



# La tècnica que t'ajudarà a tenir orgasmes interns

[inicentrareport]Durant anys hi ha hagut la creença que existien dos punts de plaer femení diferenciats: l'interior (punt G) i l'exterior (el clítoris). Però amb el temps s'ha demostrat que **el punt G forma part del clítoris i que, per tant, els orgasmes interns també són clitorians**. Així doncs, es poden aconseguir orgasmes interns, però pot resultar una mica més difícil aconseguir-los que amb l'estimulació externa.

Com expliquen els experts, "si bé els orgasmes externs són sorprenents, els orgasmes del punt G són un tipus diferent d'orgasme increïble". I, a més, asseguren que **l'estimulació del punt G pot provocar orgasmes múltiples, sols o juntament amb l'estimulació del clítoris**. Aconseguir aquest tipus d'orgasme pot ser fàcil si saps com fer-ho. A la majoria de persones amb vagina els és més fàcil tenir un orgasme si estan a sobre, ja que permet que els malucs i les vies nervioses estiguin més obertes, facilitant l'aparició del clímax.

També juga un paper important l'excitació que et produeix una postura. Hi ha persones a qui els encanta estar a dalt, però també hi ha d'altres que la troben una postura molt exigent. Si aquest és el teu cas, **prova d'inclinar la teva pelvis de davant cap enrere i realitza cercles amb els malucs**. Així estimularàs la part frontal de la paret vaginal i l'estructura interna del clítoris, ajudant-te a arribar al clímax.

Si tot i provar aquests moviments i postures no aconsegueixes arribar a l'orgasme, pots començar a **entrenar la musculatura de la teva pelvis per enfortir-la**. I, si tampoc funciona, sempre pots acudir a un professional per tal que t'aconselli i t'ajudi a trobar la manera més adequada per tu.

[ficentrareport]