

Harjoitus: Orgasmin saavuttaminen

Tavoite:

Tutustut omaan kehoosi ja erogeenisiin alueisiisi paremmin. Opit sitä kautta saavuttamaan orgasmin.

Ohje:

Muista, että kehon lisäksi mukana orgasmissa on mieli.

Harjoittele seuraavia asioita yksin omaan tahtiisi

- Tarkastele omia sukupuolielimiäsi peilin avulla.
- Tutki sukupuolielimiäsi sormillasi. Älä pyri kiihottamaan itseäsi tässä vaiheessa.
- Opettele stimuloimaan itseäsi ja kiihottumaan.
- Lisää stimulointiin fantasioita ja visuaalisia ärsykeitä.
- Jos et ole vielä päässyt orgasmiin, käytä lisäksi esimerkiksi vibraattoria.

Harjoittelu kumppanin kanssa

Masturboi kumppanisi läsnä ollessa. Näytä hänelle, miten saavutat itsesi kanssa orgasmin.

Kun olet oppinut tuottamaan itsellesi orgasmin, voit siirtää taitosi seksiin kumppanisi kanssa. Kerro hänelle, jos tilanne on sinulle hankala ja pyydä häntä kannustamaan sinua pyrkimyksessäsi.

Seuraavaksi kumppanisi opettelee kiihottamaan sinut orgasmiin. Tavoitteena on, että kumppanisi johdattaa sinut orgasmiin esimerkiksi käsillä hyväilemällä tai suuseksin avulla. Näillä tavoilla on todettu orgasmin syntyvän helpommin kuin yhdynnässä.

Huomioita harjoittelusta yhdynnässä

Hyvä yhdyntäasento on sellainen, jossa orgasmia tavoitteleva voi itse hallita liikettä, sen nopeutta ja voimakkuutta. On hyvä, jos hän voi auttaa itse itseään esimerkiksi kiihottamalla sormilla orgasmiin herkästi johtavia alueita.

Näitä alueita ovat muun muassa

- klitoris
- rinnat
- nännit
- kivekset
- väliliha ja peräaukko