



# Què és l'orgasme sinestèsic i com apropar-s'hi?

[inicentrareport] **Cada cos és un món i té maneres diferents d'experimentar el plaer.** Hi ha persones, per exemple, que viuen allau de sensacions visuals i fins i tot sonores, quan arriben al clímax. Us estem parlant d'aquelles que tenen orgasmes sinestèsics. Es parla d'aquest tipus d'orgasmes quan, durant les relacions sexuals, se sent una resposta visual, olfactiva i fins i tot gustativa.

No només passa quan s'assoleix al clímax, sinó que hi ha gent que també té **aquests tipus de sensacions quan l'acaricien o li fan petons.** Així ho assegura la investigadora de sexualitat Almudena Ferrer a El País.

L'**orgasme sinestèsic** és poc comú, es calcula que només un 2% de la població l'experimenta, i cadascú el viu de manera diferent. Ara bé, la majoria de persones que l'han tingut asseguren que veuen formes i colors quan tenen relacions, principalment blau, taronja i verd.

Que es tracti d'un fet no gaire habitual, però, no vol dir que no hi hagi maneres de tenir sensacions similars. El més important, segons explica la psicòloga Arola Poch a El País, és concentrar-se al 100% en allò que notem. En aquest sentit la meditació i el mindfulness ens poden ajudar, ja que contribueixen a potenciar les sensacions i el plaer.

D'altra banda, també poden recrear certes ambientacions que ens excitin. Per exemple, si **trobem molt sensual una determinada cançó i ens aporta molt plaer menjar certs aliments, com ara la xocolata, podem incloure aquests elements en les nostres relacions sexuals.**

[ficientrareport]