



# La tècnica que et farà aconseguir orgasmes encara més plaents i intensos

En el món de la sexualitat, l'exploració de noves tècniques per millorar l'experiència orgàsmica és una constant. Una de les tècniques que està guanyant popularitat és el 'peaking'. Aquesta pràctica promet orgasmes més plaents i intensos, i està recolzada per experts en la matèria.

El 'peaking' consisteix a arribar a un punt molt proper a l'orgasme i, en lloc de culminar, **frenar l'estimulació per disminuir lleugerament l'excitació**. Aquesta tècnica es pot repetir diverses vegades durant una sessió de sexe o masturbació. La clau està a **controlar el moment de l'orgasme** per endarrerir-lo, acumulant així una major tensió sexual i augmentant l'excitació.

Els beneficis del 'peaking' són múltiples. Segons sexòlegs com el Dr. Ian Kerner, autor i terapeuta sexual reconegut, aquesta pràctica permet experimentar orgasmes més intensos perquè el cos acumula més energia sexual abans d'alliberar-la. Això pot resultar en **orgasmes més llargs i amb una sensació de plaer més profunda**. A més, el 'peaking' pot ajudar a millorar el control sobre l'ejaculació en els homes i augmentar la consciència corporal tant en homes com en dones.

L'autora i educadora sexual Emily Morse assenyala que aquesta tècnica pot ser una eina poderosa per les parelles que volen augmentar la seva connexió i gaudir d'una vida sexual més rica i satisfactòria.

Per practicar el 'peaking', es recomana **començar de manera gradual**. Primer, cal conèixer bé el propi cos i les seves respostes sexuals. Durant l'estimulació, quan es noti que s'està a punt d'arribar a l'orgasme, s'ha de reduir la intensitat de l'estimulació o aturar-se completament. Un cop l'excitació hagi disminuït, es pot tornar a començar el cicle. Aquesta alternança entre augmentar i reduir l'excitació es pot repetir diverses vegades abans de permetre l'orgasme final.