

MISLI IN OBNAŠANJE V SPOLNOSTI

Zakaj ne morem doživeti orgazma?

KLJUČNE BESEDE zavedanje telesa | komunikacija | draženje | užitek | intimnost 

Orgazem je **vrhunec spolnega vznurjenja**, ki se občuti kot močan užitek, ko spolna napetost sprosti pritisk v telesu in genitalijah. Med orgazmom se v telesu zgodijo različne spremembe, pride do krčenja mišic, pospešenega srčnega utripa in hitrega dihanja.

Kako doživeti orgazem?

Ključnega pomena je razumevanje lastnega telesa. Pot do orgazma je edinstvena in nanjo vplivajo različni dejavniki, kot so hormoni, čustva, pretekle izkušnje, prepričanja, življenjski slog, odnosi in zdravje. **Večina orgazmov nastane med samostimulacijo (samozadovoljevanjem) ali spolnimi aktivnostmi s partnerko_jem.** Ženske pogosto doživijo orgazem z draženjem klitorisa, vagine ali anusa. Pri moških k orgazmu pripomore stimulacija penisa, testisov ali anusa. **Eksperimentiranje s fantazijami, razumevanje svojega telesa in komunikacija** ti lahko pomaga doseči orgazem.

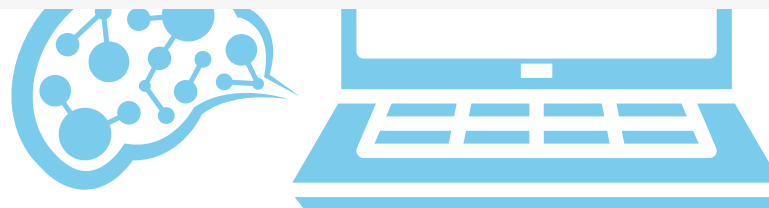
Ko moški doseže orgazem, pride do ejakulacije in krčenja genitalnih mišic. V nasprotju z uveljavljenimi stereotipi si večina moških v resnici želi **predigre**, saj jim ta koristi. Predigra vključuje spolne aktivnosti pred penetracijo, ki okrepijo užitek in izboljšajo komunikacijo med partnerjema.

Ženskam, za razliko od moških, ni treba doseči orgazma, da bi lahko zanosile - zato je bil ženski orgazem tradicionalno zanemarjen, zlasti ko je bilo rojevanje otrok glavni namen spolnosti. **Sedanje generacije se zavedajo, da to ne pomeni, da je ženski orgazem kaj manj pomemben!**

Večino žensk namreč samo vaginalni spolni odnos ne pripelje do vrhunca (kakor lahko drugače rečemo orgazmu). Ko se stvari razgrejejo, naj bo posebne pozornosti deležen **klitoris (ščegetavček)**. Za mnoge ženske ravno ta spremeni pravila igre, saj je oživčen s približno 10 000 živčnimi vlakni in je zato glavni vir živčne stimulacije!

Kaj pa, če ni tako enostavno priti do orgazma?

Doseganje orgazmov je lahko v določenih primerih nekoliko težavno – **različne poti do orgazma so popolnoma normalne**. Nekateri za to potrebujejo posebne pripomočke ali dražljaje (na primer vibratorje).



K težavam pri doseganju orgazma lahko prispevajo različni dejavniki, na primer neprijetno počutje, nezanimanje za določene dejavnosti, premalo predigre ali vztrajanje pri tradicionalnih spolnih vlogah. Ne pozabi, **tudi brez orgazma si lahko deležna_en intimnosti in zabave** v svojih spolnih izkušnjah.

Tudi če do orgazma zelo težko prideš, **ni nobene potrebe po tem, da se z dejavnostmi “brez orgazma” tudi zadovoljiš**. Namesto tega lahko ugotoviš, kaj ti ustreza, bodisi sam_a ali s partnerko_jem, in poskušaš doseči orgazem v svojem ritmu, korak za korakom. To lahko traja nekaj časa, zato ni treba hiteti. Sprosti se in uživaj v potovanju. Včasih je raziskovanje, ko si sam_a, manj stresno. Ko boš pripravljen_a, lahko vključiš partnerko_ja in postopoma bosta prišla do cilja.

Če opaziš stalne **težave pri doseganju orgazma**, ki te motijo, je mogoče, da imaš motnjo doseganja orgazma. Ta izziv je lahko posledica fizičnih, čustvenih ali psiholoških dejavnikov. Najboljši način za reševanje teh težav je poiskati pomoč pri zdravniku.

Ključ do spolnega užitka je v raziskovanju, razumevanju svojega telesa in odprti komunikaciji s partnerko_jem. Seks in samozadovoljevanje sta lahko izpolnjujoča in prijetna z orgazmi ali brez njih, saj je užitek edinstvena in osebna izkušnja za vsakogar!

**MISLI IN OBNAŠANJE V
SPOLNOSTI**

