

Исследования показали, что при сексуальном возбуждении у некоторых женщин клитор увеличивается примерно вдвое, у других - практически не меняет размера.

По мере того как вы постепенно приближаетесь к оргазму, головка клитора втягивается под крайнюю плоть, так что в конце концов ее практически невозможно увидеть или ощутить при непосредственном касании. Многие мужчины в этот момент решают, что это признак начала оргазма, и прекращают стимуляцию, но вы-то знаете, скорее всего, по горькому опыту, насколько это может быть неприятно.

Объясните ему, что вы можете достигнуть оргазма после втягивания головки клитора только в том случае, если он будет поглаживать прилегающую к клитору вагинальную область. Втягивание головки является свидетельством того, насколько ошибочно мнение о том, что для успешного секса необходима непосредственная длительная стимуляция клитора. А это, в свою очередь, показывает, насколько неправильно судить о вашем темпераменте по размеру или степени выдвижения вашего клитора. Женщины, у которых клитор кажется очень маленьким или скрытым глубоко под крайней плотью среди больших половых губ, точно так же способны достигать сексуального экстаза, как и те, у кого он выдается далеко вперед.

Во время полового акта член вашего партнера двигается во влагалище и при этом натягивает окольцовывающую его мышцу. Это натяжение передается по мышечным тканям и нервным окончаниям в клитор, что и позволяет вам получить наслаждение. Иногда весьма эффективна и прямая стимуляция, но вовсе не обязательна.

26-летняя Джой из Шерман Оукс, штат Калифорния, рассказала мне о способе, при помощи которого ее друг Филипп стимулирует ее клитор и влагалище - эта техника бывает особенно эффективна в тех случаях, когда он уже достиг оргазма, а она еще нет.

"Я ложусь на кровать или на то место, где мы в данный момент занимаемся сексом, раздвигаю ноги, а Филипп становится на колени между ними и водит своим членом по моим бедрам и животу, а иногда даже натягивает им волосы на моем лобке. Затем он массирует им мой клитор, водя членом вверх и вниз между ног, так что головка клитора

постоянно ходит вверх и вниз по его каналу в члене, понимаете? Она так хорошо подходит к его отверстию, ощущение просто райское, особенно когда у него выделяется секрет и увлажняет мой клитор. В этот момент большой соблазн приступить непосредственно к акту, но мы стараемся выдержать как можно дольше, прежде чем Филипп скользнет внутрь меня. Так он трется головкой своего члена повсюду, иногда слегка вводя ее во влагалище, не слишком глубоко, иводя ее в стороны. Потом он снова массирует мне клитор, все быстрее и быстрее, так что иногда я получаю самый настоящий оргазм еще до собственно полового акта. Иногда и он кончает, но это тоже просто фантастика, он забрызгивает спермой мой клитор и промежность, а потом ласкает меня пальцами, очень быстро и не надавливая сильно, используя сперму как смазку. И к тому времени, как я кончаю, он уже снова готов, так что я получаю еще большее наслаждение".

Что касается так называемой "точки Г", стимуляция которой якобы неминуемо ведет к оргазму, то речь идет всего-навсего о ближайшем ко входу во влагалище месту, где под поверхность скрываются мышцы, ведущие к клитору. Стимуляция этого места действительно позволяет вам пережить приятные ощущения, так как эта непрямая стимуляция практически не раздражает вас.

Сядьте на кровати и рассмотрите вашу вульву в зеркало. Оттяните слегка плоть, прикрывающую головку клитора, чтобы увидеть ее получше. Затем начните очень осторожно мастурбировать, наблюдая, какие именно движения пальцев приносят наибольшее удовольствие. Вы должны быть особенно внимательны, так как впоследствии вам придется объяснить и показать вашему партнеру, как именно стимулировать вас.

Прикоснулись ли вы к самой головке клитора? Проводили ли пальцем по его телу? Вы нажали на головку чуть ниже границы кожи? Некоторым женщинам нравится нажимать на венерин холм, возвышение на лобке над вульвой, другим нравится поглаживание половых губ.

По мере мастурбации наблюдайте за изменением цвета и вида вульвы. Если вы чувствуете приближение оргазма - ничего, можете кончить. Но если вы хотите завершить свое исследование, то лучше подождать, а мы продолжим.

После того как в ходе полового акта вы достигли оргазма, клитор снова вернется на

свое место, кровь покинет его ткани и вы испытаете ощущение облегчения. Если же вы очень сильно возбуждены, а оргазм не наступил, то ткани клитора так и останутся переполненными кровью, что приведет к неприятному физическому ощущению. Единственный выход - потребовать от мужчины, чтобы он все-таки довел вас через некоторое время до оргазма, который вы так и не испытали.

Тридцатилетняя Генриетта, учительница из Олбэни, Нью-Йорк, рассказала мне следующее: *"Мы были женаты с Дугласом уже пять лет, а я так и не испытала оргазма. Мама никогда не рассказывала мне об этом, и я испытывала оргазм только при мастурбации и, разумеется, считала это чем-то нечистым, непристойным. И вот однажды мы зашли в кафе с одной школьной подружкой, имевшей довольно скандальную репутацию, и она как-то спокойно сказала мне, что мастурбирует все время, пока ее муж в командировке. Она сказала, что не может вынести и двух недель, не получив оргазма. Ну, мы стали обсуждать это, и хотя мне тогда было уже двадцать шесть лет и я была учительницей, я поняла, что не имею и малейшего представления о сексе, ни малейшего!*

Вернувшись домой и оказавшись вечером в постели с Дугласом, я рассказала ему о моей беседе с подружкой. И про то, что у меня никогда не было оргазма с ним. Он был шокирован, конечно, не тем, что я говорила о сексе, он вовсе не ханжа, а тем, что не смог довести меня до оргазма. И тогда я показала ему, как мастурбирую. Он попытался скопировать мои движения. И примерно через двадцать минут я вдруг поняла, что вот-вот кончу! После первого совместного оргазма второй получился гораздо легче, и теперь, через четыре года, хотя я и не ожидаю оргазма при каждом половом акте с ним, мне кажется, что мое тело и не нуждается в этом, так что я, по крайней мере, довольна".

Оказалось, что Генриетта предпочитает очень быструю, но легкую, поверхностную, стимуляцию головки клитора кончиками пальцев. Ее муж легко освоил эту технику и даже кое в чем усовершенствовал, вводя пальцы другой руки в ее влагалище и поглаживая область точки Г в трех четвертях дюйма от входа во влагалище сверху.

"Не знаю, что сказала бы моя мама или что подумали бы мои друзья, - это не очень-то меня и заботит, по правде говоря. Иногда мы с Дугласом вспоминаем первые пять лет нашего брака, когда мы чуть не развелись из-за постоянных ссор и споров. Мы чуть не деремся, вспоминая, сколько ночей прошло зря, без тех ощущений, которые мы испытываем теперь. Поверьте, теперь мы совсем другие люди".

Итак, теперь мы познакомимся с клитором. Передвинемся немного вниз, к отверстию мочеиспускательного канала, уретре. Это то самое отверстие, через которое происходит мочеиспускание. Некоторым женщинам нравится стимуляция отверстия уретры во время полового акта, многим - нет. Мне встречались женщины, которые мастурбировали, вставляя в отверстие уретры тонкие предметы, смазанные мылом или вазелином, - карандаши, шпильки и так далее. Однако риск потерять вводимый таким образом предмет в мочевом пузыре или подхватить какую-нибудь инфекцию слишком велик, чтобы игра стоила свеч. Я не против использования любой части вашего тела для получения наслаждения, однако при условии соблюдения безопасности. Введение в отверстие уретры посторонних предметов - не самая лучшая идея.

Попросите вашего партнера прикоснуться к этому отверстию языком - вам наверняка понравится это новое ощущение. А если нет - не расстраивайтесь.

Ниже уретры располагается собственно влагалище. Когда станете изучать его, поймете, почему так глупо называть его просто "дырой".

В обычном, слегка расслабленном состоянии отверстие влагалища закрыто, его задняя и передняя стенки сомкнуты. Если вы осторожно введете пальцы в отверстие, то легко найдете его самую длинную и узкую часть - ту самую, которую столь неромантичные ученые называют "трубкой", а если продвинетесь глубже, то попадете в более широкую часть, называемую "сводом".

В действительности, термины "трубка" и "свод" придуманы анатомами только ради более точного описания предмета, на самом деле нужно еще поискать среди них тех, кто не считает влагалище волшебным и восхитительным.

Вы увидите, впервые раскрыв влагалище, что оно розового цвета и слегка влажное. Если вы испытываете сексуальное возбуждение, то количество жидкости увеличится, и это, невзирая на смущение многих девушек, обнаруживающих, что их трусики промокли уже при первом поцелуе, не только вполне нормально и естественно, но и весьма желательно. Эта жидкость играет роль смазки, позволяющей вашему партнеру легче ввести член в ваше влагалище - с минимальным напряжением и большим

удовольствием для вас.

Вплоть до недавнего времени считалось, что выделяющийся при сексуальном возбуждении секрет вырабатывается частично шейкой матки женщины, а частично продуцируется двумя небольшими железами, расположенными внутри малых половых губ, так называемыми бартолиниевыми железами. Однако новейшие исследования, при которых использовалась телекамера, помещенная во влагалище, показали, что весь этот "сок любви" стекает со стенок влагалища, где он возникает сначала в виде капелек, а затем капельки соединяются, образуя скользкое влажное покрытие. Вероятно, этот процесс провоцируется набуханием кровеносных сосудов, окружающих полость влагалища, так как в ней самой очень мало желез.

Вовсе не обязательно объяснять все это подробно вашему партнеру, но вам-то необходимо знать, что за процессы идут внутри вас, когда вы занимаетесь сексом. Знание дает уверенность, а уверенная в себе женщина - это лучшая любовница.

Ваше влагалище имеет две оболочки - внутреннюю, слизистую, мягкую и влажную, и внешнюю, мышечную (или, более точно, три слоя - наружный из рыхлой соединительной ткани, средний - мышечная оболочка, и внутренний - слизистая). Слизистая влагалища образует поперечные влагалищные складки (передний и задний столбы), особенно у задней стенки и входа. Складки начинают постепенно исчезать у пожилых женщин и у много рожавших. Так что и вы, подобравшись к климаксу, можете обнаружить их отсутствие.

Продвинувшись дальше, к своду, вы можете даже нащупать выступающую наружу, в полость влагалища, шейку матки. Спереди и сзади шейки матки располагаются пустоты, называемые "сводом" влагалища (передняя, задняя и боковые части свода) В задний свод, как раз позади шейки, попадает эрегированный член вашего партнера при занятии сексом.

Когда вы возбуждаетесь, в вашем влагалище происходит ряд удивительных превращений, большинство из которых вы можете увидеть своими глазами, исследуя себя в процессе мастурбации.

По мере самоувлажнения влагалище начинает УДЛИНЯТЬСЯ и расширяться. В нормальном состоянии передняя и задняя стенки смыкаются, но они разделяются, а складки разглаживаются, когда вы уже готовы к половому акту. Шейка матки поднимается и выдвигается чуть вперед, чтобы открыть свод и принять член вашего партнера. И по мере возрастания возбуждения меняется цвет стенок - они темнеют, становятся скорее пурпурными.

Вы можете повторить этот опыт несколько раз, а затем продемонстрировать это необычайное волшебство вашего влагалища вашему партнеру.

По мере приближения к оргазму свод влагалища расширяется, а полость, наоборот, сжимается, все крепче охватывая член. И в момент оргазма мышцы влагалища совершают некоторое количество - от одного до двадцати - спазматических сокращений, которые постепенно убывают по частоте и силе.

После оргазма влагалище постепенно возвращается к своему состоянию "покоя", шейка матки опускается и окунается в оставленную вашим партнером сперму.

Итак, мастурбация перед зеркалом необходима прежде всего для познания происходящих во влагалище процессов - вы увидите происходящие в ней при сексуальном возбуждении изменения. Разумеется, не все, описанные выше, но, по крайней мере, набухание половых губ, увлажнение внутренних стенок влагалища, цветовые изменения.

После того как вы освоили все это, можете пригласить своего партнера и продемонстрировать результаты ваших исследований ему, чтобы он получше понял, как вы устроены и на что реагируете лучше всего. Исследование им вашего влагалища будет способствовать повышению взаимного удовольствия в процессе прелюдии к акту, и это уже будет достаточным вознаграждением за ваши опыты.

Позднее мы поговорим об исследовании его половых органов. Пока же послушаем, что рассказывает 23-летняя стюардесса из Сан-Диего Дженнифер об опыте такого "взаимного изучения" со своим 29-летним любовником Полом.

"Мне повезло - у моей квартиры есть маленький закрытый дворик, и, после того как вы рекомендовали мне исследовать мои половые органы где-нибудь в уединенном месте, я сразу поняла, что это самое лучшее место. Мне кажется для такого рода экспериментов лучше всего подходит прохладное, уединенное, уютное местечко вроде моего патио. Говоря по правде, пусть это звучит глупо, но я побаивалась. Я вообще-то не ханжа и не трусиха, но все же, хотя я с самого начала понимала, что это нужно и правильно, для меня это было совершенно новое переживание.

Я разделась, села со скрещенными ногами и стала разглядывать свою киску в зеркальце косметички. Вы просто не представляете, каким чистым и привлекательным местечком она оказалась! Волосы в этом месте у меня выбриты по бокам, потому что я много плаваю и ношу очень открытые купальники, мне нравится, как я выгляжу в купальнике. Ну вот, я сделала все, как вы говорили, и исследовала себя всю. Особенно меня заинтересовало то, что вы говорили о клиторе. Я начала мастурбировать с одиннадцати или двенадцати лет, хоть и краснею, когда приходится в этом признаваться. Тетушка как-то подарила мне шелковый шарф, и я использовала его для создания разных экзотических одеяний. Как-то раз я изображала из себя восточную принцессу и соорудила из шарфа набедренную повязку, так, что она глубоко врезалась между ног. Мне было так приятно, что я стала часто так делать, а в четырнадцать лет впервые испытала оргазм, водя шарфом туда-сюда по клитору.

Ну, я уже говорила, что всегда считала себя смышленной, образованной, уравновешенной девушкой. Но вот о себе в сексуальном отношении я почти ничего не знала. Так что, когда я взяла зеркало и, руководствуясь вашими указаниями, стала изучать себя, - это было просто откровение. Мне почему-то никогда не приходило в голову сделать это раньше, хотя думаю, я была бы тогда слишком скованна для этого.

И вот недели через две я рассказала об этом своему парню и пригласила его попристутствовать. Сначала он даже не знал, что ответить, - мне кажется, он полагал, что знает о женском теле все и не нуждается в уроках, в особенности в советах из каких-то там книг. Но когда я сказала ему, что это просто эксперимент и что он тоже может принять участие, то это ему больше понравилось.

Итак, во вторник днем мы устроились в патио, на солнце, нагишом. У Пола с самого начала возникла эрекция, такая сильная! У него вообще замечательный член, и только большим усилием воли я сдерживалась, чтобы не начать заниматься сексом

немедленно. Все-таки я раздвинула ноги и показала ему, где у меня находится клитор, и объяснила, как он накрыт крайней плотью и как лучше всего его гладить. А потом раздвинула ноги пошире и, прямо по книге, цитируя ее, рассказала, что происходит с моим влагалищем, когда я возбуждаюсь. Я попросила его просунуть пальцы во влагалище, чтобы он мог сам ощутить все это. Его это еще больше возбудило, не только сама ситуация, но и то, что он узнал. Его это знание несколько не смущало, наоборот, он сказал, что чувствует себя более уверенным, лучше контролирует ситуацию. Я видела, что, судя по тому, как его член тоже увлажнился секретом (аналогом женского секрета, я думаю), он очень возбужден. Но я сказала ему, что сначала он должен мастурбировать меня, чтобы увидеть, насколько он усвоил, как нужно гладить мой клитор. И он занялся этим. Он гладил меня очень нежно и легко, пальцы у него были шелковистые, и это еще больше меня возбуждало. Это было просто великолепно! И уже через три-четыре минуты я обняла его, потому что достигла оргазма, одного из наиболее мощных оргазмов, которые я когда-либо испытывала, и Пол, судя по всему, тоже. Я никогда раньше не видела, чтобы мужчина так кончал - его сперма вылетела из члена двумя или тремя сгустками и растеклась по моей груди.

Потом мы долго лежали рядом и обсуждали случившееся. Мы решили, что этот опыт "прикасания и исследования" не только дал нам знания, полезные знания о нас самих, но и стал причиной любовной игры, гораздо более соблазнительной чем раньше."

www.drsex.ru