

Nincs orgazmusod? Orvosolható lelki tényezők a háttérben

Az orgazmus elérése nem pusztán szexuális kielégülés, hanem általában hozzájárul az egészséghez.

Néhány nő egész életében nem éli át az orgazmust, miközben egyetlen lépést sem tesz megoldásért. Miközben mindenki megérdemli a szexuális beteljesedés élvezetét, vannak, akik különböző lelki problémákkal küzdenek, és nehezen tudják elképzelni, hogy rendszeres orgazmusuk legyen.

A női orgazmusproblémák a leggyakoribb szexuális zavarok köré tartoznak. Az aktív szexuális életet élő nők több mint 75%-ának nincs, illetve csak ritkán van orgazmusa. Mindez azonban visszahat a lelki életre is.

Bár az orgazmus rendszeres hiánya kapcsolatba hozható bizonyos testi okokkal is, többször állnak lelki tényezők a háttérben. Az orgazmust megakadályozhatja a csiklóban és a hüvelyben található izmok vagy idegek szerkezetének bármilyen elváltozása, melynek hátterében állhat betegség, illetve gyógyszerek hatása. Az említett okok azonban csak elhanyagolható mértékben játszanak szerepet a problémában. Nézd meg, melyek a leggyakoribb lélektani okok.

Szorongás az orgazmustól

Előfordul, hogy valaki különböző lelki tényezőknek köszönhetően szorong az orgazmustól. Ezek a tényezők lehetnek a szextől függetlenek is, a kontrollvesztéstől való félelem, depresszív tünetek, generalizált szorongás, de az orgazmus hiánya együtt járhat a terhességtől való félelemmel is. Ez persze elsősorban annak okoz gondot, aki átéli, de gyakran a párjára is hatással van. A szorongás az egész együttélést feszültté teheti, és előfordulhat, hogy ördögkőr-szerűen működve mindkét félben egyre inkább gátlásokat kelt.

Neveltetés

Az orgazmussal kapcsolatos szorongás hátterében gyakran büntudat áll, melynek hátterében a családi indíttatás és a neveltetés is szerepet játszhat. Van, aki olyan családban nőtt fel, ahol a szexualitás nemcsak tabunak számított, de büntudatot is keltett, és a szexet élvező nőkhöz a züllöttség képzeté társult.

Mindez szintén ronthatja a nő orgazmuskészességét. De a szexuális felvilágosítás és a szexről való beszéd is gyakran elégtelen. Sok nő nincs tisztában azzal, hogyan működik a teste, hogyan élvezze a szexet. Pedig, ha ő nem tudja, hogyan érheti el az orgazmust, a férfi nem biztos, hogy az ő közreműködése nélkül el tudja juttatni a csúcsra.

Problémák a kapcsolatban

A kapcsolatban lévő problémák szintén megakadályozhatják az orgazmust. Ha valaki nem érzi magát biztonságban a kapcsolatban, és nem tudja elengedni magát, vagy hiányzik az intimitás, az mind nehezítő körülmény lehet. Ha a nő úgy érzi, nem fejezheti ki az igazi érzéseit, vagy vissza kell fognia magát, esetleg nem tartja fontosnak elmondani, hogy mit szeretne, és mit nem. Ugyanígy, ha valaki a saját igényeit a párja kívánságainak rendeli alá, az hosszú távon megviselheti a szexuális életét is.

Önértékelési problémák

Aki elégedetlen a testével, vagy épp a nőiségét éli meg nehezen, annak nehézségei adódhatnak azzal, hogy elengedje magát, és eljusson a csúcsra. Ennek hátterében állhatnak testképzavarok, trauma, de az is, ha az illető túlságosan és következetesen másoktól teszi függővé az önértékelését, illetve mások kezébe adja az irányítást - nem csak az ágyban. Lehet megfelelési kényszer, vagy az a szorongás, hogy valaki úgy érzi, nem elég jó, és folyamatosan bizonyítania, teljesítenie kell, hogy elfogadják.

Kezelés

A probléma kezelése természetesen az okoktól függ, de érdemes mindkét partnernek részt venni benne. Először érdemes nőgyógyász felkeresni, és ha szükséges, pszichológus segítségét kérni. Még ha nem is mindig marad el az orgazmus, ha már éppen csak megjelent a probléma, fontos az okok kivizsgálása. Így lehet megállapítani, testi problémáról van-e szó, vagy bizonyos gyógyszerek miatt alakult-e ki, vagy valamilyen pszichológiai zavar, esetleg traumatikus élmények állnak a háttérben.

Ha hasonló problémával küzdesz, fontos, hogy időben észrevedd. Szánjatok időt arra a pároddal, hogy kölcsönösen megértsétek és felfedezzétek egymás testét és a legérzékenyebb pontokat. Érdemes egyedül is felfedezőútra indulnod a saját testeden. Sokat oldhat a szorongásokon, ha bizalommal és nyíltsággal tudsz a pároddal beszélni arról, hogy mit szeretnél, de szóba hozhatod a félelmeidet és a kétértelműségeidet is. Tegyétek lehetővé egymásnak, hogy szabadon kifejezzétek az aggodalmaitokat, a vágyaitokat és fantáziáitokat. Semmiképp ne vádoljátok egymást, ha valami nem úgy sikerül, ahogy elterveztétek, és ne menj bele olyan helyzetbe, amihez nincs kedved.

ez még nem minden. Íme, néhány meglepő tény a férfi orgazmusáról.

Ejakuláció nélkül

Bár általában törvényszerűnek tekintik, hogy a férfi számára az ejakuláció és az orgazmus nem létezik egymás nélkül, ez nem minden esetben van így. Nemcsak orgazmus létezik ejakuláció nélkül, de ami talán még meglepőbb, ennek fordítottja is előfordulhat, amikor a magömlést nem kíséri a végső gyönyör érzése. Általában a férfi tudatos gyakorlással éri el azt, hogy megtanulja szétválasztani ezt a két, egyébként összetartozó tapasztalatot. Ehhez különböző technikák állnak rendelkezésére, melyek segítségével meg tudja akadályozni, hogy az orgazmust rögtön az ondó kilövellése kövesse.

Többszörözhető

Úgy tűnik, nem feltétlenül a nők kiváltsága a többszörös orgazmus. Ha valaki rutint szerzett orgazmusának időzítésében, onnan már csak egy lépés az ismétlés.

Némi gyakorlással ez is elsajátítható, melyhez már a különböző ősi, keleti tradíciók, mint a tantra vagy a tao is különböző praktikákat biztosítanak. Ezek segítségével a férfi megtanulja irányítani és visszatartani a magömlését. Egyesek különleges spirituális élményekről számoltak be a gyakorlatok kapcsán, valamint arról, hogy ahogyan megtanultak játszani a testükkel és kitapasztalni a határaikat, másképp viszonyultak a szexhez is. Más férfiak szerint viszont ezek az alternatív orgazmusfajták távolról sem olyan kielégítőek, mint a hagyományos változat.

Lelki akadályok

Míg elterjedt nézet, hogy a női orgazmus útjában gyakran lelki okok állnak, a férfiak kapcsán kevésbé jönnek szóba lelki tényezők. Ahogyan egy nőt megakadályozhat az orgazmusban az, ha gátlásokkal küzdik vagy elégedetlen a testével, a férfiaknál is közrejátszhatnak hasonló okok az orgazmus elmaradásában. Bár a férfi nemi működés zavarait általában a merevedési problémákra korlátozzák, előfordulhat, hogy az erekcióval semmi gond, a férfi mégsem képes orgazmust átélni. Ennek hátterében is különböző szorongások, a teljesítménnyel kapcsolatos félelmek állhatnak, de akár depresszió is.

Túlingerlés

Ahogyan a csiklónál ez könnyen előfordul, a túlzott ingerlés a pénisz esetében is megakadályozhatja az orgazmust. Ha a kényeztetés során csak a pénisz fejének legtetejét ingerlik, az könnyen megakadályozza az ejakulációt. Ahhoz, hogy a férfi ezután orgazmust érjen el, a pénisz más részeit is stimulálni kell, vagy legalább várni egy kicsit, hogy egyáltalán szóba jöjjön az ejakuláció lehetősége. Bár vannak férfiak, akik ezt felemelően gyönyörteljes állapotnak élik meg, nem mindenki szeretné a bevett szexpraktikák között látni, és van, aki szerint egyenesen inkább frusztráló, mint élvezetes élmény.

A prosztatata szerepe

Bár a prosztatamasszázs nem tartozik a legelterjedtebb technikák közé, a prosztatának is szerepe lehet az orgazmus elérésében. Ezt az érzékeny szervet gyakran hasonlítják a nők G-pontjához, mert állítólag ahhoz hasonlóan ennek stimulálása is növeli az orgazmus intenzitását.

Szerző: Kuti Edit
Forrás: Femina.hu



Meglepő tények a férfiorgazmusról

Bár a férfi orgazmusát általában könnyebb tetten érni, mint a nőét, ez mégsem minden esetben van így. Nézd meg a legfurcsább jellemzőit!

A férfi orgazmusa általában sokkal közvetlenebb és kézzelfoghatóbb módon zajlik, mint a nőé, ezért mindkét nem hajlamos úgy tekinteni rá, mint egy egyszerű, néha talán túlzottan is mechanikus akcióra. Pedig a háttérben itt is összetett folyamatok zajlanak. A tesztoszteron mennyisége is nagyban felelős a férfivágyért és az orgazmusért, és ha ez csökken, a libidóban is változás történik.

A férfiorgazmusnak ezek a tulajdonságai elsősorban annak köszönhetőek, hogy egyértelmű funkcionális célja van, ami nem más, mint a megtermékenyítés. Ezzel szemben a női orgazmus nem feltétele a megtermékenyítésnek, bár hozzájárul a sikerességéhez.

Ehhez képest meglepő tény, hogy nem minden férfinál jár együtt az orgazmus a magömléssel. De