

Dlaczego nie mam orgazmu?

SŁOWA KLUCZOWE 

świadomość ciała | komunikacja | stymulacja | przyjemność | intymność 

Orgazm to **szczyt podniecenia seksualnego**, który odczuwany jest jako intensywna przyjemność, gdy napięcie seksualne uwalnia ciśnienie w ciele i narządach płciowych. Podczas orgazmu w organizmie zachodzą różne zmiany, w tym skurcze mięśni, przyspieszenie akcji serca i oddechu.

Jak osiągnąć orgazm?

Zrozumienie własnego ciała jest kluczowe. Droga każdego człowieka do orgazmu jest wyjątkowa i wpływają na nią różne czynniki, takie jak hormony, emocje, doświadczenia z przeszłości, przekonania, styl życia, relacje i zdrowie. **Większość orgazmów występuje w wyniku samostymulacji (masturbacji) lub aktywności seksualnej z partnerem.** Kobiety często doświadczają orgazmu poprzez stymulację łechtaczki, pochwy lub odbytu. Mężczyźni koncentrują się na stymulacji penisa, jąder lub odbytu. **Eksperymentowanie z fantazjami, zrozumienie swojego ciała i komunikacja mogą pomóc w osiągnięciu orgazmu.**

Kiedy mężczyźni osiągają orgazm, wiąże się to z wytryskiem i skurczami mięśni narządów płciowych. Wbrew szkodliwym stereotypom, większość mężczyzn również pragnie **gry wstępnej** i czerpie z niej korzyści. Występuje ona jako aktywność seksualna przed penetracją, która może wzmocnić zarówno przyjemność, jak i komunikację między parą.

Kobiety, w przeciwieństwie do mężczyzn, nie muszą osiągać orgazmu, aby rodzić dzieci - z tego powodu kobiecy orgazm był tradycyjnie zaniedbywany, zwłaszcza gdy rodzenie dzieci postrzegano jako główny cel seksu. **Dzisiaj obowiązuje świadomość, że nie powinno się umniejszać roli kobiecego orgazmu!**

W rzeczywistości osiągnięcie punktu kulminacyjnego (inne słowo oznaczające orgazm) poprzez sam stosunek nie jest najskuteczniejszą opcją dla większości kobiet. W momencie najwyższego napięcia seksualnego zwrócenie uwagi na **łechtaczkę** jest dla wielu kobiet przełomem, ponieważ jest ona głównym źródłem stymulacji nerwowej i składa się z około 10 000 włókien nerwowych!

Co jeśli osiągnięcie orgazmu nie jest takie łatwe?

Osiągnięcie orgazmu może być nieco trudne w niektórych sytuacjach - **różnice w tym przypadku są całkowicie normalne**. Niektóre osoby mogą potrzebować specjalnych pomocy lub stymulacji (takich jak wibratory), aby osiągnąć orgazm.



Istnieją różne czynniki, które mogą przyczyniać się do trudności w osiągnięciu orgazmu, takie jak uczucie dyskomfortu, brak zainteresowania niektórymi czynnościami, niewystarczające rozgrzanie lub trzymanie się tradycyjnych ról płciowych, które mogą utrudniać niektórym osobom osiągnięcie orgazmu. Pamiętaj, że **brak orgazmu nie odbiera intymności ani przyjemności z doświadczeń seksualnych**.

Jednak nawet jeśli osiągnięcie orgazmu jest trudne, **nie ma potrzeby zadowalania się aktywnością seksualną "bez orgazmu"**. Zamiast tego możesz dowiedzieć się, co jest dla Ciebie dobre, czy to indywidualnie, czy z partnerem/partnerką, i spróbować osiągnąć orgazm we własnym tempie, krok po kroku. Może to zająć trochę czasu, więc nie musisz się spieszyć. Po prostu zrelaksuj się i ciesz się odkrywaniem. Czasami samodzielna eksploracja może być mniej stresująca.

Gdy będziesz gotowa/gotowa, możesz zaangażować swojego partnera/partnerkę i stopniowo dojdziecie do celu. Ale jeśli **ciągle trudności z osiągnięciem orgazmu** przeszkadzają Ci, możesz mieć zaburzenia orgazmu. Wyzwanie to może wynikać z czynników fizycznych, emocjonalnych lub psychologicznych. Szukanie pomocy u lekarza jest najlepszym sposobem na rozwiązanie problemów.

Kluczem do przyjemności seksualnej jest odkrywanie, zrozumienie swojego ciała i otwarta komunikacja z partnerem/partnerką. Seks i masturbacja mogą być satysfakcjonujące i przyjemne z orgazmem lub bez, ponieważ przyjemność jest wyjątkowym i osobistym doświadczeniem dla każdego!

**MYŚLI I ZACHOWANIA O
CHARAKTERZE SEKSUALNYM**

