

# Orgazmus

## Milyen érzés az orgazmus?

Orgazmuson a nemi izgalom csúcspontját értjük, mely önkéntelen izomgörcs, ami a szexuális feszültség kioldódásával jár. Viccesen a tüszenteshez lehetne leginkább hasonlítani: először furcsa viszketést érez az orrodban, majd mikor már szinte elviselhetetlenné fokozódik, jön a megváltozott tüszentes, és nincs több viszketés. A beteljesülés úgy érhető el, hogy simogatással, szeretkezéssel, önkielégítéssel addig ingereljük a nemi szerveket, mígnem a kéjes feszültség jóleső feloldást jelent.

A nők és férfiak többnyire nem egyszerre érik el a csúcspontot, így alkalmuk van sokkal mélyebben átélni, átérezni partnerük orgazmusát. A legtöbb férfival ellentétben a nők egymás után többször is eljuthatnak a beteljesülésig. Vannak nők, akik azt mondják, intenzív erotikus bizsergést éreznek a csiklójuk tájékán, mások az egész testüket átjáró érzéki örömhullámokról számolnak be. Az orgazmus lehet egyszerre testi és lelki élmény. Szokták úgy is meghatározni, hogy a csiklóban és / vagy a hüvelyben fokozatosan erősödő nyomás vagy feszültség feloldása szexuális örömezésben, de van, aki ahhoz a megkönnyebbüléshez hasonlítja, amit az erősen viszkető bőr megvakarása után érzünk. A nők egy része érzi azokat az izomösszehúzódnak, amelyek a hüvelyben lejátszódnak orgazmus közben.

## Mennyi ideig szokott tartani az orgazmus?

A női orgazmus élettanával foglalkozó szexkutatók szerint a nők többsége 15 másodpercig vagy még rövidebb ideig tartó orgazmusokat él át. Közben a hüvely 0,8 másodperces időközönként ritmikusan összehúzódnak. Általában 3-15 ilyen összehúzódnak zajlik le, és a köztük eltelt idő egyre hosszabb lesz az orgazmus vége felé közeledve. Ez azonban az orgazmus rendkívül tárgyyszerű leírása, sok nő inkább azt mondaná, hogy az orgazmust megelőző intenzív izgalmi állapot és az azt követő gyönyörézés lehetetlenné teszi, hogy meghatározzák, mennyi ideig tartott.

## Hogy szoktak a nők eljutni az orgazmusig?

A legtöbb nőnek ehhez szüksége van a csiklójának közvetlen és folyamatos ingerlésére. Ez történhet vibrátorral, a nő saját kezével, a partner kezével vagy nyelvvel. Rendelkezésre állnak még különféle szexuális játékszerek és eszközök is. A nők többségének aktus közben arra van szüksége, hogy a csiklójuk rengeteget dörzsölődjön a férfi testéhez és péniszéhez.

## Mi az a G-pont és nekem is van?

A G-pont az örömszerzés legizgathatóbb pontja. Felfedezése az 1950-es években Ernst Grafenberg nőgyógyász nevéhez fűződik, ő talált egy jelentős erogén zónát a hüvelyben belül, ami közvetlen izgatás esetén megnagyobbodik. Ez a felfedezés igazi szenzációt jelentett, de magában a kijelentés valódiságát sokáig megkérdőjelezték. Róla nevezték el később Grafenberg, vagy röviden G-pontnak. A legkönnyebben úgy lehet ezt a pontot megtalálni, ha guggolsz. Helyezd az ujjadat a hüvelyedbe, és körkörös mozdulatokkal haladj felfelé. Ettől a mozdulattól a G-pontnak meg kell duzzadnia, és így könnyebb lesz kitapintani. A leírások szerint a mérete körülbelül a zöldborsóéval megegyező. A G-pont izgatása a hölgyeknél a férfiakhoz hasonló ejakulációval járhat, melynek eredményeként kis mennyiségű, fehér, vagy átlátszó folyadék távozik. A csikló izgatásával kombinálva a legkiegélőbb orgazmust lehet elérni. A "kutya" pozíció a legmegfelelőbb a G pont izgatására, mivel a hüvely falának első oldalát így nagyobb nyo-

más éri. Bár a szexológus szakember is elismeri, hogy a G-pont felfedezése számos, addig nem ismert élvezethez juttathatja a nőt - és így partnerét is - óva int attól, hogy mostantól kezdve kifejezetten "erre hajtsunk". Ha ugyanis célorientáltan keresgélünk, s mégsem járunk sikerrel, ez az egész aktust frusztráló élménnyé változtathatja.

Sajnos tény, hogy vannak nők, akik sikertelenül próbálnak rábukkanni Grafenberg-pontjukra. Nem elképzelhetetlen, hogy nincs nekik, de az is lehet, hogy lévén a hüvely túl hosszú, nem képesek elérni. Ez sem tragédia, a kielégülésnek számos más módja létezik ezen kívül is. Ha

azonban megtaláltuk, használjuk ki a lehetőséget, mely a kék érzetének addig ismeretlen spektrumát vetíti elé.

## Milyen gyakori, hogy a párok egyszerre jussanak el a csúcsra?

Nagyon ritka. A nők kétharmada közvetlen csiklóingerlést igényel, és ehhez nem elegendő a behatolás. Tehát a közösülés mellett szükség van a kézzel való ingerlésre. A legtöbb pár tudomásul veszi ezt a fontos különbséget. Nem azt tartja lényegesnek, hogy egyszerre élvezzenek, hanem inkább azt, hogy a nő se maradjon kielégítetlenül. Ha a férfi figyelmes és türelmes, erre nem is kerül sor.

## A női orgazmus és annak fajtái

A női kielégülése sokkal összetettebb: ők nehezebben, lassabban, ritkábban jutnak orgazmushoz. A nőknél sokkal nagyobb szerepe van a kielégülés előadásában: a kapcsolatnak, az erotikus, romantikus feltételeknek. Legfontosabb, hogy hangulatilag, érzelmi- leg rá tudjanak hangolódni a partnerre. Át tudják magukat adni a gyönyörézés és érzéki átadás hangulatának. Férfiaknál a vágy nyersebb és könnyebben kielégíthető, a nőknél körülményesebb, gyakran rejtett és lassan ébredő. Mindig törekeny és hiánya vagy elvesztése szexuális problémák forrása lehet. A szexuális vágy intenzitása a hormonális élet és a menstruációs ciklus során is változik, de nagyfokú egyéni variációt mutat. Vannak nők például, akik akiknek a vágyakozása a menstruáció során fokozódik, amin ők is mindig megdöbbennek.

A szexuális izgalmi fázisban a női nemi szervek "vértolulások" változáson esnek át, és apránként addig fokozódik a szexuális izgalom, amíg elér arra a szintre, amely megelőzi az orgazmust. Nőknél az izgalom első jele a váladék megjelenése, amely néhány másodperc alatt, de néha hamarabb nedvessé és síkossá teszi a hüvely falát. Ezt a váladékot nem egy mirigy termeli, hanem a hüvely falának fokozott vérátáramlásából származik. A hüvely körüli szövetek megduz-

zívabb szakasz a szexuális aktusban. Az orgazmust a nők lassabban érik el, mint a férfiak, előtte el kell jussanak az ún. plató szakaszra, ahonnan a küszöbön "átlépve" jutnak el az izgalmi csúcsig. A "plató" szót, magas szintet jelöl, mely kisebb hullámzásokkal, folyamatosan fennáll. Kellemes, izgalmi szakasz, melyben a csikló megfelelő ingerlésének kitüntetett szerepe van. Az izgalom tetőfokán a hüvelyfal izmai többször összehúzódnak és ellazulnak. Ez átterjed az egész kismencedécre, a végbélnyílás körüli területre is. A test megmerevedik, minden izom összerándul, a szívverés felgyorsul, a bőr kipirul és verejtékezni kezd.

## A női orgazmus fajtái

Freud különítette el elsőként a csikló-orgazmust és a hüvelyi orgazmust. A nőknél az orgazmus kiváltásában elsősorban a csiklóingerlésnek van szerepe. De a nők kb. 25-35%-a kizárólag hüvelyi ingerléssel is eljut az orgazmusig. Feltehetően ebben a hüvelyi G-pontnak fontos szerepe van. A csikló orgazmus erőteljesebb, élesebb, rövidebb ideig tart, de intenzívebb kielégülést okoz. A hüvelyi orgazmus, mélyebb, szétáradóbb, könnyebben ismételtető, ez figyelhető meg közösülés közben, a csikló ingerlését abbahagyva az előjáték során. A nők kb. 20-30%-a azonban mindkét fajta orgazmusra képes, sőt ezek egy része nem tudja megkülönböztetni, hogy csikló vagy hüvelyi ingerlés következtében következett-e be az orgazmus. A legszomorúbb az, hogy a nők 11-13%-a sehogy sem képes felnőtkorára az orgazmusig eljutni!

Az ellazulási, elernyedési szakasz az orgazmus átélése után, a kielégültség érzésével következik. A férfinél másodpercek, vagy percekben belül megszűnik a merevedés, és egy úgynevezett ingerletlenség szakasz következik, mely egyénileg változhat 5-20 percre is. Ilyenkor a férfi genitálisan nem ingerelhető, nincs újabb merevedése. A nőknél is lehet ilyen szakasz, de előfordul, hogy az izgalmi szint alig csökken az orgazmus után, a nedvesedés megmarad, és újabb orgazmusokat élhet át a nő. De ez egyénileg, szituációfüggően sokkal változatosabb, mint a férfiaknál.

## Ilyen is van

Az orális közösülés, azaz a nemi szervek szájjal, nyelvvel való ingerlése, ma már gyakori és természetes szexuális tevékenységnek számít, valószínűleg kevés azoknak a pároknak a száma, akik legalábbis ne próbálták volna ki szexuális érintkezéseik során. Két fajtáját különböztetjük meg: fellációról beszélünk, ha a nő a hímvesszőt szájjal, nyelvvel izgatja és ki is elégti. Fordított esetben (cunnilingus) a férfi csókolgatja, nyalogatja partnere intim testtájjait. Egyfajta önzetlenség mindenképpen kell hozzá, hogy úgymond egyoldalúan örömet szerezzünk a másíknak. Ha azonban szereti valaki a partnerét, mindent szeretne kipróbálni vele. Az már a párkapcsolat mélységétől függ, hogy mikor alakul ki két ember között az a bensőséges viszony, amikor nyugodtan levetkőzhetik nemcsak a ruháikat, hanem a gátlásaikat is, és belekezdhetnek az orális szexbe. Sok ember élvezi az orális szexet, mások inkább elkerülik, idegenkednek a kipróbálásától. Ennek az egyik leggyakoribb oka az, hogy nem értik pontosan, mit is várnak el tőlük, a másik oka pedig a gátlások és a félelem.

Az anális erotikát erősen tabuként kezelik. Pedig férfiak és nők milliói hetero-, homo- és biszexuálisok egyaránt próbálják az anális szexet. A végbélnyílás

környéke gazdagon ellátott idegvégződésekkal, a nemi szervekhez legközelebbi erogén zóna, kapcsolatban áll a medence izmaival, és az orgazmusban aktívan részt vesz, mivel közben ritmikusan össze-összehúzódnak. Kinsey harmincöt éve már megállapította, hogy a végbélnyílásnak legalább a népszerű felénél erotikus jelentősége van. Am vigyázat! Ennek a testrésznek nem az örömszerzés az elsődleges feladata! Hevesebb mozdulatokra könnyen beszakadhat. Ezért ha erre szottyan kedved, használj mindig csúszást segítő krémet, zselét!

Az orgazmus fázisa a legrövidebb, de a leginten-

