



Pots tenir un orgasme fent exercici?

[inici centrareport] Tenir un orgasme mentre es fa exercici és possible i rep el nom de "**coreorgasme**".

Segons expliquen des del portal Flo, aquest tipus d'orgasme és molt diferent del que s'experimenta en parella o a través de la masturbació. **Es tracta d'una sensació més muscular** i es percep com un pessigolleig. És a dir, és molt menys intens.

No queda clar què el provoca. En el cas de les dones es creu que és degut a una **retracció del sòl pelvià**, ja que les contraccions abdominals i del sòl pelvià augmenten la pressió en aquesta zona i en la dels genitals.

En el cas dels homes, es pensa que pot produir-se per la **pressió muscular interna en estimular la pròstata**.

En tots dos casos, però, aquest tipus d'orgasme està relacionat amb un **treball abdominal**. Tot i que el més habitual és experimentar-ho amb pràctiques com el **spinning** o la **bicicleta**, algunes persones asseguren haver-lo experimentat **corrent, nedant o aixecant pesos**.

[fi centrareport]