



Får ikke orgasme

Spørsmål: Jeg har store problemer med å få orgasme når jeg er sammen med kjæresten min. På egen hånd klarer jeg det veldig lett, men når jeg er med han, får jeg det bare ikke til. Det gjør meg egentlig ikke så mye, og jeg nyter virkelig å være sammen med han seksuelt. Problemet er at han strever så veldig for at jeg skal bli tilfredsstilt. Hva kan jeg si til ham? Jeg ønsker ikke at han skal bli skuffet slik mine tidligere kjærester har blitt.

Svar: Nærhet, hudkontakt og andre sanseinntrykk ved seksuelt samvær kan være en like stor kilde til glede som orgasme. Andre føler at begge bør nå klimaks for at seksuallivet skal være vellykket. Vanlige grunner til at man strever med å få dette til er utrygghet og sjenanse, manglende kjennskap til sin egen kropp og hvordan man ønsker å bli kjærtegnet, ulike seksuelle ønsker, forventningspress om å oppnå orgasme, lite overskudd eller dårlig stemning mellom partnerne.

Det virker som du har et positivt forhold til din seksualitet, og at du har en oppmerksom partner. Er han klar over at du nyter samværet selv om du ikke får orgasme? Kan du fortelle han hvorfor du liker å være sammen med han seksuelt, og hva som gjør han til en god elsker for deg? Hvis han føler seg trygg på at du har det godt, kan dere begge slappe bedre av. Når dere strever mindre og nyter mer i visshet om at dere har det godt sammen, kan utbyttet av samværet øke. Fortell han gjerne hva du setter ekstra pris på og om det er noe du savner.