



Per què quan em masturbo no arribo a l'orgasme?

[inicicentrareport]

La masturbació implica un temps d'exploració del propi cos abans no es "perfecciona la tècnica". Què vol dir, això? Que fins que no trobem els llocs on ens agrada tocar-nos o que ens toquin pot passar un temps. A molts adolescents, sobretot als que tenen vagina, els preocupa el fet que, tot i que es masturben com els sembla que s'ha de fer o com ho han vist a la pornografia, no arriben a l'orgasme.

Però, per què?

via GIPHY

Adolescents, us direm un secret: mirar *porno* no és la millor opció si vols conèixer el teu cos o almenys tenir una representació més o menys fidel de les relacions sexuals i la masturbació. De fet, no és gaire bona idea. Al *porno* sovint es representen els orgasmes vaginals com l'únic orgasme possible. Introduir els dits molt ràpidament (fins i tot massa) fa que, de cop, la dona simplement i arribi.

No tothom pot arribar a un orgasme vaginal. És més, és molt més fàcil que arribis a un orgasme clitorià. Si veus que, segons el que has vist o t'ha arribat, et poses els dits durant molta estona, però no passa res, no et preocupis! No és pas estrany. En principi, no tens cap problema. Mira d'explorar altres zones del teu cos i buscar maneres de relaxar-te i concentrar-te en tu mateixa.

via GIPHY

Una altra cosa. Posem que estàs en un context sexual amb una altra persona, no t'agrada com ho està fent o, simplement, no notes plaer, i fins i tot potser et fa mal. Digue-li! No ens cansem de repetir-ho. **Digue-li! Digue-li! Digue-li!** Fingir no és còmode per ningú i posaràs un precedent: si la persona no sap que no t'agrada, simplement no canviarà la seva manera de fer-ho.

Et deixem uns quants articles amb tècniques d'estimulació i masturbació perquè t'inspiris una estona: 4 maneres de tenir orgasmes més potents, 5 maneres de tenir sexe i estimular-se sense penetració, 6 tècniques de masturbació per a vulves.

Relax, take it easy

via GIPHY

No tot és qüestió de clitoris, vagines, o estimulació de qualsevol tipus. A vegades les hormones fan que estiguis llest per anar a la horny jail en qualsevol moment, però hi ha dies que, simplement, el teu cervell en té ganes i el teu cos s'entesta que no arribis a l'orgasme. No passa res! Deixar-ho estar és completament vàlid.

L'altra opció que tens és intentar relaxar-te. Masturbar-nos ens pot anar bé després d'un dia feixuc i terrible per alliberar tensions i dedicar-nos una estona a nosaltres mateixos, però a vegades el cervell ens va a 300 km/h i és difícil deixar de pensar en el que sigui que et neguiteja.



Tanca els ulls i centra't en la teva respiració: diuen que, a més d'ajudar-te a relaxar-te, pot portar-te a tenir un orgasme més potent. I que no et faci por fer soroll! Evidentment, millor que els teus pares no et sentin, però el so no ens ha de fer vergonya. Has sentit a parlar de les meditacions de masturbació? Com diria Hannah Montana, *You get the best of both worlds*.

via GIPHY

Si res d'això no et funciona i creus que t'és físicament impossible arribar a un orgasme, pot ser pateixis anorgàsmia, però aquesta és segurament l'explicació menys probable.

[fcentrareport]