

SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

Miért nem tudok orgazmust elérni?

KULCSSZAVAK testtudatosság | kommunikáció | ingerlés | öröm | intimitás 

Az orgazmus **a szexuális izgalom csúcsa**, amely intenzív örömet jelent, amikor a szexuális ingerlés hatására kioldódik a test és a nemi szervek feszültsége. Az orgazmus során a tested különböző folyamatokon megy keresztül, ideértve az izomösszehúzódásokat, a felgyorsult szívritmust és a fokozott légzést.

Hogyan érhető el orgazmus?

A dolog nyitja, hogy megértsd a saját és a partnered testét. Mindenkinél egyedi, hogy hogyan érheti el az orgazmust, és különböző tényezők befolyásolhatják, például hormonok, érzelmek, múltbeli tapasztalatok, hitrendszerek, életmód, kapcsolatok és egészség. **Az orgazmust leginkább önkielégítéssel (maszturbációval) vagy a partnerrel való szexuális együttlét során lehet elérni.** A nők gyakran klitorális, hüvelyi vagy anális ingerlés révén érik el az orgazmust. A férfiaknak a pénisz, a herék vagy az anus ingerlésével. **A fantáziák, a saját testünk megértése és a kommunikáció segíthet az orgazmus elérésében.**

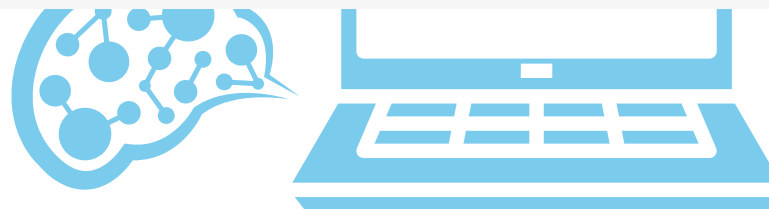
Amikor egy férfi eléri az orgazmust, az ejakulációval (magömléssel) és a nemi szervek izomösszehúzódásával jár. Ellentétben a káros sztereotípiákkal, a legtöbb férfi is vágyik az **előjátékra**, és jót is tesz nekik. Az előjáték a behatolás előtti szexuális tevékenység, amely megerősítheti mind a szexuális örömet, mind a kommunikációt a párok között.

A nőknek, a férfiakkal ellentétben, nincs szüksége az orgazmusra ahhoz, hogy megfogjanak - ezért a női orgazmust hagyományosan figyelmen kívül hagyták, különösen akkor, amikor a gyermeknemzést tekintették a szex fő céljának. **A mostani generációk tudatában vannak annak, hogy ez nem jelenti azt, hogy a női orgazmus kevésbé fontos!**

Valójában a legtöbb nő számára elérni a csúcst (vagyis az orgazmust) nem a közösülés során a legkönnyebb. Amikor forrósodni kezd a hangulat, **a csikló (clitoris)** ingerlésén múlik az élvezet sok nő számára, ugyanis a nőknek a csikló a legfőbb idegi stimulációs forrása, ahol körülbelül 10 000 idegrost található!

Mit tegyek, ha nem olyan könnyű elérni az orgazmust?

Az orgazmust elérése bizonyos helyzetekben lehet, hogy fortélyokat igényel - **teljesen normális, ha változó, hogy ki hogy tud élvezni**. Vannak, akiknek speciális segédeszközökre vagy ingerlésre (pl. vibrátorra) lehet szüksége az eléréséhez.



Számos különböző dolog okozhatja, ha nehéz elérni az orgazmust, például ha kényelmetlenül érezzük magunkat, vagy ha nem igazán tetszik, ami történik, ha nem melegedtünk bele eléggé, de a hagyományos nemek szerinti szerepek követése, ami szintén gátlásokat okozhat. Ne feledd, **csak azért, mert nem volt orgazmus, attól még nem lesz kevésbé érdekes vagy intim az együttlét.**

Azonban, még ha nehezen is éred el az orgazmust, **nem kell leragadni az olyan szexnél, ahol nem jutsz a csúcsra.** Próbálj inkább rájönni, hogy mi az, ami neked jó, egyedül vagy a partnerreddel, és próbálj a saját tempódban, lépésről lépésre eljutni oda. Ez időbe telhet, de nem kell rohanni. Csak lazulj el és élvezd az utat. Néha kevésbé stresszes úgy, ha egyedül indulsz el felfedezni. Amikor készen állsz, bevonhatod a partneredet, és fokozatosan el fogtok jutni oda.

De **ha zavarnak az állandó nehézségek az orgazmus elérésében**, lehet, hogy orgazmuszavarod van. Ennek fizikai, érzelmi vagy pszichés oka is lehet. Az a legjobb, ha orvosi segítséget kérsz a probléma kezeléséhez.

A szexuális öröm nyitja az, hogy felfedezzük, megértsük a testünket, és nyíltan kommunikáljunk a partnerünkkel. A szex és az önkielégítés kielégítő és örömteli lehet orgazmus nélkül is, mert az öröm mindenki számára egyedi és személyes élmény!

**SZEXUÁLIS GONDOLATOK
ÉS VISELKEDÉS**

