



sig selv endnu hårdere. Nedtursspiralen er startet.

### Justér forventninger

Desværre er det stadig en udbredt misforståelse, at orgasmer er noget, mænd kan eller skal give kvinder.

– Når parrene havner hos mig, oplever jeg ofte, at kvinden fortæller, at hun har forsøgt at forklare manden, at hun var glad og tilfreds med det sexliv, de havde, inden orgasmejagten satte ind. Men han har haft svært ved at tro, hun talte sandt, lyder det fra Vivi Hollænder.

I hans ører lyder dette imidlertid blot som trøstende ord til en elendig elsker, og det er sådan, han er begyndt at betragte sig selv.

Orgasmer er altså først og fremmest noget, der udspringer fra kvinden selv. Og hvis vi taler om en kvinde, der ikke selv kan få orgasme, har han sat sig på en næsten umulig opgave, siger Vivi Hollænder. Hun mener, et godt sexliv og vellykkede orgasmer opstår i et

indbyrdes samspil og er begge ansvar, og at det er en misforståelse – især blandt mænd – at deres evner som elskere kan måles i kvindens orgasmer.

– Selv den dårligste elsker kan med den rette teknik være heldig at fremkalde både almindelige orgasmer og sprøjteorgasmer

## *Det øjeblik kvindens tanker forstyrres af et “krav” om at komme, begynder hendes orgasme-kurve at dale*

hos nogle kvinder, uden det opleves som noget særligt for kvinden, fortæller sexologen.

Den gode elsker er ham, der efterfølgende ligger med en glad og tilfreds kvinde i sine arme og ikke har talt antallet af hendes orgasmer.

– Stol på dig selv, kvinde – og stol på din kvinde, mand. Sex handler ikke om at præstere, men om at nyde. Føles det godt, så er det godt! ■

