

Orgasme er i sandhed et ubeskriveligt gode sendt fra guderne, men der er også plads til udvikling

12 veje til himmelske ORGASMER

Det sitrer i tæerne, underlivet trækker sig sammen, øjnene flakker og orgasmen ruller ind over kroppen, som en lavine, der fylder dig op, renses ud og gør dig til et nyt menneske. Så fantastisk kan det være, at opleve en orgasme, men for langt de fleste kræver det lidt teknik og masser af lyst

Orgasme mig her og orgasme mig der – vi kan ikke få nok, og orgasmerne kan ikke blive vilde nok. Men det er vel heller ikke så underligt, taget i betragtning, at man ofte føler sig helt euforisk til mode, mens den står på og ganske afslappet, når den er ovre. Orgasme er i sandhed et ubeskriveligt gode sendt fra guderne, men der er også plads til udvikling. Vidste du f.eks., at du aktivt kan benytte bækkenbunden til at opnå bedre og dybere orgasmer? At der findes et væld af orgasmer, der både rammer i langsomme bølger eller som euforiserende peaks? At man kan lære at sprøjte, men at det ikke nødvendigvis hænger sammen med orgasme?

For at opleve orgasmer er der nogle helt grundlæggende ting, der skal være i orden, men med et afslappet sind og krop, lidt teknisk snilde og et veltrænet underliv er du hjulpet godt på vej til at opleve de hurtige og heftige såvel som de langsomme og sitrende orgasmer.

Frækt forarbejde

Skal du nå helt op at ringe med orgasmen, er der lutter gode grunde til at tage forarbejdet lidt seriøst, for jo mere energi og lyst du bygger op – jo større er gevinsten i sidste ende. Hvis du ved, at der er sex i vente senere på dagen, eller hvis du har planlagt en lille hyggelig stund for dig selv, kan du med fordel lade fantasierne få frit løb. Tænk på, hvad der tænder dig mest. En fantasi, tanken om at modtage oralsex fra din kæreste eller måske en fræk film? Brug timerne op til sceancen på at indstille dig mentalt på, hvad der skal ske, men glem heller ikke det fysiske. Rør ved dig selv, læg mærke til duftene omkring dig eller forkæl dig selv med en massage, der løsner kroppen op, så du er helt klar til bare at modtage.

Husk træningen

Vil du opleve de eftertragtede vaginal-orgasmer, eller drømmer du om at ride på orgasmebølgen med adskillige orgasmer i rap? Så er der en grundlæggende regel, der gør sig gældende – nemlig knibevel-

serne. Selv om man ikke skal overtræne sit underliv, har det en gavnlig effekt at have muskulaturen i orden i understellet. Med en sund muskulatur, kan det være nemmere at styre underlivet og dermed pejle sig i retning af de ting, der virker – og giver dig orgasme. Kort sagt får du mere kontrol over din nydelse.

Forspil efter humør

Det er altid en god idé at variere både sexakten såvel som forspillet, men der kan også være en fidus i at lægge lidt overvejelser bag og undgå at blive "overrasket". De fleste kvinder vil kunne nikke genkendende til, at det ikke er alle dage, man føler sig lige sexet, og på sådanne dage kan forspil med lyset slukket, kys og kærtegn være den rigtige måde at få skruet op for lysten på. Andre dage, hvor man føler sig mere sexet, er det lettere at give slip og f.eks. nyde at modtage oralsex. Forspillet kan være altafgørende for, om du kan nå i mål med orgasmen, for mister du så at sige "erektionen" undervejs, er der stor sandsynlighed for, at du godt kan vinke farvel til orgasmen.

Kontrollér hans orgasme

Det kræver ofte lidt mere snilde for en kvinde at komme i orgasmehimlen, end det gør for en mand, og derfor er det de færreste kvinder, der når klimaks med en quickie. Derfor kan det være en fin fidus at sænke hans orgasme. Prøv f.eks. at teste hans lystniveau på en skala fra 1-10, hvor 10 betyder, at der ikke er nogen vej tilbage. Hold ham omkring 7-8 på skalaen, og varier bevægelserne og tempoet. Er han ved at ryge ud af kurs, kan det være en god idé at give pikken et klem ved roden i et par sekunder, så han holder igen på ejakulationen. Jo mere tid du får til at mærke, føle og forlyste dig – jo større chance er der for, at du når helt derop, hvor du gerne vil.

Hvilken orgasme vil du have?

For at nå målet er man givetvis nødt til at vide, hvad man søger, og da der er flere forskellige typer af orgasmer, gælder det også

her. Hvis du ønsker en klitorisorgasme, når du er sammen med en partner, nytter det ikke noget, at han bare kører ind og ud af dig i pendulfart uden fokus på lige præcis klitoris. Her er du nødt til at have adgang til klitoris – enten ved, at han stimulerer den, eller ved at du selv kombinerer med onani, mens han f.eks. tager dig bagfra.

Er du på udkig efter en G-punktsorgasme, er det vigtigt, at der er fokus på, at pikken på en eller anden måde peger i retning af G-punktet, som sidder i skeden ud mod maven. Det kan f.eks. være i en doggy style position eller i en stilling, hvor du sidder ovenpå. Hvorvidt de forskellige stillinger virker, handler naturligvis også om mandens anatomi, så her er I nødt til at prøve jer frem.

Men det handler også om, at han skal kunne sit kram. De færreste kvinder får orgasme ved hård og hurtig sex. Derimod kan langsomme, roterende bevægelser, hvor ►



SEXOLOGEN

Katrine Berling er sexolog og parterapeut og er bl.a. kendt fra DRs program *Kussen*. Katrine har speciale i kvindens orgasme og har i flere år afholdt orgasmekurser, der foregår i grupper, samt orgasmetræning, som foregår individuelt. Herudover har hun hjulpet masser af par til at få livsglæden og sexlysten tilbage.

Læs mere om Katrine Berling samt hendes foredrag, rådgivning og kurser på www.katrineberling.dk

10 sekunder i himlen

Du kender det sikkert (forhåbentligt): Du leger med dit favoritlegetøj, kæresten slikker dig eller du formår på anden vis at nå klimaks, som sender dig direkte i orgasmehimlen, hvor arme og ben spjætter i omtrent 10 sekunder alt imens du stønner højlydt. Det er skønt og dejligt, men desværre også en kort fornøjelse. – Jeg vil nærmere kalde det et klimaks end jeg vil kalde det en orgasme, for man opnår et meget kraftigt klimaks, som kun varer i kort tid. Peak-orgasmen eller klimakset er den maskuline form for orgasme, hvor man kommer helt til tops for at falde helt ned igen, men dermed ikke sagt, at det ikke også er for kvinder. Klimakset giver sammentrækninger, kramper og spændinger og som efterlader dig afslappet, og følelsen er ofte koncentreret i dit køn – altså en kraftig stimulation af klitoris eller penis og det er ofte typen af orgasme, som man jager, forklarer orgasmeekspert Katrine Berling.

ELLER...

Den lange vej til seksuel lykke

I den helt anden ende af orgasmespektret finder man valleyorgasmen, som er en slags helkropsorgasme, der nærmest sender kroppen i et stadie af lykke, som varer ved længe. Her opnås ikke nødvendigvis noget klimaks men til gengæld kan lykken vare i flere timer. Denne form for orgasme kan udspringe fra forskellige erogene zoner, og der er dem, der siger, at der ikke er et sted på deres krop, hvor de ikke kan opleve en sådan orgasme.

– En valleyorgasme er ikke noget man kan jage, og man kan altså ikke bare have sex og sige, at i dag ønsker jeg en valleyorgasme. Orgasmen opstår ved afslapning, nær kontakt med ens partner, f.eks. i form af længerevarende elskov, hvor man bare tager sig tid og mærker hinanden. Det kræver en evne til virkelig at kunne nyde og mærke sin krop og ikke mindst at man formår at være tilstede i nuet, siger Katrine Berling.

pikken kredser om G-punktet, evt. i kombination med stimulering være vejen til en himmelsk oplevelse for både dig og ham.

Gør brug af hele paletten

Tidens teknologi og frisind har gjort det muligt at komme til målet af flere veje, som hver især byder på spændende oplevelser. Parleg kan være ganske særligt og meget intimt, mens onani – med eller uden højteknologiske input – kan få dig i mål uden at skulle tage stilling til andet end dig selv og dine lyster. De forskellige metoder og midler kan give dig forskellige oplevelser, som du med fordel kan kombinere i en større sexsceance. Start med oralsex, fortsæt med intime par-escapepader og afslut med lystige vibrationer fra din yndlingsvibrator. På den måde kan du få mange orgasmer – uden det bliver for ensformigt.

Træk vejret

Vejrtrækningen er langt vigtigere i orgasme-sammenhæng, end man umiddelbart skulle tro. Med åndedrættet kan du være med til at styre orgasmens gang. Skal orgasmen trækkes ud, kan det anbefales, at man tager lange, dybe vejrtrækninger, mens hurtige, korte vejrtrækninger kan få dig i mål hurtigere. Nogle eksperter mener, at man kan nå helt exceptionelle orgasmer, hvis man holder vejret, mens orgasmen ruller ind over en, mens andre eksperter mener, at lige netop denne metode flytter blodtilstrømningen fra underlivet til hjernen. Hvad der virker for dig, må du selv eksperimentere med.

Fup din krop

Fake it till you make it! Den virker hver gang. Læg mærke til, hvordan din krop reagerer, umiddelbart før du når klimaks og brug det

strategisk i forhold til at opnå endnu flere og endnu bedre orgasmer. Hvis du fupper hjernen til at tro, at du er tæt på en orgasme pga. din krops signaler, kan det rent faktisk ende med lige præcis det – en orgasme. Fokusér på, hvordan din krop plejer at reagere og overdriv det så. Tilsæt gerne lidt lyd, der blot fungerer som ekstra glasur på kagen.

Den rigtige partner

Er du i tvivl om, om du har fundet den helt rigtige partner, så test ham i sengen. Føler du dig tyk, kikset, akavet eller utilstrækkelig, er han nok ikke manden for dig. Den rette partner – i livet såvel som i sexlivet – er en du kan give slip med uden frygt for kritik af nogen som helst art. En du kan stønne højlydt med og en som ikke lader sig skræmme af skedeprutter. Er du nervøs og føler du dig utilstrækkelig eller malplaceret i sengen med

en given partner, er det bare med at komme videre – ellers får du aldrig de orgasmer, du går og drømmer om.

Læring gør mester

De fleste – både kvinder og mænd – tror, at det handler om at tilfredsstille den anden på en sådan måde, at man tilsidesætter det, som egentlig virker for en selv. Men i virkeligheden er der tilfredsstillende muligheder for os alle, hvis blot vi tør indvi hinanden i, hvordan vores kroppe virker. De færreste mennesker er tankelæsere, og derfor er det vigtigt, at du både viser og forklarer ham, hvad der fungerer for dig, og han vil med garanti elske dig for det. Er det en finger bagi, der giver dig det sidste skub imod orgasmen, så vis ham, hvad det gør for dig. Har du derimod brug for at onanere, før I går i gang, vil han sikkert også sætte pris på at være med på en kigger.

Tænk ikke på, om han synes dine behov og lyster er underlige, for han bliver med garanti bare tændt på at blive vejledt, så han kan give dig det, du allerhelst vil have.

Alene, men sammen


Onani betyder ikke, at man skal gøre det alene. Det kan sagtens klares i godt selskab med din partner, og I kan på samme tid lære en masse om hinanden. Når man onanerer, gør man lige netop det, som virker allerbedst for én selv, og han vil uden tvivl gerne lære mere om, hvordan du leger med dig selv, ligesom du sikkert gerne vil vide hvor hurtigt og hvor hårdt, han kan lide det. Gør det eventuelt én efter én, så I kan observere, hvad der sker med den andens krop. Ved onani er der ikke samme præstationsangst, som der er med en partner, selv om det selvfølgelig kan virke underligt, at man bliver set på. Man skal kun tilfredsstille sig selv, og

derfor kan man gøre det i sit helt eget tempo, som ikke nødvendigvis er det samme man bruger, når man er sammen med sin partner.

Regelmæssig onani kan desuden påvirke sexlysten, da sexlyst avler mere sexlyst. Så forbered kroppen med onani, så du også er klar til at komme igen og igen med en partner.

Fantasér dig til orgasme

Selv om vi gerne vil tro, at vi udelukkende tænker på vores udkårne, når vi dyrker sex, og i særdeleshed når vi får orgasme, så er det desværre sjældent således. Langt de fleste har fantasier af den ene eller den anden slags i hovedet, som hjælper til at opnå orgasme. Indse, at det forholder sig sådan, og brug fantasierne til din fordel. Mange kvinder har et par faste fantasier, som de varierer mellem, når de onanerer. Brug dem, del dem med ham og få fantastiske orgasmer. ■



Jo mere tid du får til at mærke, føle og forlyste dig – jo større chance er der for, at du når helt derop, hvor du gerne vil