



Trucs per tenir orgasmes més intensos

[inicentrareport]Arribar a l'orgasme no sempre és fàcil. De fet, segons explica la marca de preservatius Control, **6 de cada 10 dones espanyoles tenen dificultats per arribar a l'orgasme** i un 60% l'han fingit alguna vegada a la vida.

La sexòloga i terapeuta de parella Ana Blázquez recomana **oblidar-nos de l'orgasme i centrar-nos en les sensacions presents**. "Moltes vegades, estem pensant com arribar a l'orgasme, si arribaré o no, si serà intens, primer la meva parella i després jo... Massa pensament per a una cosa tan senzilla i plaent com és el sexe. Se'ns oblida el que és fonamental en sexualitat: deixar-nos portar, jugar i gaudir", explica.

L'autoconeixement també és molt important per **saber què ens agrada** i cal tenir present el clítoris. "La majoria de les dones segueix buscant el seu plaer a nivell vaginal amb la penetració, quan està àmpliament demostrat que la vagina té poques terminacions nervioses", indica la sexòloga Nayara Malnero.

Des de Lelo també asseguren que l'orgasme es pot aconseguir a través de l'estimulació d'altres zones erògenes com els mugrons. Però, en tot cas, des de Cosmopolitan comparteixen **4 trucs per aconseguir un clímax més intens**:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

```
[facentrereport]
```