

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	11
Предисловие	12

Немного теории

1. Что такое оргазм? Как я пойму, что это был он?	19
2. Нужно ли напрягаться, чтобы испытать оргазм? Или это должно быть легко?	21
3. В чем разница между вагинальным, цервикальным (маточным) и клиторальным оргазмами? Какой лучше?	22
4. Упражнения Кегеля помогают получать оргазмы?	25
5. Через сколько половых актов после лишения девственности девушка может получить оргазм?	29
6. Женщины с диагнозом «вагинизм» способны испытать оргазм? ..	30
7. Испытывают ли оргазм порноактрисы во время съемок?	33
8. Может ли женщина испытать оргазм во время изнасилования? ..	35
9. После операции по изменению пола у человека остается возможность испытывать оргазм во время секса?	37
10. Что такое эрогенные зоны?	40
11. Какие бывают эрогенные зоны и как их найти?	43
12. В каком возрасте женщина прекращает испытывать оргазмы? ..	45
13. Что происходит в мозге во время оргазма?	49
14. Влияет ли стимуляция груди или сосков на женский оргазм?	53
15. Сколько времени нужно продолжать половой акт, чтобы женщина достигла оргазма?	55
16. Что мешает получить оргазм?	57

Клитор всему голова

17. Почему кому-то приходится стимулировать клитор, а у кого-то оргазм случается и без этого? 63
18. Могу испытывать оргазм только в позе «наездница», почему так? 65
19. Может ли женщина без матки или яичников испытывать оргазмы? 67
20. Точка G существует? 71
21. Кончаю только от куни, а от проникновения — нет. Как быть? .. 73
22. Из-за частого секса мой клитор потерял чувствительность. Как вернуть? 74
23. Пирсинг клитора помогает получать оргазмы? 75
24. Может ли женщина испытывать оргазм во время минета? 78
25. Анальный оргазм существует? 79
26. Мой партнер считает странным, что для получения оргазма мне недостаточно его проникновения и фрикций. Как ему объяснить почему? 82

Дольше. Быстрее. Легче и больше

27. Как часто нужно заниматься сексом и испытывать оргазм? 89
28. Сколько должен длиться оргазм? 91
29. Сколько минут пенетрации в норме нужно, чтобы достичь оргазма? 93
30. Можно ли получить два оргазма за один половой акт? 95
31. Мультиоргазм — это как? 97
32. Все ли женщины могут испытать мультиоргазм? 101
33. Как увеличить свои шансы на достижение множественных оргазмов? 103

Ярче. Еще ярче

34. Накопится ли эффект, если задержать оргазм? Станет ли финал ярче? 111
35. Мое питание может влиять на либидо и силу оргазма? 112

36. Как сделать оргазм ярче? 115
37. Почему желание сильнее, а оргазм проживается ярче,
когда мочевого пузыря наполнен? 117
38. Почему с похмелья такой сильный оргазм? 118
39. Почему иногда оргазм бывает невероятный, а иногда «пфф...»,
как и не было? 119
40. Раньше оргазм был яркий, с сильными «сжатиями», а сейчас
почему-то ослабел. Как его вернуть? 121
41. Почему оргазм, возникающий во время полового акта, ярче
и сильнее оргазма, вызванного мастурбацией?
Есть ли тут физиологическое объяснение? 123

А это нормально?

42. Это нормально, что после оргазма мне неприятно прикасаться
к клитору? Почему клитор такой чувствительный
после оргазма? 129
43. Может ли болеть низ живота, если секс закончился
без оргазма? 130
44. У меня случился оргазм во время тренировки в спортзале.
Это нормально? 131
45. С какого возраста нормально начать испытывать оргазм? 135
46. Так сколько должен длиться нормальный половой акт? 139
47. Это нормально, что после оргазма я чувствую грусть
или испытываю отвращение к партнеру? 141
48. Чтобы получить оргазм во время секса с моим молодым человеком,
мне нужно прокручивать в голове развратные картинки
и фантазии. Это нормально? 145

Фонтан счастья

49. У мужчин во время оргазма выделяется сперма,
а у женщин что? 153
50. Все ли женщины могут испытать струйный оргазм? 156
51. Как вызвать сквирт? 157
52. Что делать, если не получается испытать сквиртинг? 160

53. А если это не сквирт, то что? 161
54. От чего женщина получает больше удовольствия: от оргазма со сквиртом или без? 163
55. Сколько раз в неделю можно сквиртовать? 165

А как по-другому?

56. Можно ли получить оргазм «несексуальным» способом? 169
57. Женщины с травмой спинного мозга способны испытать оргазм? Или эта радость им уже недоступна? 172
58. Можно ли достичь оргазма силой мысли? 175
59. Как оргазмировать, не сжимая ноги? Хочу как все 176

А как у мужчин?

60. Женский и мужской оргазмы отличаются по ощущениям? Чей ярче? 183
61. Мужчина может испытать оргазм без эрекции? 187
62. Могут ли мужчины эякулировать, не испытывая оргазма? 188
63. Могут ли мужчины испытывать оргазм без эякуляции? 191
64. Опухают ли у мужчины яички, если он долго не испытывает оргазм? Может случиться сперматоксикоз? 193
65. Может ли мужчина испытать оргазм без стимуляции пениса? ... 196
66. Что такое преждевременная эякуляция? 198
67. Влияет ли обрезание на мужской оргазм? 201
68. Почему сперма на вкус так себе? Как его поменять? 202

А это не вредно?

69. Насколько вредно возбуждаться и не получать при этом оргазм? 207
70. Сильно часто получать оргазм не вредно? 209

Имитировать или нет?

71. Люблю своего парня, но не испытываю оргазма во время секса с ним. Имитировать? 217

72. Оргазм имитируют только женщины?	218
73. Как развенчать миф в голове партнера, что все женщины при каждом половом акте обязательно должны испытывать оргазм?	221
74. Что делать, если партнер симулирует оргазм?	223
75. Что будет, если постоянно имитировать оргазм?	227

Беременность, роды и оргазм

76. Оргазм помогает зачатию?	237
77. Оргазм может спровоцировать роды?	242
78. Почему в период беременности все время хочется секса, и оргазм так легко случается?	243
79. Не хотеть секса во время беременности — это нормально?	245
80. Оргазм в течение месяца после родов испытывать можно? Не навредит?	246
81. Испытать оргазм во время родов реально?	247

Оргазм и отношения

82. Является ли оргазм обязательным элементом секса для женщин?	253
83. Как я могу усилить оргазм моего партнера, сделать его ярче?	254
84. Достигаю мощного оргазма, когда мастурбирую с вибратором. А как достичь мощного оргазма с партнером?	259
85. Как нам с партнером достичь оргазма одновременно?	261
86. Почему моей партнерше нужна виброигрушка для достижения оргазма? Я чувствую себя неполноценным.	264
87. Женщины, которые во время секса не могут испытать вагинальный оргазм, фригидные?	266
88. Что мне делать, если мой партнер говорит, что не может испытать оргазм, потому что мое влагалище недостаточно узкое?	267
89. Что мне делать, если партнерша говорит, что у нее нет оргазма, потому что мой пенис слишком мал?	269
90. Что делать, если моя партнерша плачет после секса?	275

91. Почему мой партнер хочет испытать оргазм через анальный секс?	277
92. Для получения разрядки во время секса с мужем я представляю себе другого мужчину. Это плохо?	283
93. Почему моему партнеру для получения оргазма нужны «грязные словечки»?	285
94. Почему девушка не кончает? Говорит, что испытывает оргазм, но не кончает. А разве можно кончить без оргазма? Какие в этом различия?	290
95. Как я могу помочь своей партнерше испытать оргазм, если у нее никогда его не было?	291
96. Что делать, если парень не может довести меня до оргазма? ..	295

Оргазм, ау!

97. Я не испытываю оргазмы и вообще не хочу секса. Я фригидная?	303
98. Почему я не испытываю оргазмы?	305
99. Как избавиться от аноргазмии?	309
100. А у мужчин бывает аноргазмия?	321
Вместо заключения	323