

# **Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ**

**Dott. Ιωάννα Παύλου  
Μαιευτήρας-Χειρ. Γυναικολόγος  
Ψυχοθεραπεύτρια Σεξολόγος**

**“ Έχω  
ή  
δεν έχω οργανισμό” ;**

.....

**“ Αυτό που νοιώθω είναι  
ή  
δεν είναι οργανισμός” ;**

**Πώς περιγράφεται  
ο οργανισμός;**

# WILHELM REICH και ALEXANDER LOWEN (βιοενεργητική ανάλυση)

- **ΟΡΓΑΣΜΟΣ:** μυϊκές συσπάσεις που απλώνονται σε ολόκληρο το σώμα (γενικευμένη εμπειρία συνοδευόμενη από ολοκληρωτική ανακούφιση της συσσωρευμένης ενέργειας )
- **ΑΠΟΚΟΡΥΦΩΜΑ:** μυϊκές συσπάσεις εντοπισμένες στα γεννητικά όργανα (τοπική, πνευλική εμπειρία)

# ***MARTYRIA No1***

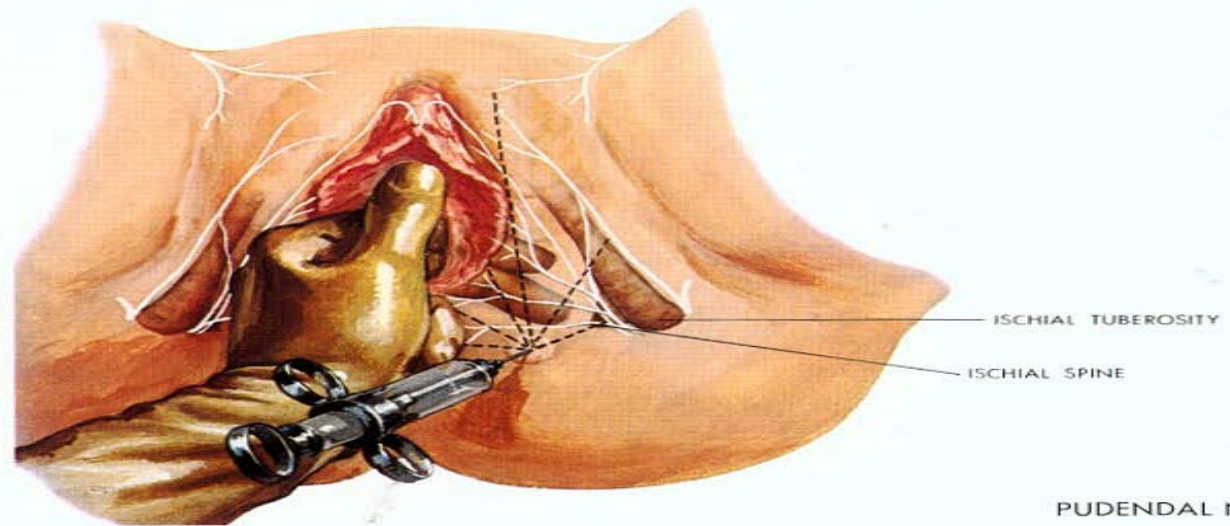
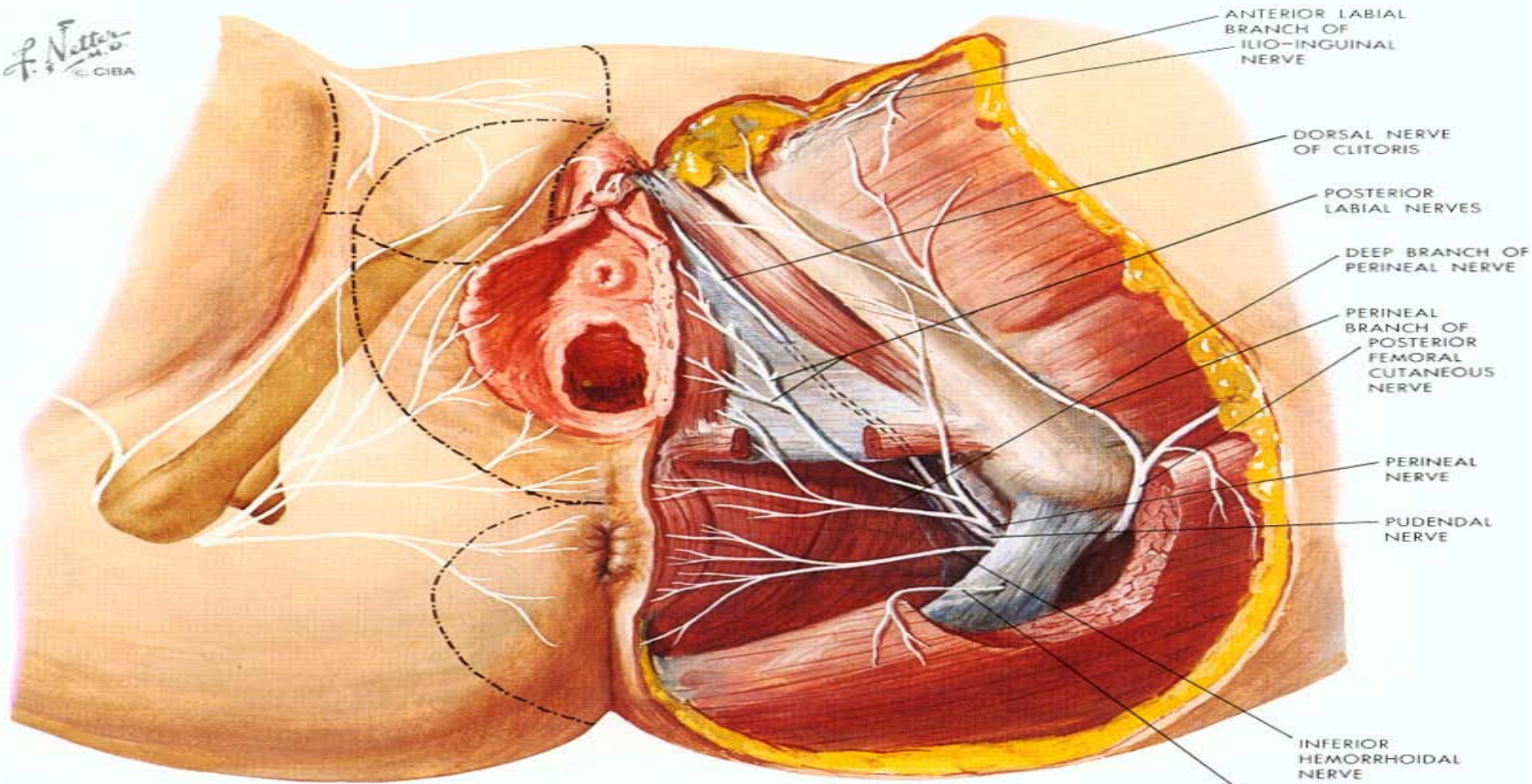
“ **Το αποκορύφωμα** είναι μια ανακούφιση της σεξουαλικής έντασης, τοπικά στην ερωτογενή ζώνη, **ο οργασμός** μια πιο βαθιά ικανοποίηση που την αισθάνομαι **μόνον** όταν παρασύρεται η καρδιά μου, **η δε απόλαυση** στο σεξ σχετίζεται με το πόσο τρυφερή είναι η ανταπόκριση από τον σύντροφό μου

# ***MARTYRIA No2***

**“Αποκορύφωμα”** - η αίσθηση είναι **τοπική**, **περιορισμένη** στη γεννητική περιοχή, προέρχεται από την κλειτορίδα, την νοιώθω ως πολύ ωραία αίσθηση αλλά δεν είναι πολύ ωραία αλλού.

**“Οργασμός”** – το αίσθημα **αρχίζει βαθειά**, ξεχειλίζει στο κεφάλι, τα χέρια και τα πόδια, **σ’ όλο το σώμα** στις καλύτερες περιπτώσεις, με ακούσιους σπασμούς και ήχους, ενώ συχνά προκαλεί ένα βαθύ αίσθημα αγάπης από την καρδιά και άλλοτε προκαλεί ένα βαθύ αίσθημα λύπης. Μπορεί να συνοδεύεται σπανίως και από δάκρυα.»

**Πόσο καλά γνωρίζει  
το σώμα της  
η Γυναίκα;**



PUDENDAL NERVE BLOCK



















# ΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

## G. SPOT

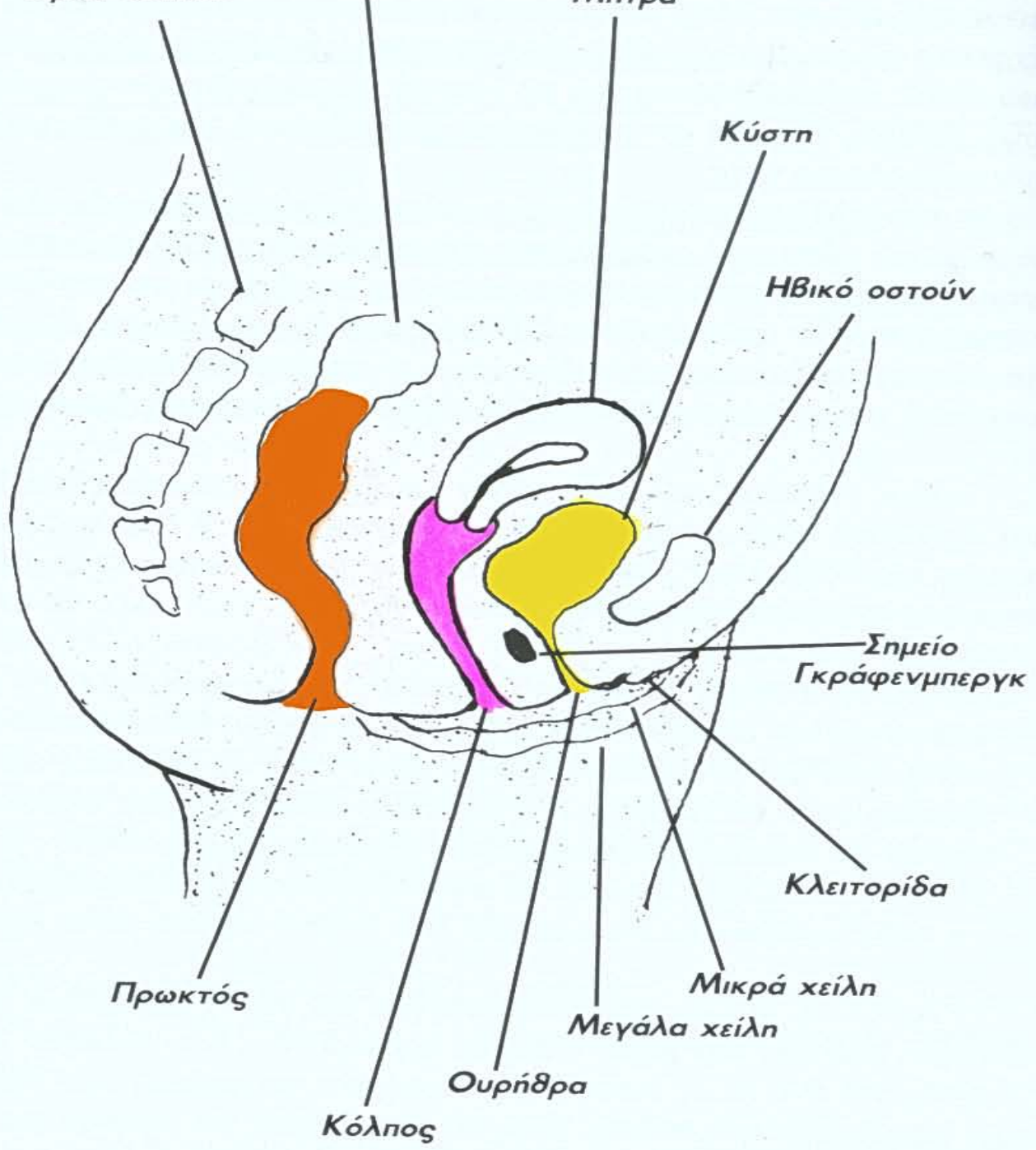
(ουρηθρικός σπόγγος της κλειτορίδας  
ή περιοχή ERNST GRAFENBERG)

## ΗΒΟΚΟΚΚΥΓΙΚΟΣ ΜΥΣ

(θέση, τονικότητα, σπυδαιότητα του  
ρόλου στον οργασμό)

# ΠΟΥ ΑΚΡΙΒΩΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ Η ΠΕΡΙΟΧΗ GRAFENBERG

- Βαθιά μέσα στο τοίχωμα του κόλπου (ανάμεσα στην 11 και 1 ώρα)
- Ακριβώς πίσω από το ηβικό οστό στο εμπρόσθιο τοίχωμα του κόλπου
- Μεταξύ του πίσω μέρους του ηβικού οστού και του πρόσθιου μέρους του τραχήλου (στη μέση περίπου)
- Κατά μήκος της ουρήθρας
- Κοντά στο λαιμό της ουροδόχου κύστεως (εκεί που συνδέεται με την ουρήθρα)





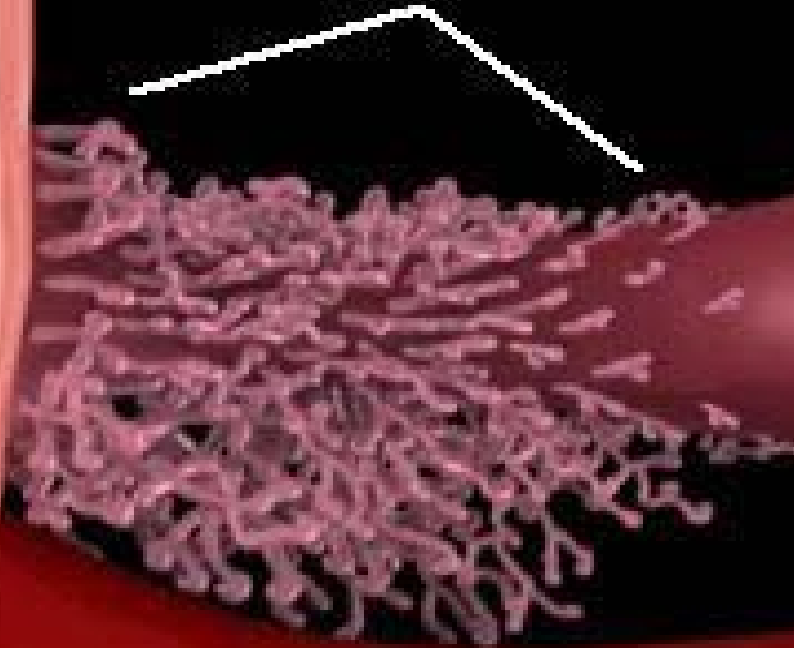
Copyright 2006 Fox Internet Services

## The Female Prostate Gland

**Vulva**

**Bladder**

**Vagina**



Copyright 2006 Fox Internet Services

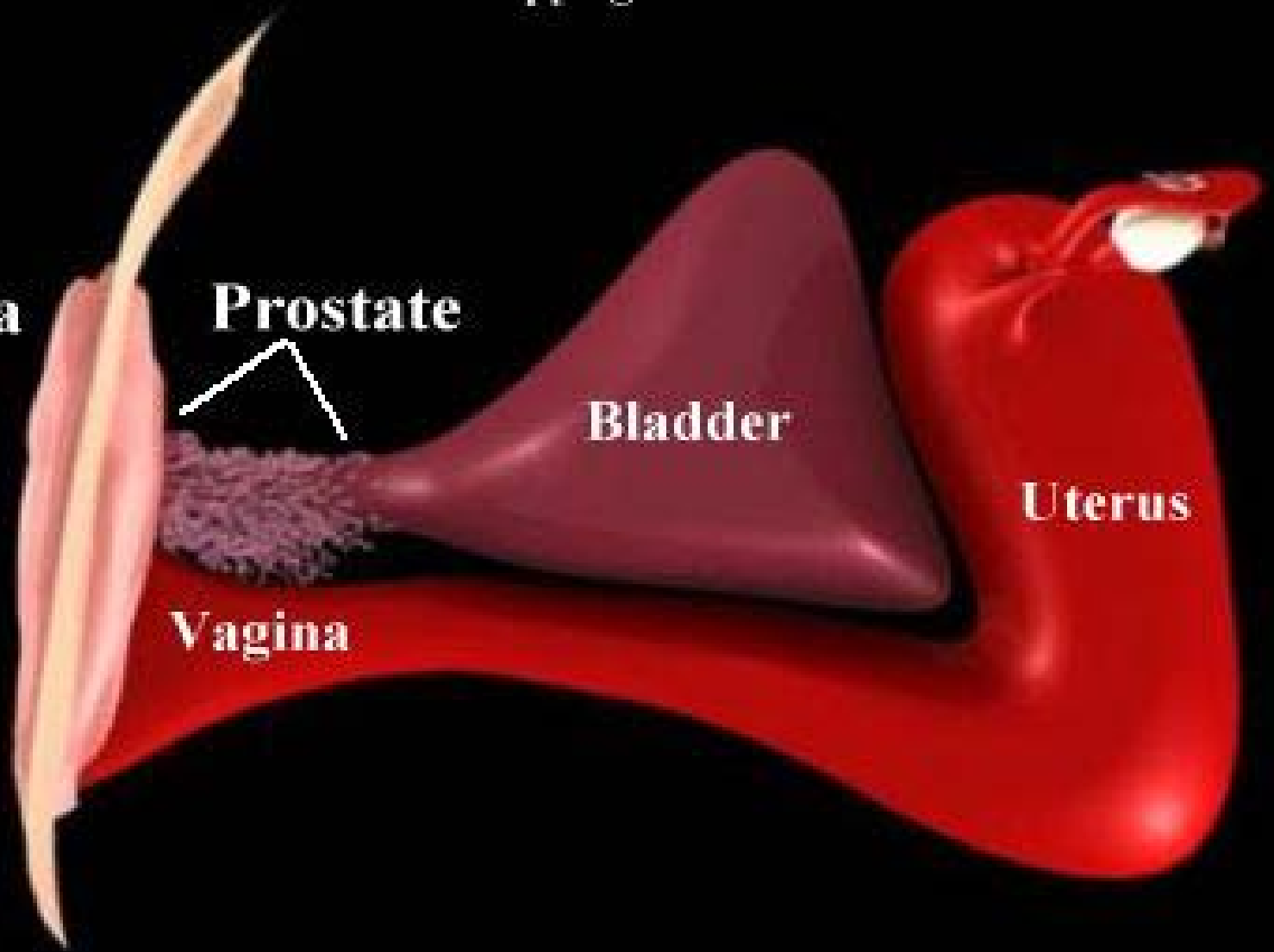
**Vulva**

**Prostate**

**Bladder**

**Uterus**

**Vagina**



# ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ GRAFENBERG

- **Ανερέθιστη**, είναι σχεδόν
- **αδιαφοροποίητη** ανάμεσα στις πτυχώσεις των κοιλικών τοιχωμάτων γιατί είναι πολύ μικρή –συμπεριφερόμενη ακριβώς όπως το πέος σε χάλαση.
- Χρειάζεται **έντονη πίεση** για να βρεθεί όταν δεν είναι ερεθισμένη.

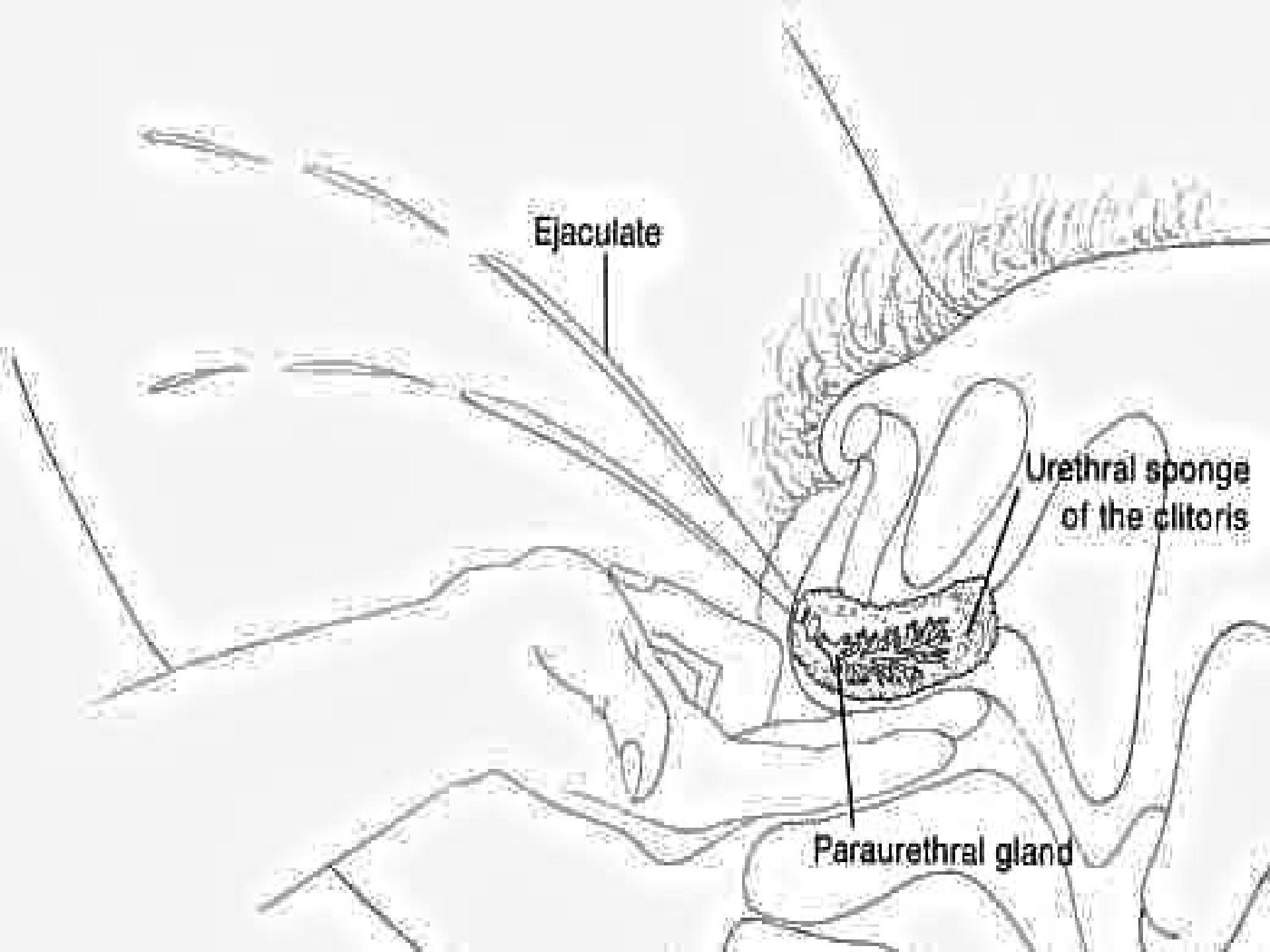
# Ο GRAFENBERG ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ

«... μια ερωτική ζώνη μπορεί να βρεθεί πάντα στο εμπρόσθιο τοίχωμα του κόλπου, κατά μήκος της ουρήθρας... φαίνεται να **περιβάλλεται από στυτικό ιστό** σαν τα σηραγγώδη σώματα του πέους... **κατά τον σεξουαλικό ερεθισμό**, η γυναικεία ουρήθρα αρχίζει να **διογκώνεται και μπορεί να την αισθανθεί κανείς εύκολα. Φουσκώνει πολύ στο τέλος του οργασμού.** Το πιο ευαίσθητο τμήμα βρίσκεται στην οπίσθια ουρήθρα, που βγαίνει από τον λαιμό της κύστης... Αυτή η περιοχή μπορεί να είναι πολύ σημαντική γιατί η γυναίκα σύντροφος έχει πάντα συνείδηση του πότε το δάκτυλο ή το πέος χάνει την επαφή με το κολπικό μέρος της ουρήθρας, και προσαρμόζεται σ' αυτό αλλάζοντας τη θέση της...»

Από το άρθρο The role of urethra in female orgasm, γραμμένο το 1950

# ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ Η ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ;

- Γιατί μόνον μέσω της αποδοχής της, μπόρεσε να κατανοήσει η ιατρική αντρική κοινότητα αυτά που διηγούνται όσες από τις γυναίκες ένοιωθαν οργασμό και τον περιέγραφαν διαφορετικά μεταξύ τους, τον περασμένο αιώνα :
- α) **επιφανειακός** ( ή κλειτοριδικός, κατά τον Freud, το 1920 – ή αιδοϊκός των Masters και Johnson, το 1966 )
- β) **βαθύς** ( ή μητρικός κατά τον Singer)
- γ) **μεικτός** ,αλλά και την ύπαρξη της δυνατότητας εκ μέρους των γυναικών να νοιώθουν αντί ενός,
- **πολλαπλούς οργασμούς** ( οι οποίοι αντιπροσωπεύονται με ένα συνεχές των οργασμικών αντιδράσεων σύμφωνα με τους John Perry και Beverly Whipple, το 1980 .
- Επιπλέον, με την αποδοχή του σημείου G. η ιατρική κοινότητα, μπόρεσε να κατανοήσει **το αδιαμφισβήτητο της εκσπερμάτωσης των γυναικών.**



**Ejaculate**

**Urethral sponge  
of the clitoris**

**Paraurethral gland**

***ΑΝ Η ΠΕΡΙΟΧΗ G ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΑΝΤΑ  
ΟΤΑΝ ΨΑΧΝΟΥΝ ΓΙ' ΑΥΤΗΝ, ΓΙΑΤΙ  
ΔΕΝ ΕΙΧΕ ΒΡΕΘΕΙ ΩΣ ΤΩΡΑ;***

Κατά την διάρκεια μιας συνήθους  
γυναικολογικής εξέτασης η περιοχή G.  
συνήθως ψαύεται, αλλά δεν ερεθίζεται.  
**Ανερέθιστη,**  
είναι σχεδόν αδιαφοροποίητη ανάμεσα  
στις πτυχώσεις των κοιλτικών  
τοιχωμάτων, γιατί είναι πολύ μικρή.

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΜΙΑ ΓΥΝΑΙΚΑ  
ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΣΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ  
ΤΗΣ, ΑΠΟ ΜΟΝΗ ΤΗΣ, ΑΥΤΗ  
ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ;**



# ΠΡΩΤΗ ΦΑΣΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ

- **Η γυναίκα μόνη:**
- Σε καθιστή ή οκλαδόν στάση ή ακόμα καλύτερα καθισμένη στη λεκάνη της τουαλέτας: διερεύνηση του επάνω προσθίου τοιχώματος του κόλπου εφαρμόζοντας **δυνατή πίεση προς τα επάνω.**
- Όταν αρχίσει να ερεθίζεται, διογκώνεται και η αίσθηση είναι: **ένας σβώλος με ανάγλυφη επιφάνεια.** (Την πρώτη φορά, οι αισθήσεις αντιλαμβάνονται ότι κάτι διαφορετικό υπάρχει εκεί. Τίποτε άλλο.)
- **ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ!**
- **ΧΑΛΑΡΩΣΗ!**
- **ΣΚΟΠΟΣ:** Διερεύνηση των αισθήσεων και ανακάλυψη του προσωπικού ρυθμού και πίεσης.



# ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ

- **Διερεύνηση με τον σύντροφο:**

Εκείνη σε θέση πρηνηδόν, με τα πόδια ανοικτά και την λεκάνη λίγο προς τα επάνω.

Εκείνος διεισδύει στον κόλπο της δύο δάκτυλα, με την παλάμη προς τα κάτω, προς διερεύνηση της εσωτερικής επιφάνειας του κόλπου.

Η ίδια η γυναίκα **καθοδηγεί** λέγοντας πού και με ποια πίεση αισθάνεται την περιοχή της.

**ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ!**



# ΤΡΙΤΗ ΦΑΣΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ

**Μέσω της σεξουαλικής επαφής:**

Συμβουλευέται η κατάλληλη στάση.

Το πέος εισέρχεται **μόνον** μέχρις εκεί που βρίσκεται η ερωτογενής περιοχή G.

**Η συχνότητα** των παλίνδρομων κινήσεων **και πίεση** να είναι αυτή που επιθυμεί η σύντροφος.

# ΕΣΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΕΓΧΥΣΗΣ ( ή ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΩΣΗΣ )

## . Το G spot

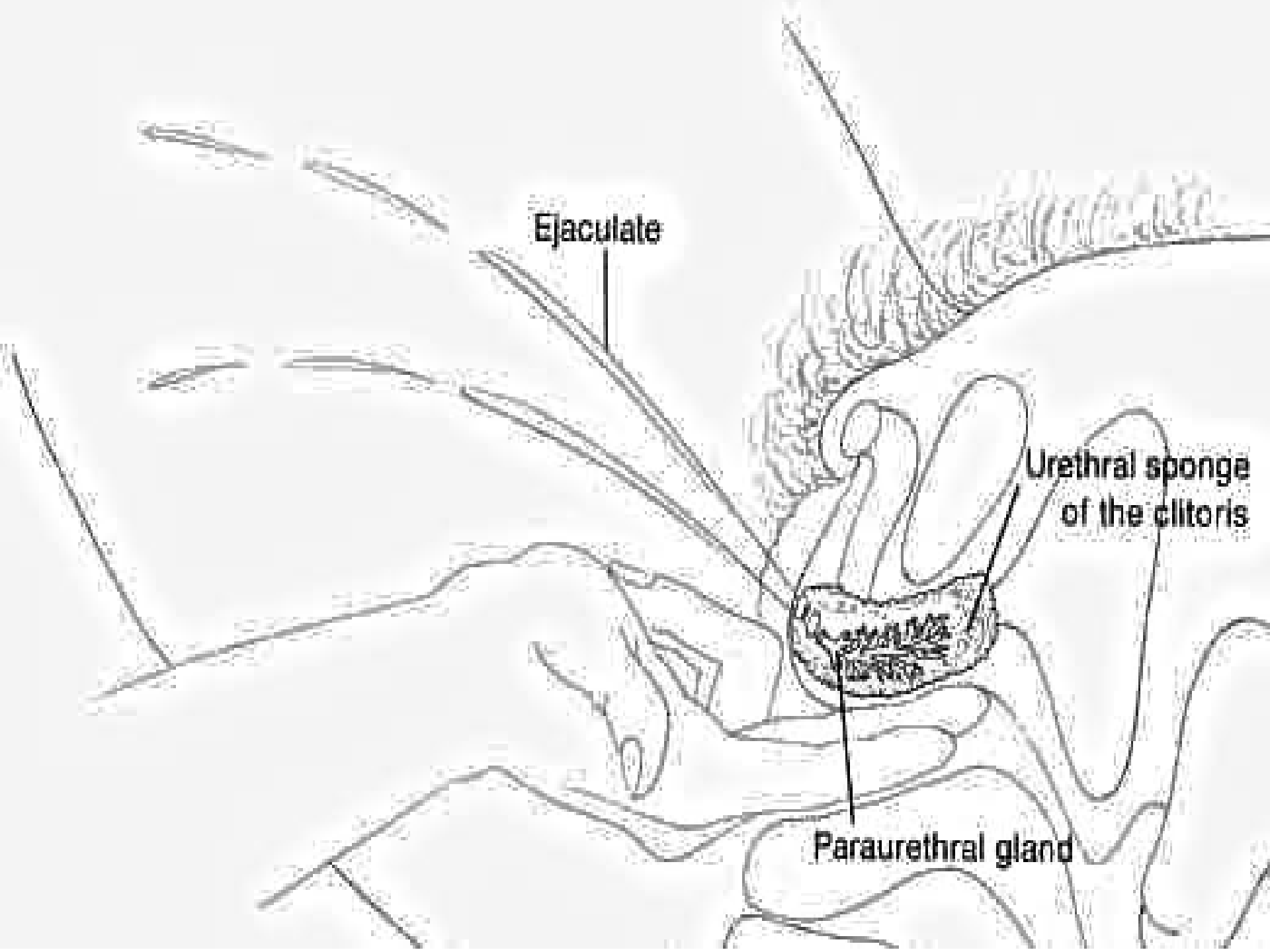
- Η γυναικεία εκσπερμάτωση (έκχυση είναι ο όρος που χρησιμοποιείται από την ομιλούσα)
- Η σπυρδαλιότητα του τόνου και ορθής λειτουργίας του ηβοκοκκυγικού ( Η.Κ.) μυώνα, και
- Το συνεχές της οργασμικής ανταπόκρισης ( από κλειτοριδικό σε μητρικό οργασμό και τ' ανάπαλιν ή και μεικτό ακόμα).

(Τέσσερα σημεία κλειδιά της πρώτης ανακοίνωσης, το 1980 από τους John Perry και Beverly Whipple, στο Εθνικό Συνέδριο της Εταιρείας της Επιστημονικής Μελέτης του Sex (SSSS), στην Αμερική.



# ΕΣΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΕΓΧΥΣΗΣ ( ή ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΩΣΗΣ )

Αν από τα 4 σημεία της ανακοίνωσης η περιοχή G. έρχεται πρώτη σε σπουδαιότητα, η **γυναικεία έγχυση** (ή εκσπερμάτωση) είναι μια πιο εντυπωσιακή, και **θεαματική λειτουργία** που μάλλον συμβαίνει να το βιώνουν, ευχάριστα, λιγότερες γυναίκες στο δικό μας πολιτισμό. Αυτό, γιατί στην εκκίνηση του φαινομένου δημιουργείται το αίσθημα της **επιτακτικής ανάγκης προς διούρηση**. Στις υπόλοιπες, που ενδεχομένως συμβαίνει, μπλοκάρεται –συνειδητά ή ασυνείδητα από ντροπή. –(Το σημαντικό όμως είναι ότι **από την στιγμή της ενημέρωσης, το ποσοστό αυξάνει σταθερά - περίπου στο 40%**)- Βεβαίως το ποσοστό των γυναικών που υποστηρίζουν ότι εκσπερματώνουν είναι μεγαλύτερο όταν απαντούν ανώνυμα ή μέσα στα πλαίσια της σχέσης εμπιστοσύνης με τον γυναικολόγο).



**Ejaculate**

**Urethral sponge  
of the clitoris**

**Paraurethral gland**



# Στην πραγματικότητα η γνώση της γυναικείας εκσπερμάτωσης είναι αρχαία.

- Αναφέρεται ότι πρώτος ο Αριστοτέλης και μετά ο Γαληνός το ήξεραν.
- Τελευταίος που την αναφέρει, τον 17 αιώνα, είναι ο ολλανδός ανατόμος de Graaf <...Κατά την διάρκεια της σεξουαλικής πράξης το υγρό πετάγεται έξω με ορμή, σε ένα ξέσπασμα...Αυτό πρέπει να είναι που αναγνωρίστηκε (εννοεί τους προκατόχους του ) σαν γυναικείο **σπέρμα**...>

# «...τότε γιατί εξαφανίστηκε από τα ιατρικά εγχειρίδια;»

- Όταν η χρήση του μικροσκοπίου απέδειξε πως **μόνο το ανδρικό υγρό περιέχει σπέρμα** (δηλαδή, **σπερματοζωάρια**) η λέξη από τότε χρησιμοποιείται για τους άντρες. Μιας και το υγρό της γυναικείας εκσπερμάτωσης δεν περιείχε σπέρμα, **αυτό το υγρό έμεινε χωρίς όνομα να το περιγράψει**. Μη έχοντας όνομα, η γυναικεία εκσπερμάτωση εξαφανίστηκε γρήγορα από τα επιστημονικά κείμενα. Το κυριότερο, μη έχοντας αναπαραγωγική λειτουργία, η γυναικεία εκσπερμάτωση μπορεί να εξυπηρετεί ένα μόνο σκοπό: την σεξουαλική ικανοποίηση της γυναίκας. Αλλά η πεποίθηση της γυναίκας που απολαμβάνει το σεξ είναι σχετικά τόσο νέα όσο και η σεξολογία. Έτσι **δεν υπήρχε κίνητρο να περιγραφεί ένα υγρό που δεν είχε αναπαραγωγικό σκοπό**.

# ΣΙΩΠΗ, ΜΕΧΡΙ ΤΟ 1950

- : «...αυτή η παροξυσμική αποβολή υγρών συμβαίνει πάντα στο αποκορύφωμα του οργασμού και συγχρόνως μ' αυτόν. Αν έχει κανείς την ευκαιρία να παρατηρήσει τον οργασμό αυτών των γυναικών, μπορεί να δει πως μεγάλες ποσότητες ενός **καθαρού, διάφανος υγρού αποβάλλονται όχι από το αιδοίο αλλά από την ουρήθρα, ορμητικά...** οι άφθονες εκκρίσεις που αποβάλλονται ταυτόχρονα με τον οργασμό **δεν έχουν λιπαντική σημασία**, γιατί τότε θα έπρεπε να παράγονται στην αρχή της συνουσίας και όχι στο αποκορύφωμα του οργασμού.... Στην αρχή νόμιζα πως ο σφιγκτήρας της κύστης δεν λειτουργούσε ορθά λόγω της έντασης του οργασμού... Στις περιπτώσεις που εξετάσαμε το υγρό δεν βρέθηκε να είναι ούρα... **Τείνω να πιστέψω πως είναι εκκρίσεις των ενδοουρηθρικών αδένων της ερωτογενούς ζώνης που βρίσκεται κατά μήκος της γυναικείας ουρήθρας στο εμπρόσθιο κοιλιακό τοίχωμα...**»

Ernst Grafenberg, <The role of urethra in female orgasm>

# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΕΙΚΟΣΑΕΤΟΥΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

- **οι υποτροπιάζουσες κυστίτιδες αγνώστου αιτιολογίας σε νεαρές γυναίκες που παρουσιάζονται πάντοτε μετά την συνουσία (με ή χωρίς χρήση condom) οφείλονται όλες (αναφέρομαι για τα περιστατικά που επιλήφθηκα) στην καταστολή της έγχυσης των ενδοουρηθρικών αδένων στο οργασμικό αποκορύφωμα.** Μόλις ενημερωθούν και ασκηθούν να αφεθούν ελεύθερες στη βιωματική εμπειρία της εκσπερμάτωσης το φαινόμενο εξαφανίζεται. Μάλλον **πρέπει να ερευνηθεί ,επίσημα, το φαινόμενο** ώστε να πάψουν να κάνουν συνεχή χρήση των αντιβιοτικών αλλά το κυριότερο, **να μην αποφεύγουν την επαφή με τον σύντροφο,** φοβούμενες τα αρνητικά επακόλουθα της μόλυνσεως.(!)

# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΕΙΚΟΣΑΕΤΟΥΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

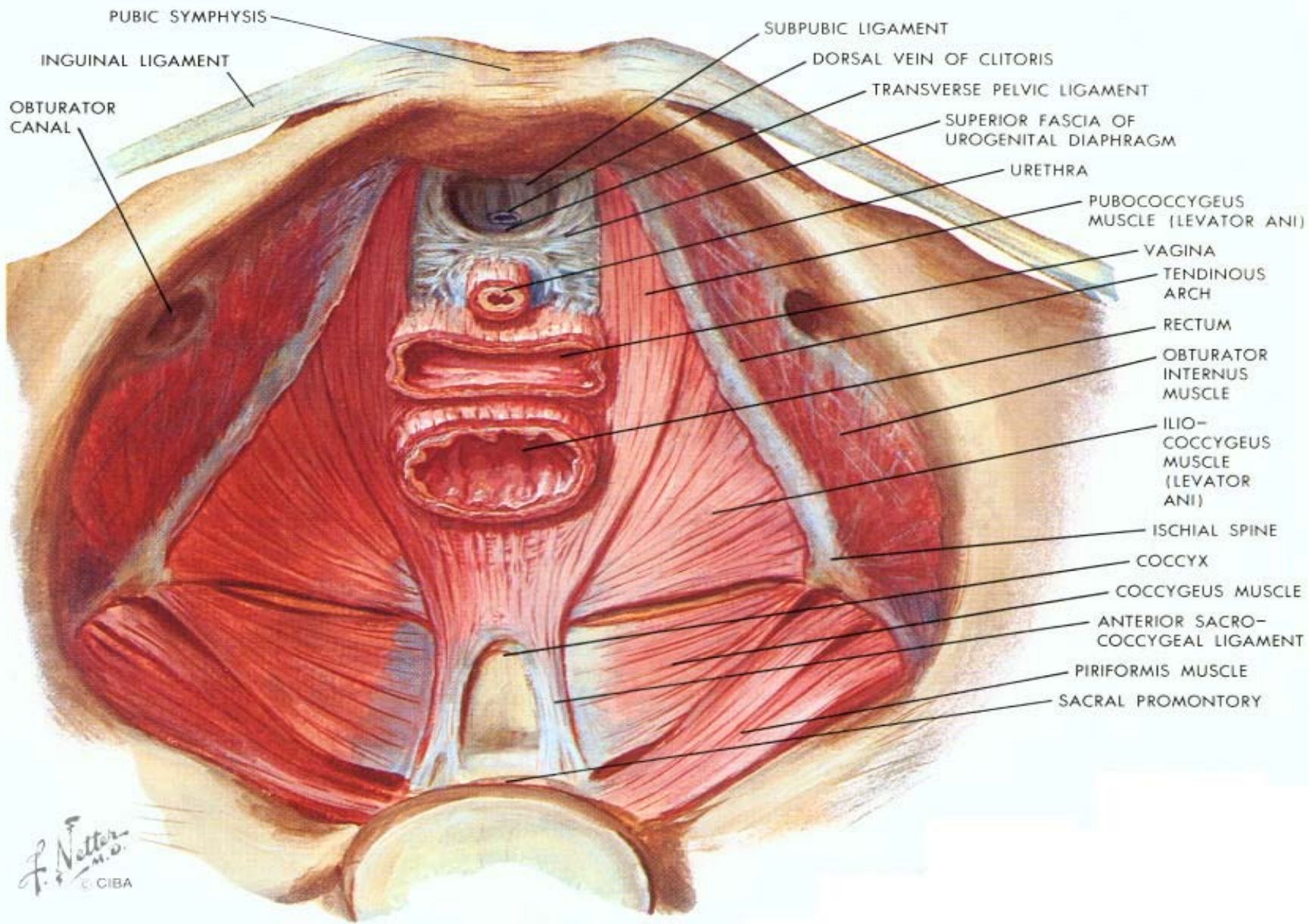
- οι τελειόμηνες που καλούν μέσα στη νύχτα το γιατρό τους γιατί συνέβη « ρήξη του υμένα» ενώ κοιμούνται και στη γυναικολογική εξέταση δεν επιβεβαιώνεται, και δεν ήσαν ούρα ό,τι απέβαλλαν, είναι έγχυμα των ενδοουρηθρικών αδένων. **Είναι πιθανόν η θέση και κίνηση του εμβρύου να πίεσε την περιοχή G., προκαλώντας εκσπερμάτωση.(!)**

# ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ ΕΙΚΟΣΑΕΤΟΥΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

- Η περιοχή G. είναι μικρότερη, στην ίδια γυναίκα, μετά την εμμηνόπαυση και μάλιστα προηγείται του φαινομένου της κολπικής ατροφίας. Δεδομένου του γεγονότος ότι κάποιες, μετά από ενδελεχή παρατήρηση των λειτουργιών του σώματός τους, καταθέτουν **περιοδικότητα στο φαινόμενο ανάλογα με τις ημέρες του κύκλου τους (συνηθισμένο στην πρώτη φάση)**, μάλλον υπάρχει **συσχετισμός της λειτουργίας της εκσπερμάτωσης με τις ορμόνες και δη τα οιστρογόνα**. ( Σε τέσσερεις γυναίκες οι οποίες έκαναν πρόκληση στα πλαίσια της εξωσωματικής γονιμοποίησης παρατηρήθηκε ότι όσο μεγαλύτερη ήταν η ποσότητα των οιστρογόνων – προσδιορισμένα αιματολογικά- τόσο μεγαλύτερη ήταν και η ποσότητα του υγρού που εξέχυναν).

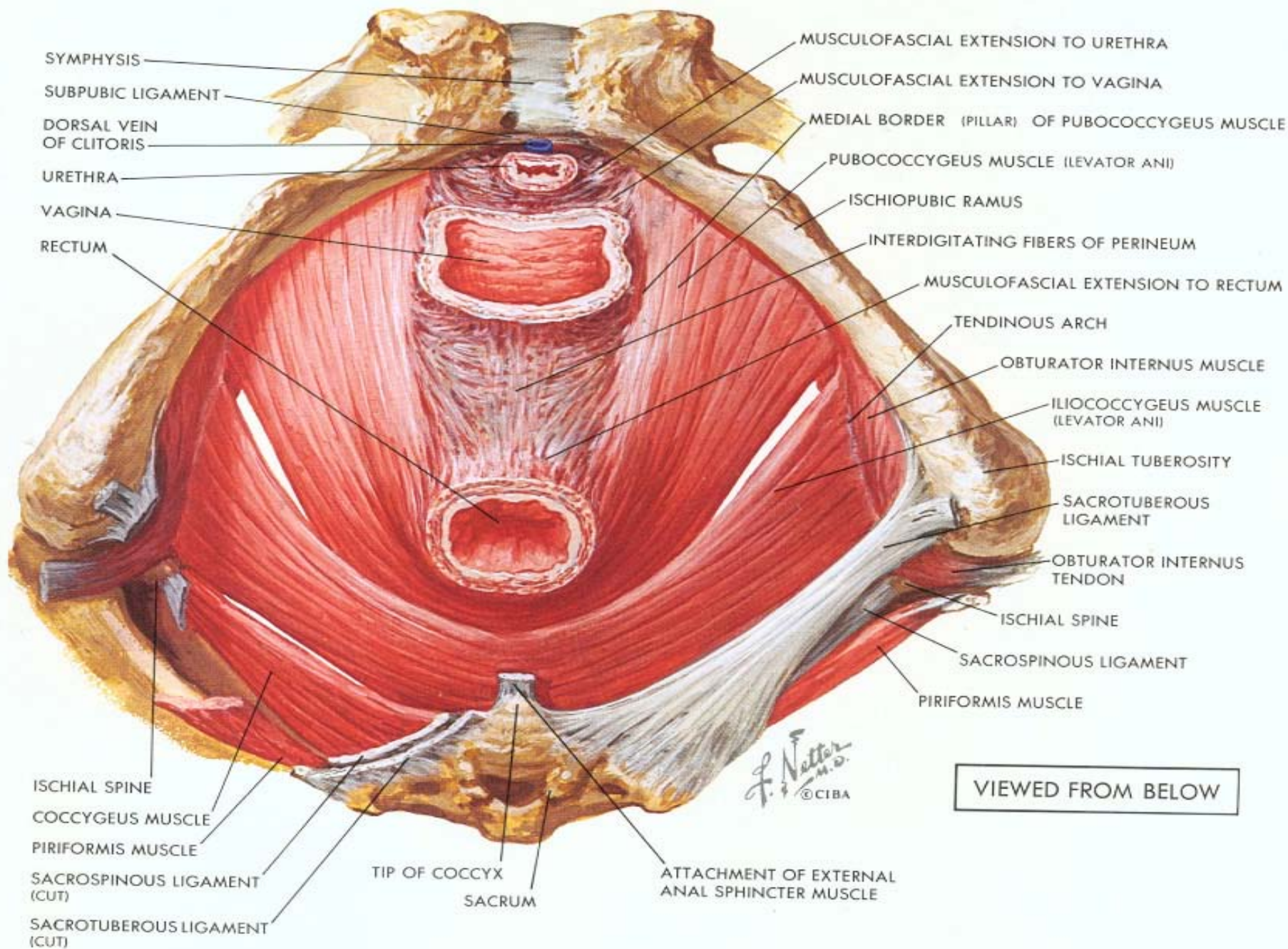
# ΥΓΙΗΣ ΗΒΟΚΟΚΚΥΓΙΚΟΣ ΜΥΣ ΤΑΥΤΟΣΗΜΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

- **ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ:** Σε γυναίκες με αδύναμο, χαλαρό ή ατροφικό ηβοκοκκυγικό μυ απουσιάζει η βιωματική εμπειρία της ερωτικής διέγερσης της περιοχής G. – πόσο μάλλον η έγχυση κατά τη διάρκεια του οργασμού.
- Αυτό οδήγησε την ομιλούσα στην **αξιολόγηση και αποκατάσταση** της καλής λειτουργίας του μυώνα, μέσα από την εκπαίδευση, ως πρωταρχικό στόχο της εκάστοτε περιπτώσεως που επιλαμβανόταν.
- Όταν ο Η.Κ. μυς είναι υγιής και γυμνασμένος, είναι σκληρός και δυνατός στην υφή.



*F. Netter M.D.*  
 © CIBA





SYMPHYSIS

SUBPUBIC LIGAMENT

DORSAL VEIN OF CLITORIS

URETHRA

VAGINA

RECTUM

ISCHIAL SPINE

COCCYGEUS MUSCLE

PIRIFORMIS MUSCLE

SACROSPINOUS LIGAMENT (CUT)

SACROTUBEROUS LIGAMENT (CUT)

TIP OF COCCYX

SACRUM

ATTACHMENT OF EXTERNAL ANAL SPHINCTER MUSCLE

MUSCULOFASCIAL EXTENSION TO URETHRA

MUSCULOFASCIAL EXTENSION TO VAGINA

MEDIAL BORDER (PILLAR) OF PUBOCOCCYGEUS MUSCLE

PUBOCOCCYGEUS MUSCLE (LEVATOR ANI)

ISCHIO-PUBIC RAMUS

INTERDIGITATING FIBERS OF PERINEUM

MUSCULOFASCIAL EXTENSION TO RECTUM

TENDINOUS ARCH

OBTURATOR INTERNUS MUSCLE

ILIOCOCCYGEUS MUSCLE (LEVATOR ANI)

ISCHIAL TUBEROSITY

SACROTUBEROUS LIGAMENT

OBTURATOR INTERNUS TENDON

ISCHIAL SPINE

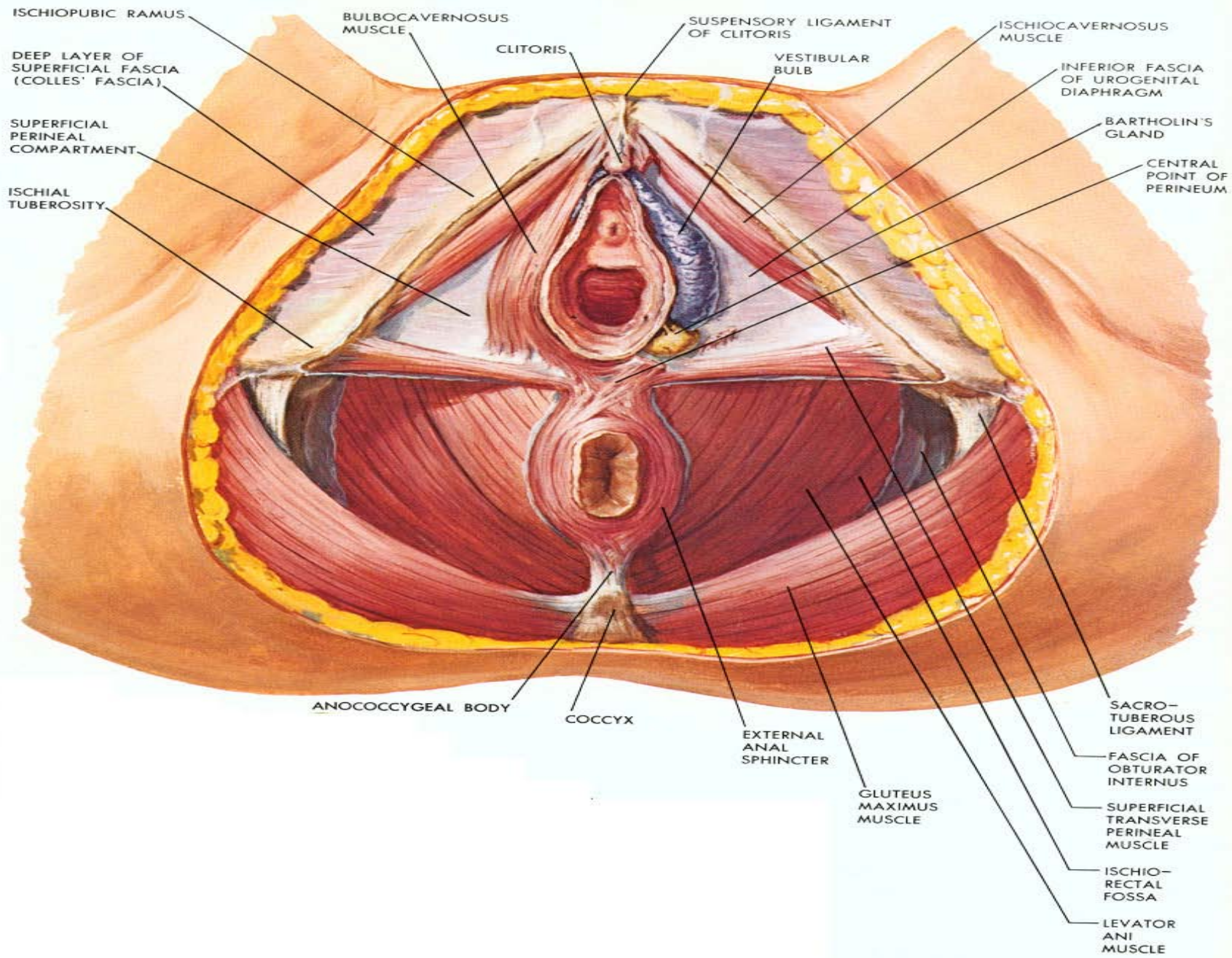
SACROSPINOUS LIGAMENT

PIRIFORMIS MUSCLE

F. J. Netter M.D. © CIBA

VIEWED FROM BELOW



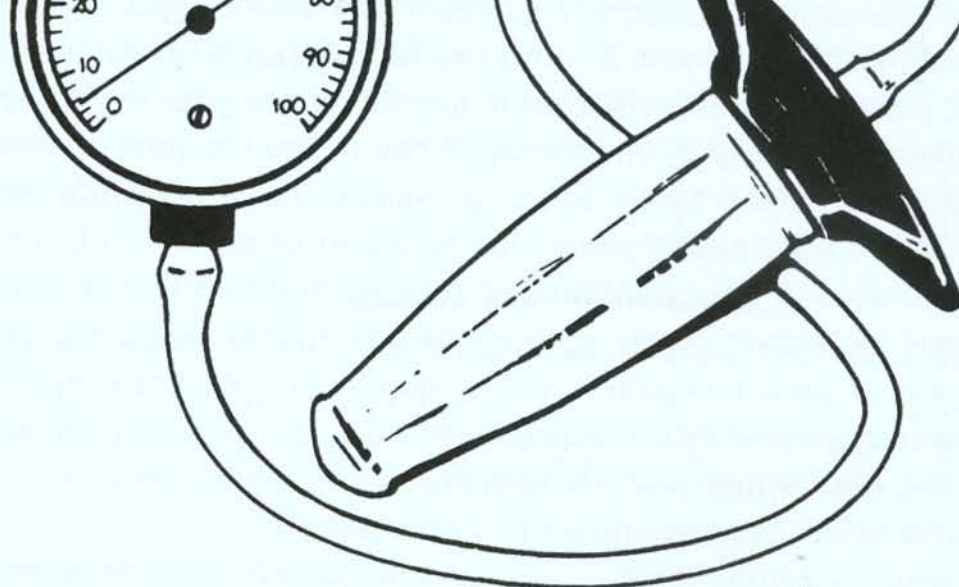


***Γιατί ο ΗΚ μυς μπορεί να χρειάζεται  
αξιολόγηση και εκπαίδευση;  
Τι μπορεί να παρουσιάζει;***

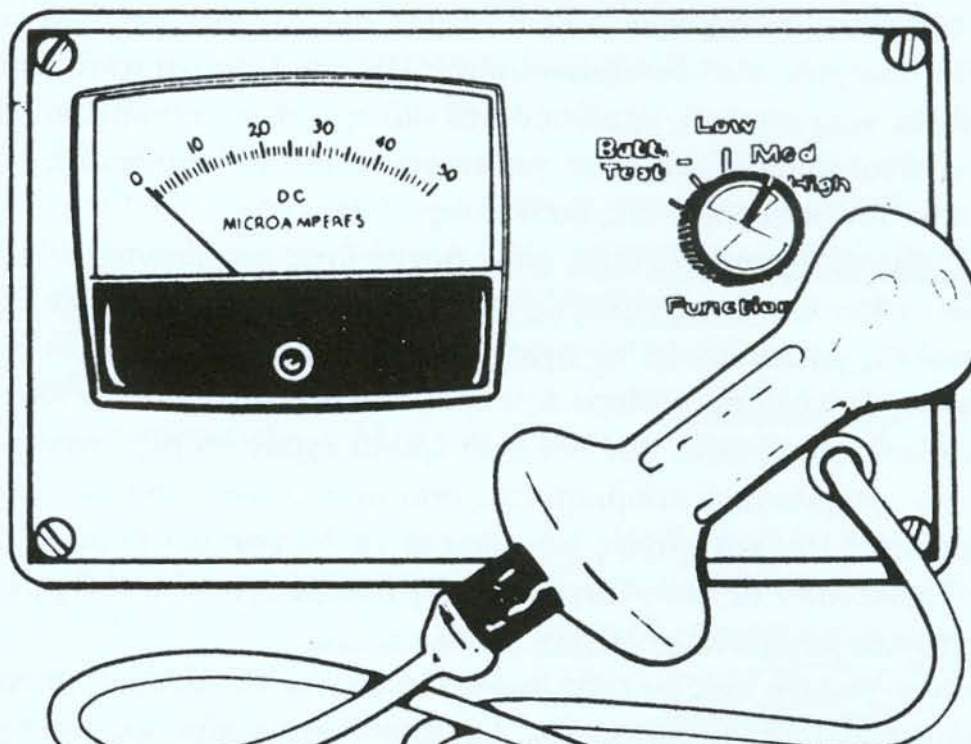
- Αν ένας μυς δεν ασκείται κατάλληλα, **μπορεί να αδυνατήσει και να ατροφήσει.**
- Τις περισσότερες φορές τα παράπονα γυναικών για την **έλλειψη ευχαρίστησης** κατά την κολπική διείσδυση έχουν τη ρίζα τους όχι τόσο σε ψυχολογικά προβλήματα, όσο σε έλλειψη καλής λειτουργίας των μυώνων της πυέλου.
- Ο Η.Κ. μυς **χρειάζεται χρόνο** για να ανανήψει από την ατροφία (και αχρησία! ).

# ***Πώς οι γυναίκες μπορούν να βρουν το δικό τους ΗΚ. μυ και να τον ελέγχουν εκούσια;***

- Πρώτη πράξη, η αναγνώριση της ύπαρξης του κατά την διάρκεια της διούρησης. Το stop-start της απαιτείται για την απομόνωσή του
- Δεύτερο βήμα, η απτική αναγνώριση ξαπλωμένη στο κρεβάτι και ακουμπισμένη στον αγκώνα. Οι οδηγίες αλλάζουν από γυναίκα σε γυναίκα.
- Τρίτη φάση, οι **Τακτικές Ασκήσεις** με συσκευή αντίστασης στον κόλπο (περινεόμετρο ή dildo) ή άνευ, με υποκατάστατο το δάκτυλο.
- Τέλος, τα **παιχνίδια** με τη βοήθεια του συντρόφου.



*Το περινεόμετρο του Κέγκελ*



# **ΕΝΙΑΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ**

**( Βασισμένη στην νεύρωση της  
πυελικής ζώνης)**

# ΕΝΙΑΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ ( Βασισμένη στην νεύρωση της πυελικής ζώνης )

- Η γυναικεία αντίδραση στον **ερεθισμό των ερωτικών ζωνών** είναι ποικίλη.
- Λαμβάνοντας υπ' όψιν την θεωρία του Irving Singer μιλάμε για τους:
- Α) **αιδοϊκό ή κλειτοριδικό οργασμό**, ο οποίος αντιστοιχεί στον **συγκεντρωτικό** τύπο των Masters Johnson,
- Β) τον **μητρικό οργασμό**, ο οποίος συνεπάγεται σπρώξιμο του τραχήλου και τον
- Γ) **μεικτό**.

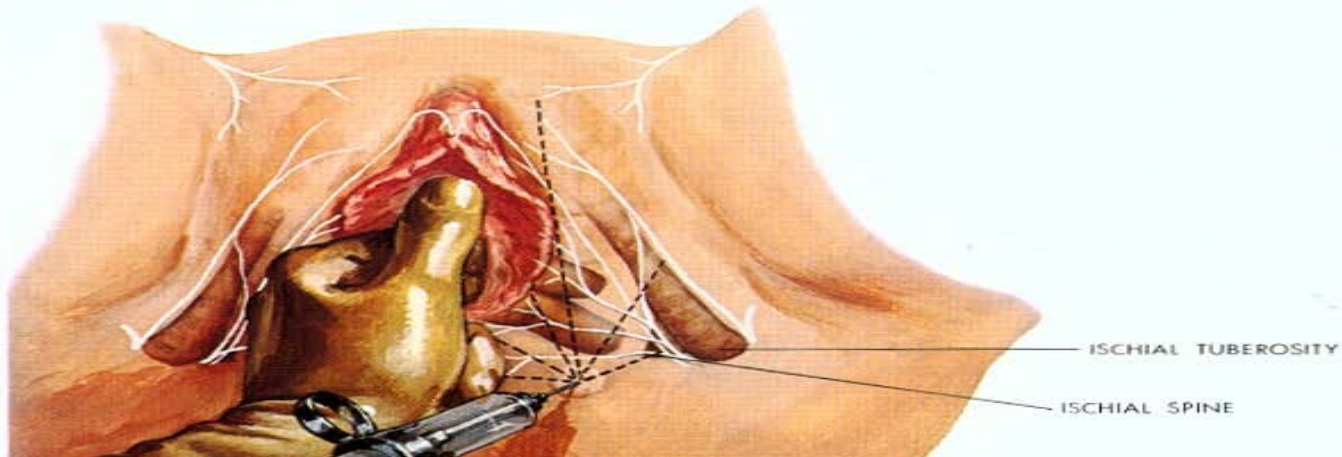
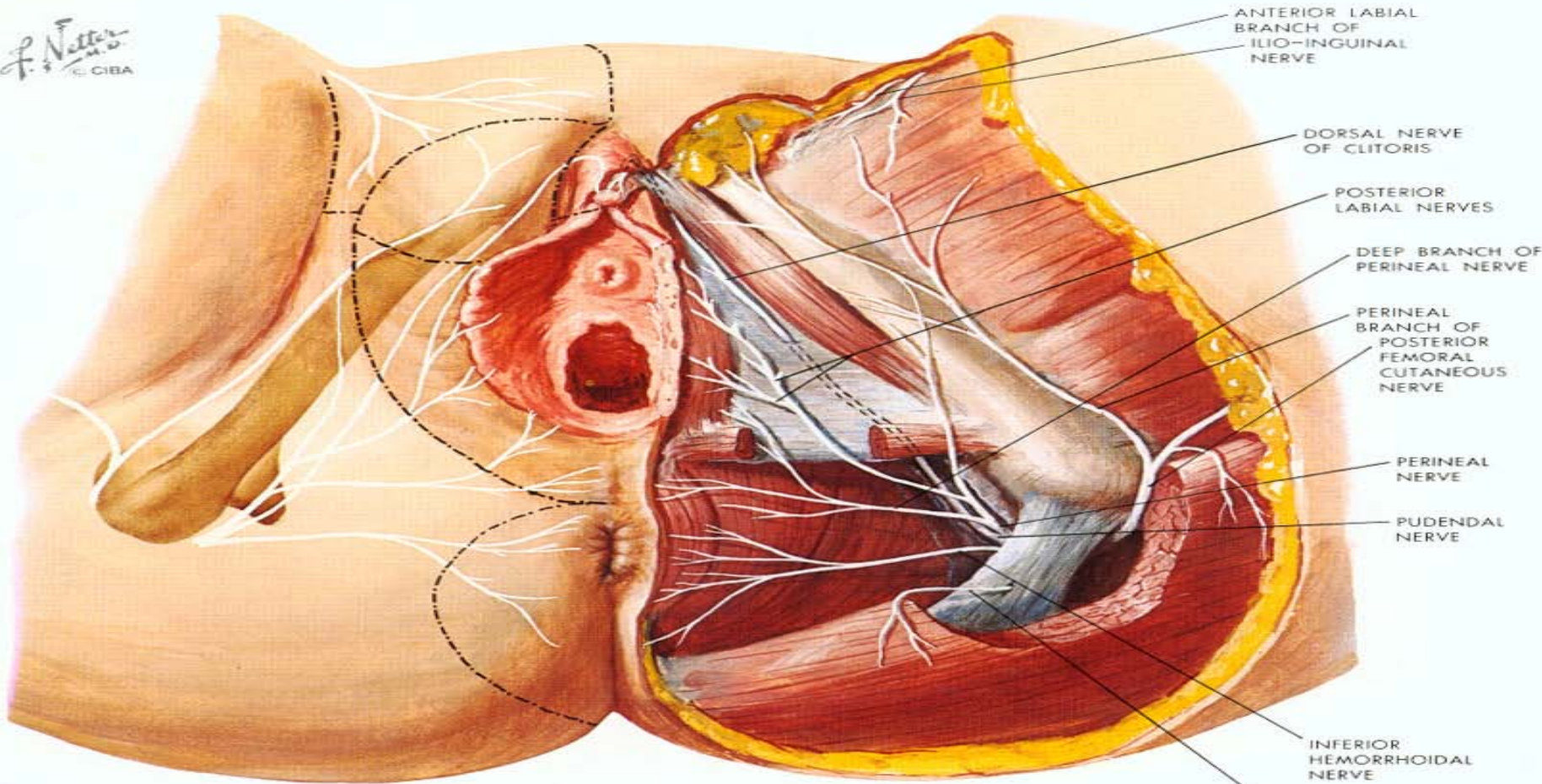
# ΕΝΙΑΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ ( Βασισμένη στην νεύρωση της πυελικής ζώνης)

- . Εκτός από τις κύριες συνδέσεις που έχει η **άκρη** (ή βάλανος) της **κλειτορίδας** με το **αιδιοικό νεύρο**, το **στέλεχος** και οι **σύνδεσμοί** του συνδέονται με το **πυελικό νεύρο** βαθύτερα στο σώμα.
- . Μιας και η **περιοχή G**. συνδέεται με την σπονδυλική στήλη μέσω του **πυελικού νεύρου**, που νευρώνει επίσης την κύστη και τη μήτρα, πιστεύεται ότι αυτή πρέπει να **είναι η νευρική οδός που σχετίζεται με την έγχυση** (εκσπερμάτωση) **αλλά και τον μητρικό οργασμό** όπως και με την **έγχυση των γυναικών μέσω του κλειτοριδικού οργασμού** .



# ΕΝΙΑΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ( Βασισμένη στην νεύρωση της πυελικής ζώνης)

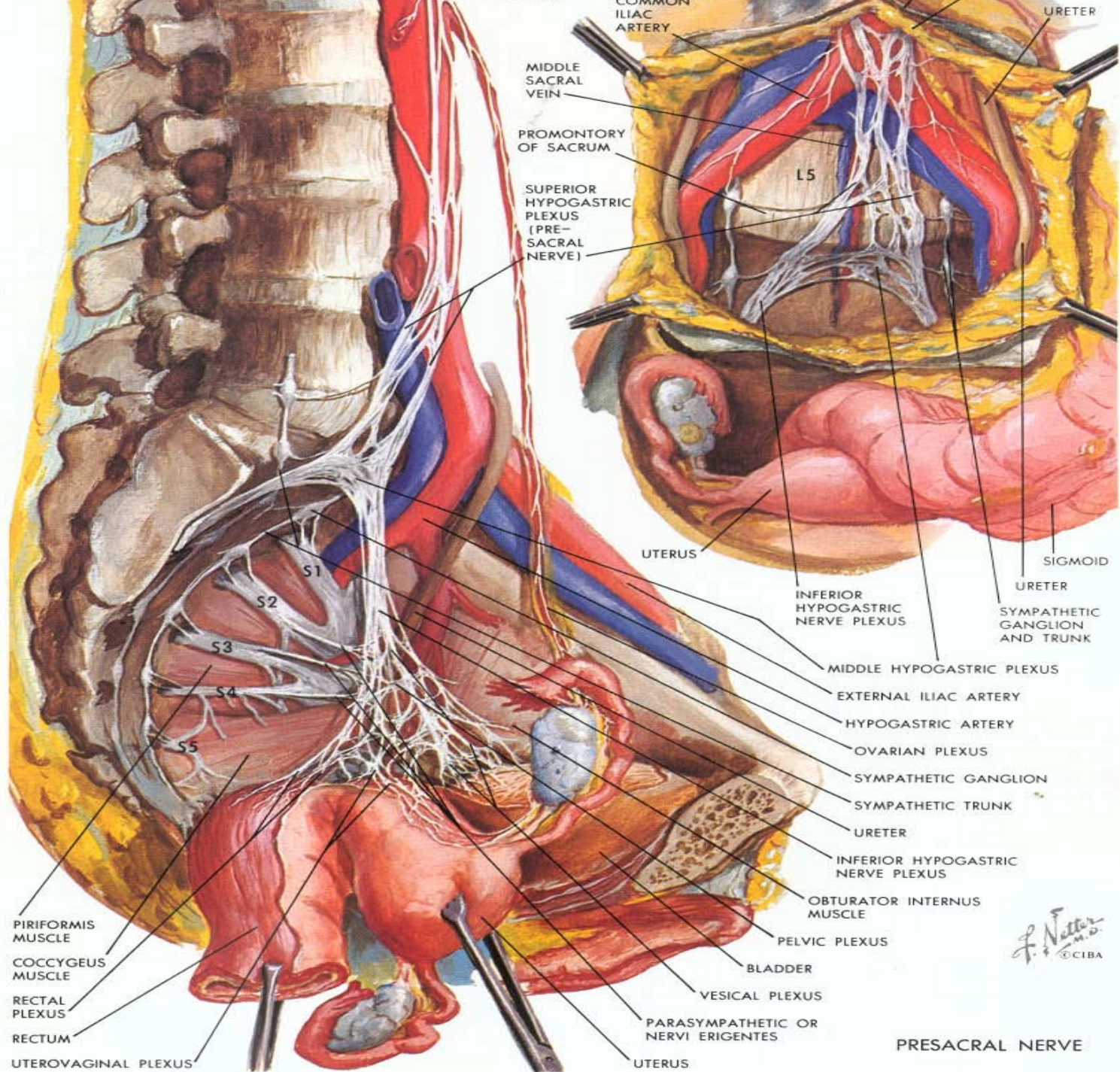
- Βεβαίως μια πρόχειρη ματιά οποιουδήποτε βιβλίου ανατομίας μας δείχνει πως **δεν υπάρχει άμεση νευρική οδός από την περιοχή G.στο αιδοϊκό νεύρο, ούτε από το αιδοϊκό νεύρο στη μήτρα και άλλα εσωτερικά όργανα.** Τα περισσότερα ιατρικά κείμενα δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις περιγραφές του πέους παρά της κλειτορίδας αλλά και η ποιότητα της προσοχής είναι και αυτή περιορισμένη.



# ΕΝΙΑΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ ( Βασισμένη στην νεύρωση της πυελικής ζώνης)

- Το πυελικό νεύρο είναι από τα πιο πολύπλοκα στο ανθρώπινο σώμα και **μια μεγάλη του διακλάδωση, το υπογαστρικό πλέγμα, εκτείνεται από τα εσωτερικά όργανα προς τα πάνω, προς το μεσαίο τμήμα της σπονδυλικής στήλης.**
- Η διαδρομή του υπογαστρικού πλέγματος υποδηλώνει μια **σύνδεση ανάμεσα στη δραστηριότητα των μυών της λεκάνης και τη διακοπή της αναπνοής (ένα από τα τυπικά χαρακτηριστικά του μητρικού οργασμού κατά Singer).**





COMMON ILIAC ARTERY  
 MIDDLE SACRAL VEIN  
 PROMONTORY OF SACRUM

L5  
 SUPERIOR HYPOGASTRIC PLEXUS (PRE-SACRAL NERVE)

UTERUS

INFERIOR HYPOGASTRIC NERVE PLEXUS

URETER  
 SYMPATHETIC GANGLION AND TRUNK

MIDDLE HYPOGASTRIC PLEXUS

EXTERNAL ILIAC ARTERY

HYPOGASTRIC ARTERY

OVARIAN PLEXUS

SYMPATHETIC GANGLION

SYMPATHETIC TRUNK

URETER

INFERIOR HYPOGASTRIC NERVE PLEXUS

OBTURATOR INTERNUS MUSCLE

PELVIC PLEXUS

BLADDER

VESICAL PLEXUS

PARASYMPATHETIC OR NERVI ERIGENTES

UTERUS

PIRIFORMIS MUSCLE  
 COCCYGEUS MUSCLE

RECTAL PLEXUS

RECTUM

UTEROVAGINAL PLEXUS

S1

S2

S3

S4

S5

*F. Netter M.D.*  
 © CIBA

PRESACRAL NERVE

# ΕΝΙΑΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ ( Βασισμένη στην νεύρωση της πυελικής ζώνης)

- Η ύπαρξη του πυελικού νεύρου δίνει επίσης μια απάντηση των σεξουαλικών εμπειριών σε ανθρώπους που έχουν κακώσεις στα κατώτερα τμήματα της σπονδυλικής στήλης.
- Αν μόνο το αιδοϊκό νεύρο μετέδιδε τα σεξουαλικά ερεθίσματα, οι άνθρωποι αυτοί θα έπρεπε να μην έχουν καθόλου τέτοιες αισθήσεις ή ικανοποιήσεις. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια, και το **υπογάστριο πλέγμα μπορεί να λειτουργήσει σαν το σεξουαλικό νευρικό κανάλι τους.**

## **ΕΝΙΑΙΑ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΟΡΓΑΣΜΟΥ (Βασισμένη στην νεύρωση της πυελικής ζώνης)**

- **Τα αιδοϊκά και πυελικά νεύρα αλληλοσυνδέονται στη σπονδυλική στήλη και σε άλλα μέρη, επιτρέποντας στο σεξουαλικό ερεθισμό του ενός νεύρου να «αναμειχθεί» σε μια άλλη περιοχή, πράγμα που δίνει άλλη μια εξήγηση του φαινομένου των μικτών οργασμών.**

# Η ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΚΟΡΥΦΩΣΗΣ

Είναι ένα αισθητηριακό-κινησιολογικό αντανακλαστικό <τίναγμα>.

Η ύπαρξη του αντανακλαστικού συμβαίνει σε δύο στάδια: α) το επερχόμενο συναίσθημα που αποκαλείται **αισθητήριοις εισαγωγή** και προκύπτει με την διέγερση συγκεκριμένων ζωνών στο σώμα και β) η **κινητή ή μυϊκή εξαγωγή** που συμβαίνει και αυτή μέσα στο σώμα, ορατή ως μυϊκή συστολή.

# Η βιωματική εμπειρία της κορύφωσης

- η αισθητήριος εισαγωγή είναι ο ερεθισμός ο οποίος οδηγεί στην διέγερση των πρωτογενών ερωτικών ζωνών του γυναικείου σώματος (της κλειτορίδας -βάλανος και στέλεχος- και του σημείου G ) ενώ β) η κινητή ή μυϊκή εξαγωγή επέρχεται ως **μυϊκή δραστηριότητα** του ηβοκοκκυγικού μυός αλλά και της μήτρας. (Συνοδευμένη πάντοτε από μια ψυχολογική δραστηριότητα στη γυναικεία ύπαρξη, η οποία εδώ δεν θα αναλυθεί ).



# Η βιωματική εμπειρία της κορύφωσης

- Γιατί επιλέχθηκε ο όρος “**μουϊκή δραστηριότητα**” και όχι ο όρος “μουϊκή συστολή”;
- Γιατί η αντανακλαστική απάντηση του ηβοκοκκυγικού μυώνα και της μήτρας δεν είναι μία και μοναδική συστολή αλλά μια **σειρά ελαφρών κλωνικών και ρυθμικών μουϊκών συσπάσεων**. - ( Η οποία εν αντιδιαστολή με το βίωμα της κορύφωσης, **στον οργασμό επεκτείνεται σε όλους τους μυς του σώματος** ).

# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ;

- την στιγμή που ή συσώρευση των αισθητηρίων εισαγωγών έχει φτάσει στο peak συντελείται ένα στιγμιαίο σταμάτημα του χρόνου το οποίο καταγράφεται ως σύντομη μυϊκή παύση στον ηβοκοκκυγικό μυ και διαρκεί περίπου πέντε δέκατα (0,5) του δευτερόλεπτου. Αμέσως μετά ακολουθούν οι ρυθμικές μυϊκές συσπάσεις που κάθε μια τους διαρκεί (περίπου) οκτώ δέκατα (0,8) του δευτερολέπτου και σε διαστήματα τεσσάρων πέμπτων (περίπου) του δευτερολέπτου. Στην πορεία του χρόνου που ακολουθεί, τα διαστήματα αυξάνουν και η ένταση των συσπάσεων μειώνεται. Σύμφωνα με τους William Masters και Virginia Johnson ένας έντονος οργασμός καταγράφεται με **οκτώ έως δώδεκα συσπάσεις** ενώ ένας μετριότερος έχει μόνο **τρεις έως πέντε**.

# τι συμβαίνει στο γυναικείο σώμα;

- **Αντικειμενικά** η εμπειρία του οργασμού αρχίζει με τον πρώτο μυϊκό σπασμό. Η μήτρα συσπάται επίσης ρυθμικά.
- **Υποκειμενικά** η γυναίκα περιγράφει μια αίσθηση “πεταρίσματος” στον κόλπο.

# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ;

- **Συνοδές αλλαγές** που συμβαίνουν στο υπόλοιπο σώμα κατά τη διάρκεια του οργασμού είναι οι ακόλουθες:
  - Α) ο **σφυγμός** αυξάνεται
  - Β) η **πίεση του αίματος** ανεβαίνει
  - Γ) ο **ρυθμός της αναπνοής** επιταχύνεται
  - Δ) **μύες** σε ολόκληρο το σώμα μπορεί να συσπαστούν και μετά να χαλαρώσουν
  - Ε) Μερικές φορές **κοκκινίζει το δέρμα** σε μεγάλες περιοχές του σώματος.

**τι συμβαίνει στο γυναικείο  
σώμα;**

**χωρίς τις συστολές του  
ηβοκοκκυγικού μυός που  
είναι και το ουσιαστικό  
σωματικό σημάδι δεν  
υπάρχει οργασμός.**

# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ;

- Να γιατί προηγήθηκε, εκ μέρους της ομιλούσας, η ανάπτυξη της σπουδαιότητας της **ορθής τονικότητας** του ηβηκοκυγικού μυός (συνοπτικά, η **υπερτονία** του οδηγεί στην δυσπαρεύνια ενώ αντιθέτως η **ατονία** του στην έλλειψη οργασμικής ικανότητας).

## **τι συμβαίνει στο γυναικείο σώμα ;**

- Οι μύες όμως για να λειτουργήσουν ορθά, εκτός από την **νεύρωση**, έχουν και την **ανάγκη της αιματικής παροχής**.

# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ;

- Για να αντιληφθούμε ό,τι συμβαίνει στο γυναικείο σώμα ως επακόλουθο αυτής, κατά την διάρκεια του οργασμού, θα δανειστούμε για λίγο τον αυθαίρετο σχεδιασμό του κύκλου της ανθρώπινης σεξουαλικής αντίδρασης κατά **Masters και Johnson**:
  - **A) φάση της διέγερσης**
  - **B) φάση του υψιπέδου** (που στην πραγματικότητα είναι ένα προχωρημένο στάδιο διέγερσης και γι' αυτό τον λόγο δεν συναντάται συχνά στη σημερινή βιβλιογραφία)
  - **Γ) οργασμική φάση**
  - **Δ) λύση**



# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ;

- Καθώς προχωρεί ο ερεθισμός, στη **φάση της διέγερσης**, τα γυναικεία σεξουαλικά όργανα υπόκεινται σε **άγγειο-συμφόρηση** (φουσκώνουν) και οι σχετικοί **μυώνες συστέλλονται** (σφίγγονται).
- Στην **οργασμική φάση**, οι **μυικές συσπάσεις** βοηθούν την **αποσυμφόρηση του αίματος** από την γυναικεία λεκάνη.

# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ;

- Για τη γυναίκα, η **αποτυχία** να γίνει αυτό εξισώνεται με την αποτυχία του άντρα να εκσπερματίσει κατά την συνουσία. Οι συνέπειες αυτής της αποτυχίας είναι το **“σύνδρομο του Ταίυλορ”** ή **“σύνδρομο της συμφόρησης”**: ένταση, δυσφορία, ευερέθιστη συμπεριφορά και συχνά ακόμη και σωματικά συμπτώματα, όπως κράμπες, άλγος εντοπιζόμενο στην κάτω κοιλία (συνήθως 12-24 ώρες μετά την επαφή και πόνοι στην πλάτη!
- Όσο μεγαλύτερο είναι το επίπεδο της σεξουαλικής διέγερσης τόσο πιο μεγάλη δυσφορία θα αισθανθεί συνήθως μια γυναίκα **αν δεν νοιώσει οργασμό.**

# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ;

- **Επιπλέον κατά την φάση της διέγερσης, η αγγειο-συμφόρηση στα τοιχώματα του κόλπου παράγει λίπανση (με τον ίδιο μηχανισμό που στον άντρα οι αδένες του Cooper εκκρίνουν το προ-συνουσιακό λιπαντικό υγρό). Χωρίς τον οργασμό, το αίμα παραμένει και η λίπανση συνεχίζεται. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό, συγκάματα, και χρόνια μόλυνση του κόλπου και της ουρήθρας. – Βέβαια, οι μολύνσεις αυτές δεν προκαλούνται μόνον απ' αυτόν τον λόγο, ούτε τα προβλήματα αυτά δημιουργούνται κάθε φορά που η γυναίκα αποτυγχάνει να φτάσει σε οργασμό. Ωστόσο, οι επανειλημμένοι κύκλοι ερεθισμού, που δεν ολοκληρώνονται με οργασμό, μπορούν να προκαλέσουν και σωματικές ασθένειες.**
- **Μην το ξεχνάτε!**

# Οργασμός

(ανθρώπινη σεξουαλική αντίδραση)

- μία διαδικασία **αγγειο-συμφόρησης**  
(συσσώρευση αίματος) - *φάση διέγερσης* - και
- **μυϊκής συστολής**, την οποία ακολουθεί  
μια εκρηκτική σειρά από μυϊκές συσπάσεις  
*-φάση του υψιπέδου* - και μια κατοπινή
- “απαλλαγή” (αποσυμφόρηση) *-οργασμική*  
*φάση* - και
- Χαλάρωση *-λύση-* .

# ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΔΩΣΕ Η ΦΥΣΗ ΕΙΝΑΙ:

- η σεξουαλική ορμή,
- η επιθυμία για σεξουαλική επαφή,
- το αρχέγονο (βασικό) ένστικτο της επιβίωσης του είδους.
- ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΑΣ ΕΔΩΣΕ ΕΙΝΑΙ:
- η γνώση και
- η σοφία για το πώς να χρησιμοποιήσουμε αυτή την ορμή...

Η ανθρώπινη σεξουαλική πράξη δεν μπορεί να επιτευχθεί ικανοποιητικά -και για τους δύο συντρόφους - αν δεν υπάρξει μια **σύνθετη διαδικασία μάθησης**.

# Εν κατακλείδι

Η απόκτηση γνώσεων σ' αυτόν τον τομέα  
**δεν πρέπει να δημιουργεί νέα  
στερεότυπα**  
με τη μορφή πίεσης στις σχέσεις μας,  
παρά **μόνον**  
**εξερευνητική διάθεση για τα σώματά**  
**μας.**

# Εν κατακλείδι

- Η σεξουαλικότητα είναι ένα μέρος της Ζωής, της ζωής του καθενός. **Γεννιόμαστε ερωτικά πλάσματα.** Ας μείνουμε τέτοια σ' όλη μας τη ζωή μέσα από τη **γνώση**, την **ελεύθερη επιλογή** και τη **σοφία** της κατάλληλης χρήσης αυτής.
- Η σεξουαλικότητα ας είναι κάτι πλατύτερο από το **γεννητικό σεξ**. Ας είναι **συν-ουσία**.
- Ο οργασμός μπορεί να μην είναι ο σκοπός.
- Η σεξουαλική δραστηριότητα ας είναι μια **ευχάριστη εμπειρία** και όχι μια παράσταση που απαιτεί κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα.



# μήνυμα προς όλες τις γυναίκες

- Να μάθουμε να απολαμβάνουμε το sex **ΜΑΖΙ** με τους συντρόφους μας οδηγώντας τους στην εξερεύνηση του σώματος μας
- Να υπερασπισθούμε το σώμα μας, γνωρίζοντας το, ώστε να ζούμε τη χαρά της ολοκλήρωσης με το σεξουαλικό μας σύντροφο και
- Να διδάξουμε τα δύο προηγούμενα **στις κόρες μας** για να είναι ερωτικά ευτυχισμένες.

$$1 + 1 = 1$$