



## Hvordan få orgasme?

Mange kvinner strever med å oppnå orgasme. De tror "alle andre" får det til og at de selv er unormale. Slik er det ikke.

Orgasme er kanskje en "luksus" for kvinnen, som kan bli gravid selv uten et frugg av nytelse.

Mannen er nødt til å få orgasme for å kunne befrukte henne, så for ham er det helt nødvendig å oppnå klimaks dersom han skal oppfylle sin rolle i forplantningen.

Når så mange kvinner strever er det ikke fordi de er ukvinnelige eller mangler noe. Det er faktisk vanskelig.

Den vanlige misjonærstillingen, der mannen ligger øverst og kvinnen under ham under samleiet er deilig for de fleste menn, men ikke særlig velegnet for mange kvinner som også ønsker å få det fulle utbyttet av akten.

Penis kommer nemlig ikke i berøring med klitoris i denne stillingen. De fleste kvinner trenger intens stimulering av klitoris for å oppnå orgasme.

### Hvor sitter klitoris?

Klitoris er lokalisert der de indre kjønnsleppene forener seg fortil. Dersom du ser på deg selv i speilet, ser du at kjønnsleppene deler seg i to her. Den ene delen går over klitoris og danner forhuden, den andre delen går under klitoris.

Klitoris er et lite organ, det synlige "hodet" er bare cirka 16 mm. Hos noen kvinner dekker forhuden så godt at klitorishodet vanskelig blir synlig.

Ta frem et speil og bli fortrolig med din egen anatomi. Forsøk å berøre deg selv med faste sirkelbevegelser i dette området og kjenn om det ikke føles ganske spesielt.

### **Er det noe jeg kan gjøre selv?**

Ja, du kan blant annet stimulere klitoris. Noen kvinner får orgasme ved bare å stimulere klitoris, andre må tillegg kjenne at skjede blir stimulert, enten ved å bruke fingrene eller en gjenstand i skjeden, eller ved å trekke bekkenbunnsmusklene sammen mens de stimulerer klitoris.

Bekkenbunnsmusklene er musklene du bruker når du avbryter strålen når du tisser. Du kan sette en finger inn i skjeden og kjenne at skjedeveggen slutter seg om den når du bruker disse musklene riktig. Du kan øke både din egen og mannens lyst ved å stramme bekkenbunnsmusklene rundt penis under samleie.

### **Er det noen hjelpemidler jeg kan bruke for å få orgasme?**

Ja, noen kvinner kan få orgasme ved å rette vannstrålen fra en hånddusj mot underlivet.

Nesten alle kan få orgasme ved å stimulere klitorisområdet med en vibrator. Ulempen ved denne metoden er at det kan bli vanskelig å få til orgasmen på andre måter.

Når du har vansker med å få orgasme, må du først og fremst utforske egen kropp og finne ut hva som gir deg mest nytelse.

### **Er det noe mer jeg kan gjøre sammen med partneren min?**

Du må bruke det du har lært under samleiet. Du må være aktiv deltager i akten, konsentrere hele deg om nytelsen og hengi deg fullstendig uten å hele tiden tenke på om du skal få det til denne gangen.

Det kan ta noe tid å beherske alt dette. Fremfor alt krever det at du kan snakke med elskeren din om hva som kjennes best for deg, og at du er trygg nok på elskeren din til å kunne slippe deg helt løs.

Du må lære deg til å bruke kroppen hans på en måte som kjennes deilig for deg, akkurat som han bruker din kropp aktivt.

Eksperimenter med ulike samleiestillinger, for eksempel at du sitter eller ligger oppå ham, eller at du ligger på magen og han kommer inn i deg bakfra. Ved denne stillingen blir fremre skjedevegg, som kan være spesielt følsom noen centimeter innenfor skjedeåpningen, stimulert bra.

Fortvil ikke om det tar tid før du greier å få orgasme. Samleiet kan være deilig om du ikke når et klimaks. Jo mer fantasifull og uhemmet du er, jo bedre sjanse har du for å lykkes.