



## 4 zones de plaer per sentir amb més intensitat els orgasmes

[inicialreport][nointext]A banda del **punt G**, el nostre cos és ple de zones erògenes que poden augmentar la sensació de plaer i excitació. Avui us portem alguns dels punts més coneguts en l'àmbit de la sexualitat.

### **Punt P**

Aquesta zona, anomenada punt P, es troba situada a la paret del recte de l'home i té més o menys la mida d'una castanya o una nou. I com s'estimula aquest punt? Els experts recomanen, en primer lloc, utilitzar un lubricant anal, ja que aquests són més densos i, per tant, el seu efecte dura més estona. En segon lloc, si es vol provar l'estimulació del punt P, s'aconsella fer-ho per fases i no tot de cop: primer la zona perianal i després amb més profunditat, fins a trobar l'anomenada "castanya" o "nou".

[intext1]

### **Punt K**

Aquesta zona es troba al final de la vagina, prop del coll de l'úter. Així doncs, per estimular-lo amb la masturbació, es recomana utilitzar els dits o una joguina sexual allargada, com ara un vibrador. En aquest sentit, també és aconsellable estirar-se amb la panxa cap amunt i amb les cames flexionades, per tal de poder arribar al punt K amb més facilitat.

### **Punt U**

S'anomena Punt U perquè es troba prop de la uretra, concretament en l'àrea entre la uretra i el clitoris. És una zona molt sensible i la seva estimulació intensifica el plaer, sobretot durant la masturbació. Ara bé, un excés de pressió en el punt P pot provocar certes molèsties, així que el millor és anar a poc a poc i amb compte i després augmentar el ritme i la força, si així es vol. A banda d'estimular aquesta zona amb els dits, també es pot fer d'altres maneres, com ara amb el sexe oral. Els i les experts en sexologia recomanen fer cercles amb la llengua sobre aquesta àrea, exercint una mica de pressió, per tal d'incrementar l'excitació.

[intext2]

### **Punt A**

Es troba en la cara anterior de la vagina, a uns 7,5 centímetres de la seva entrada, per sobre del punt G prop del coll de l'úter. L'estimulació d'aquesta zona augmenta el nivell de lubricació i la resposta d'excitació, si bé també pot produir ganes d'orinar. Per estimular-la es recomana introduir els dits, mirant cap amunt, i fer moviments verticals. Una altra manera és utilitzant joguines eròtiques, com ara un vibrador, o bé també amb certes postures sexuals, com ara la coneguda com "el gosset".

[finalreport]