

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 30.01.16

Av Beate Alstad

KVINNENS ORGASME.

Forskning utført av Masters og Johnson på 1970 tallet viste at alle kvinnelige orgasmer er resultat av en eller annen form for direkte eller indirekte stimulering av klitoris. Kinsey hadde oppdaget dette før dem, slik som mange gamle kulturer hadde gjort før ham igjen.

Under Viktoriatidens ekstreme seksuelle undertrykking ble det hevdet at det vaginale samleiet var kvinnens vei til "korrekt" orgasme. Og at klitorisstimulering burde ikke den voksne, seksuelt modne kvinne hengi seg til. Psykiater Freud var en av dem som mente at vaginalorgasmer var det foretrukne, og mange ble dessverre påvirket av denne teorien. Denne tankegangen opprettholdes fortsatt av enkelte kvinneundretrykkende religioner, samt enkelte menns foretrukne sexvariant: en rask penetrering uten forspill.

Det finnes fortsatt leger som henviser kvinner til sexologisk behandling for "anorgasmi" dersom de ikke får orgasme ved vaginalt samleie. Når vi sexologer snakker med disse kvinnene viser det seg ofte at de enkelt kan få klitoris orgasmer, og vi kan berolige dem med at det slett ikke er noe i veien med dem. Flere undersøkelser viser faktisk at bare 1/3 av alle kvinner får vaginalorgasmer.

Mange menn har vanskelig for å tro på dette da de mener de fleste av sine tidligere kvinnelige partnere har fått vaginalorgasmer. Det kan selvfølgelig være tilfelle. Men det er også stor sjanse for at i hvert fall noen av dem har faket en orgasme, fordi også de trodde at det var den "riktige" måten å komme på. Kvinnen kan ha hatt gode hensikter med å late som hun får orgasmer. Det kan være at hun ikke ville skuffe mannens selvbylde som elsker, eller at hun ikke ville avsløre egen frykt for utilstrekkelighet. Skal seksualiteten bli god for begge, bør det være åpenhet om sårbarhet, og frykt for utilstrekkelighet bør være et tema man kan snakke sammen om. Det å skjule eller fake blir det bare trøbbel i forholdet av.

Gjennom egen trening og utforskning kan kvinnen jobbe med å utvikle sin egen orgasme.

De fleste kvinner kan oppnå orgasme om de stimulerer riktig og tilstrekkelig. Et godt råd er å begynne orgasmetreningen når man er alene. Fokuset på å skulle klare det kan bli for sterkt og forstyrrende med en partner tilstede. Orgasme er på mange måter en treningssak, og man må bli kjent med sin egen måte å oppnå det på. Åpenhet og egentrening vil ofte være den beste løsningen for å utvikle orgasme. Dersom kvinnen blir trygg nok på seg selv vil hun sannsynligvis også klare å overføre erfaringene til samleiesex med en partner.

Det blir feil å definere en type orgasme som bedre eller dårligere enn en annen type. Noen kvinner får alle typer orgasmer. Og noen kan til og med få orgasme ved berøringer langt unna de genitale områdene, som for eksempel kvinner som er lammet. Det finnes de som

kan tenke eller puste seg til orgasme, og det finnes kvinner som ikke får orgasme, men allikevel nyter det seksuelle samværet.

Det finnes derfor ingen korrekt form for nytelse eller orgasme, men det som er interessant er hva som gir akkurat den enkelte kvinne seksuell glede.

God helg Telemark.