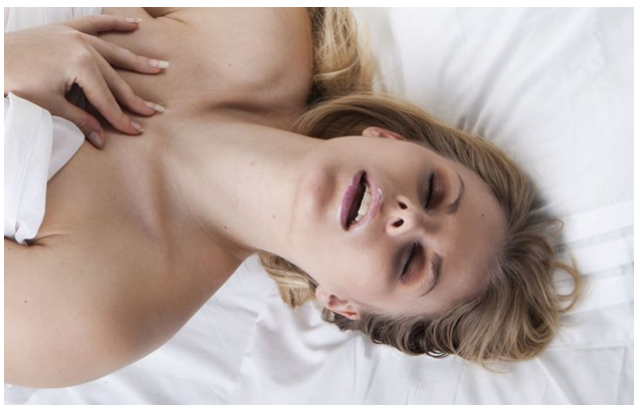




Standardowe myślenie stawia orgazm na szczycie wszelkich działań seksualnych, czyniąc z niego upragniony przez wielu finał. A im więcej razy w trakcie jednego zbliżenia, tym lepiej świadczy to o zdolnościach łóżkowych partnera. Tak się przyjęło. Jednym z wielu funkcjonujących powszechnie mitów jest ten o konieczności równoczesnego orgazmu u obojga partnerów. I często ten nieosiągalny dla wielu finał jest wyznacznikiem ?idealnego? stosunku. Owszem, orgazm to świetna rzecz, ale bez niego seks może być równie wspaniały. Czasami ludzie tak bardzo skupiają się na osiągnięciu tego ?końca?, że po drodze gubią i tracą całą radość z seksu. Jeżeli orgazm jest najważniejszym celem w seksie i nie udaje się go osiągnąć ? pojawia się frustracja, poczucie winy i niekompetencji...

Tymczasem jest to całkowicie błędne myślenie. Końcowy orgazm absolutnie nie musi być wyznacznikiem dobrego seksu. Zwłaszcza przy osobach z niepełnosprawnością często zdarza się tak, że mogą one osiągnąć orgazm tylko w jeden określony sposób. Czy to znaczy, że wszelkie inne działania tracą sens i znaczenie? Absolutnie nie! Cała gama rozmaitych innych czynności seksualnych, pieszczot, stymulacji, czeka na przeprowadzenie, by uprzyjemnić czas bycia ze sobą. Inni z kolei mogą doświadczać spełnienia poprzez stymulację rozmaitych (niekoniecznie standardowo erotycznych) części ciała, a niektórzy ? uwaga! - potrafią osiągać orgazm wyłącznie dzięki myślom i wyobrażeniom.

To też jest istotny punkt wyjścia do rozmowy i ustalenia pewnych rzeczy w związku z partnerem. Całkiem możliwe, że macie nieodpowiednie wyobrażenie co do orgazmu. Ktoś może uważać, że dochodzi zbyt szybko, ktoś inny, że nie osiąga go jednocześnie z partnerem, jeszcze ktoś ? że w ogóle nie jest w stanie szczytować. Brak rozmów o tym prowadzi do nieporozumień, złych nastrojów, w efekcie zaś ? do niechęci. Jednak zrozumiałe jest również to, iż nie każdy może chcieć o tym rozmawiać ? wszystko zależy od bezpośredniego pocucia własnej wartości, seksualności i atrakcyjności. A nad jak najwyższym współczynnikiem każdego z nich pracujemy w tym cyklu artykułów ? prawda? :)

Orgazm to doświadczenie odczuwalne w całym ciele i objawiające się przyspieszeniem tętna i oddechu, rumieńcami skóry, nabrzmieniem genitaliów, a potem ? odprężeniem. Daje on uczucie rozluźnienia, relaksacji, spełnienia. Co ciekawe ? jest również bardzo dobrym środkiem przeciwbólowym. :) I przy okazji ? uwaga do kobiet: nie dajcie sobie wmówić, że znany z rozmaitych filmów pornograficznych pełen rozkosznych dreszczy orgazm z ejakulacją kobiecą jest normą i standardem. Tak naprawdę przydarza się niewielkiej ilości kobiet i wcale nie jest tak powszechny. ?Wytrysk kobiecy? w filmach osiąga się często sztucznie, aczkolwiek możliwe jest jego osiągnięcie w sposób naturalny. Wymaga to jednak sporej ilości ćwiczeń oraz praktyki

i być może kiedyś omówimy odpowiednie techniki stymulacji.

Każdy z Was musi samodzielnie określić, jaki jest najlepszy sposób na wywołanie orgazmu. Można eksperymentować, testować własne ciało, odkrywać swoje możliwości i reakcje. Najważniejsze ? nie powstrzymywać się od orgazmu, ale i nie winić za to, że go osiągniecie. To najbardziej fizyczny dowód tego, że jest Wam po prostu dobrze!

Pamiętajcie o tym!

Rafał ?Zadra? Wieliczko

P.S. Tekst powyższy tworzony pod wpływem lektury książki ?*Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie* ?, Miriam Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.