

SEKS

## Znana aktorka podarowała swój orgazm nauce. "Przygotujcie się na szok"

MAGDALENA KUSZEWSKA



Kiedyś za jedyny słuszny uważano ten męski, zakończony wytryskiem. Kobięcy orgazm przez wieki był niedoceniany, a nawet uważany za histerię. Dopiero od niedawna stał się przedmiotem badań naukowców i... obszarem wyścigu, presji oraz wyzwań. — Przygotujcie się na szok — ostrzega modelka i aktorka Cara Delevingne, zapowiadając serial dokumentalny

## **BBC, "Planet Sex with Cara Delevingne", którego jest gospodynią.**

W jednym z odcinków celebrytka "podarowuje" swój orgazm do celów naukowych, zapowiadają media na całym świecie. Brzmi to, trzeba przyznać, dość abstrakcyjnie. Ale chodzi o to, że 30-latka oddała próbkę krwi tuż przed i po osiągnięciu orgazmu, wywołanego masturbacją. Dzięki temu badacze sprawdzają, w jaki sposób orgazm wpływa na funkcjonowanie organizmu, a także pochylają się nad zjawiskiem określanym "orgasm gap". Tak nazywa się dysproporcję czasową w osiągnięciu orgazmów u heteroseksualnych par.

— Naukowcy dowodzą, że aż 95 proc. heteroseksualnych mężczyzn przeżywa orgazm podczas stosunku. To samo dotyczy jedynie 65 proc. heteroseksualnych kobiet — ujawnia Delevingne w wywiadzie, którego udzieliła magazynowi Daily Mail Online. Jej zdaniem kobiece pragnienie seksualne zostało stłumione na przestrzeni lat, a przecież w XXI w. kobiety i mężczyźni powinni mieć podobną satysfakcję w życiu seksualnym.

Temat kobiecego orgazmu, tak długo spychany w niebyt, nie tylko przez badaczy, ale i przez wiele kobiet oraz mężczyzn, wreszcie zaczyna być badany i dyskutowany. Lecz przede wszystkim: dostrzegany.

### **Orgazm podrobiony**

– Od kilkunastu lat, czyli od kiedy uprawiam seks z moim partnerem, a potem z mężem, ani razu nie miałam orgazmu. Mąż uznawał to za dziwne, komentował za każdym razem głośno ten mój "brak", wątpił w siebie jako kochanka.

Było mi przykro i wstyd, że nie jestem w łóżku taka znowu dobra. Zaczęłam więc udawać orgazm. Krzyczę po każdym stosunku jak rasowa aktorka porno. I mam spokój – uśmiecha się gorzko Monika, 40-latka.

Czy brak orgazmu to hańba? I czy jego udawanie to norma?  
Odpowiedź na pierwsze pytanie brzmi: nie. Ale na drugie: tak.

Wokół orgazmu powstało wiele fałszywych przekonań, niestety w dużej mierze spowodowanych brakiem rzetelnej wiedzy na temat anatomii i emocji, wzmocnionej przez tzw. kulturę porno.

W erotycznych filmach każda kobieta szczytuje równo z partnerem czy z partnerką, na dodatek oznajmia swój orgazm poprzez widowiskowy krzyk, wicie się i spazmy.

– W społecznym przekonaniu orgazm po prostu trzeba mieć, a do jego braku nie wypada się przyznawać – mówi psycholog i seksuolog Violetta Nowacka z poradni "SELF. Przyjazne terapie" w Poznaniu, współautorka podcastu "Przypadki miłosne". Jej zdaniem "mieć" może również znaczyć "udawać". – Chyba każda z nas przynajmniej raz w życiu udawała orgazm, a u niektórych, niestety, staje się to nawykiem – dodaje.

Klienci i pacjenci terapeutów często wątpią w to, czy seks bez orgazmu może być dla kobiety satysfakcjonujący. W gabinetach seksuologicznych to jedna z częstszych wątpliwości.

– Oczywiście, że seks bez orgazmu może być świetny – odpowiada Nowacka. – Jest wiele kobiet, które albo z powodów zdrowotnych, albo z innych, nigdy nie mają orgazmu lub zdarza im się to niesłychanie rzadko. To nie kłopot, pod warunkiem, że nie traktują seksu jako testu na swoją kobiecość. Cieszą się daniem i otrzymywaniem każdej pieszczoty. Zważywszy na fakt, że kobiece ciało ma pięciokrotnie większą powierzchnię miejsc erogennych od mężczyzn, możemy nadrobić brak orgazmu wspaniałymi doznaniem dotykowymi, jeśli oczywiście partner czy partnerka lubi i potrafi pieścić kobiece ciało.

Wystarczy umowa między kochankami: bierzemy z seksu to, co się da i nikt nie czuje się gorszy ani pokrzywdzony.

## Tabu i wstyd

– Dla mnie orgazm bywał nieraz kłopotliwy i wstydlivy. Kojarzy mi się z brakiem kontroli, z chwilową utratą świadomości. Jeśli coś go u mnie blokuje, to tylko emocje. Orgazm mam wtedy, kiedy naprawdę ufam partnerowi. Od paru lat nie jestem w stałym związku, więc regularne orgazmy się u mnie skończyły. Zdarza mi się przypadkowy seks, tzw. ONS (*one night stand*, z ang. jednonocny). I dopiero poprzez długie pieszczoty udaje mi się osiągnąć pełną satysfakcję seksualną – opowiada szczerze Paulina, która ma 31 lat i, jak mówi, dzięki terapii nauczyła się głośno komunikować swoje potrzeby, także w sferze intymnej. To znacząco poprawiło jej życie erotyczne. Wreszcie zrozumiała też, jak mówi, że wcale nie jest gorsza czy "wybrakowana", kiedy akurat nie ma orgazmu.

Wiele kobiet obawia się mówić w związku o swoich potrzebach seksualnych. Na szczycie (nomen omen) listy tematów tabu często znajduje się orgazm.

– Przez długie lata kobiece orgazmy, poza przekazami odległymi dla Europejczyków, czyli np. w kamasutrze, u nas nie istniały – opowiada psycholożka i seksuolożka Daria Świderek z poradni "Open Mind". – Kiedy wreszcie odkryto ich istnienie, najpierw panowała teoria, że orgazmy są niezbędne do zapłodnienia, podobnie jak męski wytrysk. Potem widziano w nich zagrożenie, zupełnie jak w całej kobiecej seksualności. Podejmowano wiele drastycznych kroków, żeby ją ograniczyć i kontrolować, łącznie z makabrycznym obrzezaniem kobiet. Aż w końcu kobiece pożądanie i podniecenie uznano za chorobę, także "dzięki" Zygmunutowi Freudowi, który uznał, że orgazmy, do których dochodzi przez stymulację łechtaczki, a nie przez penetrację (w domyśle penisem), są niedojrzałe – mówi terapeutka.

Zdaniem Freuda, preferowanie tych niedojrzałych, czyli kobiecych orgazmów, stawało się przyczyną zaburzeń psychicznych. Za jedno z poważnych zaburzeń uznano histerię, a tę z kolei diagnozowano u kobiet odczuwających pożądanie. – Jedyne plus jest taki, że ta diagnoza przyczyniła się do powstania wibratorów, ponieważ metodą leczenia był "masaż miednicy". Najpierw lekarze wykonywali masaż ręcznie, ale zaczęli narzekać, że to męczące. Pierwsze wibratory, wtedy nazywane masażerami lub manipulatorami, były głośnymi maszynami, dostępnymi tylko w gabinetach lekarskich – mówi Daria Świderek.

### **Kobięcy orgazm jako cel i wyznacznik**

Terapeutka przypomina, że całkowity kształt i wielkość łechtaczki oraz jej potencjał poznaliśmy naukowo dopiero w 1998 r. – Po tylu latach tradycji traktowania kobiecych orgazmów i pożądania jako coś... niepożądanego, one nagle zyskały na znaczeniu. Tyle że chyba trochę przesadziliśmy teraz w drugą stronę – uśmiecha się Daria Świderek.

Oto nagle kobięcy orgazm stał się celem, wyznacznikiem sprawności seksualnej partnerów. Świetnie, że wreszcie się o nich mówi, czego dowodem jest choćby serial dokumentalny BBC i co najmniej kilka dokumentów na platformie Netflix, również poruszających wątek orgazmu. Ale, zdaniem terapeutów, niedobrze, jeśli wokół tego tematu powstaje presja i zadaniowość. One przecież odbierają przyjemność, utrudniają lub wręcz uniemożliwiają przeżywanie orgazmu. – Kiedy sobie trochę odpuścimy i zamiast presji pojawi się swobodna rozmowa, ciekawość oraz wspólne odkrywanie tego, co nam sprawia przyjemność, orgazmy staną się bardziej prawdopodobne – radzi Daria Świderek.

Jest tylko jeden haczyk. – Bardzo wielu panów, o ile nie większość, przyjęła przestarzałą narrację Freuda – mówi seksuolożka. Czyli? – Uważają, że kobięcy orgazm musi się koniecznie pojawić w

wyniku penetracji. Ich zdaniem łechtaczka jest niepotrzebna, bo jej stymulacja domyślnie nie wymaga użycia penisa.

## **Masturbacja i fantazje seksualne**

– Nasze najczęstsze kłótnie w związku dotyczą właśnie orgazmu – wzdycha Justyna, 30-latką, od roku zaręczona. – Mój partner martwi się, że nie zawsze dochodzę w czasie uprawiania z nim seksu. I uważa, że nie mam przyjemności z naszego życia erotycznego, co jest kompletną bzdurą. Uwielbiam się z nim kochać, uważam, że jeśli chodzi o temperamenty, dobraliśmy się idealnie. Natomiast orgazmu doświadczam głównie poprzez masturbację lub pieszczoty oralne. On nadal tego nie może zrozumieć.

Violetta Nowacka przytacza dane z książki "Miłość i seks. Słownik encyklopedyczny", której autorem jest prof. Zbigniew Lew-Starowicz: z badań przeprowadzonych w USA wynika, że 40 proc. kobiet przeżyło pierwszy orgazm w czasie masturbacji, 29 w czasie pettingu, 27 w trakcie stosunku, 5 podczas snu, a 1 proc. w następstwie fantazjowania.

Co jeszcze warto wiedzieć o kobiecym orgazmie, wokół którego narosło tyle mitów? – Trwa od kilku sekund do kilku minut. Kobiety zwykle przeżywają go dłużej, czasem kilkakrotnie podczas jednego stosunku. Mężczyźni szczytują łatwiej i szybciej, a towarzyszące doznania mają wymiar fizyczny (czyli napływają z ciała, penisa i jąder). My, kobiety, potrzebujemy więcej czasu, ale za to nasze orgazmy częściej bywają "odlotowe", mają bowiem źródło w psychice – opowiada Violetta Nowacka.

Jako ciekawostkę przytacza przypadek, opisany w książce Alana i Donny Brauer, pt. "ESO. Orgazm Długotrwały". Tam rekordowy orgazm u jednej z kobiet trwał aż 30 minut! – Na szczęście takie wyjątki są niezwykle rzadkie, w przeciwnym razie z rozkoszy traciłybyśmy przytomność. Kobiety czasem szczytują kilkakrotnie

podczas jednego stosunku. Mężczyźni tylko mogą pomarzyć o orgazmie wielokrotnym – mówi.

## **Boli mnie głowa**

– Orgazm to zdrowie – podkreśla Violetta Nowacka. Radzi kobietom: jeśli boli cię głowa albo dolega ci zespół napięcia przedmiesiączkowego, po prostu się kochaj lub pieść solo. – Orgazm prowadzi do uwalniania się w mózgu endorfin, które działają jak naturalne środki przeciwbólowe. Badania przeprowadzone w 1988 r. na Rutgers University w USA dowiodły, że seks i orgazm wywołują w leczeniu bólu głowy podobny efekt, jak wzięcie dwóch tabletek aspiryny. U osób cierpiących na przewlekłe bóle artretyczne czy pourazowe objawy ustępują już pół godziny po stosunku.

Przypomina, że intensywność orgazmu zależy od dnia cyklu (podczas jajczkowania ponosi nas najbardziej), atmosfery, seksualnego dopasowania, a nawet diety. – Tak, tak, istnieją naukowe dowody na to, że po zjedzeniu pizzy, hamburgera czy frytek mamy mniejszą szansę na orgazm, niż po spożyciu nabiału, chudego mięsa, ryb, warzyw czy owoców. Wpływ diety na życie seksualne, w tym na przeżywanie satysfakcji u partnerów, jest w Polsce wciąż niedoceniany, zdaniem Macieja Białorudzkiego, dietetyka z Katedry Humanizacji Medycyny i Seksuologii na Uniwersytecie Zielonogórskim.

Nie chodzi o te słynne afrodyzjaki, spożywane przed randką (takimi radami faszerują nas blogerzy), ale o regularną, zróżnicowaną dietę, opartą o warzywa i pełnoziarniste produkty zbożowe oraz rośliny strączkowe. Czyli? – Najlepsza w kontekście sprawności seksualnej, w tym przeżywania przyjemności, jest dieta śródziemnomorska, czego dowodzą badania prowadzone na całym świecie— podpowiada Białorudzki.

## **Przeszkody**

Jednym z największych mitów o kobiecym orgazmie jest przekonanie, że istnieją jego dwa typy: pochwowy i łechtaczkowy.

– Za kobiecy orgazm odpowiada łechtaczka, także za ten osiągniany przez penetrację, waginalną lub analną. To oznacza, że nie ma dwóch oddzielnych orgazmów: pochwowych i łechtaczkowych – mówi seksuolożka Daria Świderek.

Kolejny mit? – Przeżywanie orgazmu i satysfakcja seksualna niekoniecznie idą w parze. Wiele kobiet doświadczających orgazmu podczas zbliżeń z partnerami nie jest usatysfakcjonowana swoim życiem intymnym.

A jeszcze więcej kobiet deklarujących satysfakcję seksualną nie ma orgazmów podczas zbliżeń – twierdzi Daria Świderek. Przypomina, że satysfakcja jest wynikiem budowania więzi emocjonalnej. Kobieta musi czuć się bezpiecznie, swobodnie (co wiąże się z otwartą komunikacją i brakiem presji), być w dobrej kondycji fizycznej i nie odczuwać poczucia winy ani zmęczenia. Dla odczuwania przyjemności ważna staje się też atmosfera, brak bólu, konsensualność, zadbanie o odpowiednie nawilżenie, a także o wygodę.

## **Bez wrzasku i spazmów**

Tak jak każda osoba inaczej odczuwa orgazm, tak samo inaczej reaguje. – Czasem to są krzyki i spazmy, jak w pornografii, czasem ciche pojękiwanie, mruczenie albo chwilowe wygięcie ciała w łuk, ale też bywa, że coś zupełnie niezauważalnego z zewnątrz – mówi Daria Świderek. Wspólne dla każdej kobiety elementy, wynikające z biologii, to przekrwione wargi sromowe, przyspieszony oddech, nabrzmiąle sutki i skurcze pochwy z różnym natężeniem i częstotliwością. Reszta jest indywidualna. Seksuolodzy przekonują



każdego dnia w swoich gabinetach zdesperowane pary, że orgazm to nie osiągnięcie. Daria Świderek: – Nie róbmy z niego celu. Orgazm to jeden z wielu stanów, które możemy odczuwać, przeżywać, doświadczać. Możemy, ale nic nie musimy!