



# Consells per aconseguir tenir un orgasme més intens

A vegades ens obsessionem tant amb tenir orgasmes que ens n'allunyem més. Tenim els orgasmes tan idealitzats que centrem el plaer sexual en això. Potser has sentit parlar algú dels orgasmes com una gran explosió que et deixa KO quan acabes. Potser tu no ho estàs sentint d'aquesta manera i això pot ser per diversos motius.

És molt important gaudir de tot el camí en les relacions sexuals siguin individuals o compartides. L'orgasme pot ser una conseqüència que ens doni molt plaer, però no ens hem d'obsessionar a perseguir-lo com si fos una cosa imprescindible. Això només ens genera pressió i nervis.

Compartim amb tu alguns **consells que pots fer per tenir orgasmes més fàcilment** i gaudir més de les relacions:

## Respiració abdominal i tècniques de relaxació

Sovint ens costa tenir orgasmes per un tema més aviat psicològic. En la sexualitat podem tenir pors i inseguretats que ens generin certa angoixa o nervis. Per això fer una bona estona de respiracions profundes i relaxació és clau per gaudir de les relacions plenament. Et recomanem fer respiracions baixes, imaginant que l'aire flueix i baixa cap a la panxa i els genitals. Aquesta respiració baixa i profunda no només relaxa molt, sinó que també activa la xacra de la sexualitat.

## Erotització mental

Moltes persones necessiten erotisme per poder excitar-se. Això vol dir que no gaudeixen de les relacions pim pam, sinó que necessiten una estona per jugar, fer-se petons, imaginar? anar escalfant motors. Crear una atmosfera eròtica és clau per entrar de ple en l'acte sexual i estar presents per gaudir.

## Masturbació

La masturbació és molt important per saber i descobrir què ens agrada i què no. Explorar el nostre propi plaer és essencial per tenir relacions sexuals compartides de qualitat. Alhora la masturbació també pot ser compartida, no és quelcom que hagi de fer a soles. Pots gaudir molt de la masturbació amb una altra persona, tot és explorar!