

Glem orgasmen – så kommer den

Lyd, vejrtrækning og bevægelse er nogle af de centrale elementer, der skal til, når kvinder skal lære at give sig selv orgasme. Det er nemlig muligt at træne sig selv til at få orgasme – eller til at få flere orgasmer, multiorgasme. Og så handler det selvfølgelig om at give sig hen til sin lyst – at slappe af og gå ind i kroppen.

Af Claus Thorhauge, www.clausthorhauge.dk

I et interview for et par år siden fortalte den nu afdøde forfatter Maria Marcus, hvordan hun kunne sidde alene i sin kørestol og give sig selv orgasme bare ved at tænke på følelsen. Det var en skelsættende erfaring for Maria Marcus, der gennem hele sit liv og forfatterskab havde afsøgt grænserne for sin egne seksualitet.

Det samme kan sexolog Katrine Berling.

– Det føles rigtig dejligt, jeg får mange forskellige fornemmelser, siger hun og tilføjer:

– Det oplever mange kvinder, og mænd kan også opleve den samme energi og forskellige orgasmer.

Netop kvinder kan have svært ved at få orgasme, og det er netop det, som sexolog og parterapeut Katrine Berling kan hjælpe dem med via et struktureret orgasmeforløb på tre gange en time.

Mændene er frustrerede

Et særligt paradoks er det, at en del kvinder kommer til hende efter hjælp, fordi deres mandlige partner er frustreret over kvindens manglende orgasme.

– Undersøgelser viser, at nogle mænd føler sig som dårlige elskere, hvis de ikke kan få kvinde til at komme. For mænd er det mere vigtigt, at kvinden får orgasme, end det er for nogle kvinder. Men så er det for alvor ved at gå skævt for begge parter, siger Katrine Berling.

Hun forklarer:

– Hvis manden presser på, så kan det gøre, at kvinden låser. Det er ikke mænd, der skal give os kvinder orgasme. Mandens opgave er at få os til at slappe af, så vi kvinder kan få orgasme.

Man kan nemlig ikke jage alle orgasmer. Hvis man går direkte og målrettet efter en orgasme, så glemmer man at nyde vejen, give sig hen og mærke efter sin krop. Orgasme handler om at nyde at have sex og om at give slip.

– Det er ligesom at spille rundbold. Hvis du ikke kan ramme og bliver opmærksom på presset for at ramme bolden – både presset fra andre og fra dig selv – så bliver det endnu sværere at ramme. Jo mere du presser, jo sværere er det at komme derhen, siger orgasmeekspert Katrine Berling.

Lær at stønne

I første omgang er Katrine Berling ikke meget for at give generelle råd til kvinder om at få orgasme. I sin praksis har hun erfaret, at der er mange forskellige grunde til, at kvinder har problemer med at få den eftertragtede orgasme.

Alligevel er der tre afgørende faktorer, der kan hjælpe orgasmen på vej. Det er lyd, vejrtrækning og bevægelse.

– 80 procent af det kvinder, jeg arbejder med, kommer tilbage og fortæller, at det er lyden, der gjorde forskellen for dem, da de skulle opnå orgasme. Der sker noget, når du begynder at give udtryk for din nydelse. Det er også et signal til din partner om, at det her er rart, fortæller Katrine Berling.

Det kan være ganske grænseoverskridende for de fleste at sætte lyd på, men det hjælper både med til at fremme ophidselsen hos sig selv og vise partneren, at det føles godt.

– I begyndelsen syntes jeg også selv, at det lød kikset. Sådan dumt. Men jeg fortsatte og kom gennem flovhedsfasen. Fake it till you make it, siger Katrine Berling med henvisning til det, vi på dansk vil kalde: Simuler til du kan gøre det.

– Hvis du selv begynder at sætte lyd på, så kan du accelerere din krop. Sammen med vejrtrækningen kan du med lyden selv styre dit forløb. Omvendt kan du prøve at være helt stille og ligesom sluge orgasmen, så bliver det en kuldegysning, der siver gennem kroppen, tilføjer hun.

Kom ind i dig selv

Fra meditation og mindfulness kender vi vejrtrækningens betydning for at komme ned i kroppen – for at flytte opmærksomheden fra hovedet og ned i kroppen. Derfor spiller vejrtrækningen også en afgørende rolle for orgasmen. Opmærksomheden skal væk fra tankerne, og den måde, vi trækker vejret på, er ganske nyttig i den sammenhæng.

– Begynd selv at undersøge, hvad der sker, når du trækker vejret hurtigt – og når du trækker det langsomt. Og kombiner det med lyden: Hvad sker der, når

jeg har lyd på, og hvad sker der, når jeg er helt stille og ikke siger noget, siger Katrine Berling.

Igen handler det om at lade sig føre af sanserne og fornemmelser, om at flyde med og komme ind i et flow. Det kan ikke presses frem, men man kan fremme betingelserne og stimulere det. Og håbe på, at det kommer.

Det handler om fred, ro og masser af tid. Uden pres.

Orgasme er ikke nødvendig

– Nogle mænd presser på, når de kan høre på kvinden, at hun bliver ophidset. Men det nytter ikke noget at presse det her frem. I stedet for at øge stimuleringen kan det være en god ide at holde igen – ligesom at blive stående på det plateau, som man er nået til. Det er ligesom at kravle op af en stige. Nogle gange har man bare brug for en pause, inden man går videre. Hvis der så kommer en bagfra og presser, så bliver det endnu sværere at komme videre, forklarer Katrine Berling.

Derfor kan det være en god hjælp at give sig selv ro i processen.

– Ophidselsen kan være ligesom en rutsjebane. Ryger du af undervejs, så kommer der altid en vogn til, som du kan hægte dig. Men du skal selv gribe den. Det nytter ikke at ligge og vente på, at din partner gør noget. Derfor er det vigtigt at lære, hvordan du tænder dig selv. At du selv tager ansvaret for din lyst, din nydelse og din orgasme, siger hun.

Her melder sig et påtrængende spørgsmål: Hvorfor er den orgasme så vigtig – både for mænd og kvinder? Så hiver sexologen helt tæppet væk under os:

– Egentlig er det ikke vigtigt at få orgasme. Det er vigtigt at have vidunderlig sex. Sex handler om at nyde rejsen, og hvis man gør det, så kan det være, at orgasmen dukker op undervejs. Eller også gør den ikke, siger Katrine Berling.

Læs mere på katrineberling.dk

Billedtekst

Du har brug for en lille smule egoisme i orgasmeøjeblikket. Orgasmen er noget vi har med os selv. Glem derfor alt om at tilfredsstille din partner i det øjeblik og nyd dig selv.

– *Du skal turde tage plads, blive liggende og tage imod nydelse og kærtegn i stedet for at bekymre dig om, hvordan din partner har det. Orgasme sker hjemme hos os selv – ikke hos partneren, siger sexolog og orgasmetræner Katrine Berling.*