

# Формула Оргазма

---



**Всероссийский центр  
семейного сексуального  
психологического просвещения**

# К чему ведет отсутствие сексуального образования

---

- Низкое качество секса
- Неудовлетворенность партнером
- Количество секса стремится к нулю
- Ухудшение здоровья
- Холод между партнерами
- Измены
- Развод, разрыв отношений

**58% браков распадаются в результате  
сексуальной дисгармонии**

# Программа мастер-класса

---

1. Понятие оргазмичности
2. Влияние оргазмов на женское здоровье
3. Особенности женской физиологии
4. Виды и типы оргазмов
5. Пути достижения оргазмов
6. Основные проблемы и способы их решения

# Экспресс-тест по сексуальной образованности

1. Вы знаете, как устроена Ваша половая система?
2. Вы знаете, сколько эрогенных точек в Вашем влагалище отвечает за оргазмы?
3. Вы знаете, сколько видов женских оргазмов существует?
4. Вы знаете, как регулярно получать оргазм от полового акта?
5. Вы знаете, почему во время полового акта из влагалища выходит воздух?
6. Вы знаете, как часть фаллоса более чувствительна, а какая нет?
7. Вы знаете, как «отключить» голову во время полового акта, от чего это зависит, и Вы умеете это делать?
8. Вы знаете, для чего нужны лубриканты, чем они отличаются, и как их выбрать?
9. Вы знаете, как здоровье женщины напрямую влияет на качество оргазма и здоровье мужчины?
10. Вы знаете, что мужчина, может сдерживать эякуляцию до 40 минут, находясь в состоянии близкому к оргазму? И Вы знаете, как можно ему в этом помочь?

# От чего зависит способность женщины испытывать оргазм?

---

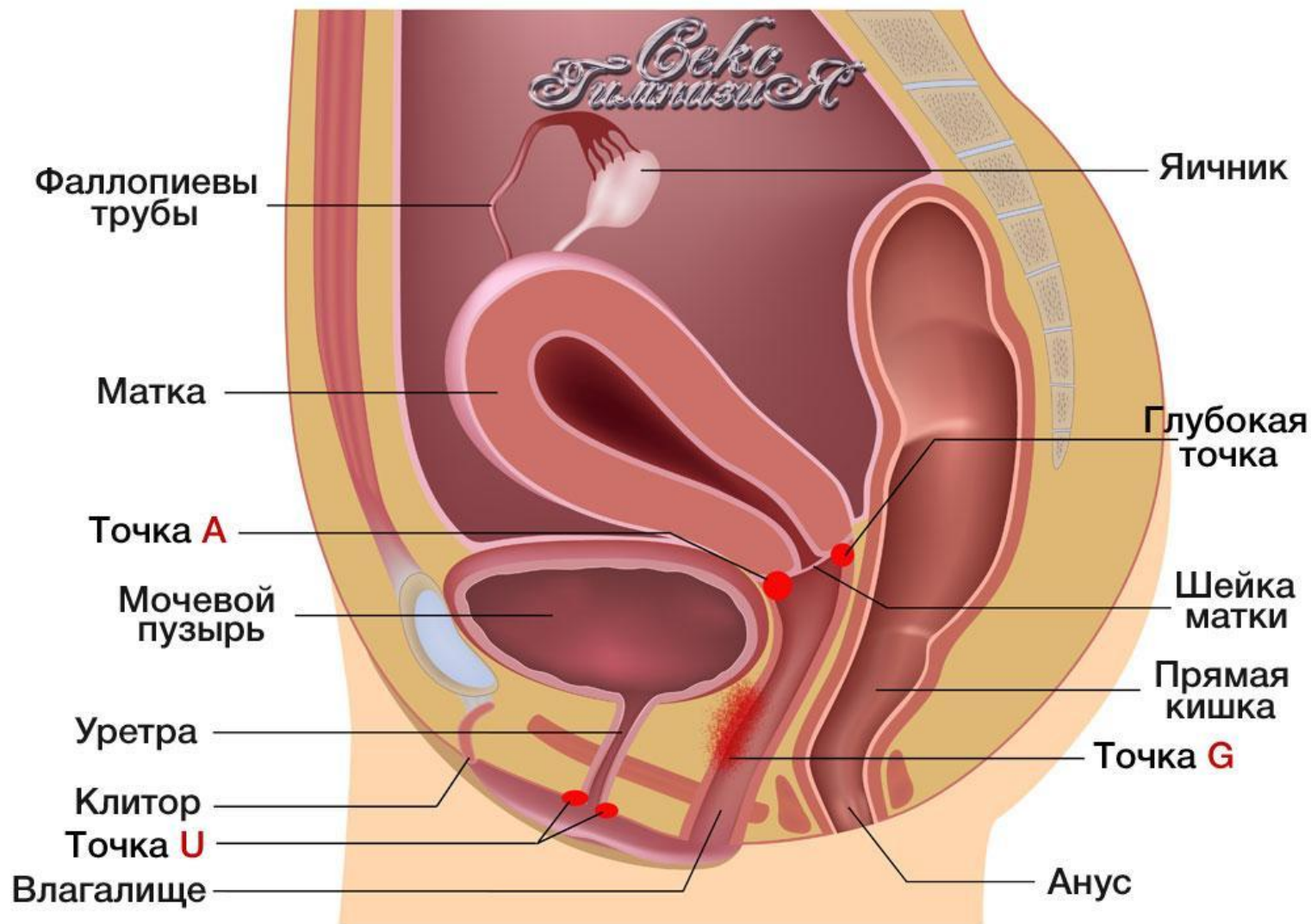
- Тип половой конституции
- Состояние мышц тазового дна
- Сексуальное развитие в подростковом периоде
- Регулярность половой жизни
- Наличие сексуальных «барьеров в голове»
- Знание своего тела
- Степень раскрепощенности и уверенности в себе

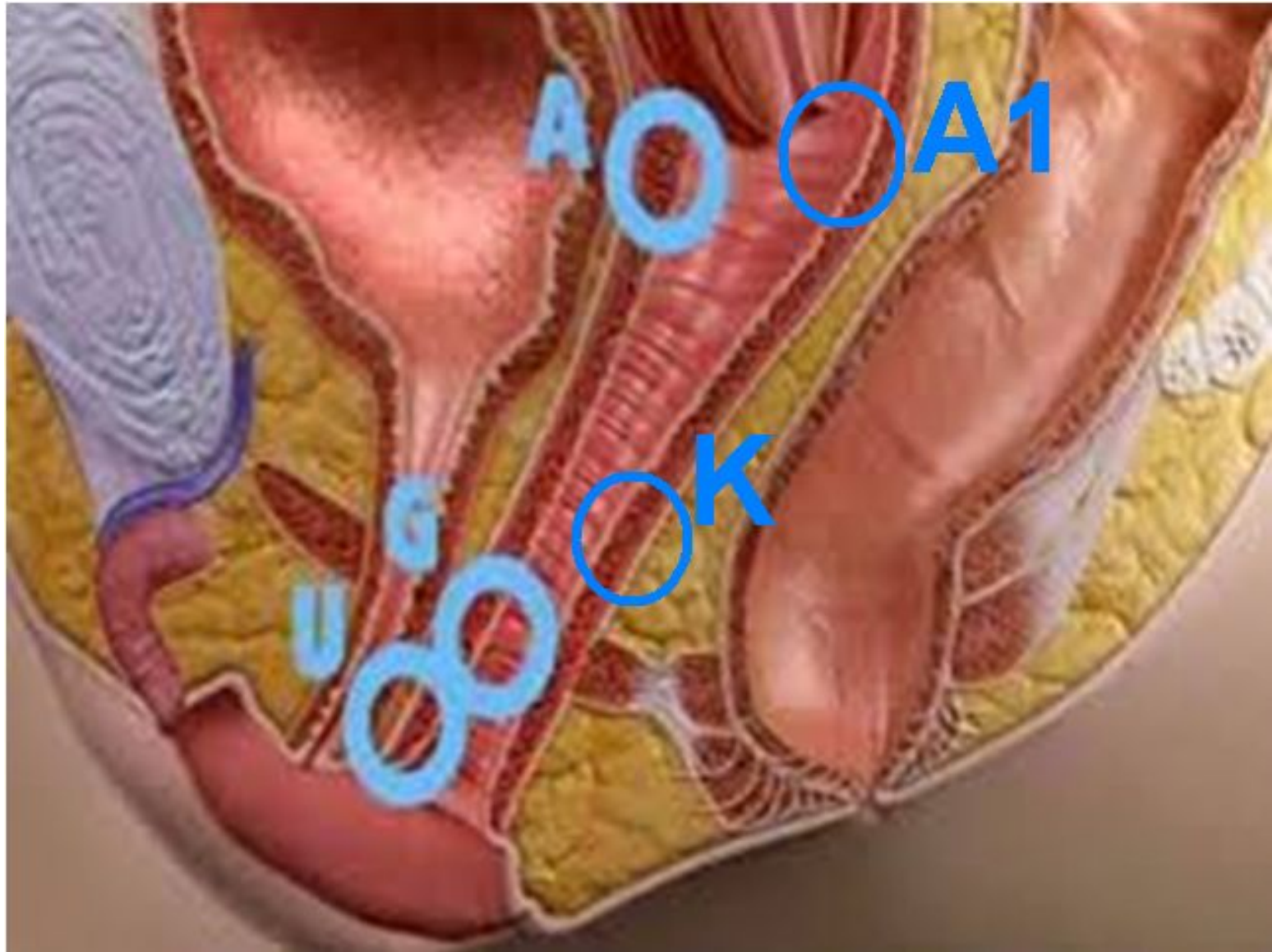
# Виды женского оргазма

---

- Клиторальный  
(внешняя стимуляция)
- Вагинальный  
(внутренняя стимуляция влагалища)
- Маточный  
(стимуляция входа шейки матки)

# Точки оргазма





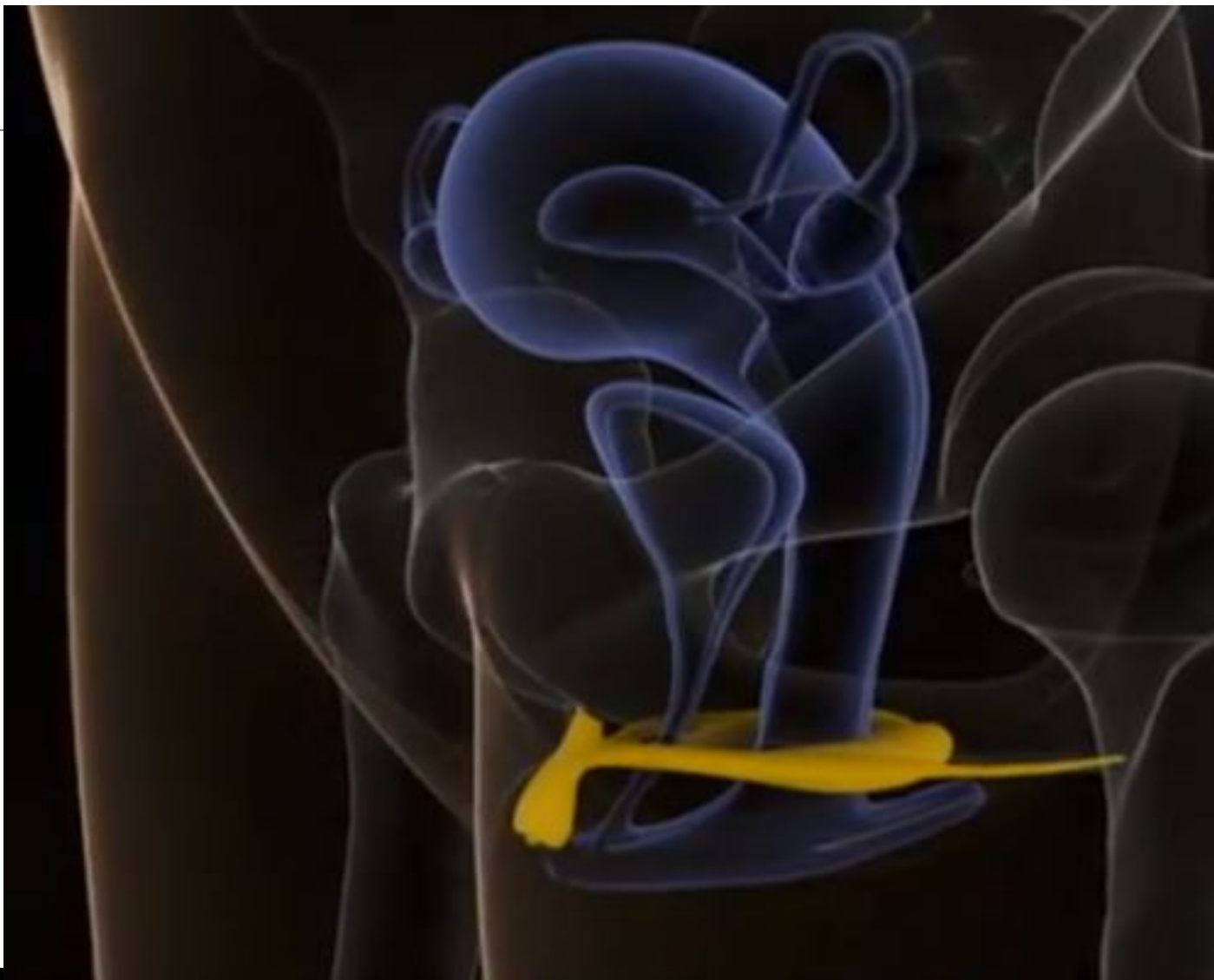


# КЛИТОР

Анатомия клитора



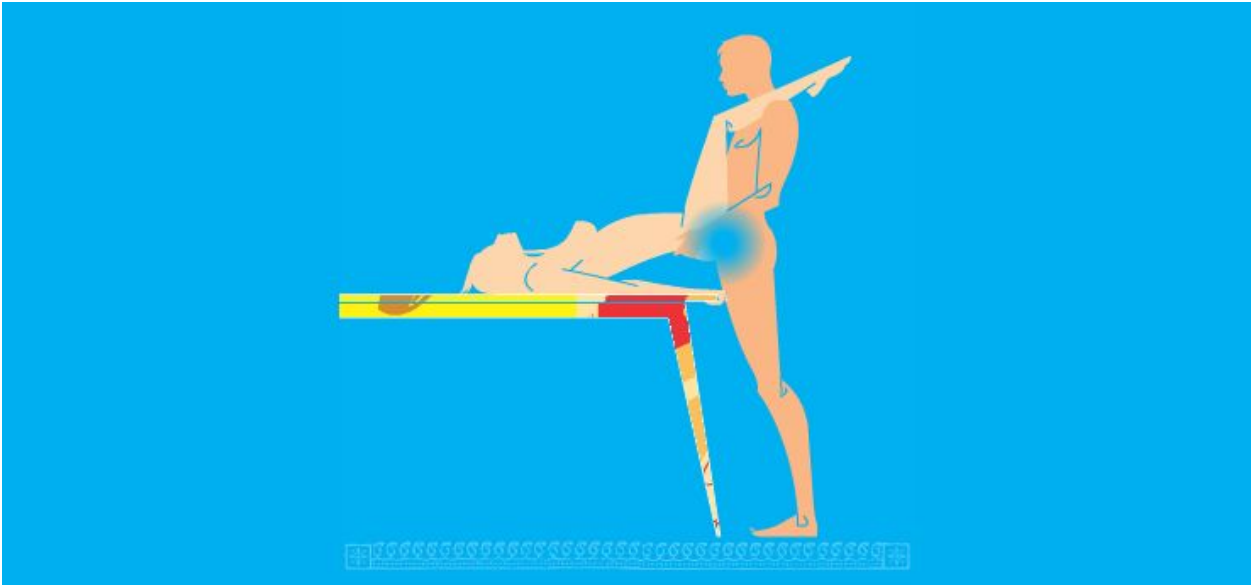
# Клиитор в рентгене

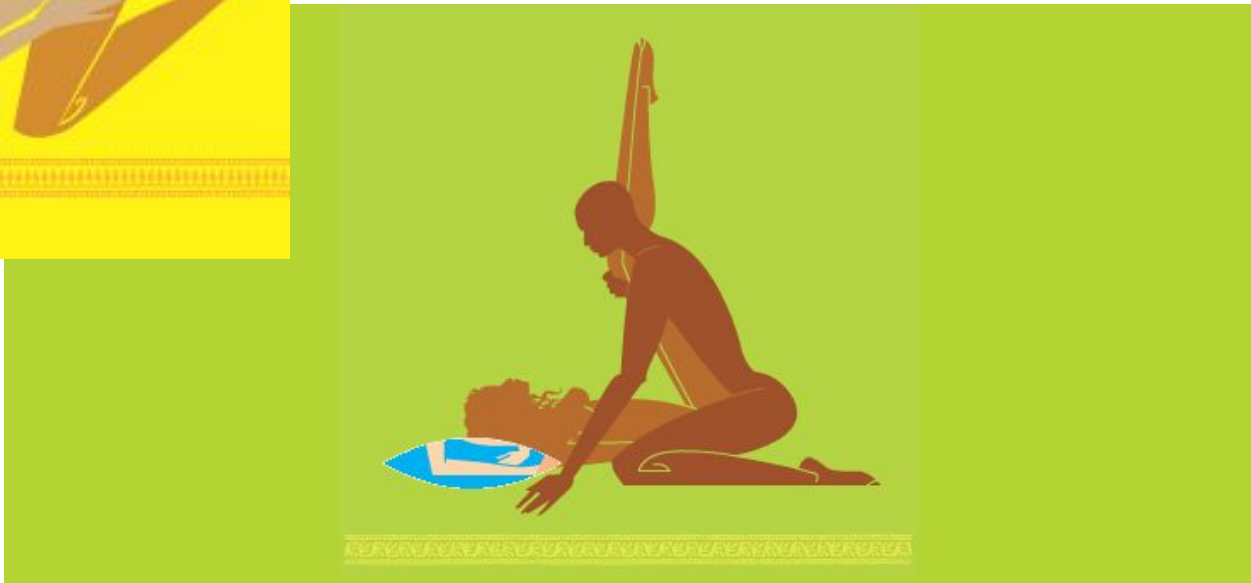
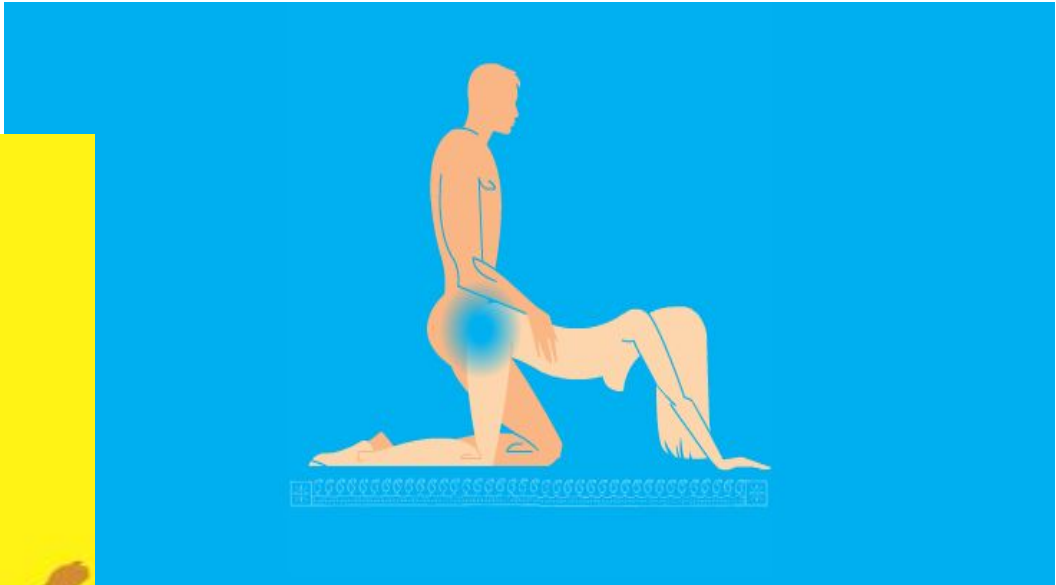
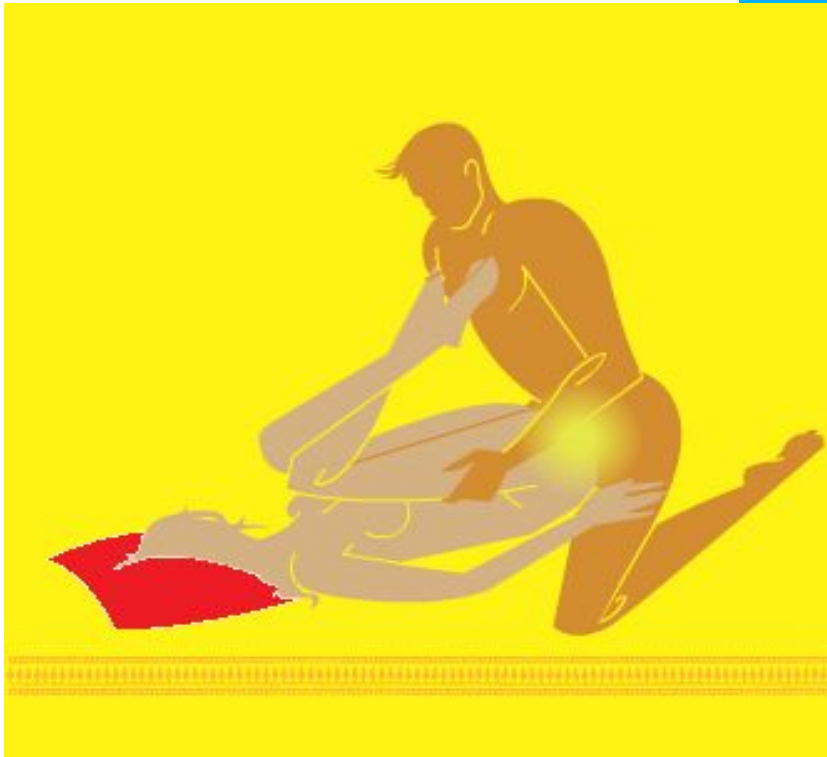




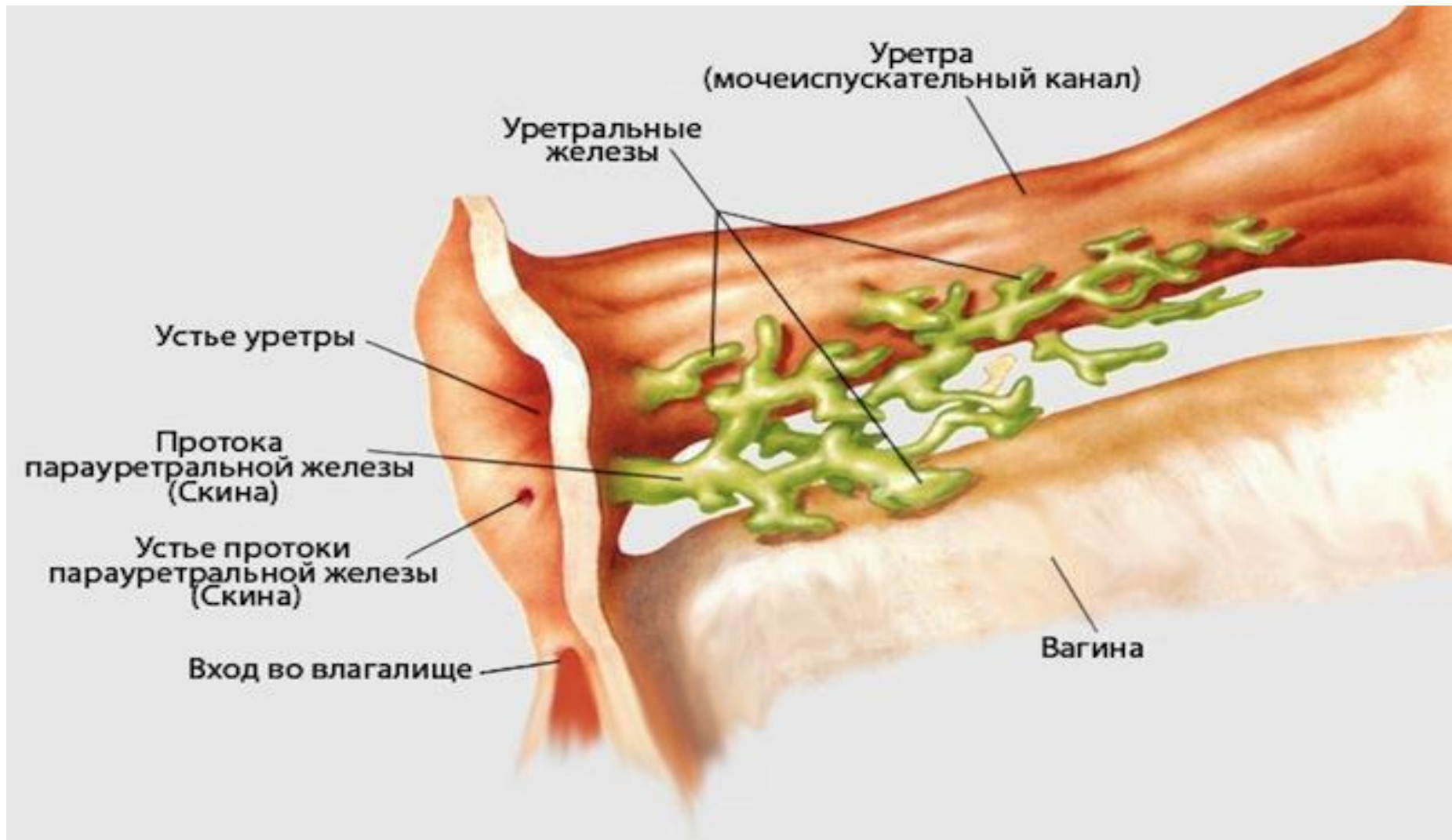
# Точка G



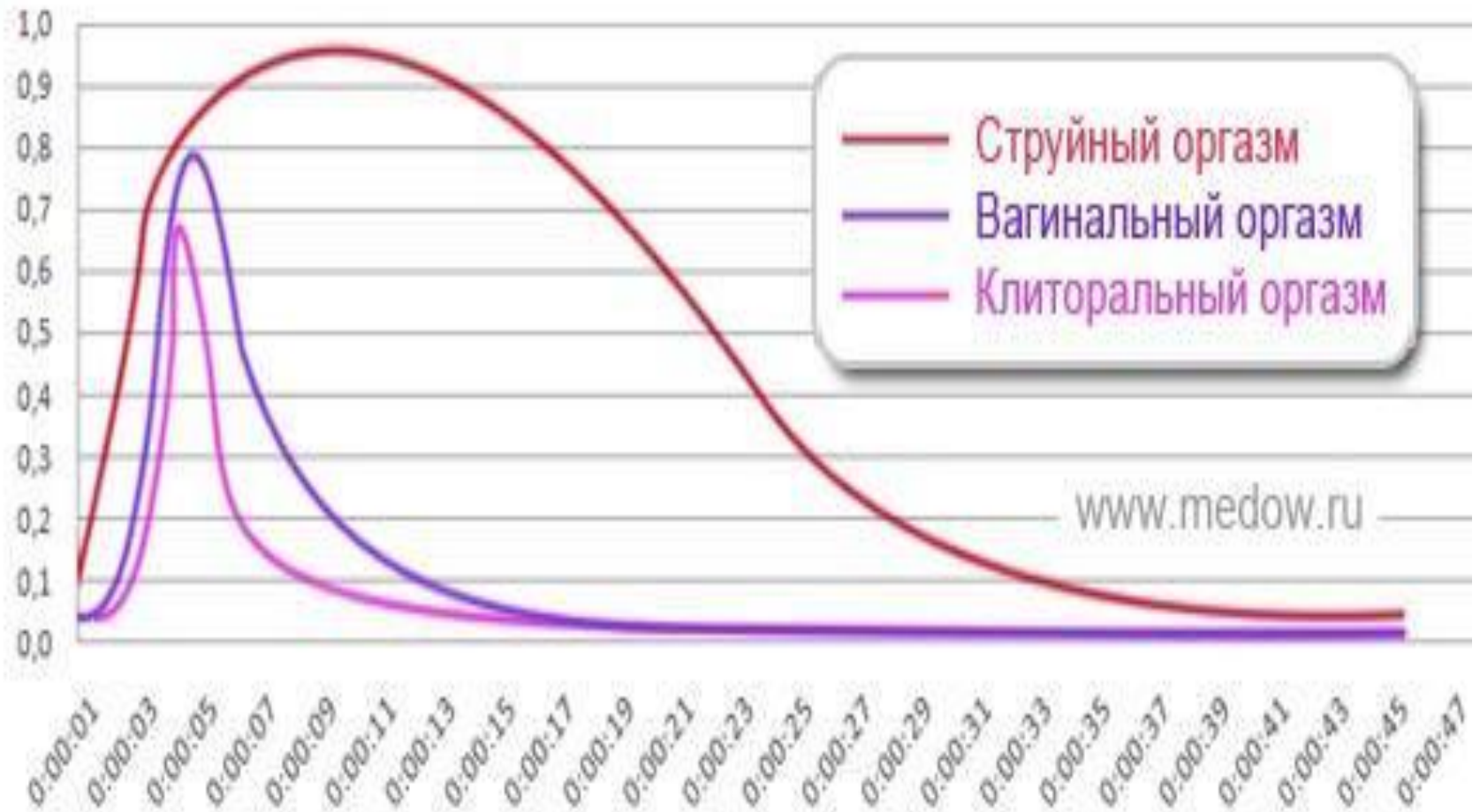




# Железы Скина



# Сквирт – струйный оргазм



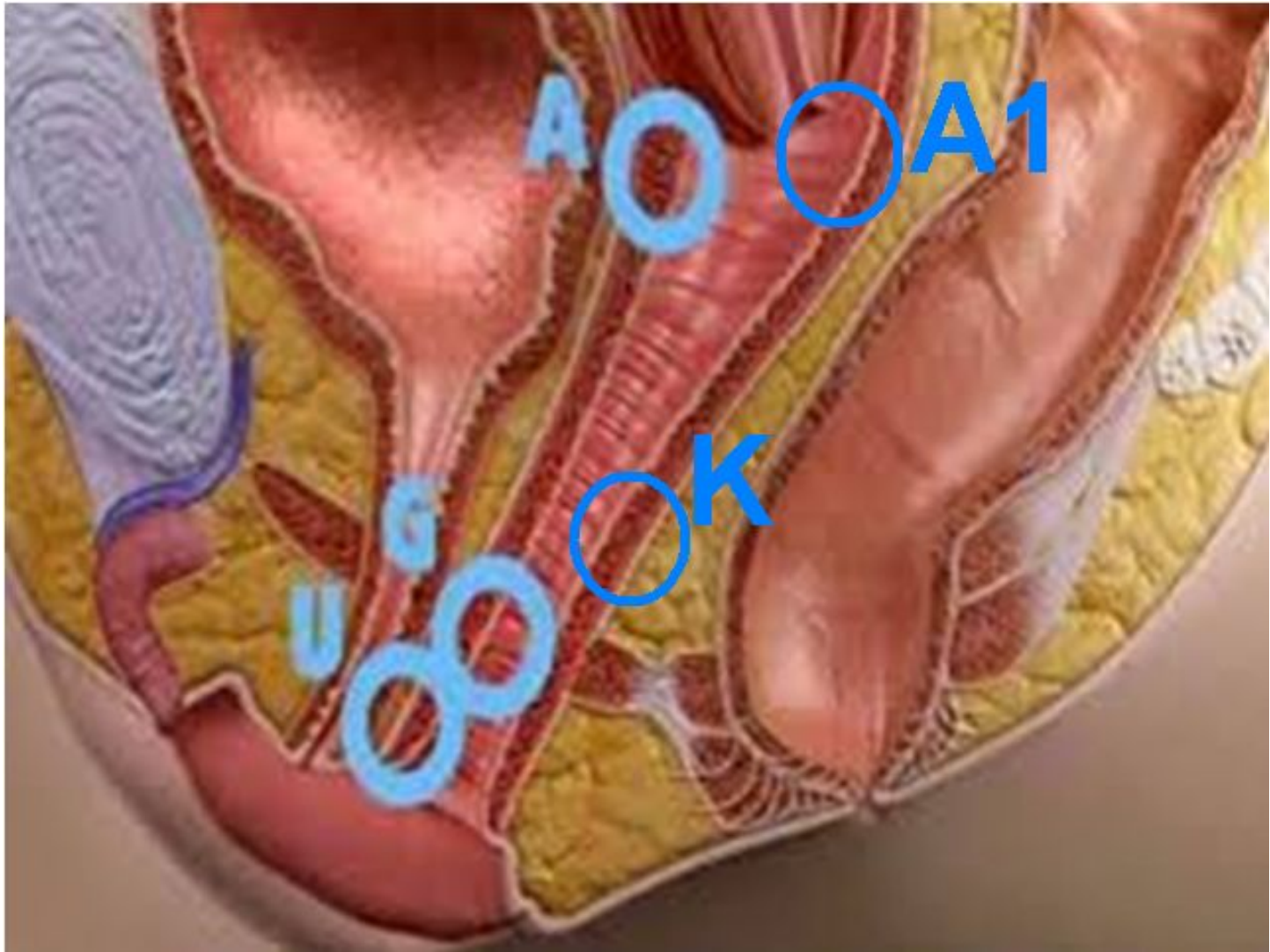


# Точка - U

---

Внешние половые органы женщины (вульва)







# Техники достижения оргазма

---

1. Стоп-старт (чередование стимуляции клитора и G/U)
2. Мостик (переход от клитора к G)
3. Будильник на прелюдию
4. Комбинированная техника (клитор+U+G+анус)

**Не стремиться к оргазму!**

# Правила достижения оргазма

---

1. Максимальный эгоизм в постели
2. Самоизучение, адаптивная мастурбация
3. Детализация барьеров, страхов и запретов
4. Фокус на процессе
5. Открытый диалог с партнером, расширение границ
6. Прелюдии - изучение тела (постановка партнера в роль раба)
7. Разнообразие в сексе (игры, игрушки, позы, техники)
8. Использование техники якорения
9. **Обязательная тренировка интимных мышц**