



# Com aconseguir multiorgasmes: 3 consells per tenir-ne

[inicentrareport]Què vol dir ser **multiorgàsmic o multiorgàsmica**? Doncs, segons les nostres expertes del consultori, pot ser entès de diferents maneres:

**Que mentre tens un orgasme te'n comença un altre**  
**Que just quan acabes un orgasme pots tenir-ne un altre (orgasmes consecutius)**  
**Que pots tenir un orgasme i al cap de poca estona tenir-ne un altre (orgasmes consecutius)**

Aquest fenomen és més freqüent en les noies que en els nois i es pot treballar, és a dir, podem practicar per assolir orgasmes de manera seguida. **Segons expliquen diverses sexòlogues en un article a El País, les tres claus que hem de tenir en compte són aquestes:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

## Versió sense playbuzz

La concentració: és important centrar-nos en el moment eròtic que estem vivint per tal d'augmentar la nostra excitació. Així doncs, si ens estem tocant o ens estan tocant, és clau que la nostra ment estigui focalitzada en el plaer i no en altres coses.

Estimular altres zones: Un cop s'ha arribat a l'orgasme, el clítoris sol estar hipersensible i pot ser que no us vingui de gust acariciar-lo més. És per això, que si voleu tornar a assolir el clímax, s'aconsella estimular altres zones erògenes, com els mugrons.

El joc: Si esteu en parella, una manera d'aconseguir orgasmes seguits, és jugar molt i estimular diverses zones. Això augmenta la necessitat de "descàrrega sexual" i fa que us sigui més fàcil tornar-vos a córrer.

I els nois, poden ser multiorgàsmics? Com hem apuntat al principi de l'article sí, però requereix certa pràctica. Les sexòlogues aconsellen fer exercicis de Kegel i també treballar el "punt de no retorn". És a dir, frenar la intensitat quan s'està a punt d'arribar a l'orgasme. Aquesta pràctica, a la llarga i portada a terme de manera adequada, permet experimentar sensacions que proporcionen el mateix plaer que un orgasme amb ejaculació.

[ficentrareport]