

### KNIBEORGASME

En ekstra bonus ved at træne bækkenbundsmusklerne flittigt er, at du med tiden kan opøve evnen til at få orgasme alene ved brug af dine skedemusklere – når du har fuld kontrol over dem, kan du bruge dem til at massere dit G-punkt frem til orgasme.

Fordelene er (selvfølgelig udover en veltrænet bækkenbund), at det kan gøres hvor som helst og når som helst.

Du skal ikke forvente den helt store ekstatiske orgasme, men den er effektiv, hvis du bliver overmandet af akut liderlighed, og den har en dejligt afslappende virkning.

Brug den som en fiks lille orgasme til rejsebrug eller "nødsituationer", tag en sammen med din yndlingsfantasi, når du keder dig på jobbet eller i bussen for den sags skyld... men du skal nok skrue ned for lyden, hvis ikke du vil vække for megen opsigt.

### BRYSTVORTEORGASME

At kvinder kan få orgasme ved kærtegn af brysterne og især brystvorterne er bestemt ikke ualmindeligt – ej heller særlig mystisk.

Naturen har skabt det så smart, at der er direkte forbindelse mellem brystet og kønsorganerne – både hormonelt og via nervebaner. En hensigtsmæssig mekanisme, der får livmoderen til at trække sig sammen igen efter fødslen, når barnet bliver lagt til brystet.

Når brystvorterne stimuleres, sker der en samtidig reaktion i underlivet, som vi registrerer mere eller mindre bevidst – og heldigvis er vi i stand til at nyde virkningen – også uden for ynglesæsonen.

### VAGINALORGASME ELLER SKEDEORGASME

At opnå vaginalorgasme kræver sædvanligvis mere øvelse og erfaring end klitorisorgasmen. Mange kvinder oplever først denne form for orgasme i en moden alder. Vaginalorgasmen hænger sammen med stimulation af G-punktet, og aktivt brug af bækkenbundens muskulatur spiller også en rolle.

Vaginalorgasmen opleves mere "universel" end klitorisorgasmen. Den beskrives som orgastiske bølger, der spredes fra underlivet og ud i resten af kroppen som en totalorgasme – i modsætning til klitorisorgasmen, der er mere centreret omkring klitoris.

Vaginalorgasme står højt på mange kvinders ønskeliste, og vejen frem er bl.a. træning af bækkenbunden, så du kan bruge den aktivt i samlejet. Find ud af, hvor din skede er mest følsom. Der er særligt mange nervetråde lige omkring skedeåbningen, og 4-5 cm oppe på skedens forvæg kan du være heldig at finde dit G-punkt.

Øv dig i at stimulere disse områder med fingre eller en dildo. Jo bedre du kender dine lystpunkter, jo nemmere vil det være for dig at opnå vaginalorgasme sammen med din partner.

# orgas mere

### ANALORGASME

Kvinder, der nyder analsex, fortæller ikke sjældent, at de får orgasme ved analt samleje – med eller uden stimulation af klitoris. Ofte beskriver de dem som kraftigere end andre orgasmer. Sammentrækningerne starter omkring anus og forplanter sig langs ryggraden og ud i kroppen som en dejlig afslappende forløsning.

Området omkring numsehullet er en følsom og erogen zone for de fleste mennesker. Desværre er det stadig tabu for mange at udforske denne del af kroppen. Men kan og tør man slappe af og nyde det, er der mange glæder at hente. Fysisk vil ikke blot anus blive stimuleret ved analsex, men også skeden, fordi skillevæggen mellem tarmen og skeden er så tynd og eftergivende.

Her skal man heller ikke underkende de psykologiske mekanismer. Alene tanken om det frække og "forbudte" ved denne leg kan være ekstra pirrende. For andre kan det være elementet af dominans/underkastelse, der giver det ekstra kick, som får orgasmen til at rulle.

### OG ALLE DE ANDRE GASMER...

Der findes stort set ikke det område på kroppen, som ikke er beskrevet som kilde til orgasme.

Tæer, fingre, knæ, øreflip... osv. Mennesker, der har mistet følesansen i kønsorganerne, kan f.eks. berette om, at de har udviklet andre erogene zoner, som har været i stand til at give dem orgasme.

Der er sågar kvinder, som påstår, at de kan få orgasme alene ved tankens hjælp. Måske er det rigtigt – hjernen er trods alt vores vigtigste erogene zone af dem alle.

Så mon ikke det i bund og grund handler om et samspil mellem evnen til at nyde det erotisk sanselige, hvor på kroppen det end måtte forekomme, og give sig hen til lysten og liderligheden?