



## Kvinnens orgasme

Hvordan kvinner opplever og oppnår orgasme.

### Hva er egentlig orgasme?

Orgasmen er utløsningen av den seksuelle spenningen som har bygget seg opp gjennom seksuell stimulering av kvinnens klitoris eller skjede, eller begge deler.

Noen kvinne trenger hovedsakelig stimulering av klitoris for å få orgasme, andre får orgasme via stimulering i skjeden og noen trenger både klitoris og skjedestimulering.

På fremre skjedevegg, cirka fire-fem centimeter inne i skjeden har noen kvinner et spesielt følsomt område, kalt G-punktet, som gir en intens lystfølelse ved stimulering. Noen mener at stimulering av dette området utløser den dype, vaginale orgasmen.

### Hva skjer under orgasmen?

Under orgasmen trekker bekkenbunnsmusklene og musklene i livmoren seg rytmisk sammen med et intervall på 0,8 sekunder.

Orgasmen består av tre til fire slike sammentrekninger.

### Hvordan oppleves orgasme?

Orgasmen oppleves forskjellig fra kvinne til kvinne, og også ulikt hos samme kvinne fra gang til gang.

Noen opplever en utrolig sterk lystfølelse som brer seg fra underlivet til hele kroppen, hos andre er lystfølelsen bare lokalisert til underlivet. Noen kvinner kan kjenne sammentrekningene i livmoren, andre ikke.

Opplevelsen kan også variere med måten kvinnen oppnår orgasme på. Noen kvinner synes orgasmen de får ved onani er sterkere og mer tilfredsstillende enn den de oppnår ved samleie. Andre synes lysten er sterkest når de onanerer, mens totalopplevelsen er mer tilfredsstillende når de kjenner nærheten til mannen under samleiet. Atter andre synes både lyst og totalopplevelsen er best ved samleie.

### **Hvordan oppnår man orgasme?**

De fleste kvinner kan få orgasme gjennom onani eller ved at partneren stimulerer dem med hånden eller gjennom munnsex.

Noe færre kvinner oppnår orgasme gjennom samleie. Noen få kvinner oppnår aldri orgasme.