

ZŁOTE
MYŚLI

DAJ JEJ ORGAZM

Malwina Gartner



Co powinieneś wiedzieć, żeby
zawsze **trafić w dziesiątkę?**

**Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:**

„Daj jej orgazm”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#):

Darmowa publikacja dostarczona przez

Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright by Wydawnictwo **Złote Myśli** & Malwina Gartner
rok 2009

Data: 27.08.2009

Tytuł: Daj jej orgazm – fragment utworu

Autor: Malwina Gartner

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u>	5
<u>ORGAZM NA PRZESTRZENI DZIEJÓW</u>	8
<u>Czym jest orgazm?</u>	22
<u>FIZJOLOGICZNY ASPEKT ORGAZMU</u>	28
<u>PSYCHOLOGICZNY I EMOCJONALNY ASPEKT ORGAZMU</u>	39
<u>ORGAZM JAKO PRZEŻYCIE DUCHOWE</u>	47
<u>TYPY NASZYCH ORGAZMÓW</u>	56
<u>POCAŁUJ MNIE</u>	79
<u>MÓW DO MNIE JESZCZE</u>	91
<u>BŁĘDY KOCHANKÓW</u>	96
<u>ROBÓTKI RĘCZNE</u>	123
<u>Palcóweczka</u>	125
<u>Motylek</u>	126
<u>Ich troje</u>	127
<u>Igrek</u>	128
<u>Penetrator</u>	129
<u>Penetrator II</u>	130
<u>Penetrator III</u>	132
<u>U-boot</u>	133
<u>SEKS ORALNY</u>	136
<u>Kółka</u>	144
<u>Ósemki</u>	145
<u>Liżnięcia</u>	145
<u>Lewo-prawo</u>	146
<u>Ssanie</u>	147
<u>Anilingus</u>	148

<u>SEKS ANALNY</u>	150
<u>POZYCJE MIŁOSNE</u>	157
<u>INSPEKTOR GADŻET</u>	189
<u>PRZEZ ŻOŁĄDEK DO... ORGAZMU</u>	199
<u>MĘSKIE PRZESZKODY</u>	214
<u>Wytrysk przedwczesny</u>	215
<u>Częściowe lub całkowite zahamowanie wytrysku</u>	221
<u>Wytrysk wsteczny</u>	224
<u>Wytrysk bolesny</u>	226
<u>Nasieniotok, wytrysk anestetyczny, wytrysk bez orgazmu</u>	227
<u>Bolesne współżycie</u>	228
<u>Zapalenie prostaty i chroniczne zapalenie prostaty</u>	228
<u>Impotencja</u>	229
<u>DAMSKIE PRZESZKODY</u>	232
<u>Anorgazmia</u>	233
<u>Pochwica</u>	237
<u>Zapalenie sromu</u>	238
<u>Suchość pochwy</u>	239
<u>Endometrioza</u>	240
<u>Infekcje dróg moczowych</u>	241
<u>Infekcje pęcherza moczowego</u>	242
<u>Infekcje bakteryjne pochwy</u>	243
<u>Drożdżyce</u>	244
<u>Menstruacja</u>	245
<u>ATMOSFERA I NASTAWIENIE</u>	248
<u>ZAKOŃCZENIE</u>	253
<u>PODZIĘKOWANIA</u>	255
<u>LITERATURA</u>	256

Wstęp

Oddaję Ci dzisiaj, Czytelniku, w Twoje krytyczne ręce swoją trzecią publikację (a licząc te, których jestem także współautorką – czwartą) ze świadomością, że tematyka, której się podjęłam, jest niczym ogromny ocean. Złożony jest z cząsteczek wody, z których każda jest kimś z nas. Każdy z nas inaczej czuje, inaczej patrzy na świat. Łączy nas jednak wspólny mianownik człowieczeństwa. Nikt z nas nie jest samotną wyspą. Nikt, żaden z nas nie jest i nie będzie w pełni człowiekiem, jeśli będzie przez życie szedł sam. Do pełni szczęścia konieczne jest posiadanie kogoś u swoim boku. Posiadanie swojej drugiej połówki (choć „posiadanie” to niezupełnie właściwe słowo).

Iść przez życie z kimś poza całym wachlarzem wspólnych mianowników oznacza również seks. Jest to tak bardzo tajemnicza, fascynująca i szeroka dziedzina ludzkiej aktywności, że od dawien dawna ludzie starali się ją opisać, poznać i wytłumaczyć jej szczegóły, by potem innym było łatwiej żyć. Tak też jest w moim przypadku.

Zrozumiałam to, po wydaniu przez Złote Myśli mojego pierwszego poradnika. Miał tylko 50 stron. Co ważniejsze jednak, na jednej z nich podałam adres mojej poczty elektronicznej. Zrobiłam to, zupełnie nie zdając sobie sprawy z tego, jakie będzie to miało konsekwencje. I natychmiast po wydaniu, codziennie otrzymuję przynajmniej jedną wiadomość. Jest to dla mnie tym cenniejsze, że czytając je, wiem, że napisanie tych kilkudziesięciu zwykłych stron dało tym kilku tysiącom mężczyzn, którzy poradnik przeczytali, bardzo dużo. Dało im radość i zabrało smutek. Dało pewność siebie i satysfakcję z bycia mężczyzną.

Nigdy nie przypuszczałam, że zajmę się pisarstwem. Dzięki tym wiadomościom zrozumiałam, że choć moje prace, nie pozbawione przecież wad i czasem niedoskonałe, są komuś potrzebne i pomagają. A skoro tak, to należy je tworzyć, odkrywając coraz większe pokłady głębin tematyki, której się podjęłam.

Dziś przedstawiam poradnik, który samym już tytułem sugeruje swoją treść. Nie daj się jednak zwieść przewrotnemu zabiegowi twórcy. To nie jest książka o orgazmach, orgazmie czy sposobach na jego osiągnięcie. Owszem, zajmuje się tą tematyką i to jest jej kręgosłup merytoryczny, ale prawdziwym jej tematem jest miłość i satysfakcja płynąca z intymnego obcowania dwojga ludzi. To jest najważniejsze. A przy okazji – mam nadzieję – że o orgazmach i ludzkiej seksualności dowiesz się wielu interesujących i przydatnych rzeczy. Wierzę, że z czasem

spróbujesz czegoś, o czym tutaj napisałam i przyniesie to wymierny i co najważniejsze – przyjemny skutek.

Bardzo jednak nie chciałabym, abyś do książki podszedł wyłącznie jak do instrukcji obsługi magnetowidu, w którym napisane jest, który guziczek trzeba naciskać, aby wywołać odpowiedni efekt, zwłaszcza jeśli tym właśnie efektem ma być jej orgazm. Bardzo dobrze, jeśli okaże się, że ten orgazm się pojawił, ale najważniejsze jest, abyś wiedział, jak dawać przyjemność Twojej partnerce. A ona przecież nie jest magnetowidem w żadnym wypadku. Chciałabym, żebyś wiedział, jak dawać i z dawania mieć – satysfakcję. A przy okazji, jeśli na Twoich ustach pojawi się uśmiech, odniesiemy sukces.

Pozdrawiam,

Malwina

Orgazm na przestrzeni dziejów

Jeżeli uważasz, iż wystarczy włożyć swojego najlepszego przyjaciela w gniazdko i ona będzie miała orgazm, to gratuluję pewności siebie! Jednocześnie szczerze współczuję Tobie i Twojej przyszłej partnerce w łóżku i dziękuję wszystkim dostępnym w mitologiach i religiach bóstwom, że masz w rękach ten podręcznik. Jeśli kiedykolwiek będziesz miał kobietę na dłużej, w co szczerze wątpię, z pewnością oboje będziecie nieszczęśliwi. Niestety bowiem wywołanie orgazmu nie jest wcale takie proste, zaryzykowałabym nawet stwierdzenie, że jest to o wiele trudniejsze, niż zdawać sobie możesz z tego sprawę. Prawdopodobnie jesteś jednak uratowany.

Jeśli jesteś jednym z tych beznadziejnych przypadków mężczyzn, którzy orgazmy kobiety oglądają tylko na filmach pornograficznych, to zanim zacznę, musimy zawrzeć układ. Ja nauczę Cię dawać kobiecie satysfakcję, a Ty zapomnij wszystko, co do tej pory dowiedziałeś się o orgazmie. Bo prawdopodobnie wszystko, co wiesz, to bzdury. Nauczę Cię czytać i pisać od nowa. Odważne słowa. Wiem, ale są konieczne i za chwilę pokażę dlaczego.

Na samym początku musisz zrozumieć, czym jest orgazm. Jak w każdej poważnej publikacji zacznę od dziejopisarstwa. W tym wypadku będzie to dziejopisarstwo orgazmistyczne ze szczyptą moralnych przypraw.

Temat jest stary niemal tak samo jak Papa Smerf i cały świat. Zajmowali się nim już starożytni filozofowie. I właściwie nie ma się czemu dziwić, bo przecież orgazm to chwila fascynująca, hipnotyczna i każdy z nas, niezależnie od płci, głęboko jej pragnie. Nie oszukujmy się, ale większość z tego, czego dowiedzieliśmy się o orgazmie z historii ludzkości to po prostu kłamstwa lub historie, które mogą tylko przerażać. Zaczniemy trochę nietypowo, bo homoseksualnie, ale to dlatego, że od... starożytnych Greków, a wiesz, jacy oni byli.

Zatem, nasi starzy znajomi, Arystoteles i Hipokrates, pierwsi określili orgazm jako nieodłączny składnik udanego poczęcia nowego życia. Przyznaję, brzmi o wiele bardziej romantycznie, niż mogłabym od greckich filozofów wymagać. Oczywiście jednak obaj byli w tej sprawie nieco do tyłu. Akurat tego nie można mieć im za złe, szczególnie że jeden z najważniejszych – hm... czynników, które są orgazmowi sprzyjające, odkryto dopiero w XVI wieku¹, a nasi greccy mężowie mądrości żyli kilkaset lat wcześniej. Nie wiesz, o czym piszę? Pewnie, że nie – mówiłam Ci przecież, że wszystkiego musisz nauczyć się od nowa.

¹ Hipokrates zmarł w 377 r. p.n.e., Arystoteles w 322 r. p.n.e.

Chodzi oczywiście o lechtaczkę, o której jeszcze będzie nie raz, a którą odkrył renesansowy profesor z Padwy, Mateo Colombo. Łatwo zapamiętać komuś, kto lubi kryminały. I z niego powinnieneś brać przykład. Podobno mężczyzna ów zakochał się w weneckiej kurtyzanie, której pragnął dać wszelkie szczęście, co akurat w stosunku do prostytutki jest bardzo zastanawiające. Niemniej, jak na człowieka odrodzenia przystało, Colombo podszedł do problemu na tyle rzetelnie, że odkrył przypadkiem centrum rozkoszy kobiety, czyli lechtaczkę. A za to powinien dostać pokojową nagrodę Nobla. O Noblu nic historia nie wspomina, bo jeszcze go nawet w planach nie było, za to przy okazji nasz Colombo ściągnął na siebie inkwizycję. Na szczęście dziś, poza Ojcem Tadeuszem, nic Ci nie grozi, co najwyżej zainteresowanie piękniejszej połowy płci. Więc do dzieła.

Tak czy inaczej, wiemy, że definicja greckich dziadków, co to chłopców lubili, jest nieaktualna. Ale sprawa jest tak interesująca, że późniejsi amatorzy kobiecych drgawek z rozkoszy również próbowali wziąć się za ten temat z różnych stron. Sporo ambarasu narobił pewien drań, znany szerzej jako Soranos z Efezu, stwierdzeniem, „że nie jest istotne, czy kobieta odczuwa przyjemność – liczy się tylko orgazm mężczyzny”. Niestety w pewnym sensie miał rację, bowiem jeśli chodzi o prokreację, oczywiście tak jest, ale w sprawie relacji damsko-męskich dał

ciała na całej linii. Przyznam, że choć nie wiem, jak wygląda, nienawidzę go z całego serca.

Soranos miał wprowadzić do swojej głupoty po trosze prawo, bo żył na przełomie I i II wieku n.e. i można powiedzieć, że wtedy czasy były inne. Tyle że ja zaraz na to się odszczekam – czasy są zawsze inne, a człowiek dążył do odczuwania przyjemności zawsze i zawsze do tego będzie dążył. Bo każdy posiada prawo do odczuwania przyjemności. I proszę feministki o niemieszanie mnie do swoich chorych pomysłów, stanika swojego nie spalę. Ważniejsze jest to, jak wiele z jego poronionych wypowiedzi nadal funkcjonuje w malutkich rozumkach niektórych mężczyzn, choć minęło przecież ponad 1800 lat! Przyznaj się, na pewno słyszałeś takie stwierdzenie: „mężczyzna musi się rozładować, kobietę wystarczy przytulić”. Nie wieszajmy jednak na pocziwym Soranosie wszystkich psów ze wsi, bo przy okazji stwierdził też, że trzeba oddzielić antykoncepcję od przerywania ciąży. I tym mi zaimponował. Zalecał tampony dopochwowe z wełny nasiąknięte oleistymi substancjami (co osłabiało mobilność plemników) lub roztworami ściągającymi (pod wpływem których następował skurcz szyjki macicy) jako środki antykoncepcyjne. Radził też, aby kobieta cofała się przed nasieniem, by nie doszło ono do szyjki macicy, a potem miała wstać, kucnąć i kichać, co akurat zastanawia...

Niestety po czasach antycznych świat pogrążył się w nieprzeniknionych ciemnościach średniowiecza, gdzie sprawy ciała zeszyły na drugi plan, a nawet uważano je za siedlisko wszelkiego zła, brudu i grzechu, więc o kobiecych orgazmach się nikomu, poza samymi kobietami, nawet nie śniło. Taki np. Św. Augustyn z Hippony (354-430) uznał kobietę za największą przeszkodę na drodze do zbawienia. Warte podkreślenia jest, że ten sam święty modlił się jednocześnie słowami: „Boże, proszę Cię, uczyn mnie czystym – ale jeszcze nie teraz”. Drań jeden.

Inny, tym razem Tomasz z Akwinu, był nawet na tyle głupi, aby stwierdzić, że: „onanizm jest występkiem gorszym niż stosunek z własną matką”. Tymczasem, jak wiemy, masturbacja zwierząt została opisana u wielu gatunków, zarówno dzikich, jak i tych udomowionych, zachowania masturbacyjne pojawiają się zarówno u dzieci, jak i nastolatków, osób dorosłych czy osób w podeszłym wieku. Osoby pozostające w związkach częściej masturbują się od osób niepozostających w związkach, nie jest ona jest szkodliwa dla zdrowia, a czasem zalecana jest nawet przez seksuologów jako element terapii seksualnej. Jestem pewna też, że i Ty się czasem masturbujesz. Mnie o to proszę w e-mailach nie pytać, bo się trochę wstydzę odpowiadać, a kłamać nie chcę. W zamierzchłych czasach jednak ogromną rolę w życiu człowieka odgrywała niestety religia, która zabraniała lub ograniczała dostęp do przyjemności lub zdolności jej

odczuwania. Taka postawa zaznaczyła się już w starożytności, a Kościół rzymskokatolicki ją przyjął i skutecznie rozwinął. Po-
dejście do masturbacji doskonale ilustruje, jak postrzegano po-
trzebę odczuwania przyjemności i satysfakcji płynącej z intym-
ności.

Wkrótce zresztą, m. in. za sprawą owego oszołomionego Toma-
sza, wybuchła histeria zabrania masturbacji, która zaczęła
rozwijać się na nasze nieszczęście pomyślnie i ogarnęła cały za-
chodni świat na kilkanaście wieków. W 1710 r. pewien nawie-
dzony konował z Londynu wydał nawet książkę pt.: „Onanizm
albo o okropnym grzechu samosplamienia”. Podał w niej, jako
skutki poznawania samego siebie, zaburzenia żołądkowo-jeli-
towe, zaburzenia trawienia, niechęć do jedzenia lub wilczy ape-
tyt, perwersyjny głód, wymioty, mdłości, słabość narządów od-
dechowych, kaszel, chrypę, porażenia, osłabienie narządów
rozrodczych aż po impotencję, bezpłodność, dzienne i nocne
ejakulacje, bóle w plecach, zakłócenia widzenia i słyszenia,
całkowity zanik sił fizycznych, bladeść, mizerność, krosty na
twarzy, osłabienie sił duchowych, osłabienie pamięci, napady
wściekłości i szału, debilizm, epilepsję, drętwienie, gorączkę,
a nawet samobójstwo. Te bardzo interesujące odkrycia „nauko-
we” wczesnej doby nowożytnej są jeszcze ciekawsze, jeśli zesta-
wimy je z ówczesnym przekonaniem, że jakoby proste włosy łó-
nowe były nieomylną oznaką, że ich posiadacz się masturbuje.

Następni odkrywcy, jak protestancki lekarz z Lozanny – Simon-Andre Tissot w roku 1758 – powtarzali bzdury o onanizmie ochoczo. Tissot wydał swoje dzieło pt. „Onanizm”, w którym pisał, że „mózg onanisty wysycha tak bardzo, że można usłyszeć, jak grzechocze w czaszce”. Wątpię, by ktokolwiek kiedyś słyszał grzechoczący w czaszce wyschnięty mózg.

Niestety teorie takie obowiązywały w zachodniej kulturze seksualnej aż do połowy lat 50. XX wieku i nawet dziś są czasem jeszcze powtarzane. Kościół po dzień dzisiejszy uznaje zabawianie się z sobą za grzech. Wiercie, mój mózg ma się naprawdę dobrze, a poznawanie reakcji własnego ciała może służyć łatwiejszemu osiągnięciu rozkoszy.

Dalej było tylko gorzej. Następny mądrała, teolog moralny, mnich (zastanawiające, że duchowni mają na temat seksu od wieków zadziwiająco wiele do powiedzenia), J. C. Debreyne, w 1842 r. opisał i potwierdził kolejne skutki onanizmu: palpacje, osłabienie wzroku, bóle i zawroty głowy, drgawki, bolesne skurcze, ruchy konwulsyjno-epileptyczne, często prawdziwą epilepsję, ogólne bóle w członkach lub w potylicy, w kręgosłupie, w piersiach, w żołądku, wielką słabość nerek i objawy ogólnego porażenia. Stwierdził też, że onanizm jako ciężką chorobę można leczyć. Co za ulga. Należało więc spać tylko na boku, nigdy na plecach, jeść i pić zimne potrawy i napoje, ssać kawałki lodu, obmywać się wodą z topniejącego śniegu z dodatkiem soli

kuchennej. Najgorsze jest jednak, że opowiadał się za usuwaniem lechtaczki, która, jak stwierdził Kościół, służy wyłącznie lubieżności i nie jest potrzebna do poczęcia. Powoływał się przy tym na tzw. „prawa naturalne”, które nie, zagłębiając się w sprawy kościelne, oznaczały, że naturę można poprawiać tam, gdzie Kościołowi jest to wygodne. Co za hipokryzja.

Przy okazji polecam przeczytać książkę pt. „Kwiat pustyni”².

Jednocześnie pewien fizyk z Austrii, Franciszek Antoni Mesmer, już około 1775 roku polecał terapię magnetyzmu zwierzęcego w leczeniu kobiet, organizując seanse zbiorowej hipnozy, w czasie których doprowadzał je do intensywnych orgazmów. Ponad sto lat później to właśnie jego prace zainspirują Zygmunta Freuda (był austriackim neurologiem i psychiatrą oraz twórcą psychoanalizy), do którego jeszcze powrócę. Także Pierre Briquet w swoim traktacie o hysterii wskazuje w owym czasie na to, że pieszczoty lechtaczki to źródło rozkoszy kobiety. O mężczyznach nie wspomina.

Niemniej odkrycia te doprowadzą do tego, że od połowy XIX wieku podstawowym, zalecanym leczeniem hysterii, epilepsji i żylaków u dziewczynek i kobiet, a także jako środek zapobiegawczy przed ich demoralizacją, jest clitoridectomia, czyli

² Waris Dirie, *Kwiat pustyni*, Warszawa 2000.

zabieg polegający na... wycięciu lechtaczki lub przypaleniu jej rozpalonym żelazem.

Praktyki te podważył dopiero na początku XX wieku wspomniany właśnie Zygmunt Freud w swoich rozprawach o teorii seksualnej, sprzeciwiając się okaleczaniu. I choć, jak się po latach okazało, wiele z teorii Freuda nie było słusznych, problematyka ludzkiej seksualności, jej związków z życiem psychicznym i leczeniem nerwic zajęła bardzo ważne miejsce w jego karierze. Jego niezwykle odważne koncepcje wywarły przy tym ogromny wpływ na filozofów, uczonych i artystów końca XIX i XX wieku i dotąd mają ogromny wpływ na nauki o kulturze, religioznawstwo i inne nauki społeczne.

Freud bowiem odkrył m.in., że satysfakcja pełnego aktu płciowego związana jest z poszczególnymi strefami erogennymi. Opracował także teoretycznie zagadnienie rozwoju seksualnego człowieka, wyróżniając fazy oralną, analną, falliczną oraz genitalną. Różne podejście do postrzegania *libido* poróżniły Freuda i jego ucznia – Junga, jednak to Freuda trzeba uznać za jednego z pierwszych poważnych naukowców, którzy zwrócili publiczną uwagę na zjawisko orgazmu kobiety. Niezależnie od tego, czy jego stanowisko okazało się ostatecznie słuszne³ czy też nie.

³ Freud pomylił się, odróżniając orgazm pochwowy od lechtaczkowego i jednocześnie umniejszając znaczenie tego drugiego.

XX wiek to m.in. za sprawą Freuda, Junga, Kinseya, Johnson i wielu innych czas przełomowy w postrzeganiu kobiecej seksualności i satysfakcji. Już w roku 1900 niejaki John Butler zaprezentował pierwszą maszynę do osobistego wibromasażu, która potem zrobiła furorę i dzisiaj znana jest jako wibrator. Nie była to jednak jedyna próba. Na początku II wojny światowej niemiecki fizyk, Wilhelm Reich, prowadził w swoim laboratorium w Stanach Zjednoczonych kontrowersyjne badania nad orgazmem wywoływanym przez organ, czyli podstawową energię kosmiczną. Analogiczną koncepcję pramaterii / praeenergii postulował w latach 20. XX wieku również Polak, Franciszek Rychnowski, bo przecież Polacy nie gęsi, swój orgazm mają. Wilhelm Reich zbudował nawet akumulator organowy, tj. urządzenie, które wyzwalało orgazm u osoby będącej w jego środku. Maszyna została niestety zniszczona przez FBI, a jej autor zmarł w więzieniu.

Rok 1950 dla postrzegania ludzkiej, a w szczególności kobiecej seksualności uznajemy za punkt zwrotny. Albert Kinsey bowiem w roku tym opublikował wyniki swoich dwuletnich badań nad seksualnością amerykańskich kobiet, które wstrząsnęły opinią publiczną. Udowadnia, że noworodki mają zdolność przeżywania orgazmu w kilka sekund, a seks oralny i masturbacja są praktykowane przez o wiele większą grupę ludzi, niż dotąd powszechnie sądzono. Udowadnia też np., że masturba-

cja jest zjawiskiem tak powszechnym, że w swoim życiu masturbowało się 92% amerykańskich mężczyzn i 62% kobiet. Także 95% mężczyzn i 71% kobiet z Wielkiej Brytanii przyznaje się do masturbacji w pewnym momencie swojego życia, a na miesiąc przed ankietą zrobiło to 95% mężczyzn i 71% kobiet. Również 2% kobiet umie doprowadzić się do orgazmu jedynie grą wyobraźni.

Zaledwie kilkanaście lat później, w 1965 roku, para amerykańskich seksuologów, Masters i Johnson, ogłosiła swoje prace, które wywołały kolejny szok obyczajowy. Zdumieni mężczyźni na całym świecie otrzymali naukowe dowody na to, że kobieta może osiągać wielokrotny orgazm. Również dzięki właśnie tym seksuologom znana jest jedna z najskuteczniejszych metod opóźniania (przedwczesnego) wytrysku, o której piszę w swojej pierwszej publikacji pt.: „[Już nie będę taki szybki](#)”, która wydatnie przyczyniała się do częstszego przeżywania orgazmu przez wiele kobiet.

W 1967 roku, Desmond Morris przedstawił dość interesującą teorię mówiącą, że orgazm u kobiety jest sposobem na zmęczenie doprowadzającym do ułożenia na wznak i że wówczas kobieta znajduje się w najlepszej do zapłodnienia pozycji. W latach 70. ukazał się też japoński film „Imperium namiętności”, w którym widoczna jest scena niebezpiecznej praktyki częściowego pozbawiania tlenu w celu zwiększenia doznań przy orgazmie,

z praktykowania której w USA rocznie ginęło ok. 1000 osób. To kolejny symptom rewolucji zachodzącej na świecie.

W 1976 roku w PRL ukazuje się popularnonaukowy poradnik z dziedziny seksuologii pt. „Sztuka kochania” Michaliny Wiśłockiej, który stał się bestsellerem (nakład łączny to 7 mln egzemplarzy) i zapoczątkował większą otwartość w sprawach seksu i życia seksualnego w Polsce. Autorka poruszyła po raz pierwszy w Polsce temat orgazmu kobiety bez skrępowania i fałszywej wstydlivosti.

W 1981 roku John Perry i Beverly Whipple upublicznili wiedzę na temat kobiecego orgazmu w swoich publikacjach, popularyzując odkrycie Ernsta Gräfenberga – niemieckiego ginekologa, pioniera w dziedzinie badań nad seksualnością kobiet, który w 1950 roku uznał za najbardziej aktywną damską strefę erotyczną punkt leżący koło cewki moczowej, który powiększa się podczas pobudzenia seksualnego. Tak rozpoczęła się kariera sławnego dziś punktu G, nazywanego też przestrzenią Gräfenberga. W roku 1990 pojawiły się informacje o odkryciu orgazmu psychicznego lub *coitus reservatus*, praktykowanego od wieków w Indiach. Doniesienia te trafiły do zachodniej kultury za sprawą duchowych guru z ruchu New Age, którzy uczyli przeżywania orgazmu bezdotykowego.

W 1993 roku teoria Desmonda Morrisa została rozwinięta przez Robina Bakera i Marka Bellisa, według których orgazm powoduje skurcze macicy, pomagające plemnikom wędrować w kierunku jajeczka. Ich badania zawierające liczne błędy metodologiczne utrzymano jednak jako prawdziwe przez całe 12 lat. Kolejny ważny moment w historii erotycznej satysfakcji to rok 2001, kiedy to władze federalne w USA dopuściły do sprzedaży elektroniczną pompkę Eros CDT, której używanie prowokuje u kobiet silny wzrost podniecenia i wielokrotne orgazmy.

Elisabeth A. Lloyd w 2005 roku obaliła poglądy Bakera i Bellisa, udowadniając, że kobiecy orgazm jest biologicznie zupełnie niepotrzebny i można go traktować w kategorii wspaniałego prezentu od szczodrej matki natury.

Wielkie dzięki, Matko Naturo!

Na potwierdzenie swojej teorii autorka przytoczyła argument mówiący, że jeśli orgazm pomagałby w zapłodnieniu, jego jakość i ilość musiałaby korelować z okresami płodności kobiety, a już słynny raport Kinseya pokazał, że jest zupełnie inaczej, bowiem najbardziej płodny wiek kobiety jest równocześnie wiekiem najmniejszego *libido* oraz najczęściej pojawiającej się anorgazmii. Dodatkowym argumentem jest fakt, że orgazm u kobiet zachodzi najszybciej w wyniku autostymulacji, która nie ma związku z rozrodczością. Dziś uznajemy zatem, że natu-

ra wyposażyla kobietę w orgazm, aby zachęcać ją do współżycia. W końcu im więcej seksu, tym więcej małych i rozrabiających *homo sapiens*.

Piszę o tym wszystkim nieprzypadkowo, choć książka, którą kupiłeś, nie jest przecież podręcznikiem historii. Musisz zdać sobie jednak sprawę z faktu, że w naszych czasach wiele kobiet nie przeżywa orgazmu z powodów kulturowych. Przez wiele setek lat funkcjonowało społecznie lub religijnie uwarunkowane przeświadczenie, że seks jest zły i odczuwanie przyjemności, a orgazmu szczególnie, jest grzeszne, brudne i może spowodować na kobietę przekleństwo, ogień piekielne, wieczne potępienie i co tam jeszcze złego można wymyślić.

Piszę o tym także dlatego, że w środowisku naukowców zajmujących się badaniem kobiecej seksualności i orgazmów w szczególności przez wieki, a nawet w ostatnich latach dochodziło do licznych kontrowersji. Jak już zapewne zrozumiałeś, pojawiały się liczne, wykluczające się informacje, błędne odkrycia oraz nowsze sensacyjne fakty. To powodowało problemy albo po prostu zamęt w głowach zwykłych mężczyzn i kobiet. Niemniej wszyscy naukowcy, lekarze, a nawet ci nieszczęśliwi duchowni i święci wnieśli istotny wkład do naszej wiedzy na temat seksu i orgazmu kobiety.

Należy zdać sobie sprawę z jednego – do wszystkich takich informacji należy podchodzić bardzo ostrożnie, spokojnie i czytać między wierszami. Owszem, pewna wiedza – nawet czysto teoretyczna – jest konieczna i ważna, niemniej to nie ona decyduje o tym, że Ty i Twoja partnerka będziecie szczęśliwi i zadowoleni. Czym innym jest bowiem laboratorium, a czym innym jest miłość.

Najlepszym Twoim doradcą powinny być Wasze odczucia, przemyślenia i doświadczenia. Najlepiej wspólne.

Fizjologiczny aspekt orgazmu

Między kobietami a mężczyznami występują znaczne różnice w reakcjach organizmu. Zarysowują się one już od okresie dojrzewania. U chłopców dochodzi po pierwszego orgazmu najczęściej w wieku 13-14 lat, kiedy wchodzi w pokwitanie, i jest on równoznaczny z wytryskiem nasienia. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że orgazm ten jest swoistym mechanizmem umożliwiającym ejakulację i bez niego nie byłaby ona możliwa, choć możliwa oczywiście jest (ale nie ma to w tej chwili związku z tematem naszych rozważań).

Tak czy inaczej stwierdzamy, że w wypadku mężczyzn mechanizm orgazmu jest w pewnym stopniu zaprogramowany przez naturę i chłopiec właściwie nie musi się go uczyć. Powinien jedynie dostarczyć swemu organizmowi odpowiednich bodźców, aby mógł on wystąpić. Natomiast w wypadku dziewcząt tak się zwykle nie dzieje. U kobiet nie występuje wytrysk nasienia i orgazm nie jest do niego konieczny. Przez to kobieta musi się go nauczyć.

W tej materii obowiązuje jednak wiele różnic – mniej więcej bowiem połowa kobiet przeżywa go przed osiągnięciem

20. roku życia. Pozostałe zaś uczą się przeżywania orgazmu zwykle do trzydziestego roku życia, choć są także i takie, które po raz pierwszy osiągają go w starszym wieku, niekiedy nawet po czterdziestym roku życia. Badania dowodzą, że 23% kobiet przeżywa pierwszy orgazm na skutek masturbacji, 16% przez petting, 6% w efekcie fantazji, 3% w trakcie snu oraz do 2% w wyniku kontaktów homoseksualnych. Ostatnią grupę kobiet stanowią te, które orgazmu nie przeżywają nigdy i nie można go u nich wywołać. Podsumowując statystyki, stwierdza się, że około 86% kobiet jest zdolnych przeżyć orgazm, a pozostałe 11-14% orgazmu nie przeżywają (przy czym w tej grupie zawiera się także mniej więcej 3% grupa, która nie ma zdania). Wszystkie te statystyki, choć wyglądają bardzo poważnie i naukowo, muszą być jednak brane pod uwagę z pewną dozą rezerwy, ponieważ, mimo wielokrotnie przeprowadzanych badań, seksualność kobiety wciąż jest mniej poznana niż seksualność mężczyzny. Istotne jest dla Ciebie w tej chwili najbardziej to, aby uświadomić sobie, że pomiędzy płciami występują różnice, które z jednej strony są bardzo duże, a z drugiej nie aż tak wielkie, jak można by przypuszczać.

Aby zrozumieć istotne różnice pomiędzy orgazmem kobiety i mężczyzny, należy znać reakcje własnego ciała (o to akurat się nie martwię w Twoim przypadku) – jestem prawie całkowicie

pewna, że choć wiesz, co się stanie, to nie wiesz, dlaczego się tak dzieje.

Znów dochodzę do punktu, kiedy musiałabym zaprezentować różne spojrzenie na ten sam problem przez różnych badaczy, czego nie zrobię – a jedynie wspomnę o rozdziwiskach między nimi. I tak, zajmując się fizjologicznym aspektem orgazmu człowieka, muszę zaznaczyć, że jest on częścią zmian, które zachodzą w organizmie, podzielonych na 3, 4 lub 5 faz. W moim odczuciu jest ich 5:

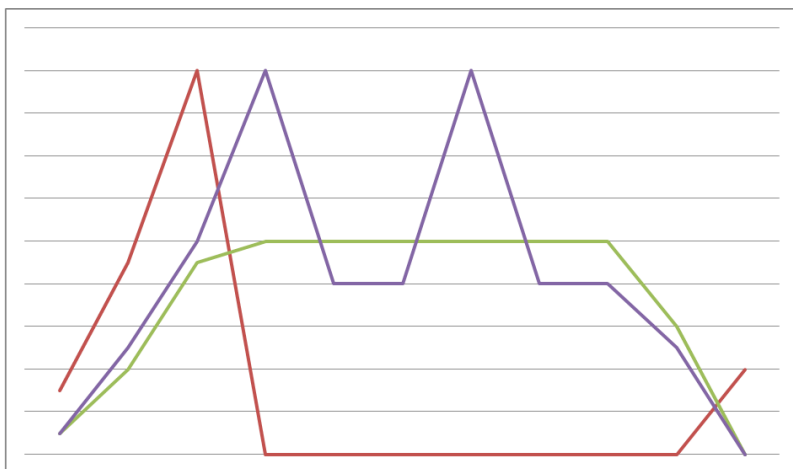
1. Gra wstępna
2. Stymulacja seksualna
3. Dylatacja
4. Orgazm
5. Odprężenie

Jest to model dra Lasse'a Hessela, który odrzuca schemat zaproponowany wcześniej przez Mastersa i Johnson, zakładający, że cykl reakcji seksualnych ludzi dzieli się na 4 fazy:

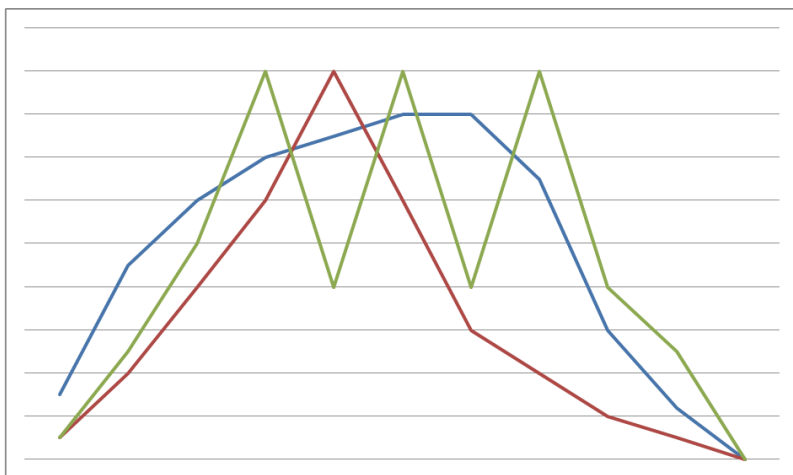
1. Pobudzenie
2. Plateau
3. Orgazm
4. Opadanie pobudzenia

Z pewnością zauważysz, że oba schematy są bardzo podobne, choć posiadają znaczne różnice, które zaraz omówię. Zanim jednak to zrobię, wyjaśnię to, czego prawdopodobnie nie rozumiesz.

Dylatacja jest fazą, w której zachodzi erekcja – u mężczyzn oczywiście członka, u kobiet górnej części pochwy. Faza **plateau** jest właściwie bardziej typowa dla mężczyzn i charakteryzuje się stałym, utrzymywanym na podobnym poziomie pobudzeniem. Faza ta bezpośrednio poprzedza orgazm, ale może być także ostatnią fazą cyklu seksualnego, jeśli do orgazmu nie dochodzi. Jej nazwa oznacza w języku francuskim płaskowyz, co akurat można w prosty sposób skojarzyć z wykresem.



Typowy przebieg cyklu reakcji seksualnych mężczyzny zakłada 3 scenariusze (powyżej). W pierwszym, pobudzenie (stymulacja seksualna) doprowadza w dość krótkim czasie do orgazmu, po którym poziom podniecenia gwałtownie opada aż do całkowitego zaniku lub też po pewnym czasie (od kilku minut do kilku godzin) z pewnego poziomu ponownie wzrasta doprowadzając do kolejnego orgazmu. Drugi schemat zakłada stopniowe wolne pobudzanie (stymulację) aż do osiągnięcia orgazmu, po którym następuje opadanie podniecenia. Ostatni schemat zakłada osiągnięcie poziomu dylatacji (lub też plateau), który trwa długo i na skutek pewnych czynników nie przechodzi w orgazm, ale opada stosunkowo o wiele wolniej niż w wypadku dwóch pierwszych faz. Charakterystyczny dla tej fazy jest brak tzw. okresu refrakcji, a zatem koniecznego odpoczynku pomiędzy jednym a drugim orgazmem.



U kobiet schemat seksualnego cyklu również zakłada 3 schematy, które na pierwszy rzut oka są bardzo zbliżone do cyklu mężczyzny, lecz tak jednak nie jest. Pierwszą charakterystyczną różnicą jest tutaj pojęcie czasu. O ile wszystkie trzy scenariusze u kobiet przebiegają podobnie, to dzieje się to w zupełnie innym czasie. Oznacza to przede wszystkim, że faza pobudzenia (lub stymulacji) trwa dłużej niż w przypadku mężczyzn, natomiast faza plateau właściwie nie występuje lub jest zminimalizowana w stosunku do tej samej fazy w cyklu seksualnym mężczyzny. Kolejną różnicą jest brak występowania fazy refrakcji, co oznacza, że w sprzyjających warunkach pobudzania po osiągnięciu pierwszego orgazmu kobieta nie potrzebuje określonego przedziału czasowego, w którym nastąpi spadek podniecenia, aby móc ponownie osiągnąć kolejny orgazm (orgazmy). To klucz do orgazmu wielokrotnego. Wreszcie ostatnia z wartych uwypuklenia różnic dotyczy tylko jednego rodzaju reakcji seksualnych, który charakteryzuje się szybkim wzorcem podniecenia na skutek pobudzania (czyli stymulacji), przy którym orgazm następuje dość szybko po wystąpieniu kilku nieznacznych spadków podniecenia, natomiast natychmiast po szczytowaniu pobudzenie gwałtownie opada, co jest bardziej typowe dla mężczyzn, lecz dzieje się jeszcze szybciej. Zrozumienie różnic pomiędzy seksualnymi reakcjami kobiety i mężczyzny z pewnością ułatwi spojrzenie na wykresy, choć oczywiście

trudno jest dokładnie ująć reakcje takie w sensie matematycznym.

Schematy te w pewnym sensie są uniwersalne; jak zapewne zauważyłeś, pomiędzy stanowiskami Hessela a Mastersa & Johnson występują pewne rozbieżności. Hessel sięga głębiej, zakładając, że pobudzanie czysto fizyczne przez dotyk, pieszczoty, pocałunki itp. nie jest pierwszą fazą, ale następującą po podnieceniu rodzącym się w głowie, co Masters & Johnson w moim odczuciu pomijają. Jestem bowiem zdania, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni podniecają się na długo wcześniej, niż dochodzi do typowego kontaktu fizycznego – przez fantazję, gesty, ruchy i uwodzenie. Jestem akurat całkowicie zgodna z takim właśnie schematem i zgadzam się z tym, że aby zbliżenie było satysfakcjonujące dla obojga kochanków, trzeba czegoś więcej niż tylko perfekcyjnego opanowania techniki pobudzania w celu fizycznego osiągnięcia orgazmu, choć oczywiście jest ona również potrzebna. Tę sprawę szerzej poruszę jeszcze na końcu tej publikacji. Oczywiście w tym zakresie mężczyźni zwykle są o wiele bardziej pobudliwi, niemniej i tutaj mogą występować znaczne odchylenia. Tym bardziej że kochanek odpowiadający kodowi seksualnemu kobiety może ją bez najmniejszego dotyku podniecić o wiele bardziej niż inny poprzez zastosowanie najbardziej wyrafinowanych technik manualnych.

Wiesz już, że według różnych koncepcji reakcje organizmu obejmują całe ciało człowieka, choć najsilniej są wyrażone w okolicach narządów płciowych. Co dzieje się jednak w naszych ciałach w aspekcie czysto fizjologicznym?

Pierwsza (faza podniecenia albo gry wstępnej) doprowadza do wystąpienia podniecenia. U kobiet pojawiają się jej oznaki zewnętrzne: erekcja brodawek, narasta napięcie mięśniowe niektórych partii ciała, występuje boczne uniesienie warg sromowych większych, zwiększa się częstotliwość oddychania i akcja serca przyspiesza, wzrasta ciśnienie krwi. U mężczyzn występuje erekcja członka. Do wszystkich struktur mięśniowych kobiecej miednicy napływa krew, łechtaczka nabrzmiewa, powiększają się wargi sromowe mniejsze i większe, jednocześnie nabierając ciemniejszej barwy, a błona śluzowa pochwy rozpoczyna wydzielanie lubrykacji (śluzu przygotowującego do stosunku). Jeśliby spojrzeć na ten aspekt, to właśnie nawilżenie pochwy, nie zaś erekcja łechtaczki, jest odpowiednikiem męskiego wzwodu, umożliwiając odbycie stosunku. Musisz sobie zdawać sprawę z tego, że reakcje te (wzwód członka i nawilżenie pochwy) nie występują prawie nigdy jednocześnie u obojga płci. Niemal w 100% nawilżenie pochwy pojawia się znacznie później niż wzwód. Wystarczy, abyś przyswoił sobie zasadę, o której zawsze będziesz pamiętał, że kobieta „nagrzewa” się przynajmniej o połowę dłużej niż mężczyzna, a będzie dobrze. Poza tym, jeśli bę-

dzie wystarczająco gotowa, z pewnością da Ci znak, że tak właśnie jest, dlatego szalenie ważne jest, abyś zdawał sobie sprawę z tego, że niemal zawsze musisz zwalniać tempo swojej gry wstępnej. To, co jest dobre dla Ciebie, nie musi być dobre dla niej – zapamiętaj to, jeśli chcesz dać jej satysfakcję i orgazm.

Przy okazji pojawia się problem bardzo istotny z punktu widzenia odczuwania przyjemności, komfortu i doprowadzania się wzajemnie do szczytowania. U części kobiet płyn nawilżający wewnątrz pochwy pojawia się zaledwie po 30 sekundach, ale u zdecydowanej większości dopiero po kilku minutach, a u kolejnej części nie w pojawia się zupełnie albo w bardzo ograniczonym zakresie. Dlatego nie można traktować tego jako jedyne kryterium gotowości do współżycia. Jedno natomiast jest ważne – że bez nawilżenia stosunek nie może być satysfakcjonujący i przyjemny. Jak temu zaradzić, dowiesz się z jednego z kolejnych rozdziałów.

Wracając do zmian zachodzących w naszych ciałach, przechodzimy do fazy plateau, która, jak wspomniałam, jest bardziej charakterystyczna dla mężczyzn, niemniej występuje także u kobiet, choć znacznie skrócona. Charakteryzuje się tym, że reakcje z poprzedniej fazy utrzymują się na pewnym poziomie do chwili, kiedy organizm staje przed wyborem dwóch dróg. Jedną z nich jest kontynuowanie tej fazy, co doprowadzi w jej efekcie do niewystąpienia (braku) orgazmu, a druga do szczytowania. Innego wyjścia nie ma. Łechtaczka przylega do przedniej ściany spojenia łonowego, nastę-

puje także rozwój platformy orgazmowej, czyli lokalne przekrwienie i napięcie mięśni zewnętrznej części pochwy, wargi mniejsze przybierają kolor ciemnego wina, gruczoły Bartholina wydzielają 1-2 krople śluzu. O ile do orgazmu zaraz dojdę, to pierwszą możliwość chciałabym Ci nieco szerzej już teraz objaśnić.

Orgazm kobiety jest nieco innym zjawiskiem niż Twój – jak wcześniej już podkreślałam. U mężczyzn sprawa jest prosta: jest bodziec – jest reakcja. U kobiet droga na szczyt jest o wiele bardziej kręta i zawila i dlatego będziesz musiał przeczytać następny rozdział. Jednak fizjologicznie na tym etapie kobieta jest już przygotowana do orgazmu, o ile nie pojawiają się inne przeszkody. Objawia się to tym, że macica uniosła się nieco, tworząc miejsce dla prącia, pochwa tworzy platformę orgazmistyczną, a jej nawilżone wnętrze nieco się rozszerzyło. Zewnętrznie kobieta ma nabrzmiałe piersi. W tej fazie zasadniczą rolę odgrywa stałe i rytmiczne zapewnienie bodźców kobiecie w okolicy narządów płciowych, które umożliwiają osiągnięcie przedostatniej fazy, jaką jest orgazm.

Kiedy pojawia się orgazm, występują dwie zasadnicze reakcje: naczyniowo-przekrwienna oraz mięśniowo-skurczowa. Trwają tylko sekundy. Pierwsza polega na wzmożonym nawilżaniu ścianek pochwy, wskutek przekrwienia naczyń w jej ścianach i przesączania do wnętrza pochwy, a druga na rytmicznych skurczach określonych grup mięśniowych. Występują skurcze platformy orgazmowej z częstotliwością 0,8 sekundy, z prze-

rwami, powracające 5-12 razy, skurcze trzonu macicy, a u wieloródek – powiększenie macicy o 50%. Narasta również częstotliwość oddechu, akcji serca i ciśnienia – czasem występuje ejakulacja (cały czas mam na myśli kobiety)⁴.

Kobiety mogą doświadczać kilkunastu rodzajów orgazmów, z tego kilku, których Ty nie masz przeżyć najmniejszych szans. Charakterystyczne jest też dla nich zawężenie pola świadomości (mimowolne okrzyki, gryzienie itp.). U niektórych kobiet – stan orgastyczny. Pojawia się plamkowo-grudkowy rumieniec (brzuch, piersi i dekolty). Następuje też wzrost tętna i mimowolne skurcze grup mięśniowych.

Kolejna faza polega na odprężeniu, jeśli nie występuje dalsze pobudzanie. Napięcie seksualne stopniowo lub szybko opada. Wszystkie opisane wcześniej reakcje fizjologiczne organizmu wracają do stanu wyjściowego. Łechtaczka w 5-10 sekund wraca do normalnej pozycji, występuje zmniejszenie przekrwienia, powolne zwiotczenie ścian pochwy, powrót normalnego koloru (5-10 minut), szerokie rozwarcie zewnętrznego ujścia szyjki (20-30 minut) oraz opadanie macicy. Czas na satysfakcję i sen.

Teraz nadeszła pora pokazać Ci, choć pobieżnie, co w tym samym czasie dzieje się w naszych głowach.

⁴ Więcej na ten temat dowiesz się w rozdziale na temat typów orgazmów.