

Γυναικείος οργασμός και τι γνωρίζουμε για αυτόν

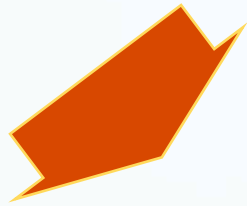
Φ. Φερενίδου

Ειδ/νη Ψυχίατρος, Αιγινήτειο νοσοκομείο

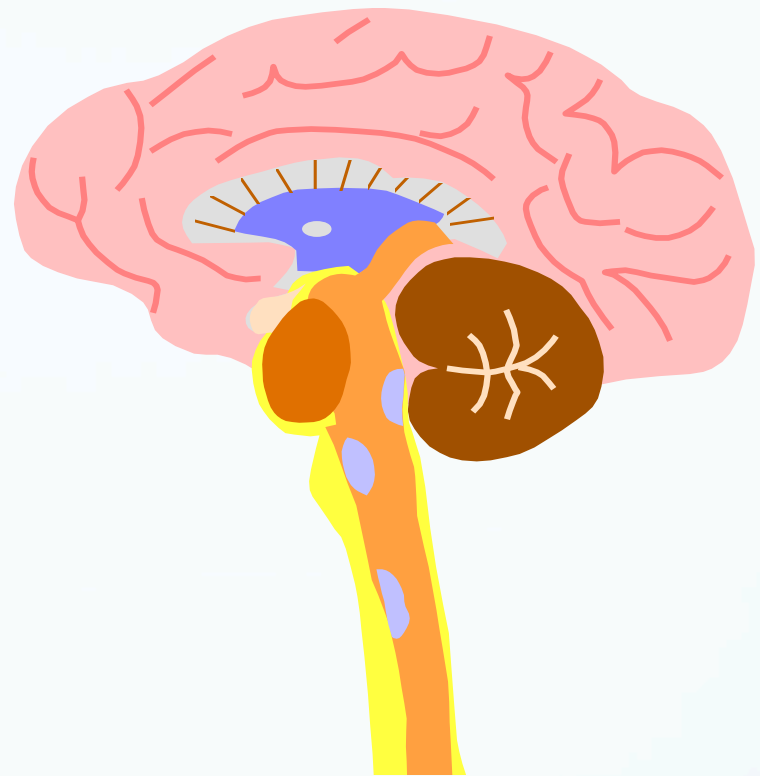
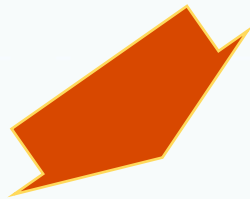
Υπ. Διδάκτωρ Α.Π.Θ.

Ινστιτούτο Μελέτης Ουρολογικών Παθήσεων

οργάνω-ώ



οργή



ορέγομαι



Ετυμολογίες...

- Κατέχομαι από λαγνεία
- Είμαι γεμάτος ορμή και επιθυμία για κάτι
- (για ζώα) Βρίσκομαι στην εποχή της σεξουαλικής συνεύρεσης
- Λαχταρώ
- Φωνάζω δυνατά με τα χέρια ψηλά

Γιατί έχουν οι γυναίκες οργασμό;

Δεν έχει αποδειχθεί αν ωφελεί την αναπαραγωγή...

- Μία ευχάριστη εμπειρία εμπρός στο φόβο της εγκυμοσύνης
- Σημαίνει το τέλος της σεξουαλικής επαφής
- Οι συσπάσεις της μήτρας μπορεί να βοηθούν στην προώθηση του σπέρματος
- Ως λύση της μυϊκής τάσης του κόλπου
- Η έκκριση ωκυτοκίνης αφενός επηρεάζει τη κινητικότητα της μήτρας και των σαλπίνγων, αφετέρου ευοδώνει τα συναισθήματα εγγύτητας

Μοντέλο σεξουαλικής ανταπόκρισης

Kaplan, Masters & Johnson



Φάση της επιθυμίας

- Σεξουαλικές σκέψεις
- Φαντασιώσεις

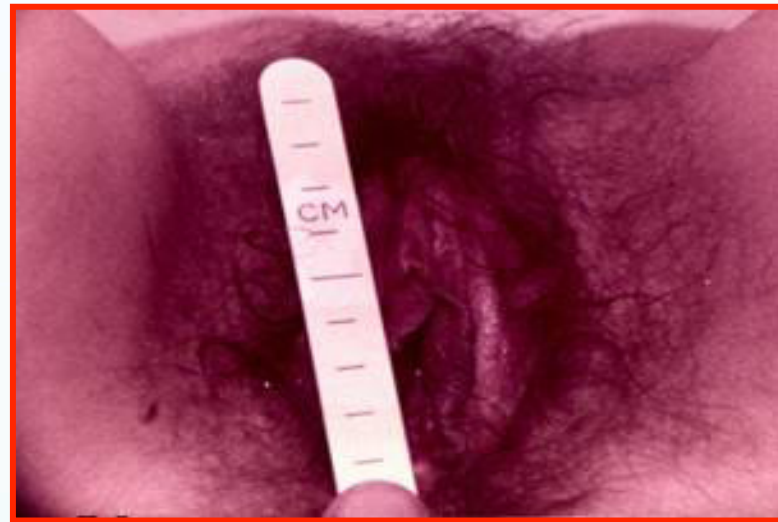


Φάση της διέγερσης

- Ύγρανση του κόλπου
- Υπεραιμία στα τοιχώματα του κόλπου
- Αύξηση του όγκου της κλειτορίδας
- Αύξηση του μυϊκού τόνου περινέου και άλλων μυών
- Τα 2 έσω τριτημόρια του κόλπου διαστέλλονται



Διαστολή κόλπου κατά τη διέγερση



Βάθος κόλπου πριν τη διέγερση= 7.5 cm
Βάθος κόλπου μετά τη διέγερση= 9.5 cm

Φάση του οργασμού

- ✿ Συσπάσεις του κόλπου
 - ✿ Συσπάσεις στη μήτρα
 - ✿ Συσπάσεις στο σφιγκτήρα πρωκτού
 - ✿ Αύξηση των σφίξεων
 - ✿ Αύξηση των αναπνοών
 - ✿ Αύξηση της αρτηριακής πίεσης
- ✿ Κορύφωση σεξουαλικής ευχαρίστησης με απελευθέρωση σεξουαλικής έντασης

Some Common Signs of an Orgasm



Facial grimace and vocalization



Clutching with hand



Involuntary muscle contractions include curling of toes

Φάση της αποκατάστασης



Ο οργασμός είναι διακριτό και απαραίτητο στάδιο της ανταπόκρισης;

- Οι γυναίκες αναφέρουν δυσκολία στο να καταλάβουν αν είχαν οργασμό ^{1,2}, ενώ δεν φαίνεται να είναι απαραίτητα διακριτός από τη διέγερση ³
- Οι πιο ευχάριστες σεξουαλικές εμπειρίες είναι αυτές στις οποίες νιώθουν να συνδέονται με κάποιον, και δεν οφείλονται αποκλειστικά στον οργασμό ⁴
- Το 85% των γυναικών που αναφέρουν πρόβλημα οργασμού, δηλώνουν ικανοποιημένες σεξουαλικά ⁵

1. Bancroft J, Human Sexuality and its problems, 2009

2. Meston C et al. Annual review of sex research 2004; 15:173-257

3. Basson R, et al J Sex Med 2004;1:40-8.

4. Bridges et al J Counseling and Development 2004; 82 (2): 158-166

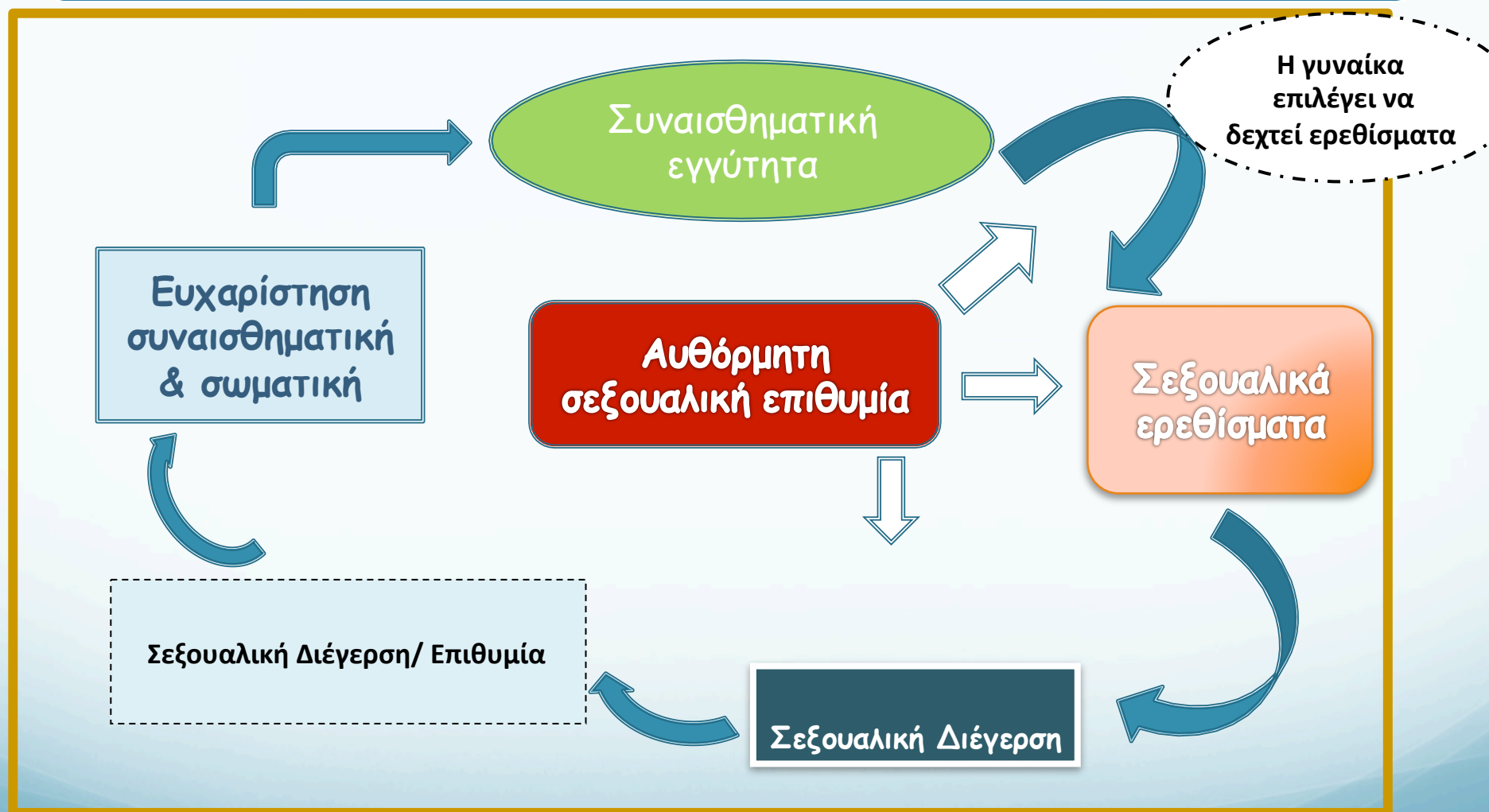
5. Frank, New England Journal of Medicine, 1978; 299, 111-115

Ο οργανισμός ΔΕΝ είναι ο πιο συχνός λόγος για τον οποίο οι γυναίκες εμπλέκονται σε σεξουαλική επαφή

235 λόγοι έχουν καταγραφεί

- Συναισθηματικοί (π.χ. αγάπη & εγγύτητα)
- Σωματική ευχαρίστηση και εκτόνωση έντασης
- Επίτευξη σκοπού (π.χ. οικονομικού ή κοινωνικού)
- Ανασφάλειας (π.χ. διατήρηση σχέσης -mate guarding)

Η σεξουαλική ανταπόκριση στη γυναίκα



Κατηγορίες Γυναικείας Σεξουαλικής Δυσλειτουργίας

Μειωμένη
σεξουαλική
επιθυμία

Υποτονική
σεξουαλική
επιθυμία/
σεξουαλική
αποστροφή

Δυσκολία στη
διέγερση

Διαταραχή
σεξουαλικής
διέγερσης

Δυσκολία στη
επίτευξη
οργασμού

Διαταραχή
οργασμού

Εκδήλωση
πόνου
κατά την
επαφή

Δυσπαρεΰνια/
κολεόσπασμος

Διαγνωστικά Κριτήρια

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΟΡΓΑΣΜΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ DSM IV

DSM IV

- **Επίμονη ή επανειλημμένη καθυστέρηση ή απουσία του οργασμού μετά από μια φάση φυσιολογικής σεξουαλικής διέγερσης.** Οι γυναίκες εμφανίζουν μεγάλη ποικιλία στον τύπο και την ένταση του ερεθισμού που πυροδοτεί τον οργασμό. Η διάγνωση θα πρέπει να βασίζεται στη κρίση του κλινικού ότι **η οργασμική ικανότητα της γυναίκας είναι μικρότερη** από αυτή που θα δικαιολογούσε η ηλικία της, η σεξουαλική της εμπειρία και η επάρκεια του σεξουαλικού ερεθισμού που δέχεται.
- Προκαλεί έκδηλη **ενόχληση ή διαπροσωπικές δυσκολίες**
- Η οργασμική δυσλειτουργία δεν εξηγείται καλύτερα με μια άλλη διαταραχή που ανήκει στον άξονα I (**εκτός σεξουαλικής δυσλειτουργίας**) και δεν οφείλεται αποκλειστικά στις άμεσες φυσιολογικές δράσεις παθολογικά αίτια ούτε είναι αποτέλεσμα δράσης κάποιας ουσίας (τοξικής ή φαρμακευτικής) ή σε γενική σωματική κατάσταση

Διαταραχή οργασμού γυναικών DSM V

A. Τουλάχιστον 2 από τα παρακάτω συμπτώματα, τα οποία πρέπει να έχουν διάρκεια τουλάχιστον 6 μήνες και να συμβαίνουν σε όλες ή σχεδόν όλες (75%) τις περιστάσεις σεξουαλικής δραστηριότητας

- 1) Σημαντικά μειωμένη συχνότητα ή σημαντική δυσκολία ή απουσία οργασμού
- 2) Σημαντικά μειωμένη ένταση της αίσθησης οργασμού

B. Το πρόβλημα προκαλεί σημαντική δυσφορία ή δυσλειτουργία

Γ. Η σεξουαλική διαταραχή δεν προκαλείται εξ' ολοκλήρου από κάποια άλλη διαταραχή που ανήκει στον άξονα I (εκτός από σεξουαλική δυσλειτουργία) και δεν οφείλεται αποκλειστικά σε παθολογικά αίτια ούτε είναι αποτέλεσμα δράσης κάποιας ουσίας (τοξικής ή φαρμακευτικής).

Διαταραχή οργασμού

- 24% των γυναικών, 2^ο συχνότερο σεξουαλικό πρόβλημα *National Social and Health Life Survey, 1990, Laumann et al*
Colson and Cour, 2013
- 29% γυναικών 18-73 ετών, σε εξωτερικά γυναικολογικά ιατρεία, αναφέρουν οργασμικά προβλήματα
Rosen et al, 1993
- 10% των γυναικών >50 ετών δεν μπορούν να φτάσουν σε οργασμό *Kinsey, 1953*

Αξιολόγηση

- Πρωτοπαθής(primary, lifelong) ή δευτεροπαθής (secondary, acquired)- καθολικός(global) ή περιστασιακός (situational)
- Φάρμακα (είδος-δοσολογία-διάρκεια)
- Ψυχιατρικές διαταραχές (άγχος, κατάθλιψη)
- Ιατρικές καταστάσεις (τραυματισμοί νεύρων, ΣΚΠ, ΣΔ, χειρουργικές επεμβάσεις, ορμονικές αλλαγές)



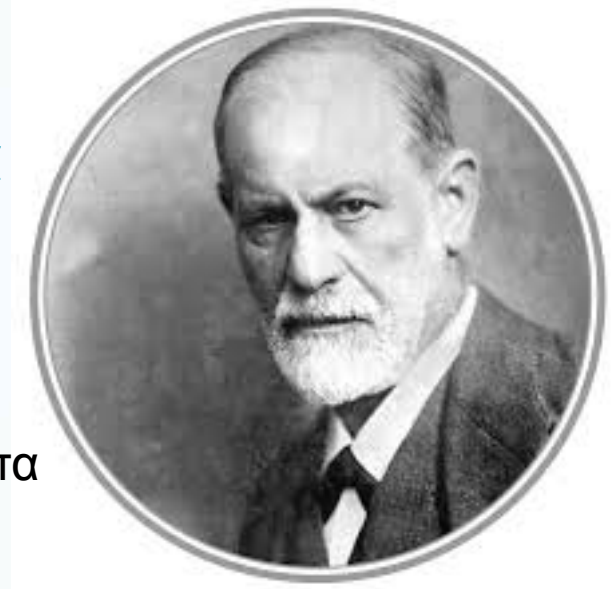
ΚΛΕΙΤΟΡΙΔΙΚΟΣ
ή
ΚΟΛΠΙΚΟΣ?

DORIAN SOLOT AND MARSHALL MILLER



AN EXTRAORDINARY ORGASM GUIDE

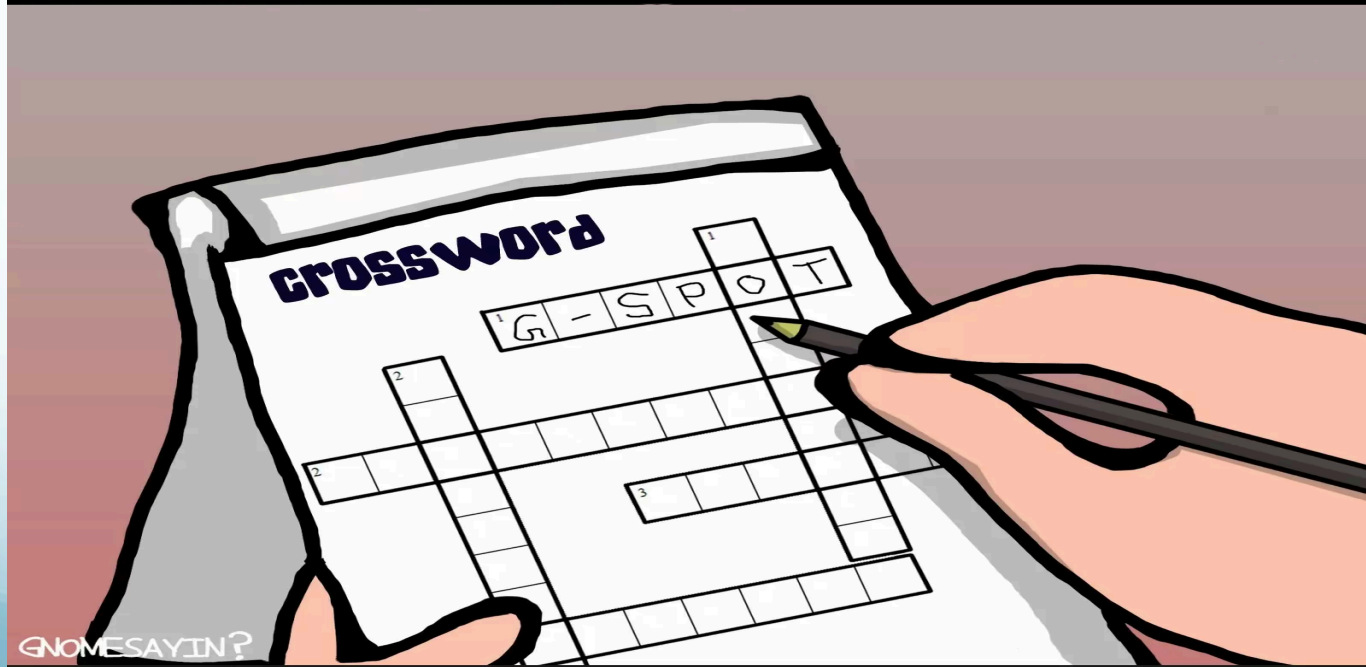
Sigmund Freud – αρχές 20^{ου} αιώνα



Τα δύο είδη οργασμού σχετίζονται με την ωριμότητα της προσωπικότητας

Ο **κλειτοριδικός** οργασμός είναι «ρηχός, επιφανειακός και ανώριμος»

Ο **κολπικός** οργασμός είναι «αυθεντικός, ώριμος, ενήλικος»



GNOMESAYIN?

MC

memecenter.com/gnomesayin

Ιστορικές αναφορές

- 1ο αιώνα μΧ – Bai Xingjian: “milk fruit” που παράγει λευκωπό υγρό κατά τη διέγερση
- Kama Sutra, Anangaranga (1^{ος} & 13^{ος} αιώνας μΧ) :ερωτογόνος ζώνη του κόλπου (madanagamanadola)
- 17^{ος} αιώνας μΧ: Reinjier De Graaf - “Tractatus de Virorum Organis Generationi Inservientibus”: περιουρηθρικός ιστός που σχετίσθηκε με τον ανδρικό προστάτη και τη «γυναικεία εκσπερμάτιση»

γυναικείος προστάτης – corpus glandulosum



G- spot

1950: Ernst Grafenberg

«περιοχή 1-2 εκ., στο πρόσθιο τοίχωμα του κόλπου, πλησίον της ουροδόχου κύστης και κατά μήκος της ουρήθρας, στο μέσο μεταξύ του ηβικού οστού και του τραχήλου της μήτρας, η οποία είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη –σε κάποιες γυναίκες- κατά την απευθείας μηχανική πίεση»

«η είσοδος 1-2 δακτύλων στην περιοχή οδηγεί σε οίδημα του περιουρηθρικού ιστού, το οποίο αρχικά μπορεί να οδηγήσει σε έπειξη προς ούρηση, ενώ στη συνέχεια γίνεται ένα ευχάριστο ερέθισμα»

1982: John Perry & Beverly Whipple

«περίπλοκο δίκτυο αγγείων, περιουρηθρικών αδένων και πόρων, νευρικών απολήξεων και ιστού που περιβάλλει τον αυχένα της ουροδόχου κύστεως»

Ασκήσεις Kegel σε γυναίκες με ακράτεια ούρων

Έκκριση 'προστατικού' υγρού κατά τη διέγερση σε γυναίκες με ισχυρό πυελικό έδαφος

Aroused State

Labia minora

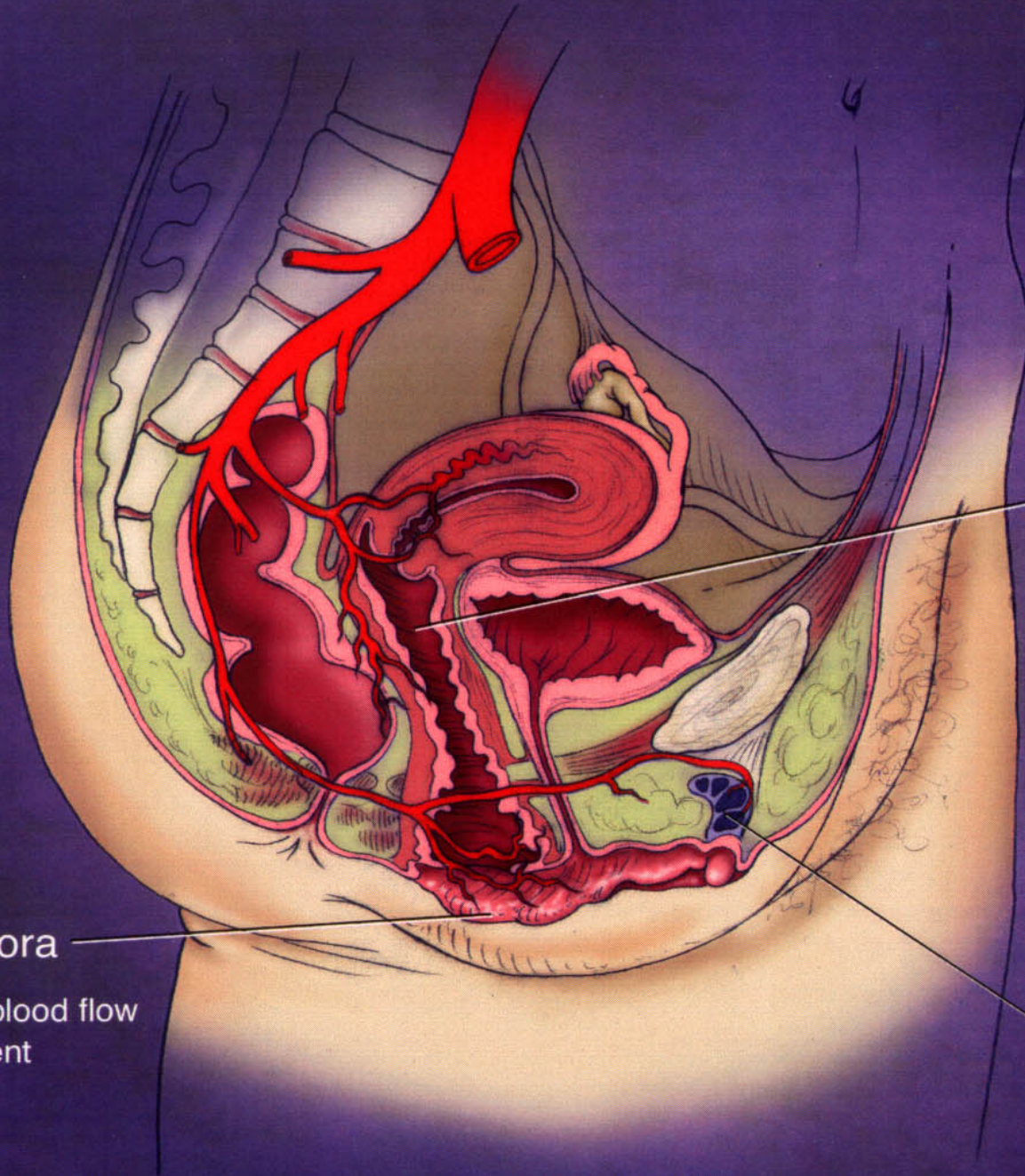
- Increased blood flow
- Engorgement

Vagina

- Increased length and width
- Increased blood flow
- Increased lubrication

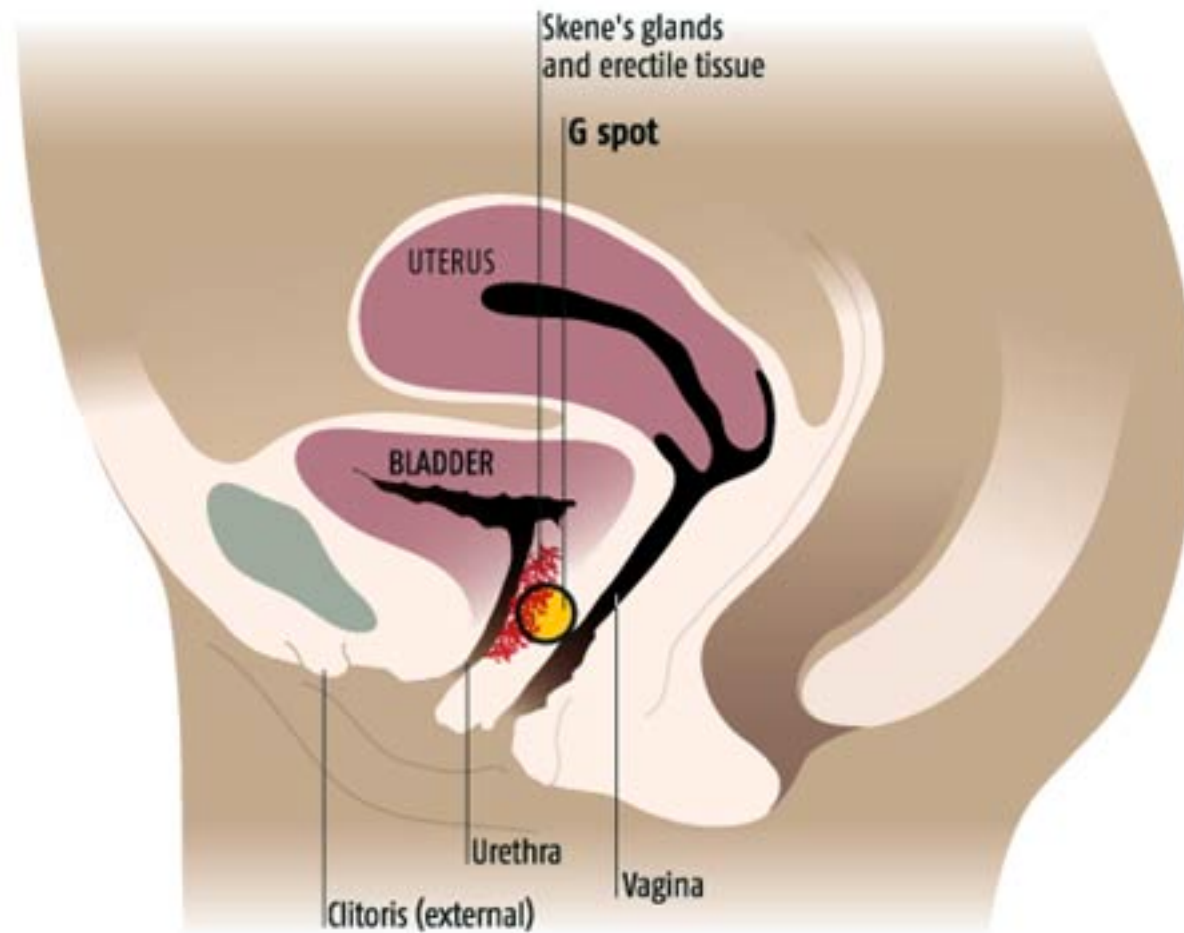
Clitoris

- Increased blood flow
- Engorgement



THE ELUSIVE G SPOT

Where it is - if you've got one



Αυτο-αναφορικές μελέτες

- **Goldberg 1983:** 11 γυναίκες εξετάστηκαν από 2 γυναικολόγους για την εύρεση του σημείου G στην περιγραφήσα περιοχή
Εντοπίστηκε σε 4 από αυτές
- **Alzate 1985:** 2.350 γυναίκες, 84% πιστεύουν πως έχουν μια περιοχή «υψηλής» ευαισθησίας στον κόλπο
- **Thabet 2009:** Βασισμένος στην κλινική εξέταση 175 γυναικών,
2 είδη G-spot: α) εντοπισμένο β) διάχυτο
Οι γυναίκες με τον εντοπισμένο τύπο παρουσιάζουν υψηλότερη «σεξουαλικότητα»
- **Alzate 1985, Ingelman-Sundberg 1997:** Οργασμός μετά από μηχανικό ερεθισμό του οπισθίου τοιχώματος ή και άλλων περιοχών του κόλπου

Η γυναικεία «εκσπερμάτιση»

- Οι αδένες του Skene φαίνεται πως εκκρίνουν καθ'όλη τη διάρκεια του σεξουαλικού ερεθισμού διαφορετικές ποσότητες υγρού εκκρίματος *Rabinerson & Horowitz 2007, Korda et al 2010*
- Ανατομική συσχέτιση με το σημείο G *Pan et al 2015*
- Αντιστοιχία με τον προστάτη, με ανάλογη ανοσοϊστοχημική συμπεριφορά *Wernert et al 1992*
- Το έκκριμα παρουσιάζει βιοχημική αντιστοιχία με το προστατικό υγρό *Wimpissinger et al 2007*
- Άλλες μελέτες αναδεικνύουν φτωχή συσχέτιση των εκκρίσεων με τον εντοπισμό του σημείου G, επισημαίνοντας την απουσία αντίδρασης των αδένων του Skene μετά από απευθείας ερεθισμό του *Skene 1880, Davidson et al 1989*
- Πιθανότερη η έννοια «γυναικείας έκκρισης» παρά «γυναικείας εκσπερμάτισης» να περιγράφει καλύτερα το φαινόμενο, δεδομένου ότι δεν υφίσταται αντίστοιχη διακριτή φάση *Puppo 2011, 2013, 2014*

Ηθικές και κλινικές προεκτάσεις...

- Η «αναζήτηση του σημείου G», υπό την κοινωνική πίεση και την προβολή από τα ΜΜΕ, και η αναζήτησή του σε μια γυναίκα ως καθοριστικός παράγοντας «σεξουαλικής ολοκλήρωσης»
- Αμφίβολα αποτελέσματα επεμβατικών τεχνικών «ενίσχυσης» του σημείου G

Why get less than you expect?

Feel the rush with the G-Shot®

Our simple lunchtime office procedure may enhance sexual arousal and gratification.*
Why deprive yourself?

G-Spot Amplification®
with the G-Shot®





The G-Shot®



Εγχύσεις μορφής υαλουρονικού (hyaluronan) ή κολλαγόνου
87% αναφέρουν βελτίωση της σεξουαλικής διέγερσης/ικανοποίησης
Εώς και 4 μήνες διάρκεια
Αντίθεση Αμερικανικού Κολλεγίου Μαιευτήρων και Γυναικολόγων

“The Arm of the Female Orgasmic Reflex”



Ολόκληρο το πρόσθιο κολπικό τοίχωμα, παρά ένα σημείο μόνο, ήταν σεξουαλικά ευαίσθητα στις περισσότερες γυναίκες που εξετάστηκαν. Όλα τα άλλα σημεία του κόλπου είχαν μικρή σεξουαλική ευαισθησία (“erotic sensitivity”).

Αυτό συνηγορεί υπέρ της ύπαρξης ενός «κλειτοριδικού/κολπικού βραχίονα οργασμικού αντανάκλαστικού» (*‘clitoral/vaginal sensory arm of orgasmic reflex’*) που περιλαμβάνει την κλειτορίδα, ολόκληρο το πρόσθιο κολπικό τοίχωμα, καθώς και βαθύτερους ιστούς.

Αντί να αναζητούμε την ύπαρξη «κολπικού οργασμού» διαφοροποιημένου από τον «κλειτοριδικό οργασμό», ακριβέστερη φαίνεται η έννοια του «γεννητικού οργασμού», ο οποίος μπορεί να επιτευχθεί με τον ξεχωριστό ή συνδυασμένο ερεθισμό των διαφορετικών «συστατικών» του γεννητικού βραχίονα «οργασμικού αντανάκλαστικού».

If Columbus can accidentally
find America, then
I still have hope for
you and my
g-spot.

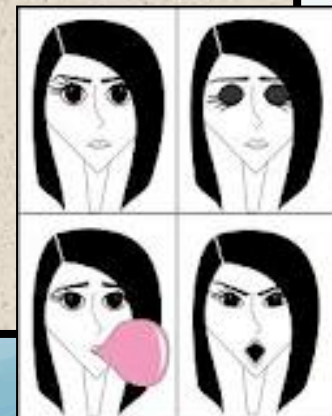


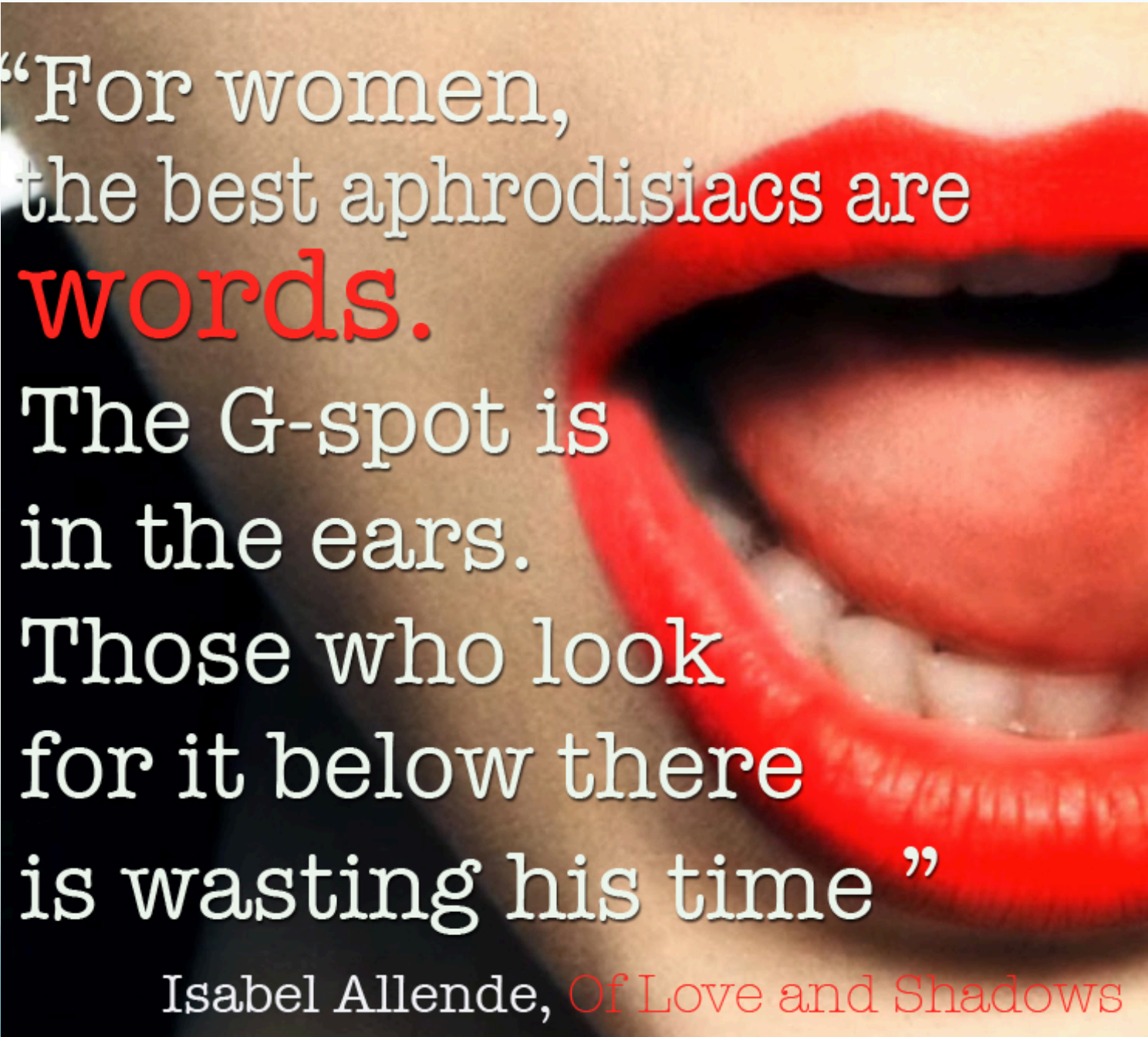
someecards
user card

Ο οργασμός δεν βιώνεται με ένα καθολικό τρόπο από όλες τις γυναίκες!!

Περιλαμβάνει υποκειμενικά χαρακτηριστικά ευχαρίστησης τα οποία πιθανόν να μην συμφωνούν με τις σωματικές αισθήσεις

Στην κλινική πράξη, η παροχή ενημέρωσης για την πολυμορφία της γυναικείας σεξουαλικής ανταπόκρισης φαίνεται απαραίτητη



A close-up photograph of a woman's mouth, showing her tongue and bright red lipstick. The image is slightly blurred, focusing on the texture of the lips and the color of the lipstick. The background is a soft, out-of-focus skin tone.

“For women,
the best aphrodisiacs are
words.

The G-spot is
in the ears.

Those who look
for it below there
is wasting his time ”

Isabel Allende, *Of Love and Shadows*



Μετράει το ταξίδι... και όχι ο προορισμός