

Orgazm - słów kilka

wg mastergigi



Czym jest orgazm?

Orgazm (szczytowanie, rozkosz, spazm, punkt kulminacyjny, erotyka) oznacza kulminacyjne stadium podniecenia seksualnego połączone z doznaniem rozkoszy oraz reakcjami somatycznymi (wytrysk u mężczyzn, pulsowanie lub skurcze pochwy).

U kobiet osiągnięcie orgazmu jest odruchową reakcją zazwyczaj wywołowaną przez drażnienie łechtaczki polegającą na skurczach mięśni, które sprawiają wrażenie intensywnego pulsowania wewnątrz pochwy. Aby kobieta osiągnęła orgazm, konieczne jest nieprzerwane drażnienie jej narządów płciowych. Nawet, gdy już czuje zbliżający się orgazm, uczucie nadciągającej rozkoszy minie, jeżeli stymulacja zostanie przerwana. Sama stymulacja łechtaczki wywołuje intensywny, silnie odczuwany w jednym miejscu orgazm. Podczas stosunku dzięki obecności pierścionka pochwy wrażenie przeżywanej rozkoszy zdaje się bardziej rozproszone. Ta różnica odbieranych wrażeń wyjaśnia, dlaczego niektóre kobiety, przyzwyczajone do osiągnięcia orgazmu podczas masturbacji, nie mają pewności czy to uczucie przyjemności. Z fizjologicznego punktu widzenia odruchowa reakcja mięśni wewnątrz pochwy jest tak samo, bo wywołująca ją bodźce.

Orgazm u kobiet jest zjawiskiem wyuczonym i najczęściej rozwija się do dwu lat od rozpoczęcia współżycia seksualnego.

W przypadku mężczyzn droga wywołania orgazmu w ponad 90% przypadków polega na pobudzeniu członka. Orgazm u mężczyzn jest fenomenem wrodzonym, aczkolwiek w czasie życia seksualnego mogą być wyuczone wyższe stadia przeżywania biologicznego i psychicznego.

Na krótką chwilę przed spełnieniem kochankowie, czują, że zalewa ich fala zniewalającej rozkoszy, której nie sposób już powstrzymać, która musi eksplodować. Ale samo szczytowanie to fenomen tak skomplikowany, że - mimo wielu badań i naukowych rozpraw - wciąż pozostaje reakcją nie do końca wyjaśnioną i nieco magiczną.

Ustają nasze oddechy, serca chcą wyskoczyć z piersi, przestajemy na jakąś chwilę widzieć, słyszeć, odbierać zapachy, po wszystkich zakamarkach ciała rozlewa się obezwładniające ciepło. Zdarza się, że na chwilę tracimy kontakt z rzeczywistością. Przeżywamy orgazm, tę najbardziej intensywną chwilę erotycznego uniesienia. Jednak reakcje związane ze szczytowaniem bywają różne i są uzależnione od sposobu wzajemnego pobudzania, naszej psychiki, wrażliwości, a także kultury. W miłosnej sztuce Wschodu, uważa się, że miłe doznania podczas stosunku to coś zupełnie naturalnego, a ekstaza jest jednym z elementów podniecenia. **Dlatego celem aktu miłosnego nie jest osiągnięcie orgazmu, ale jak najdłuższe przeżywanie przyjemności.** W kulturze seksualnej Zachodu z kolei rozkosz stała się celem współżycia i mnóstwo technik służy jej uzyskaniu.

Od pobudzenia do spełnienia

Gdy kobieta wyobraża sobie sytuację, które ją podniecają, gdy ukochany całuje i dotyka szczególnie wrażliwych miejsc na jej ciele, a pod wpływem tych myśli i pieszczot nabrzmiewają jej piersi, powiększa się i wilgotnieje łechtaczka to znaczy że jest w pierwszej fazie dochodzenia do orgazmu. Po pewnym czasie jej podniecenie osiąga pewien poziom i nie maleje. Łechtaczka nadal nabrzmiewa, w pochwie narasta wydzielania śluzu, a kobiecość nabiera intensywnego koloru. Na chwilę przed orgazmem mięśnie pochwy kurczą się, łechtaczka osiąga wzwód, a macica się unosi. Jeśli pieszczoty nie ustają, podniecenie dochodzi do punktu, z którego nie ma już odwrotu. W organizmie kobiety następują charakterystyczne reakcje:

mięśnie pochwy i odbytnicy zaczynają rytmicznie pulsować,
sutki się naprężają,
aureole wokół brodawek powiększają się i ciemnieją.

W chwili, kiedy orgazm mija, ustępuje przekrwienie i napięcie mięśni, a kobieta czuje się cudownie odprężona. Gdy mężczyzna patrzy na obrazy rozbudzające zmysłowość lub gdy partnerka dotyka jego intymnych miejsc - penis sztywniej, podnosi się przed kość łonową, napletek odsłania żołądź, która powiększa się i ciemnieje. Następuje erekcja. Może się ona utrzymywać przez dłuższy czas, może także częściowo ustępować i powracać, jeśli pieszczoty trwają wystarczająco długo. Pod wpływem podniecenia w dole brzucha występuje rumieniec seksualny, który rozszerza się na klatkę piersiową, szyję i twarz. Mężczyzna czuje, że nie zatrzyma już wytrysku. Podczas wypływu spermy cewka mocniej kurczy się rytmicznie następują też skurcze zwieracza odbytu. Po szczytowaniu członek wiotczeje, mężczyzna odpręża się, często odczuwa senność.

Dlaczego kobiety udają ekstazę?

Nawet wtedy, gdy nie mają orgazmu, potrafią zachowywać się tak, jakby przeżyły prawdziwe, bardzo silne uniesienie. Symptomy szczytowania są u wszystkich dość podobne, ale sposoby jego manifestowania bywają różne. Niektóre kobiety przeżywają rozkosz w milczeniu, z punktu widzenia fizjologii jest to całkowicie normalne. Są takie, które w trakcie spełnienia wybuchają śmiech, jęczą, płaczą. Mężczyźni to uwielbiają, rzadko zwracając uwagę, że kobieta nie wywołuje orgazmu. Dlaczego to robi? Jednym z powodów jest lęk przed odrzuceniem oraz chęć pobudzenia przyjemności ukochanemu.

Często kobiety po prostu udają ekstazę, ponieważ wyobrażają sobie, że poprzednie partnerki ukochanego przeżywały ją bardzo intensywnie i pragną im dorównać oraz zdają sobie sprawę, że wyrazista eksplozja spełnienia jest dla mężczyzny pobudzająco. Robią to także panie, którym stosunek nie sprawia przyjemności i chcą czym prędzej doprowadzić do jego zakończenia. Młode, niedoświadczone kochanki często jęczą i wiją się "przez przyjemność".

Można symulować:

przyspieszony oddech,
grymas twarzy,
napięcie i skurcze nóg i rąk,
kurczenie się mięśni brzucha i pośladków,
westchnienia, okrzyki, łzy,
częściowo można symulować pulsowanie pochwy.

Nie sposób symulować:

rumieńca seksualnego, który pojawia się na ciele wraz z podnieceniem (gdy kobieta przeżyła orgazm, zaczerwienienie ustępuje szybko, a gdy do szczytownia nie doszło - wolno),

przyspieszonej akcji serca podczas orgazmu uderza 110-140 razy na minutę,
kurczenia się mięśni dna macicy,
przekrwienia warg większych, łechtaczki i wejścia do pochwy,
stwardnienia brodawek i obrzmienia ich otoczek.

Kłopoty ze szczytowaniem

Największą przeszkodą w osiągnięciu orgazmu jest dążenie do niego. Doznanie związane z osiągnięciem orgazmu są czymś wspaniałym, ale nie wszystkim kobietom są one dane. W seksuologii panie, które nie dochodzą do szczytowania, nazywa się przedorgazmicznymi. Do tej grupy zalicza się młodziutkie dziewczyny, jak i dojrzałe kobiety. Wśród nich problemy mają panie, które skarżą się na brak poczucia bezpieczeństwa- zarówno w całym związku, jak i w trakcie aktu. Także te kobiety, które nie potrafią zatracić się w rozkoszy, nie akceptują swego ciała i nie stosują antykoncepcji. Takie osoby wymagają niekiedy pomocy lekarza, ale często mogą się po prostu orgazmu nauczyć.

Rady, jak osiągnąć pełne zaspokojenie

Wykorzystajcie wszystkie rodzaje dotykania i pocałunków, które lubicie. Kontynuujcie, aż do wystąpienia pełnej erekcji członka i obfitego nawilżenia obszarów intymnych kobiety. Nie powinno to jednak trwać zbyt długo, gdyż wtedy wilgoć zanika, a pieszczenie wzwiedzonej narządności może sprawiać ból.

Jeśli na skutek wzrastającego podniecenia chcesz już teraz, natychmiast, stopić się z ukochanym w jedno, powinnaś sama zasygnalizować moment, w którym partner ma w siebie wniknąć.

Chcąc uzyskać orgazm totalny, powinnaś dostosować rytm oddychania do powstawania miednicy.

Najwyższy poziom pobudzenia i ekscytacji przeżyjesz wtedy, gdy ruch miednicy górę następuje wraz z wydechem. Trzeba przeprowadzać wiele prób, żeby synchronizacja miednicy i oddychania stała się naturalna.

Podczas stosunku nie należy hamować ruchów miednicy - powinny być pełne, swobodne, huśtające.

Gdy kobieta jest w pełni podniecona i przeżywa orgazm razem z mężczyzną, wiele bodźców ma miejsce w pełni. Choćby z tego względu, że w swoim interesie warto się postarać, aby nie być tylko biernym obiektem męskich zabiegów.

Źródło: www.mg.pl

Data opublikowania artykułu 29 października 2006.