

# Sosem volt még orgazmusom. Bennem van a hiba?

Ne titkold el, ha gondot okoz számodra a szexualitás élvezése. Fontos figyelemztetést hordoz.

Lehet élni nélküle, más kérdés, hogy érdemes-e? Fontos figyelemztetést jelent ugyanis, ha képtelen vagy eljutni a csúcra. Ha kizárjuk azokat az eseteket, amikor valamilyen szervi ok, illetve például betegség akadályoz meg abban, hogy a partnerrel a testi kielégülést is élvezhesd, rejtett lelki okokhoz jutunk. Így derítheted ki, melyek lehetnek ezek.

A testiséghez, szexualitáshoz való viszonyunkat alapvetően befolyásolhatják a felmenőinkkel történetek.

Ha például valamelyik női családtagod nemi erőszak áldozata volt, netán a vallási meggyőződése miatt utasította el a szexualitás örömét, esetleg a nagymama a nagy szerelem miatt ugrott ki az apácarendből, vagyis a hitét áldozta fel azért, hogy gyerekeket hozhasson világra, egy később született családtag tudattalanul is szolidaritást vállalhat veled.

## Az ösztön és a morál konfliktusa

A családállítás azt feltételezi, hogy egy-egy meghatározó esemény érzések, megoldási stratégiák, minták formájában öröklődik generációkról generációkra, a leszármazók működését tudattalanul befolyásolva.

Nagyon gyakran élet-halál kérdését érintik, hiszen például, ha a nagymama apáca marad, nem született volna meg az anya, aki így nem hozta volna világra azt a lányt, aki most, talán eltévesztett hálából, úgy próbál szolidáris lenni a nagymamával, hogy megfosztja magát a testi élvezetektől.

A szexualitás, amely a nők ösztöneiben általában az élet folytatását jelenti, sokszor épp a halállal kapcsolódik össze a nő lelke legmélyén. Ha az a bizonyos családi történet valamilyen tragédiáról szól, gyerekvesztésről, vagy valaki belehalt a szülésbe, akkor a félelem és tudattalan védekezés - csak nehogy teherbe essek - megnyilvánulása lehet ilyenkor a szexuális, lelki görcsösség.

## A férfi hibája?

Nem olyan egyszerű tehát a férfiak nyakába varrni azt, ha egy nőnek nincs orgazmusa. Mert még az is lehet, hogy az adott partner valóban nem azt nyújtja, amire az adott nőnek szüksége volna, ám egy ilyen férfi kiválasztása olykor nagyon is célzott. A lelkünk legmélyén szunnyadó, és minket vezérlő érzések általában erősebbek ugyanis a vágyainknál. A családi lojalitást pedig a leg-egyszerűbb úgy megvalósítani, ha olyan pasit választunk ki, akivel gondjaink lesznek az ágyban.

## A gyereklélek hatalma

Egyéb, rejtett összefüggések is lehetnek ugyanakkor az elmaradt orgazmusok hátterében, ezért minden esetet egyedileg vizsgálunk meg a családállítások során. Nagyon gyakori például, hogy a szülők házasságának kudarca, boldogtalansága miatt a gyerekük segítőkész szándékkal tudattalan fogadalmat tesz.

Amennyiben például az anyja nem jön ki az apjával, inkább valaki másra vágyik a lelke legmélyén, a lánya kétféle módon is besegíthet neki. Lelki társa lesz - az anyja helyett - az apjának, ezzel próbálva visszatartani a szintén boldogtalan apát attól, hogy kilépjen a családból. Ilyenkor nem ritka, hogy a szoros apa-lánya kapcsolat miatt a lány az apja képét vetíti rá aztán a saját partnereire, és bizony ez az összekavarodás akadályozza meg a testiség élvezésében.

Az is lehet, hogy az anyjához hű - például úgy véli, tartozik az életéért cserébe ezzel, így kell meghá-

lálnia, hogy az anyja az apjával maradt miatta -, és azért nem jut el az orgazmusig, mert - a megfajtése szerint - az anyja is biztosan szenvedett az ágyban, azaz csak kötelességszerűen tűrte el az apja közeledését.

## Tudatosítani, elfogadni, elengedni

Van még egy helyzet, amit érdemes figyelembe venni. A szexualitás sokak lelkében bizonyos fokú birtoklást jelent. Egy nő tehát így is lázadhat a férfi ellen, ha nem adom oda magam teljesen neki, nincs hatalma felettem. Mondanom sem kell, egy ilyen indíttatásnak is számos családi háttérű oka lehet. A családállítás úgy tud segíteni ilyenkor, hogy megmutatjuk: ami a korábbi generációkban történt, az mind odatartozik.

Lehet, hogy nem minden alakult optimálisan, lehet, hogy komoly veszteségeket, fájdalmakat okozott a szexualitás valamelyik, netán több felmenőnknek is, ez azonban az ő sorsuk része volt. Egy később született családtag nem tud segíteni nekik, sőt, épp azért lehet boldogabb náluk, mert a saját sikereivel ad értelmet annak, hogy a szülei, nagyszülei esetleg áldozatokra kényszerültek.

Szerző: Féderer Ágnes  
Forrás: femina.hu

# Amit nem tudtál 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 libi-



dóban 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 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 legtetetejét ingerlik, az könnyen megakadályozza az ejakulációt. Ahhoz, hogy a férfi ezután orgazmust érjen el, a pénisz más részeit is stimulálni kell, vagy legalább vární 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 prosztata 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