



Övning: Uppnå orgasm

Mål

Du lär dig känna din egen kropp och erogena zoner bättre. Du lär dig att uppnå orgasm.

Anvisning

Kom ihåg att psyket också är involverat i en orgasm.

Öva följande på egen hand i din egen takt

- Titta på dina egna könsorgan med hjälp av en spegel.
- Undersök dina könsorgan med fingrarna. Försök inte upphetsa dig själv vid denna tidpunkt.
- Lär dig att stimulera dig själv och bli upphetsad.
- Lägg till fantasier och visuella stimuli till stimuleringen.
- Om du inte har nått orgasm ännu, använd till exempel en vibrator.

Övning med partnern

Onanera i närvaro av din partner. Visa din partner hur du uppnår orgasm med dig själv.

När du har lärt dig hur du uppnår orgasm själv kan du överföra dina färdigheter till sex med din partner. Låt hen veta om situationen är svår för dig och be hen att uppmuntra dig i dina försök.

Därefter kommer din partner att lära sig att stimulera dig till orgasm. Målet är att din partner ska leda dig till orgasm, till exempel genom att smeka dig med händerna eller genom oralsex. Det har konstaterats att orgasm lättare uppstår på dessa sätt än under samlag.

Anmärkningar om övning under samlag

En bra sexposition är en där personen som försöker få en orgasm kan kontrollera rörelsen, dess hastighet och intensitet. Det är bra om hen kan hjälpa sig själv, till exempel genom att med fingrarna stimulera områden som är känsliga för orgasm.

Dessa områden inkluderar bland annat

- klitoris
- bröst
- bröstvårtor
- testiklar
- perineum och anus