



Peegasm, la tendència sexual de moda que has d'evitar

[inicentrareport]Fa quatre anys la plataforma Reddit posava de moda el terme peegasm, una tendència de la qual ara es torna a parlar malgrat els riscos que implica. **En què consisteix el peegasm?**

Doncs bàsicament en aguantar-se l'orina tant com es pugui per després, suposadament, sentir un orgasme més intens. Diem suposadament perquè no és cert que la sensació de plaer augmenti i no només això, sinó que aguantar-se les ganas de fer pipí pot provocar infeccions urinàries.

També és possible que causi càlculs renals i/o afecti el correcte funcionament de la bufeta provocant incontinència urinària. **Per tant, els experts recomanen NO provar aquesta pràctica en cap cas.**

Com millorar els orgasmes?

Hi ha altres maneres, molt més saludables, de millorar la nostra vida sexual. Com ara els exercisi Kegel. Fer els exercicis és molt fàcil. Primer, és important tenir la bufeta buida, és a dir, anar al lavabo abans de posar-s'hi. Pots relaxar tot el teu cos amb unes quantes respiracions. Mira de contraure, instintivament, **els músculs amb què faries força per fer que no se t'escapi l'orina abans d'anar al lavabo. Aquests són els que has de treballar.**

Pots començar fent contraccions de 10 segons, després relaxar-te 10 segons més, i fer-ho durant deu cops seguits. Llavors caldria repetir aquest procés cinc vegades, i anar fent aquests exercicis fins a 5 vegades al dia. **Si t'hi aficiones o creus que no els fas prou bé, existeixen dilatadors vaginals que t'ajudaran a exercitar els músculs que necessites per millorar els teus orgasmes.**

[ficentrareport]