



La tècnica per intensificar els orgasmes o el també conegut com a 'edging'

L'orgasme és una part natural i fascinant de la sexualitat, però pot ser que per a moltes persones es converteixi en una experiència complexa. Tot i que es parla molt del plaer que suposen, també és important reconèixer que no tothom arriba a l'orgasme fàcilment. O si ho fan pot ser que no sigui del tot satisfactori.

És important entendre que cada cos és diferent i que arribar a l'orgasme no és una carrera. De fet, és perfectament normal que, en algunes ocasions, costi més del que esperaves. Aquest procés de descobriment personal, d'explorar què et fa sentir bé i què no, forma part de la salut sexual i emocional.

L'"**edging**" consisteix a apropar-se a l'orgasme, però aturar-se just abans d'arribar-hi. Aquesta tècnica permet controlar el moment de màxim plaer, allargant el procés per intensificar la sensació final quan s'arriba al clímax. És una pràctica que es pot fer en solitari o amb una parella, i els qui la practiquen sovint la descriuen com una manera d'augmentar la intensitat dels orgasmes.

Explorar la sexualitat amb tècniques com l'edging pot ajudar els joves a entendre millor com respon el seu cos i què els genera plaer. A més, fomentar una actitud de curiositat saludable cap a la sexualitat és clau per desenvolupar una relació positiva amb el propi cos i la intimitat.

Alguns beneficis de l'edging poden ser:

Augment del control sobre el plaer: Pots conèixer millor els teus límits i saber fins on pots arribar abans de l'orgasme.

Intensificació dels orgasmes: Els qui practiquen l'edging sovint noten que, en retardar l'orgasme, aquest és més intens.

Millor comunicació amb la parella: Si es practica amb algú, és una oportunitat per parlar de preferències i límits, elements essencials per a una bona salut sexual.

L'"edging" funciona tant per homes com per dones. En el cas d'elles, es tracta d'estimular el clítoris, combinant moviments circulars lents i ràpids. A més, aquesta pràctica pot ser molt



beneficiosa per aquelles persones que pateixen d'ejaculació precoç, ja que aquesta pràctica els ajudarà a conèixer el seu cos i a saber quan han de parar. Es recomana que abans de posar en practica aquesta tècnica amb la parella, es provi a la intimitat a través de la masturbació. D'aquesta manera, cadascú sabrà què li funciona, ja que no hi ha un temps establert de quant temps cal endarrerir l'orgasme.

Així doncs, abans de fer-ho en parella, caldrà que ho parreu. Podeu utilitzar paraules clau per saber quan heu de parar o continuar, per exemple, "verd" per indicar que es pot continuar o "vermell" per indicar que necessites un descans. En aquest cas es pot parar del tot o bé seguir estimulant de manera més subtil.