



Guia de plaer: diferents maneres d'arribar a l'orgasme

[inicicentrareport]Només hi ha un tipus d'orgasme, l'orgasme en sí mateix. **En el cas de les persones amb vagina, els orgasmes són per l'estimulació del clítoris amb combinació amb el cervell (excitació). Ara bé, tal com ens explicava la sexòloga del Consultori d'Adolescents.cat, hi ha diferents formes d'estimular el clítoris i per tant de tenir un orgasme.** Us expliquem diferents maneres d'arribar-hi:

Persones amb vagina

- Clítoris:

És una tècnica clàssica, però efectiva. Simplement fes pressió sobre el teu clítoris utilitzant els dits, mentre els mous de dalt cap a baix. Una altra manera d'estimular-lo és la de jugar amb els teus dits i l'orifici vaginal. Es tracta d'introduir només la punta dels dits i fer moviments circulars. Un cop augmenti la sensació de plaer, pots simular la penetració però només utilitzant la punta dels dits, és a dir, posant-los i traient-los de manera ràpida, però sense introduir-los sencers.

- Zona G

Es tracta d'una zona situada a l'interior de la vagina a uns 3-5 centímetres de la seva entrada, en la paret frontal. La seva anatomia i ubicació són diferents per a cada persona, la qual cosa explica per què no tothom sent el mateix plaer quan s'estimula aquest punt. Una de les millors maneres per a fer-ho és utilitzar un vibrador allargat, ja que permet jugar amb la profunditat de la penetració i també amb el moviment.

- Cèrvix

El cèrvix se situa entre el punt on acaba la vagina i comença l'úter. Per trobar-lo i explorar-lo, les sexòlogues recomanen fer servir els dits i lubricant, per tal que sigui més senzill i còmode. Un cop introduït el dit índex o cor, es tracta de buscar com una espècie de paret al final de la vagina. Allà és on se situa el coll de l'úter. Un cop l'hagis trobat, pots fer petits cercles sobre aquesta zona o moure el dit de costat a costat de manera lenta. Si els moviments que fas no et resulten agradables, para perquè perdràs el punt de relaxació necessari perquè es produeixi l'estimulació. Explora el teu cos sense presses fins a notar el punt de plaer.

Persones amb penis

- Penis

Gairebé tota la sensibilitat es concentra en el gland (la part de dalt), per tant, estimular aquesta zona amb les mans o amb la boca proporciona molt plaer. Una altra zona erògena és la part baixa de l'escrot (la bossa que conté els testicles) la qual, per exemple, es pot estimular utilitzant una bala vibradora.

- Punt P

Aquesta zona, anomena punt P, es troba situada a la paret del recte de l'home i té més o menys la mida d'una castanya o una nou. I com s'estimula aquest punt? Els experts recomanen, en primer lloc, utilitzar un lubricant anal, ja que aquests són més densos i, per tant, el seu efecte dura més estona. En segon lloc, si es vol provar l'estimulació del punt P, s'aconsella fer-ho per fases i no tot de cop: primer la zona perianal i després amb més profunditat, fins a trobar l'anomenada "castanya" o "nou".



[ficentrareport]