, который случается сам собой у счастливиц, но в целом не обязателен.

Знакомая мелодия, правда? Даже сегодня многие женщины выросли с этими установками, просто они теперь передаются не через книги о приличиях, а через бабушкины советы, анекдоты, фильмы и странные комментарии в кругу семьи. «Ну, главное, чтобы муж был доволен». «Ты же не хочешь выглядеть распушенной». «Не выдумывай, у всех так». Эта фраза — «у всех так» — настоящий чемпион по разрушению самооценки. Потому что «у всех» — это кто? Где эти все? Кто их видел? И почему они никогда не рассказывают подробностей?

Двадцатый век: революция, которая не дошла до спальни

Двадцатый век принёс много перемен. Появились исследования, которые всерьёз интересовались женской сексуальностью. Учёные начали задавать вопросы, записывать ответы, сравнивать, анализировать. Это был огромный шаг вперёд — хотя бы потому, что до этого тема считалась неприличной даже для науки. Впервые стало можно сказать вслух: женское удовольствие существует, оно разное, и его можно изучать.

Но у медали две стороны. Любое исследование, попав в массовую культуру, моментально превращается в набор упрощений. Учёные выяснили, что большинство женщин не испытывают оргазм только от проникновения? Отлично, значит, в журналах появится заголовок: «Ты всё делаешь неправильно». Выяснили, что клитор играет ключевую роль? Прекрасно, теперь есть новая «обязательная зона», которую нужно срочно освоить, иначе ты отсталая. Выяснили, что у женщин бывает несколько типов оргазма? Замечательно, теперь нужно гнаться за всеми сразу, чтобы доказать свою полноценность.

Получилась забавная и грустная вещь: наука пыталась освободить женщину от мифов, а популярная культура тут же придумала новые. Только если раньше женщине говорили «нельзя», то теперь говорят «должна». И то и другое — насилие. Просто в разной упаковке.

Кино, реклама и глянец: как формируется «правильный» оргазм

Давайте поиграем в простую игру. Закройте глаза и вспомните сцену из какого-нибудь популярного фильма, где показан женский оргазм. Что вы видите? Скорее всего, красивую женщину с идеальным макияжем, которая стонет в унисон с мужчиной, изгибается, и через тридцать секунд они вместе падают на подушки, тяжело дыша. Всё. Никакой неловкости, никаких неловких поз, никаких пауз, никакого пота, никакой работы, никаких поисков. Просто красивая картинка.

А теперь вопрос: сколько раз в вашей реальной жизни это было похоже на правду? Если хоть раз — вы счастливица. У большинства всё иначе: что-то не туда, что-то не так, кто-то устал, кто-то задумался о завтрашнем совещании, а потом ещё и неловко спросить, всё ли хорошо.

Кино и реклама формируют не просто ожидания, а целые стандарты. И эти стандарты настолько далеки от реальности, что женщина, впервые столкнувшаяся с настоящим сексом, часто испытывает не радость, а разочарование. «Почему у меня не так? Что со мной не так?» А ответ простой: с вами всё так. Это картинка ненастоящая.

Глянцевые журналы много лет учили нас, что оргазм — это цель, которую нужно достичь любой ценой. Что есть некие «техники», которые гарантируют результат. Что если ты не кончаешь, значит, недостаточно старалась. И вот женщины начинают относиться к сексу как к спортивной тренировке: считать минуты, следить за реакцией партнёра, оценивать свою «успеваемость». Удовольствие в такой атмосфере, конечно, испаряется первым. Ведь чтобы расслабиться, нужно перестать контролировать. А как перестать, если весь мир говорит: следи, следи, не упusti момент?

Почему в голове до сих пор звучит чужой голос

Самое коварное в навязанных мифах то, что они становятся внутренним голосом. Вы уже взрослая, самостоятельная, умная женщина. Вы знаете, что имеете право на удовольствие. Вы даже можете рассуждать об этом вслух. Но в самый неподходящий момент, в самый интимный момент, вдруг включается тот самый голос: «Ты слишком громко стонешь», «Ты слишком долго», «Ты его утомила», «А вдруг он подумает, что ты распушенная», «А вдруг он подумает, что ты фригидная». И всё. Расслабление уходит, как вода в песок.

Откуда эти голоса? Из детства, из юности, из случайных разговоров, из чужих историй, из страха быть отвергнутой. Психика устроена так, что усвоенные в раннем возрасте установки становятся частью личности. Их не так просто выключить, даже если умом вы всё понимаете. Поэтому одна из задач этой книги — не только дать знания, но и помочь вам услышать эти голоса, узнать их, назвать по имени и постепенно сделать тише. Не приказывать себе «не думай», а именно распознавать: «Ага, это опять моя бабушка. Она тут ни при чём. Ей можно было так думать. Мне — не обязательно».

Стыд как главный враг удовольствия

Если выбирать самого сильного противника женского оргазма, я бы не назвал ни усталость, ни плохую технику, ни гормоны. Я бы назвал стыд. Тихое, липкое, постоянное чувство, что с тобой что-то не то, что ты слишком много хочешь, слишком мало хочешь, слишком громко, слишком тихо, слишком быстро, слишком медленно. Стыд — это фон, на котором женщина часто занимается сексом, даже не замечая этого.

Стыд мешает говорить. А без разговора секс превращается в игру в угадку. Стыд мешает расслабиться. А без расслабления возбуждение не поднимается на нужную высоту. Стыд мешает просить. А без просьб партнёр никогда не узнает, что вам нравится. Стыд мешает получать удовольствие от того, что вы уже получаете, потому что вместо наслаждения в голове звучит: «А достаточно ли это? А правильно ли? А не слишком ли мало?»

Поэтому во всех частях этой книги мы будем постоянно возвращаться к одной простой идее: ваше удовольствие — это ваша территория. Никто не имеет права диктовать вам, как, когда и с какой интенсивностью вы должны его получать. Ни партнёр, ни книги, ни фильмы, ни подруги, ни этот текст, в конце концов. Мы даём информацию, инструменты и точки опоры. Дальше — ваше дело. И это не эгоизм. Это здоровье.

Миф как удобная сказка: почему мы в них верим

Возникает вопрос: если мифы такие вредные, почему они до сих пор живы? Почему мы продолжаем в них верить и передавать дальше? Ответ прост: мифы удобны. Они упрощают сложное. Они дают ощущение контроля над тем, что на самом деле контролю не поддаётся. Они снимают ответственность: если «всё должно быть так», значит, от меня мало что зависит. И они позволяют не разговаривать. Ведь если есть «правильные» схемы, зачем обсуждать что-то с партнёром? Сделал по инструкции — получил результат. Красота.

Но реальность не работает по инструкции. Реальность — это два живых человека, у которых разное настроение, разные тела, разный опыт, разные ожидания. И единственный способ что-то понять в этой реальности — это перестать прятаться за мифами и начать наблюдать. Наблюдать за собой, за своими ощущениями, за партнёром, за атмосферой. Именно этому мы и будем учиться.

Что наука знает на самом деле (и почему это не скучно)

Хорошая новость: за последние десятилетия учёные собрали массу данных о женском удовольствии. И эти данные на удивление успокаивающие. Во-первых, женский оргазм — это не выдумка и не роскошь, а нормальная биологическая функция, которая, правда, работает не так прямолинейно, как мужская. Во-вторых, существует огромный разброс «нормы»: то, что для одной женщины — обычное дело, для другой — редкость, и оба варианта нормальны. В-третьих, на способность получать удовольствие влияет множество факторов: физиология, психология, отношения, здоровье, уровень стресса, качество сна, гормональный фон. Это не одна кнопка «включить», а целая система.

Наука не отменяет тайну. Она делает её более интересной. Вместо страха «со мной что-то не так» появляется любопытство: «А как это работает у меня?» Это принципиально другая позиция. Из неё рождается исследование, а не тревога. Именно такую позицию мы и будем развивать.

Почему эта книга не про технику, а про свободу

Многие книги о женском удовольствии обещают набор техник: «Делай так — и будет оргазм». Звучит заманчиво, но это ловушка. Техника без понимания — это как учить иностранные слова, не понимая грамматики: вроде что-то знаешь, а сказать ничего не можешь. Мы будем говорить о технике, обязательно будем. Но на первое место поставим свободу: свободу знать своё тело, свободу говорить о своих желаниях, свободу не соответствовать чужим стандартам, свободу получать удовольствие так, как подходит именно вам.

Эта книга — не экзамен. Никто не будет ставить вам оценки. Если какие-то главы отзвучат сильнее, а какие-то покажутся пока неактуальными — это нормально. Возвращайтесь к ним позже. Тело и психика — не школьная программа, их нельзя пройти за один раз и получить аттестат. Всё происходит постепенно, волнами, иногда с откатами. И это тоже нормально.

Про смех, который лечит

Я специально стараюсь писать об этих серьёзных вещах легко. Не потому, что тема несерьёзная. Наоборот, потому что она слишком серьёзная, чтобы говорить о ней занудно. Смех разрушает стыд лучше любых лекций. Когда вы можете посмеяться над абсурдностью мифа, он теряет свою власть. Он превращается в анекдот, а не в приговор.

Поэтому в книге будет много историй — забавных, неловких, трогательных, иногда почти анекдотичных. Все они вымышленные, но собранные из множества реальных ситуаций, которые знакомы почти каждой женщине. Я не называю имён, не описываю конкретных людей, не выдаю чужих секретов. Но я стараюсь, чтобы вы узнавали в этих историях себя и улыбались. Улыбка — это первый признак того, что защита начала ослабевать, а на её месте появляется интерес.

Короткая история о том, как одна женщина искала «норму»

Позвольте рассказать одну историю. Жила-была женщина, назовём её Аня. Аня выросла в обычной семье, где о сексе не говорили. В школе тоже не говорили. В институте вроде бы что-то говорили, но как-то скомканно и с намёками. Первый опыт у Ани был в девятнадцать лет, и он был... никакой. Ну то есть технически всё произошло, но удовольствия было мало, а тревоги много. «Наверное, я просто не умею», — решила Аня. И стала учиться. По фильмам, по журналам, по разговорам подруг. Но чем больше она «училась», тем сильнее запутывалась. В фильмах всё было красиво и быстро. У подруг всё было по-разному, но каждая уверяла, что «у неё-то точно всё нормально». В журналах были техники с названиями, которые нужно было запомнить и воспроизвести.

Прошло десять лет. Аня сменила несколько партнёров, прочитала десятки статей, купила пару игрушек, которые лежали в ящике и вызывали смешанные чувства. И всё это время она считала, что с ней что-то не так. Что она «недостаточно страстная», «недостаточно раскрепощённая», «недостаточно женственная». Она даже сходила к врачу — на всякий случай. Врач

сказал, что физически всё в порядке, и посоветовал «расслабиться и не заикливаться». Аня вышла из кабинета и подумала: «Легко сказать».

А потом случилось то, что случается со многими. Она встретила мужчину, с которым впервые почувствовала себя в безопасности. Не потому, что он был идеальным, а потому, что с ним можно было молчать, смеяться, говорить глупости и не бояться осуждения. И в какой-то момент в постели она поймала себя на мысли: «А что, если я просто попробую не стараться?» И перестала стараться. Перестала следить за временем. Перестала думать о том, как она выглядит. Перестала ждать обязательного финала. И — о чудо — впервые за много лет почувствовала то самое, чего так долго искала. Не потому, что появилась какая-то новая техника. А потому, что ушло напряжение.

Мораль этой истории не в том, что нужно найти «того самого». Хотя безопасность с партнёром — это важно, мы ещё об этом поговорим. Мораль в том, что Аня годами искала норму снаружи, а нашла внутри себя. И для этого ей пришлось сначала признать, что все эти «нормы» — чужие. А потом разрешить себе жить без них. Это долгий путь. Но он того стоит.

Что вы найдёте в этой книге

Книга состоит из нескольких больших частей. Сначала мы разберём анатомию и мифы, чтобы у вас была прочная база. Затем перейдём к психологии: желание, стресс, отношения, самооценка. Потом — к практике: конкретные техники, упражнения, идеи для соло- и партнёрского исследования. И в конце — к тому, как сохранить всё это в долгосрочных отношениях, когда страсть имеет обыкновение остывать. Плюс приложения: словарь, памятка для партнёра и список источников, если захочется копнуть глубже.

Но главное, что вы найдёте, — это разрешение. Разрешение быть разной. Разрешение не знать заранее. Разрешение получать удовольствие так, как получается именно у вас. И, надеюсь, немного юмора и много поддержки.

Как читать эту книгу

Можно подряд. Можно с конца. Можно открывать наугад и читать ту главу, которая сейчас откликается. Можно читать вместе с партнёром, а можно в одиночестве. Можно делать пометки, а можно просто впитывать. Единственное, о чём я прошу, — не превращайте это в очередной экзамен. Не надо «выполнять задания» на оценку. Воспринимайте книгу как разговор с доброжелательным собеседником, который знает тему, но не считает себя истиной в последней инстанции. Ваш опыт важнее любых теорий.

Небольшое предупреждение

Эта книга не заменяет врача, психотерапевта или сексолога. Если у вас есть боль, серьёзные гормональные нарушения, последствия травмы или другие состояния, требующие профессиональной помощи, — пожалуйста, обратитесь к специалисту. Книга может быть поддержкой, но не лечением. Это не слабость, а забота о себе. И это тоже часть уважения к своему телу.

Почему мы всё ещё ничего не знаем

Возвращаясь к названию этой части: почему мы до сих пор ничего не знаем? Потому что нам не рассказывали. Потому что нам рассказывали неправду. Потому что нам не разрешали спрашивать. Потому что даже когда разрешали, ответы были противоречивыми. Потому что каждый новый источник информации — от бабушки до популярного журнала — говорил своё, и всё это смешалось в голове в один большой запутанный клубок.

Но это не приговор. Это точка старта. Знание можно собрать заново, как пазл, — по кусочку, спокойно, без спешки, сверяясь со своими ощущениями. И тогда окажется, что мы знаем гораздо больше, чем думали. Просто это знание было спрятано под слоями чужих голосов.

Первый шаг

Первый шаг — это признать, что вы имеете право хотеть большего. Больше понимания, больше удовольствия, больше свободы. Не потому, что «так надо». А потому, что это ваша

жизнь и ваше тело. Вы не обязаны соответствовать ничьим ожиданиям. Вы не обязаны «быть как все». Вы не обязаны оправдывать чьи-то фантазии. Вы можете просто быть. И получать удовольствие. В своём темпе, по своим правилам, со своими чувствами.

Если вы готовы — давайте начнём. Дальше будет интересно. Обещаю.

Обещание книги: что вы узнаете (и что придётся забыть)

У каждой книги есть обещание. Не рекламное, а внутреннее: что изменится в читателе после того, как он пройдёт этот путь. Я хочу быть честным с вами с самого начала. Эта книга не сделает вас другой. Она не даст вам новый оргазм, как подарок в коробке. Она не превратит вас в женщину, которая всегда и всем довольна. И она не решит все проблемы в отношениях, если они есть. Волшебной таблетки не существует, и любой, кто обещает обратное, скорее всего, продаёт вам что-то ненужное.

Но кое-что эта книга всё-таки может. Она может дать вам язык для разговора о том, о чём вы раньше молчали. Она может показать, что ваши ощущения — не странность, а норма. Она может предложить инструменты, которые вы попробуете и, возможно, оставите себе. Она может помочь вам перестать воевать с собой и начать с собой дружить. А это, поверьте, уже немало.

Что придётся забыть? Придётся забыть идею «правильного» оргазма. Той единственной точки, к которой все должны стремиться. Такой точки нет. Есть множество вариантов, и все они имеют право на существование. Придётся забыть идею «нормального» желания. Норма — это то, что подходит вам, а не то, что написано в чужом учебнике. Придётся забыть идею, что вы кому-то что-то должны в постели. Вы не должны. Никогда. Никому. Даже если очень любите. Особенно если очень любите.

И ещё придётся забыть, что о теле можно говорить только шёпотом. Мы будем говорить об этом вслух, спокойно и с уважением. Потому что тело — это часть нас, и игнорировать её — значит игнорировать себя.

Как пользоваться этой книгой: от теории к практике без страха и упрёка

Эта книга устроена так, чтобы вы могли двигаться постепенно. Сначала — теория: анатомия, мифы, нейробиология. Потом — психология: желание, отношения, самооценка. Потом — практика: техники, упражнения, игры. Потом — долгосрочная перспектива: как сохранить всё это в длительных отношениях.

Но это не значит, что нужно читать строго по порядку. Если вам сейчас важнее практика — начинайте с практики. Если хочется сначала разобраться в голове — начинайте с психологии. Если любопытно, как всё устроено — начинайте с анатомии. Единственное правило: не ругайте себя, если что-то не получается или не откликается. Это не экзамен. Это исследование.

Советую завести блокнот или файл, куда вы будете записывать мысли, вопросы и наблюдения. Не для отчёта, а для себя. Иногда, когда пишешь, становится виднее то, что в голове было смутным. И ещё: не торопитесь. Хорошие изменения редко происходят мгновенно. Дайте себе время.

И, пожалуйста, помните: вы имеете право отложить книгу, если она вызывает слишком сильные чувства. Вы имеете право пропустить главу, если она пока не для вас. Вы имеете право вернуться к ней позже. Это ваше путешествие, и вы здесь главный.

Глава 1. Карта сокровищ: подробный разбор женской анатомии

Прежде чем мы отправимся в это путешествие, давайте договоримся о простой вещи. Анатомия — это не скучный список латинских терминов из учебника. Это карта. А карта, как известно, нужна для того, чтобы не плутать в незнакомом месте. Если вы когда-нибудь пытались собрать шкаф без инструкции, вы знаете, чем это заканчивается: вроде бы всё сделали правильно, а дверца всё равно висит криво. С телом примерно так же. Можно годами «делать всё как надо» и удивляться, почему результат не тот. А можно один раз разобраться, где что находится, — и дальше двигаться гораздо увереннее.

Итак, начнём с самого главного. С органа, который долгие столетия был то ли забыт, то ли намеренно вычеркнут из учебников. Речь, конечно, о клиторе.

Клитор: не горошина, а айсберг

Когда большинство людей произносят слово «клитор», они представляют себе маленькую чувствительную точку в верхней части женских наружных половых органов. Этаким горошек, к которому нужно найти подход. И в этом представлении есть доля правды — но только доля, причём очень маленькая.

На самом деле клитор — это не горошина. Это структура, которая уходит вглубь тела, разветвляется, охватывает влагалище с двух сторон и имеет ножки, которые могут достигать восьми-девяти сантиметров в длину. Видимая часть — это только верхушка айсберга. Примерно как если бы вы увидели кончик носа человека и решили, что это и есть весь человек.

Научные исследования последних десятилетий показали, что клитор значительно больше, чем считалось раньше. То, что мы видим снаружи, — лишь небольшая часть системы, которая включает в себя пещеристые тела, ножки и луковицы преддверия. Эта система окружает вход во влагалище и уретру, образуя своего рода подкову или букву «V», перевёрнутую вверх ногами.

Почему это важно? Потому что когда женщина говорит, что чувствует удовольствие «глубоко внутри» или «где-то там», она, скорее всего, ощущает стимуляцию именно этих внутренних частей клиторальной системы, а не «точку G» в том смысле, в котором о ней обычно говорят. Клитор — это единый анатомо-функциональный комплекс, связанный с влагалищем, вульвой, уретрой и анусом общей нейрофизиологической осью.

Проще говоря: клитор — это не кнопка. Это целая сеть. И это меняет всё.

Влагалище: не просто «канал»

Влагалище — ещё одна структура, о которой существует масса заблуждений. В массовом сознании это «то место, куда входит», и на этом понимание обычно заканчивается. Но влагалище — это не пассивная труба. Это мышечный канал, который может растягиваться, сокращаться и реагировать на стимуляцию. Его стенки покрыты складками, которые позволяют ему менять размер и форму. И хотя количество нервных окончаний во влагалище значительно меньше, чем в клиторе, это не значит, что оно лишено чувствительности.

Дело в том, что ощущения при проникновении — это сложный коктейль. Здесь и давление на внутренние структуры, и стимуляция клиторальных ножек, которые проходят по обеим сторонам влагалища, и растяжение мышц тазового дна, и психологический компонент — ощущение наполненности, близости, ритма. Именно поэтому женщины описывают удовольствие от проникновения так по-разному: одни чувствуют его ярко, другие почти не чувствуют, третьи чувствуют только в определённых позах или в определённом состоянии возбуждения.

И ещё один важный момент. Влагалище — это не только орган для секса. Это часть тела, которая участвует в менструальном цикле, в родах, в поддержании здоровой микрофлоры. Когда мы сводим его роль только к «приёмнику», мы теряем из виду всю картину.

Точка G: загадка, которая будоражит умы

А теперь поговорим о самой знаменитой загадке женской анатомии. О точке G.

Начнём с того, что само название — это отсылка к фамилии гинеколога Эрнста Грефенберга, который в середине двадцатого века описал область на передней стенке влагалища, стимуляция которой, по его наблюдениям, вызывала особенно яркие ощущения. С тех пор прошло больше семидесяти лет, а споры не утихают до сих пор.

Одни исследователи утверждают, что точка G существует и что это отдельная анатомическая структура. Другие говорят, что никакой отдельной «точки» нет, а то, что женщины ощущают при её стимуляции, — это на самом деле стимуляция внутренних частей клитора через стенку влагалища. Третьи занимают промежуточную позицию: да, область повышенной чувствительности у многих женщин есть, но называть её отдельным органом или «точкой» — упрощение.

Что мы знаем точно? Что у некоторых женщин стимуляция передней стенки влагалища на определённой глубине вызывает интенсивное ощущение, иногда приводящие к оргазму или к выделению жидкости. Что эта область может быть более чувствительной в состоянии высокого возбуждения и менее чувствительной — в начале. Что у разных женщин она расположена на разной глубине и может иметь разный размер.

Что мы не знаем точно? Существует ли она как анатомическая данность у всех женщин. Является ли она отдельной структурой или частью клиторальной системы. Почему у одних женщин она «работает», а у других — нет.

И вот здесь важно сказать главное. Если вы искали точку G годами и не нашли — это не значит, что вы «неправильная» или «недоразвитая». Возможно, у вас её просто нет в том виде, в котором о ней пишут в журналах. А возможно, она есть, но вы искали не там. А возможно, вы её находили, но не поняли, что это она. В любом случае, отсутствие «магической точки» — это не приговор. Это просто одна из многих анатомических вариаций, как форма носа или длина пальцев.

Другие зоны: карта не заканчивается на клиторе

Если мы рисуем карту удовольствия, было бы странно ограничиться только гениталиями. Женское тело — это гораздо больше, чем несколько «эрогенных точек». И это хорошая новость, потому что означает: у вас есть множество путей к удовольствию, а не один-единственный.

Вульва. Это собирательное название для всех наружных половых органов: большие и малые половые губы, клитор, вход во влагалище, уретра. Вся эта область богата нервными окончаниями и может быть источником удовольствия. Многие женщины обнаруживают, что ласки половых губ, особенно малых, могут быть не менее приятными, чем прямая стимуляция клитора.

Промежность. Область между влагалищем и анусом. У некоторых женщин она очень чувствительна, у других — почти нет. Это тоже нормально. Если вам приятно — отлично. Если нет — тоже отлично, просто оставьте её в покое.

Грудь и соски. Здесь всё индивидуально. Для одних женщин стимуляция сосков — это прямой путь к возбуждению, иногда даже к оргазму. Для других — приятно, но не более. Для третьих — неприятно или щекотно. Нет «правильного» отношения к груди. Есть ваше.

Шея, уши, внутренняя поверхность бёдер, спина, живот. Все эти зоны могут быть эрогенными — или не быть. Всё зависит от человека, от настроения, от контекста. Эрогенные зоны — это не фиксированные точки на карте, а скорее «зоны интереса», которые могут меняться день ото дня.

И вот здесь кроется одна из самых важных мыслей этой главы. Мы привыкли думать об удовольствии как о чём-то, что происходит «там, внизу». Но тело — это единое целое, и возбуждение — это не локальный процесс. Это волна, которая может начаться с прикосновения к шее, с взгляда, со звука голоса, с ощущения ткани на коже. Ограничивать карту только гениями — значит обкрадывать себя.

Что наука знает точно, а что остаётся загадкой

Давайте подведём промежуточный итог. Что мы можем сказать с уверенностью?

Мы знаем, что клитор — это сложная структура, а не просто «горошина». Мы знаем, что влагалище не является главным источником оргазма для большинства женщин. Мы знаем, что точка G — это скорее область, чем точка, и её существование как отдельной структуры остаётся предметом споров. Мы знаем, что эрогенные зоны у разных женщин расположены по-разному и что «стандартной карты» не существует.

Мы не знаем точно, почему у одних женщин оргазм наступает легко и быстро, а у других требует долгой и кропотливой работы. Мы не знаем, почему некоторые женщины испытывают оргазм только от стимуляции клитора, другие — только от проникновения, третьи — от сочетания, а четвёртые — вообще не испытывают и при этом чувствуют себя вполне удовлетворёнными. Мы не знаем, как именно взаимодействуют физиология, психология и опыт в формировании сексуального отклика.

И это нормально. Наука о женском удовольствии всё ещё молода. Её долго игнорировали, ей не давали развиваться, её подменяли идеологией. Сейчас ситуация меняется, но до полной ясности ещё далеко. А пока — мы можем опираться на то, что знаем, и с любопытством относиться к тому, что остаётся загадкой.

Практический вывод: как использовать эту карту

Что делать с этой информацией? Как минимум — перестать искать «правильную точку» и начать исследовать свою собственную карту. Это может звучать банально, но на практике это огромный сдвиг.

Вместо вопроса «Где находится точка G?» задайте вопрос «Что я чувствую, когда прикасаюсь здесь? А здесь? А если нажать чуть сильнее? А если медленнее?» Вместо «Должна ли я кончать от проникновения?» спросите: «Что мне нравится в проникновении? Что не нравится? Что хочется изменить?»

Ваша анатомия — это не экзаменационный билет с правильными ответами. Это территория, которую вы можете изучать в своём темпе и по своим правилам. И чем лучше вы будете знать эту территорию, тем проще вам будет говорить о ней с партнёром, тем меньше будет разочарований и тем больше — открытий.

Глава 2. Мифы, которые нас убивают

Миф 1: «Вагинальный оргазм — единственно правильный»

Этот миф — настоящий тиран. Он сидит в головах уже больше века и отравляет жизнь миллионам женщин. Его корни уходят в психоанализ, а точнее — в идеи Зигмунда Фрейда, который в начале двадцатого века объявил, что «зрелый» женский оргазм должен быть вагинальным, а клиторальный оргазм — это инфантильная, неразвитая форма, которую нужно «перерасти».

Эта идея была не научной, а идеологической. Она обслуживала определённую картину мира, в которой секс существует для продолжения рода, а женское удовольствие — второстепенно. И самое поразительное: Фрейд, судя по всему, знал, что клитор — это главный орган женского удовольствия. Анатомические данные об этом были известны задолго до него. Но он предпочёл «перенести» центр удовольствия во влагалище — чтобы секс лучше служил цивилизации и размножению.

Последствия этого решения оказались катастрофическими. Женщины, которые не испытывали оргазм от проникновения, объявлялись «фригидными». Их лечили, убеждали, стыдили. Им говорили, что они «не созрели», «не расслабились», «не любят своего мужа достаточно сильно». Поколения женщин выросли с мыслью, что с ними что-то не так, потому что они не чувствуют того, что «должны» чувствовать.

Наука давно опровергла эту теорию. Исследования, начиная с середины двадцатого века, показали, что клитор — это основной источник оргазма для подавляющего большинства женщин. Но миф живуч. Он перебрался из психоаналитических кабинетов в фильмы, в журналы, в разговоры. Он по-прежнему сидит в голове у многих женщин и шепчет: «Ты недостаточно хороша, потому что не кончаешь от члена».

Давайте скажем это прямо. Вагинальный оргазм — если понимать под ним оргазм исключительно от стимуляции влагалища, без участия клитора — это редкость. По разным оценкам, только около двадцати процентов женщин могут достичь его в чистом виде. И это не потому, что остальные восемьдесят «не умеют». Это потому, что анатомия устроена именно так.

Если вы относитесь к тем счастливицам, которые кончают от проникновения, — прекрасно. Если нет — тоже прекрасно. Ваш оргазм не становится менее «правильным» от того, как именно он достигается.

Миф 2: «Если я не кончаю от проникновения, со мной что-то не так»

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.