

ORGAZAM

Najbolji čovekov prijatelj

NAUKA TVRDI DA SVAKI ORGAZAM ONOME KO GA DOŽIVI PRODUŽI ŽIVOT ZA 15 MINUTA

Često se ističe da se muškarci uzbuđuju pre svega vizuelno, a žene putem dodira, ali ostaje nejasno da li se u trenutku orgazma zadržavaju te razlike, ili se baš tada brišu. Jedni kažu da je orgazam zaista jedini istinski trenutak sjedinjenja, a drugi da su muška i ženska priroda nepomirljive

STATISTIKA Najveći zabeleženi broj orgazama koje je doživela žena za jedan sat vođenja ljubavi je čak 134, dok je najveći broj kod muškaraca 16

ISTRAŽIVANJE Ženama treba manje od četiri minuta za postizanje orgazma masturbacijom, dok se to vreme produžava pet puta kad im pripomažu muškarci

ISTAŽIVANJE EVROPE Da li glumite orgazam?

ONA



ON



ISTRAŽIVANJE
Metod: telefonska anketa;
Lokacija: Beograd, Novi Sad, Niš;
Datum: 15. - 27.01.2006.

RAČUNA Oko ženskog orgazma nekad moraju da se pomuče i žena i muškarac, i to bez ikakvih garancija da će se desiti

Pišu Aleksandra JOVANOVIĆ
i Darko MILENKOVIĆ
Foto Željko SAFAR
i Arhiva EVROPE

Postoje stvari koje je nemoguće opisati. Slep čovek ne može da shvati šta su boje ili kako izgleda zalazak sunca, kao što nema načina da orgazam opišete onome ko ga nije doživeo. S druge strane, Trejsi Ševalije je u knjizi *Dama i jednorož*, opisujući svoju slepu junakinju Alijenor i njeno prvo vođenje ljubavi, podsetila da je telesna strast nešto u čemu učestvuju sva čula, ali i da je to prevashod-

no unutrašnji osećaj u kojem čulo vida nije ni potrebno. Bez obzira na to što se često ističe da se muškarci uzbuđuju pre svega vizuelno a žene putem dodira, ostaje nejasno da li se u trenutku orgazma zadržavaju te razlike, ili se, pak, baš tada brišu. Jedni kažu da je orgazam zaista jedini istinski trenutak sjedinjenja, a drugi da su muška i ženska priroda nepomirljive.

Čak i ako je tokom orgazma svest potpuno isključena, uključuje se odmah nakon njega, što predstavlja svojevrsno buđenje. O okolini i o tome s kime ste ga doživeli zavisi hoće li to buđenje biti ugodno, odnosno hoće li orgazam biti doživljen kao sjedinjenje.

– Orgazam predstavlja jednu od faza reakcije ljudi na seksualni nadražaj. Te faze su uzbuđenje, održavanje nivoa, orgazam i završna faza. Do seksualne reakcije dolazi kada se doživi bilo koja vrsta seksualnog stimulansa – miris, dodir, prizor, fantazija. Seksualni stimulusi mogu biti veoma različiti i predstavljaju krajnje individualnu kategoriju – otkriva dr Gordan Popović, specijalista urologije i seksolog.

Seksualno uzbuđenje prate mnoge promene u organizmu. Tada dolazi do pojačanog punjenja krvnih sudova i akumulacije krvi u pojedinim delovima tela (polni organi, mala karlica, uši, usne, grudi). Orgazam nastupa kao vrhunac osećanja u seksualnom odgovoru i predstavlja najvišu moguću tačku uzbuđenja. Karakteriše se ubrzanim disanjem, pojačanim radom srca, grčevjem mišića i izbacivanjem semena tj. ejakulacijom, kod muškaraca.

■ **RAZLIKE** Dok se ženski orgazam posmatra s rezervom, kao da je reč o nečemu veoma važnom, muški se najčešće shvata kao trivijalnost jer, kako neke žene kažu, to je nešto što oni mogu da postignu kad god zaposle desnicu, to je za njih sport i nema mnogo veze s emocijama.

– Slobodno se može reći da po tom pitanju muškarci i žene kao da su s dve planete na suprotnim stranama svemira. Osim psiholoških razlika orgazma postoje i fiziološki aspekti koji čine da je muški orgazam redovna pojava, dok za ženski ponekad moraju da se pomuče i žena i muškarac, i to bez ikakvih garancija da će se ovaj pojaviti – kaže Popović i otkriva da je tokom petnaestogodišnje prakse imao veoma malo muških pacijenata koji su imali problema da dožive vrhunac, a da

je broj žena koje imaju isti problem ogroman.

Kada se uzme u obzir da se teže postiže i ređe javlja, pa se na to doda i povremena sklonost žena da ga odglume, što muškarcima ne ide od ruke, nije čudo što se na ženski orgazam gleda sa priličnom rezervom. Međutim, i muškarci i žene otkrivaju da se orgazam postignut masturbacijom bitno razlikuje od onog postignutog u seksu s voljenom osobom. Ovaj drugi znatno je lepši i intenzivniji. Ali, ženama su često potrebni meseci, pa i godine, da se u seksu potpuno oslobode. One su uglavnom slobodnije kad se same igraju, jer u svakom trenutku udovoljavaju svim svojim željama, odnosno diraju se tačno gde i kako najviše žele, jer većina njihovih partnera ne zna uvek koje bi *dugme trebalo da pritisne*. One koje više vole *samostalni rad*, u seksu se ne osećaju dobro ako se potpuno otkriju osobi u koju nemaju potpuno poverenje, te brinu kako se ponašaju i izgledaju tokom odnosa. Istraživanje *Kinzi institut for seks riserč* pokazalo je da u proseku ženama treba manje od četiri minuta za postizanje orgazma masturbacijom, dok se to prosečno vreme produžava pet puta kada u njegovom postizanju pripomažu muškarci.

■ **ZADOVOLJSTVO** Muškarci, takode, žele orgazam i na drugačiji način, ne samo kao vođenje ljubavi. To rade na sasvim privatni i sebičan način – sami. Orgazam mogu da dožive u kom god žele trenutku, bez mnogo razmišljanja o partneru. U njihovim maštanjima žene su uvek lepe, zgodne i veoma strasne. Isto tako mogu da ispune najperverznije želje. Neke žene tvrde da ne mogu da dožive orgazam ako ne osećaju nešto prema partneru. Malo je onih muškaraca koji bi to izjavili. Ako ne svi, onda skoro svi to mogu i bez emocija.

– Za ženu je seks ceo život, a život nije seks. Muškarcu je život seks, a seks je onih pet minuta (kod srećnijih i nešto duže) – kaže Popović. – Ako te uopštene i simbolične konstatacije spustimo na nivo praktičnog života, videćemo da je ženi potrebna priprema za seks još mnogo pre ulaska u krevet. Ako je kompletan međuljudski odnos s partnerom zadovoljava i ispunjava, ona će biti seksualno prijemčivija i njeno zadovoljstvo u seksu neće preterano zavistiti od sposobnosti muškarca. Međutim,

većina muškaraca smatra da je za seksualno zadovoljenje žena potreban veliki, tvrd i izdržljiv.

Na vrhuncu orgazma žene doživljavaju serije grčenja genitalnih mišića, koje se obično dešavaju 3 do 15 puta unutar vremenskog intervala od 0,8 do jedne sekunde. Do vaginalnih orgazama može se stići nadraživanjem *G-tačke*. Najveći zabeleženi broj orgazama koju je doživela žena za jedan sat vođenja ljubavi je čak 134, dok je taj broj kod muškaraca tek 16. Međutim, postoji i druga strana orgazma. *La petite morte*, ili *mala smrt*, retka je reakcija na orgazam pri kojoj se odmah nakon njegovog dostizanja osoba onesvesti.

Prema istraživanjima, jedan orgazam život produžava čak 15 minuta. Tako, čak i kada zapalite cigaretu nakon seksa, opet ste na dobitku od četiri minuta. Problemčić je u tome što 60 odsto žena izjavljuje da orgazam u seksualnom odnosu nisu doživlele nikad, dok 80 odsto kaže kako su pri seksualnom odnosu orgazam doživlele jednom u deset odnosa. Zaključak se sam nameće – bacajte cigarete.

■ **MIT** Osnovni krivac za mit o ženskom orgazmu je Sigmund Frojd jer je uveo termine vaginalni i klitorisni orgazam. Frojd kaže kako žena u pubertetu ne prenosi svoj seksualni nagon s klitoris na vaginu jer je nezrela, infantilna, neurotična i perverzna. Žena koja ne doživljava vaginalne orgazme je, prema ocu psihoanalize, frigidna. Ono što Frojd nije znao jeste to da je klitoris neuporedivo osetljiviji od vagine, a ako se meri po broju nervnih završetaka koji se na njemu nalaze, osetljiviji je čak i od penisa.

Muškarci malo pažnje pridaju tom području, pa ni žene kojima nemaju ako ih neko upita gde je *G-tačka*. Misteriozna tačka koja dovodi do intenzivnog seksualnog zadovoljstva nazvana je po naučniku koji je utvrdio njeno postojanje, dr Ernestu Grafenbergu, mada prva saznanja o ovoj tački datiraju još iz XVII veka i holandskog anatora De Grafa. On je zapazio da je taj deo slično građen kao prostata kod muškaraca i da kod nekih žena dolazi do lučenja tečnosti, što je nazvano ženskom ejakulacijom. Svi ženski časopisi preporučuju da se traži s partnerom.

■ **GLUMCI** Kada je reč o seksu, podjednako lažu i muškarci i žene. Muškarci imaju duboko ukorenjenu ideju da je za dobar seks od opšteg značaja nji-

M

RAZLIKA Oko ženskog orgazma nekad moraju da se pomuče i žena i muškarac, i to bez ikakvih garancija da će se desiti

Pišu Aleksandra JOVANOVIĆ i Darko MILENKOVIĆ
Foto Željko ŠAFAR
i Arhiva EVROPE

Postoje stvari koje je nemoguće opisati. Slep čovek ne može da shvati šta su boje ili kako izgleda zalazak sunca, kao što nema načina da orgazam opišete onome ko ga nije doživio. S druge strane, Trejsi Ševalije je u knjizi *Dama i jednorog*, opisujući svoju slepu junakinju Alijenor i njeno prvo vođenje ljubavi, podsetila da je telesna strast nešto u čemu učestvuju sva čula, ali i da je to prevashod-



REAKCIJA Stručnjaci objašnjavaju da je orgazam reakcija u kojoj ne učestvuje voljni deo mozga

- Orgazmi su užitek koji se upoznaje vremenom. Ne samo da sposobnost žena za postizanje orgazma raste s godinama, već će žene u 30-im češće postizati višestruke orgazme, nego što ih postižu devojke. Međutim, da ne biste čekale zlatne godine kako bi povećale svoju kvotu orgazama, evo i nekoliko saveta:
- Povećajte obim seksualnog uzbuđenja stimulacijom svih osećaja - maštanjem, gledanjem erotskih filmova ili čitanjem vrućih sadržaja.
- Same ili uz pomoć ljubavnika dovedite sebe do ruba orgazma, ali se zaustavite pre vrhunca. Ponovite postupak tri puta pre nego što dođete do samog kraja.
- Nakon orgazma nastavite s nadraživanjem, ponovo upotrebite maštu, pogledajte video ili pročitate erotski roman i pričekajte naredni orgazam.

hovo seksualno naoružanje i moć, dugačak, tvrd, izdržljiv i neuništiv (DTIN).

– Dakle, ako ti je DTIN, onda si neodoljiv ženama, poželjan si u društvu i svi ti se dive, uspešan si u životu i ideal si dolazećim generacijama. U stvarnosti, tada si ideal jedino samom sebi. Dakle, kome nije DTIN, ostaje mu samo da laže. I muškarci to izdašno i rade. Oni će redovno govoriti da im je veći nego što jeste, da mogu češće da imaju seksualne odnose, te da oni duže traju. Takođe će rado prepričavati žensku kapitulaciju pod njima u vidu vatrometnih orgazama - kaže Popović, a na pitanje zašto lažu žene, odgovara:

– Objašnjenje je u muškarcima. Muškarac ne zna da li je DTIN dok mu to ne kaže žena. A za ženu koja ga ubedi da mu je takav, muškarac je spreman svašta da učini.

Stoga se najčešće ženske laži u seksu svode na glumljenje orgazma i prećenjivanje mere za dužinu. Ali, treba imati u vidu da će žena ponekad upotrebiti i drugu taktiku, pa će muškarcu u svojim komentarima zakinuti poneki cen-

timetar, što je metoda koja je idealni dželat muškog ega.

Istraživanja pokazuju da više od trećine ispitanica glumi orgazam. Muškarci – nikad. Valjda zato što je to kod muškaraca toliko očigledno, da nema potrebe za glumom. Samo iskusni poznavaoči ženskog tela mogu da prepoznaju kad ih partnerka folira. Neki kažu da se to da primetiti po drhtanju stomaka. Postoji li uopšte način za prepoznavanje da li žena glumi orgazam? Seksolog tvrdi da je to moguće utvrditi isključivo van kreveta. Muškarac koji očekuje da će analizom uzdah, trzanja i grebanja po leđima saznati pravu istinu o svojoj partnerki je u velikoj zabludi.

■ **SJEDINJENJE** Među ženama postoji shvatanje da je seks s voljenim sjedinjenje, seks sa samom sobom neverovatni užitek, a seks s nedovoljno bliskom osobom ako baš mora. Mnoge tvrde da nije svejedno ako upražnjavaju seks u sterilno nameštenoj hotel-

skoj sobi ili u dobrom starom krevetu. Takođe, užitek zavisi i da li to čine s ljubavlju njihovog života ili sa zgodnim kolegom s posla koji trenutno nije u vezi kao ni one, pa upražnjavaju prijateljski seks koji je odličan, te je najbolje da nakon toga svako spava u svom krevetu. Seksolozi tvrde da nema ništa od idealizacije da je seks s voljenim bićem sjedinjenje, a s nepoznatim partnerom užitek i trenutak olakšanja.

– U praksi sve može biti i sasvim suprotno. Za dobar seks potrebna je opuštenost i bezbrižnost. Neko će se tako osećati samo sa suprugom posle 20 godina braka, a neko u prolaznoj vezi s neznancom. Dalje, za dobar seks je bitno da znate šta želite, ali i da vaš partner to zna. Nema garancija da voljeno biće po definiciji mora da zna šta vama prija u seksu. S druge strane, neko sasvim nepoznat može to da oseti ili čak slučajno pogodi – kaže Popović.

■ **VRHUNAC** Predigra je veoma bitna komponenta seksualnog čina, pa

samim tim olakšava postizanje orgazma. Vešti ljubavnici dobro kontrolišu nestrpljenje da počnu s odnosom, pa partnerki obezbeđuju dovoljno vremena da i ona poželi isto.

Ako muškarac ne želi da odloži orgazam, može da ga doživi posle prosečno četiri minuta stimulacije. Iako je većini žena potrebno da seks potraje malo više od nekoliko minuta, njihovi partneri ne moraju uvek da se potrude, kako ističu, makar pet puta duže da bi se i one osećale srećno, već je nekim pripadnicama lepšeg pola majka priroda omogućila da im bude dovoljno tih muških četiri minuta za vrhunac. Mada, postoje i muškarčine koje mogu da izdrže i satima, ali ima i onih koji ne mogu da izdrže ni minut koliko god se trudili.

Orgazam je poželjan i kad je samo fiziološka potreba, ali je znatno bolji kad posle njega nema nikakvih propitivanja, već možete da se naspavate i probudite pored voljene osobe. Ako nemate pravog partnera u krevetu, potrudite se da ga pronađete. ✓

DUGME

Žene su slobodnije kad se same igraju, jer muškarci ne znaju uvek koje bi dugme trebalo da pritisnu