

## ORGASMENS FIRE PLATÅER.

Teater Ibsen har i vår satt opp forestillingen "Kvinne kjenn din kropp" etter boken av samme navn fra 1976. Kvinnens livsløp fra fødsel til død er blitt formidlet av to fantastiske unge skuespillere, og noe av det som ble tematisert var kvinnens orgasme med de fire platåer. Jeg satt i salen mens skuespillerne veiledet oss publikum gjennom orgasmens forskjellige platåer da jeg overhørte to kvinner som lavmælt diskuterte om det virkelig fantes forskjellige orgasmer, og dette temaet ønsker jeg å belyse i dagens "hverdagsliv".

Ordet orgasme kommer fra gresk; orgasmos som betyr "svulming, reisning".

De fleste sexologer er i dag enige om at ca. 75 % av alle kvinner er avhengig av stimulering av klitoris, enten direkte eller indirekte, for å oppnå orgasme.

De to kvinnene blant publikum hadde på et vis rett i at det finnes forskjellige orgasmer, for en orgasme oppleves forskjellig fra person til person, men samtidig kan orgasmen også oppleves forskjellig fra gang til gang for den samme personen. Så det å beskrive hvordan en orgasme oppleves er derfor nesten helt umulig.

Noen ganger kan en orgasme være intens og eksplosjonsartet, andre ganger kan den komme snikende og være mindre intens og kanskje vare lengre.

Det at en orgasme kan oppleves forskjellig, kan skyldes en rekke ulike faktorer, for det meste psykologiske faktorer: hvor lenge er det siden sist man fikk orgasme, humør, forholdet til partneren, aktivitet, forventninger og hvordan man opplevde det hele frem mot orgasmen.

Naturligvis har også fysiske faktorer en betydning, men i mindre grad enn de fleste tror.

Men selv om orgasmer oppleves forskjellige er de bygd opp på samme måte med fire faser av seksuelle reaksjoner som er de samme for både menn og kvinner: Opphisselse, platå, orgasme og oppløsning.

Følgende skjer i kvinnes kropp under seksuell aktivitet:

1. Opphisselse: Svampegemene i klitoris og rundt skjedeåpningen fylles med blod, livmoren beveger seg oppover samtidig som det produseres væske i skjeden og rundt skjedeåpningen. Skjeden blir større når kvinnen er seksuelt stimulert.
2. Platå: Skjedeinngangen blir trangere samtidig som skjeden blir større.
3. Orgasme: Når de seksuelle følelsene er på sitt aller sterkeste kan kvinnen få orgasme. I noen tilfeller kan kvinner få orgasme etter bare noen minutter, men det er vanlig at det tar 20-30 minutter før en kvinne får orgasme.

Musklene både rundt skjeden og endetarmsåpningen og i livmoren trekker seg sammen med flere sammentrekninger etter hverandre som varer litt mindre enn et sekund hver.

Orgasmen kjennetegnes ved sammentrekninger i nedre del av magen/underlivet, men en orgasme er noe som omfatter hele kroppen.

Målinger viser at hjerneaktiviteten endres drastisk under en orgasme og muskler i hele kroppen reagerer.

4. Oppløsning: Når orgasmen er over går alle disse forandringene i kroppen gradvis tilbake.

Selv om det er fint med orgasme kan kvinnen ha stort utbytte av seksuallivet selv om hun ikke får orgasme hver gang, for seksualiteten er ikke det samme som samleie eller evnen til å få orgasme, seksualitet er mye mer. Den finnes i den energi som driver oss mot å søke kjærlighet, varme og nærhet.