



# Tot el que has de saber sobre els multiorgasmes (i trucs per tenir-ne)

[inicicentrareport]La multiorgàsmia és la capacitat de tenir diversos orgasmes consecutius. Ara bé, exactament a què ens referim quan diem consecutiu? Primer de tot cal diferenciar entre els orgasmes seqüencials i els múltiples.

Els seqüencials són aquells que es tenen després d'haver fet una petita pausa. És a dir, quan la relació sexual s'atura i després es reprèn. **Els múltiples, en canvi, són els que s'experimenten de manera seguida i sense que l'estimulació s'aturi.**

**I tothom en pot tenir?** Segons diversos estudis, només un 15% de la població n'ha experimentat, però a priori tothom en pot tenir. Ara bé, no és senzill.

**Si es vol practicar la multiorgàsmia el més important és no obsessionar-se i gaudir del sexe sol o en parella.** Si no parem de pensar a arribar el clímax, el més probable és que no l'assolim.

**Tal com expliquen des de Platanomelon, per tenir multiorgasmes és clau sobrepassar la sensació d'hipersensibilitat que es produeix després d'haver experimentat un orgasme, el que s'anomena període refractari.** És aquell moment en què el cos s'està recuperant després d'haver assolit el clímax.

Doncs bé, en el cas de les **persones amb vulva**, un cop arribat a aquest punt, cal seguir estimulant sense parar per tornar a tenir un orgasme. S'aconsella no reduir el ritme i mantenir una intensitat similar tota l'estona.



En el cas de les **persones amb penis**, tenir un multiorgasme és més complicat, però es pot aconseguir. Es recomana 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 al clímax. 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.

[facentrareport]]