



Què són els orgasmes expandits?

[inicentrareport]Els orgasmes solen durar entre 7 i 15 segons. Ara bé, es poden allargar? Segons la bioneuròloga **Patricia Taylor**, sí. De fet, ella és qui va començar a parlar dels orgasmes expandits el 1995, després de realitzar una tesi doctoral centrada en el plaer sexual i en què es recollien els resultats dels experiments duts a terme amb 44 parelles.

Exactament, però, què és un orgasme expandit? Es descriu com qualsevol experiència sexual més intensa i extensa que la d'un orgasme regular. Les característiques típiques de l'orgasme expandit són les sensacions energètiques i les contraccions en tot el cos, especialment a l'abdomen, cuixes interiors, mans i peus i genitals. I quan pot durar? Aquesta sensació de plaer pot durar diversos minuts i allargar-se fins i tot a hores.

Segons Patricia Taylor, aquest tipus de clímax està molt relacionat amb pràctiques com el **sexe tântric** on es fan servir tècniques de respiració profunda perquè l'orgasme vagi de menys a més i es mantingui.

Si bé experimentar l'orgasme expandit no és senzill, hi ha algunes **tècniques i consells que l'afavoreixen**.

[nointext]

- **Exercicis Kegel:** consisteixen a exercitar els músculs del sòl pelvià contraient i relaxant. Existeixen aplicacions i webs que expliquen amb més detall com practicar-los.

- **Autoconeixement:** explorar el nostre cos i les nostres zones de plaer ens ajuda a conèixer allò que ens agrada, amb quina intensitat i on tocar-nos. Experimentar coses noves pot ajudar a descobrir moviments o postures que allarguin el plaer.

- **Centrar-se en el moment:** si a l'hora de masturbar-nos o practicar sexe estem pensant en altres coses, ens serà impossible aconseguir un orgasme expandit. De fet, ens resultarà molt difícil aconseguir un orgasme normal. És clau, doncs, que estiguem enfocats/des en el moment.

[ficentrareport]