

Почему отсутствует оргазм?

«Не бывает холодных женщин, бывают неумелые мужчины».

Оргазм – это естественные сладострастные ощущения, и испытывать его может всякая здоровая женщина. Но многие женщины, в отличие от мужчин, испытывать оргазм начинают не сразу. Это связано с женскими особенностями: необходимо приобрести сексуальный опыт, лучше познать свое тело, освободиться от внутренних зажимов и ментальных запретов. А на все это требуется время.

Влияние оргазма на здоровье

Влияние оргазма на психическое и физическое здоровье велико. Исследования показывают, что женщины, которые испытывают оргазм, гораздо более спокойны, доброжелательны и контактны, в отличие от тех, кто его не получает.

Причины отсутствия оргазма

Чтобы разобраться в причинах отсутствия оргазма, важно понять, что побуждает вас идти на сексуальные контакты:

- любовь к партнеру;
- любопытство;
- желание избавиться от одиночества;
- демонстрация своей независимости от родителей;
- желание удержать партнера, не понимая того, что одним лишь сексом не построить гармонических отношений;
- желание быть «как все»?

Количество или качество секса?

Большинство девушек при первом половом контакте испытывают чувство стыда, вины, страха «залететь», разочарования, тревоги, неуверенности в партнере и часто ненужности и чуждости происходящего. Все это означает, что внутренняя душевная близость не достигается, а значит – нет истинной готовности к интимному контакту, который поэтому и не может принести полного удовлетворения, а как следствие и оргазма.

Половой контакт без чувств друг к другу, без любви, без доверия, без психологической близости, основанный только на половой потребности, примитивен по своей сути. Вот почему в сексе важен не количественный подход, а качественный. Необходимо уметь различать страсть и любовь, влюбленность и половое влечение.

Психологические факторы, тормозящие оргазм

Психологических факторов, тормозящих возникновение оргазма у женщин, множество:

- боязнь забеременеть;
- боязнь заболеть венерическим заболеванием;
- боязнь быть отвергнутой партнером по сексу;
- чувство вины, привитое с детства;
- конфликты, обиды и ссоры с партнером;
- отрицательное отношение к сексу вообще;
- неусыпный контроль над собой и своими эмоциями;
- недостаточное возбуждение до начала полового акта;
- неумение снять напряженность;
- подсознательное или осознанное чувство враждебности к мужчинам вообще или неприязнь к конкретному сексуальному партнеру.

Ни дня без оргазма

Способность к оргазму у женщин развивается с возрастом. Нередко женщина говорит: «У меня не бывает оргазма». Но на самом деле у нее нет гармоничных отношений с мужчинами или она их меняет, как перчатки, а от этого не чувствует возбуждения и удовлетворения в виде оргазма. Интимные отношения не формируются за одни сутки сами собой. Их необходимо строить двоим любящим долгое время. И как результат такой совместной работы – ни дня без оргазма с любимым мужчиной!

Почему отсутствует оргазм

Автор: admin

27.11.2011 10:10 - Обновлено 31.10.2014 13:52

Автор - **Светлана Мельникова**

[Источник](#)