



Tot el que has de saber sobre els multiorgasmes (i trucs per tenir-ne)

[inicicentrareport]La multiorgàsmia és la capacitat de tenir diversos orgasmes consecutius. Ara bé, exactament a què ens referim quan diem consecutiu? Primer de tot cal diferenciar entre els orgasmes seqüencials i els múltiples.

Els seqüencials són aquells que es tenen després d'haver fet una petita pausa. És a dir, quan la relació sexual s'atura i després es reprèn. **Els múltiples, en canvi, són els que s'experimenten de manera seguida i sense que l'estimulació s'aturi.**

I tothom en pot tenir? Segons diversos estudis, només un 15% de la població n'ha experimentat, però a priori tothom en pot tenir. Ara bé, no és senzill.

Si es vol practicar la multiorgàsmia el més important és no obsessionar-se i gaudir del sexe sol o en parella. Si no parem de pensar a arribar al clímax, el més probable és que no l'assolim.

Tal com expliquen des de Platanomelon, per tenir multiorgasmes és clau sobrepassar la sensació d'hipersensibilitat que es produeix després d'haver experimentat un orgasme, el que s'anomena període refractari. És aquell moment en què el cos s'està recuperant després d'haver assolit el clímax.

Doncs bé, en el cas de les **persones amb vulva**, un cop arribat a aquest punt, cal seguir estimulant sense parar per tornar a tenir un orgasme. S'aconsella no reduir el ritme i mantenir una intensitat similar tota l'estona.



En el cas de les **persones amb penis**, tenir un multiorgasme és més complicat, però es pot aconseguir. Es recomana fer exercicis de Kegel i també treballar el "punt de no retorn". És a dir, frenar la intensitat quan s'està a punt d'arribar al clímax. Aquesta pràctica, a la llarga i portada a terme de manera adequada, permet experimentar sensacions que proporcionen el mateix plaer que un orgasme amb ejaculació.

[facentrareport]]