



# 5 consells per tenir els millors orgasmes

[inicicentrareport]Tot i que cadascú és un món, hi ha algunes tècniques i pràctiques que ajuden a arribar a l'orgasme. Així ho han demostrat diversos estudis i enquestes fetes durant els últims anys. Us en portem un resum:

[intext1]

[nointext]

## 1. Els jocs previs

Allargar els jocs previs, ens ajuda a estar més excitats i això pot provocar que els nostres orgasmes arribin abans i t tinguin més intensitat. En la masturbació passa al mateix: si ens prenem el nostre temps, i ens anem estimulants a poc a poc, acabarem sentit més plaer que si anem ràpid i intentem arribar a l'orgasme en minuts.

## 2. Estimulació

Abans de la penetració, d'introduir els dits o qualsevol joguina sexual és important haver estimulat el clítoris. Una bona manera de fer-ho és acariciant-lo de manera exterior, fent cercles o bé moviment de dalt cap a baix.

## 3. Provar diferents tècniques

A l'hora d'estimular es poden provar diferents tècniques com ara el conegut com a "signe de la pau". Col·loca els dits fent el signe de la pau i, si vols, amb l'ajuda de lubricant, fes-los lliscar cap amunt i cap avall en els llavis externs, a tocar dels llavis interns. D'aquesta manera estimules l'estructura interna del clítoris, fas que la sang s'acumuli en aquest punt i augmentes la sensibilitat.

## 4. Provar diferents postures

Hi ha postures que faciliten els orgasmes, com ara el 21. Per a practicar-la, un dels membres de la parella s'ha d'estirar al llit de costat. És a dir, només amb un braç i una cama tocant el matalàs i formant una espècie de 2 amb el seu cos. L'altra persona s'ha de col·locar darrere seu agafant-li la cama que té en alt i el torç. Un cop fet, pot penetrar-la, sigui amb els genitals o amb joguines sexuals, i alhora també la pot estimular amb les mans per augmentar el plaer.

## 5. Innovar amb el sexe oral

S'ha demostrat que hi ha algunes tècniques de sexe oral que proporcionen més plaer que d'altres. El mètode Kivin és una d'elles. La persona que practica el sexe oral s'ha de posar de costat. Un cop estirats tots dos, la persona que el rep ha de col·locar una de les seves cames damunt l'espatlla de la seva parella.

El membre de la parella que està masturbant a l'altre, ha de col·locar els dits gros i índex en forma de pinça i agafar suaument el clítoris per tal que no es mogui. Amb l'altra mà, pot fer pressió sobre el perineu, la part que queda al final de la vulva. D'aquesta manera notará les contraccions de la seva parella i per tant, el plaer que sent en cada moment. La clau del mètode Kivin és fer moviments laterals amb la llengua, d'un cantó a un altre, acariciant la punta del clítoris. Aquests



---

moviments, a diferència d'altres, estimulen de manera més directa la zona erògena i augmenten el plaer.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=zJXkYQHDJ-g>

[ficentrareport]