

Den skjulte muskel
- og seksualopdragelse

Gymnastikpædagogen Helle Gotved, som døde for nylig, skrev i 1980 en kronik i Information, om hvordan kvinder kan forbedre deres sexliv. Hun provokerede samtiden med sin betoning af vaginas potentialer og kvinders eget ansvar for at få orgasme. Men efterfølgende fik kronikken stor og positiv betydning for yngre generationer af kvinder. Vi genoptrykker her kronikken i forkortet udgave

af HELLE GOTVED

Der har gennem årene været ført en heftig debat om clitorisorgasme kontra vaginalorgasme.

Det har været hævdet, at kvinder altid får udløst orgasme fra clitoris, og at vaginal orgasme ikke eksisterer, selv om mange kvinder har fortalt, at de kan opleve forskellige følelseskvaliteter, og at der er forskel på en orgasme udløst fra clitoris og en, der er udløst gennem påvirkning af vagina (skeden).

Det er prisværdigt, at der er blevet skrevet så meget om clitoris i en tid, hvor der i høj grad var brug for oplysning, og det har ganske sikkert betydet en kolossal hjælp for mange mennesker. Men vi skal jo også videre, og det beklagelige ved den énsidige fokusering på clitoris på bekostning af vagina er, at det til dels passiviserer kvinden. Det er mangelfuld oplysning, fordi kvindens aktive rolle under samlejet delvis forbigås - og det er dog en væsentlig faktor.

Georgia og Benjamin Graber skriver i "Kvindens orgasme" at det er et af mysterierne i seksualterapiens historie, at de seksuelle aspekter af Kegels arbejde stort set er blevet oversat af selv så fremragende forskere som Kinsey og Masters og Johnson, selv om "Kegels øvelser" er kendt og praktiseret i hele verden til behandling af ufrivillig vandladning.

Pubococcygeusmusklen (også kaldet skedemusklens) er en af de støttende muskler rundt om skeden, og som sådan hjælper den med til holde bækkenorganerne i rette tilstand. Nu kommer der noget, som jeg synes er væsentligt: ifølge de undersøgelser af pubococcygeusmusklen, der blev foretaget af Graber og Graber, har det vist sig, at de kvinder, der sjældent eller aldrig har oplevet orgasme, har den dårligste muskulatur. De, der udelukkende kender clitorisorgasme, har en bedre, hvorimod de, der oplever både clitoris- og vaginalorgasme, har den bedste.

Det er nok værd at tænke over.

Måske skyldes den manglende opmærksomhed på kvindens muligheder det forhold, at mandens kønsorganer er synlige, hvorimod kvinden ikke kender alle sine virkemidler. En del af forklaringen er muligvis også, at det hidtil mest har været mænd, der har deltaget i debatten om kvinders følelser, og at autoritetstroen er stor - undertiden *for* stor.

Enhver kvinde må selv afgøre, hvordan hun bedst kommer til seksuel udfoldelse. Hun skal ikke tro ukritisk på, hvad andre docerer. Kvinden skal selv føle sig frem, men hun gør klogt i at arbejde bevidst med sig selv - søge oplysninger og gøre erfaringer.

Når en kvinde får aktiveret sin skedemuskel, kan hun opleve, at den vaginale følelse beriger den hidtil kendte orgasme - og ikke alene for hende selv. Hvis skedemusklens bliver "vækket" og trænet op, så den bliver fast og elastisk og virksom, er det til gavn og glæde for *begge parter*.

Det er ikke alene kvinder selv, der kan opleve en hidtil ukendt lystfølelse på grund af trykfølsomheden, men penis bliver også stimuleret af skedemusklens rytmiske modstand, når den bevæges i skeden.

For halvandet år siden kom på Munksgårds forlag en bog om muskler i relation til urininkontinens (manglende evne til at kunne lukke urinrøret tæt i stress-situationer såsom hoste, nys, løft, hop og løb - kort sagt ved alle pludselige trykforøgelser i bughulen). Statistikken over denne kvindelige lidelse viser, at 50% af alle kvinder der lider af inkontinens, samt at procenten stiger med alderen og derfor er en trussel om en ydmygende alderdom.

En meget væsentlig grund for mig til at skrive om emnet var, at lidelsen desuden var fortiet og i flere tilfælde diskrimineret.

Det har givet så meget respons, at jeg har følt mig foranlediget til at fordybe mig yderligere i emnet: bækkenbundens muskler, for at dække oplysningsbehovet.

Det er den samme muskulatur der omgiver urinrør og skede, så når det er en kendsgerning, at halvdelen af alle kvinder kender urininkontinens, og man samtidig kan læse i seksualrapporterne, hvor mange der ikke opnår orgasme ved samleje, kan man ikke lade være at ane en mulig sammenhæng. Derfor må der være et yderligere behov for oplysning om, hvordan bækkenbundens muskler kan fungere.

Bækkenbundens muskler har flere formål. Musklerne skal medvirke til at bære de indre organer, men de har også en væsentlig funktion under samleje.

Problemet er, at disse muskler er ukendte for mange kvinder, og det er ikke så mærkeligt. Vi har ikke lært noget om dem - de kan ikke ses - hele bækkenbunden har været et tabu-område, som det i barndommen var forbudt at røre ved. Bækkenbundens muskler bliver normalt ikke regnet med til bevægeapparatet, og træningen af dem falder derfor ikke naturligt ind under idrætslærerens område. De kommer først ind i billedet ved fødselsforberedelsen, og det er lidt sent. Der burde være en samlivsforberedelse også - ikke bare for seksualoplysning, men seksualforberedelse, så kvinden ikke går fysisk uegnet ind til samlivet - bliver skuffet, og eventuelt bliver kaldt følelseskold eller frigid.

Et samleje er ikke altid så ligetil. "det er med din sjæl, du bliver forelsket - det er med din krop, du fuldbyrder det."

Kimen til problematikken omkring samlejet ligger måske i at: "Sværdet er synligt - skeden er skjult". For manden har det altid været indlysende hvad han skulle foretage sig for at opnå udløsning - det har det ikke været for kvinden.

Mandens udstyr er synligt - kvinden kender ikke sit. Den "manchet", hun skal stramme, har hun aldrig set - og måske aldrig hørt om. Derfor har jeg skrevet en bog til: "Muskler og orgasme" - (Munksgård), som seriøst interesserede henvises til. Her i kronikken er det min opgave at gøre opmærksom på problemets eksistens, samt på at det måske kan løses ved t naturen bliver respekteret og kultiveret.

Det *eneste*, der kan hjælpe med at skabe den fornødne kraft i skedemuseklen (m. Pubococcygeus), er kvinden selv.

Orgasme kan som nævnt udløses på forskellig måde. Dels ved påvirkning af clitoris alene, som beskrevet i mange bøger (f.eks. Hegeler: "Kærlighedens ABZ") og dels ved påvirkning af skeden (vagina). Man kan derfor tale om clitoris-orgasme og vaginal-orgasme. Det behøver ikke at være enten/eller, men kan være både/og.

Mange kvinder kender den clitorale orgasme, langt færre den vaginale. Det er ikke fordi de er anderledes skabt, men fordi de af forskellige grunde ikke fungerer så alsidigt, som naturen har givet mulighed for.

Andre kulturer har for århundreder siden været mere forudseende og omhyggelige end vor, når det gjaldt om at forberede en ung kvinde på ægteskabet. I en afrikansk stamme måtte f.eks. ingen ung pige blive gift, før hun kunne øve et stærkt pres med skedemusklerne. Det hørte med til hendes oplæring.

Fra den indiske "Ananga ranga" (Kærlighedens leg), der er skrevet i det sekstende århundrede, står der: "Hun må hele tiden bestræbe sig på at lukke og sammensnøre yoni'en (skeden), indtil hun holder om lingam (penis) som med en finger, der kan åbne og lukke, som hun vil - og til sidst fingerer, som go-pala-pigens hånd, når hun maler koen. Dette kan kun læres ved lang øvelse, og især ved at man sætter sin viljekraft ind på rette sted. Hendes mand vil da påskønne hende mere end alle andre kvinder, og han vil ikke bytte hende med den skønneske kvinde i de tre verdener. Så dejlig og frydefuld for manden er "hun, der klemmer."

I den berømte arabiske lærebog i elskovskunst "Den duftende have" omtales flere gange kvindens "jabeda", som betyder sugende bevægelse, "Den yderste vellyst afhænger af én omstændighed: Det er afgørende, at skeden er i stand til at suge".

"Hendes jabeda fremkaldte især min beundring".

Så vidt elskerinden. Om elskereren står der i "Kærlighedens ABZ": "Man ved, at de dygtige og erfarne elskere koncentrerer sig om kvindens clitoris i langt højere grad end om skeden."

Det er også rimeligt - æ den stund, det er kvindens sag at koncentrere sig om skeden.

Clitoris er passiv. Der er manden i stand til at "give hende orgasme". Hvorimod skeden kan aktiveres, fordi de omgivende muskler kan handle. Det vil sige, at *kvinden har mulighed for at forbedre samlejet for begge parter.*

Helle Gotved var gymnastikpædagog. Hun udgav bogen 'Muskler og orgasme,' kort før denne kronik blev trykt første gang