



Et costa arribar a l'orgasme? 4 trucs que et poden ajudar

[inicentrareport]L'estimulació del clítoris i dels llavis inferiors amb els dits és la manera més freqüent d'arribar a l'orgasme entre les persones amb vagina. Ara bé, cal tenir clar que cada clítoris és diferent i únic. La seva forma i/o ubicació -més o menys exposat a l'exterior- fan que de vegades pugui resultar més complicat arribar al clímax. Avui us portem alguns trucs per si us costa assolir aquest moment de plaer.

[intext1]

[nointext]

1.L'orgasme té un component físic, però el psicològic és igual d'important... o més

És important que quan et masturbis, et masturbin o practiquis sexe estiguis relaxat/da i et vingui de gust. Si et sents pressionat/da o insegur/a dificultarà que puguis gaudir del moment. La comunicació és clau en aquest aspecte, pel que no dubtis en compartir les teves sensacions i/o necessitats amb la teva parella. No són iguals per a tothom i no les hem de donar per sabudes!

2.Més pressió

Si estimulants el clítoris de manera suau, notes poques sensacions, augmenta la pressió i la rapidesa dels moviments. Per exemple, pots provar el truc de la pressió mixta. Obra la mà i llisca el palmell de manera suau per damunt la caputxa del clítoris -la part més visible d'aquest òrgan. Augmenta la pressió i després disminueix-la. Ves alternant aquest moviment per incrementar l'excitació.

3.Juga amb la potència

Una altra manera d'estimular aquesta zona, és utilitzant joguines sexuals. Pots optar per aparells amb potències elevades, com ara vibradors de massatges elèctrics i eròtics.

4.Prova divesos gels

Al mercat hi ha diversos gels que serveixen per estimular el clítoris i augmentar la seva sensibilitat, com el de la marca Durex o el de Do Her. Pots utilitzar-los quan t'estàs masturbant o en parella per experimentar noves sensacions.

[intext2]

[ficentrareport]