

Fontos kérdések az orgazmusról

Mi történik a női testben?

Orgazmus alatt a szívverés (65-75-ről) felgyorsul, akár 180/percre. Megemelkedik a vérnyomás, mélyebb és gyorsabb lesz a légzés, az izmok megfeszülnek. A szexuálisan ingerelt testtájakon – a mellbimbókban, a csiklóban és a hüvelyben – vérbőség keletkezik. A hüvely külső izmai gyorsan (egymás után akár ötvenszer is) összehúzódnak, majd elernyednek. A folyamatok gyorsan, 40-45 másodperc alatt lezajlanak. A nők orgazmusa – akárcsak a férfiaké – néhány másodpercig tart, viszont – szemben a férfi orgazmusával – pár percen belül többször megismételhető.

Lehet-e a nőnek magömlése?

A női szervezetből is távozat orgazmuskor egyfajta folyadék. Összetétele az ondóéhoz hasonlít. Alaga és szaga azonban más. Nem is minden alkalommal választódik ki ilyen nedv, általában csak nagyon erős orgazmus közben. E váladék léte vagy hiánya nem rendellenesség.

Megtöbbszörözhető-e az orgazmus?

Igen. Meglehetősen ritka azonban, tulajdonképpen luxus a rövid időn belül bekövetkező több orgazmus. A legtöbb nő már az elsőnél telítettnek, teljesen kielégültnek érzi magát. A feszültség után feloldódást akar. Vannak nők, akik viszont újabb és újabb csúcspontokra vágnak – az idegállapot, a pihenség és más tényezők függvényében.

Létezik-e a különösen ingerlékeny G-pont?

A kutatók is vitatják a titokzatos G-pont létét. „Felfedezője” egy német nőgyógyász szerint ez a különösen érzékeny pont a hüvely elülső falán található, 3-5 cm-re a hüvely bejáratától, a szeméremtest mögött. Ujjal vagy hímvesszővel ingerelve különösen erős orgazmus váltható ki. Amióta a nyolcvanas évek elején közzétették e vizsgálati eredményt, számos cáfolat is akadt rá. Mindenesetre nemcsak nőgyógyászok, hanem nők, férfiak is szép számmal keresik a titokzatos pontot.

Egyszerre a legjobb?

El még a tévhit: legfőbb érték, ha férfi és nő egyszerre jut el a csúcsra. A férfiak és a nők nagyobb része nem képes orgazmusának irányítására. Nem szabad tehát egymásban vétket keresni, ha a partnerek nem egyszerre jutnak el a csúcsra. Am ha egymásra figyelnek, és segítik egymás szexuális élvezetét, teljesen mindegy lesz, egy időben jutottak-e oda. Ha mégis egyszerre sikerült, annál jobban fognak örülni a váratlan ajándéknak.

Szükségszerű-e, hogy házasságban, tartós kapcsolatban eltűnjön az orgazmus?

A megszokás az élet minden területén unalmassá tehet dolgokat. Igyekezzünk megelőzni a kapcsolat elszürkülését. Öt-tíz-húsz év után is akarjunk tetszeni a partnernek, akarjuk elcsábítani. Ne szégyelljünk újítani a szexben. Gondoskodjunk arról, hogy a hálószoba valóban az intim együttlét színhelye legyen. Néha hozzuk vissza a kapcsolat kezdeti kalandosságát: ne csak az ágyban, ne csak a megszokott módon...

Erősebb-e az orgazmus, ha a partnerek szájjal ingerlik egymást?

Ez nem igaz. Sokan nem kedvelik az orális szexet,

és nem a szégyenérzet miatt. Helytelen elképzelés, hogy azok a nők, akik hagyományos módon lassabban elégednek ki, sokkal gyorsabban eljutnak a csúcsra, ha szájjal ingerlik őket.

Mi van, ha a partner túl korán jut el a csúcsra?

Kizárólag lelki úton lehet megoldást találni. Semmiképpen nem szabad a nőnek kinyilvánítania elégedetlenségét. Próbálj inkább segíteni. Fontos az óvatosság: a szidalmak, követelődzések sok férfiból impotenciát váltanak ki.

Létezik-e frigid nő?

Nemcsak, hogy nem létezik, de a fogalom is elavult már. Az orgazmus problémák olyanok a nő számára, mint a potenciazavarok a férfiaknál: leginkább lelki gondok a kiváltói. Orvoslásuk során is ebből célszerű kiindulni.

Berényi Fanni
Női Portál

Kérdések és válaszok mindenkinek!

Vajon milyen tudásra van szükségünk a jó szexhez? Mennyire lehetünk ma műveltek és kulturáltak szexuálisan? Vagy inkább szexinek kellene lennünk? Egyáltalán hol és hogyan nőjünk fel?

Szextrendek

A szex sokadik reneszánszát éljük manapság. Szükség van erre valamiért és úgy látszik, hogy egyre sűrűbben kell megváltoznunk, hogy „haladjunk a korrall”. Időről-időre felülvizsgáljuk és frissítjük az erről szóló ismereteinket és csak menetközben derül ki, hogy jól tettük-e. Micsoda rizikó!

Kérdés: Most kiknek és mik a legszükségesebbek ahhoz, hogy trendik lehessenek, azaz haladó szelleműek vagy egyszerűen csak több élvezetre törhessenek? A téma szakértője, Dr. Tóth Emese orvos-szexológus, aki mindig hozzásegít bennünket a felvilágosultsághoz.

Dr. Tóth Emese: A fiatal kezdőknek új és érde-

tők vagy kikezelhető, mert a nagyobb érzékenység gyorsabb fejlődési dinamikával párosul. Az idősebbek sokkal stabilabbak a saját képességeiket illetően, amit gyakran össze is kevernek azzal, amikor elavult tudásukhoz és gondolkodásukhoz erősen ragaszkodnak. Mondván, hogy ami nekik bevált, az másoknak is etalon kell legyen. Szexuális zavarai lassan alakulnak ki és a helyreállítás is több időbe kerül. Energia és dinamika híján vannak.

Korhúséggel élve

Kérdés: Mi a legnagyobb baj a fiataloknál és mi az idősebbeknél?

Dr. Tóth Emese: A fentiekből következik, hogy a fiataloknál a félelem a legerősebb, míg az időseknél a presztízis kerül az első helyre, mint a bajok megoldásának akadálya. Ez az önképzés és az önálló szexuális élet közben jelenthet gondot, nem a szexológiai terápiában, ahol már van segítség a bajokra. Ott könnyebb reménykedni.

„Trendi” az, aki törekszik a félelem és/vagy a presztízis leküzdésére. Olyasmi ez, mint a kalandvágy vagy a vállalkozószellem, mert bátorságra mindig szükség lesz a szexhez, akármilyen modern felfogású korban fogunk élni.

Kérdés: Hogyan törekedjünk ezekre?

Dr. Tóth Emese: Felkészüléssel és aztán bele kell vágni. Az optimális idő azonnal elrepül, elodáztatásai csökkentik a szervezet felkészültségének erejét és izgalmát is. Ez a szexben különösen fontos momentum. Ha nincsen lendület, ami a végéig kitart, akkor nem is jutunk el a végéig. Azt pedig nagyon sokan panaszozzák, hogy nincs meg a vége vagy alig sikerül befejezni valahogy. Ebben van sokaknak gyakorlata és nem abban, hogy lecsapjanak a szervezetben és a környezetben kínáló lehetőségre, hogy most alkalmas. A jó szexet azonban nemcsak alkalom szüli, hanem lehet ilyet csinálni is.

Potenciálgűjtés

Kérdés: Milyen legyen az alkalom megkreálása? Gyertyafény és klasszikus zene? Mozi? Séta a parkban vagy táncparkett?

Dr. Tóth Emese: Bármelyik jó lehet, de különösen azok jönnek be, ahová a páros mindkét tagja vágyik, esetleg éppen azért, mert oda nehezebben, ritkábban jut el vagy addig még soha. Ez feltételezi, hogy ismerjük a másik vágyait, tetszenek és képesek vagyunk megvalósítani őket.

Sokan nem tervezik ele a megfelelő helyszínbe, hogy ott mit szeretnének elérni, odaadni, megélni.

Kevés munkát fektetnek bele, kevés ötletet és kevéske eredményt is kapnak meg. Ezek persze a ritkább ünnepi alkalmak vagy a nagyon kreatív és „szexéhes”: emberek folyamatosabb felkészülése és nem a hétköznapi rutin. Nincs erre folyamatos kapacitás.

Van egy sokkal könnyebb út is, ami hasonló eredményekre vezethet. Nem kívül, hanem belül kreáljuk meg az alkalmat és aztán ezt használjuk ki bárhol, ahol „ránk jön”. Azaz ki kell várni, hogy búvóhelyet találjunk hozzá. Elégé izgalmas szokott lenni a közös izgalom, hogy az sem biztos, hogy van ott éppen egy ilyen hely.

A belül kreált alkalom pedig az erotikus tuning eredménye, ami azt jelenti, hogy bárki felizgathatja magát, ha akarja. Hát igen, akarni azért kell, mert nem megy mindig magától. Am ez csak azt jelenti, hogy mínuszról indulsz el, ezért távolabbról és alkalmatlanabban indulsz a célba. Közben kell alkalmassá válni, azaz erotikus hangulatba kerülni annak testi megfelelőivel együtt. És ez mind teljesen rejtve tud lezajlani belül.

Aki sokat szexel gondolatban és sokszor izgul fel napközben, az összegyűjti az élményt és a potenciált, amit otthon lehet kamatoztatni. Időnként pedig nemcsak otthon. Ez is hozzátartozik a témához.

sztázottak az átlagemberben, bennünk az alapok elméletben és gyakorlatban?

dr. Tóth Emese
OrgasmService.com



kes bármi, ami SZEX. Amint elkezdődik a szexuális élet páros gyakorlata, azonnal kiderül, hogy ki mennyire felkészült. És hogy miért van szükség ebben is felkészülésre? Azért, mert az „éles gyakorlat” közben nem lehet sikeressé válni, ha egyszerre kell megismerni, megszeretni és csinálni is. Ez nem annyira könnyű területe az életnek, hogy félvállról vegyük. Viszont érdemes tanulmányozni és csinálni is egyszerre, mert a szexelés közben sok mindenre lehet rájönni, ami később elfelejtődik, ha nem sikerült időben megérteni és megjegyezni.

A fiatalok szexuális zavarai még könnyen kinőhe-