



Controlar la teva ment, clau per arribar a un orgasme més intens

El fet de no arribar a l'orgasme no vol dir fracassar. De fet, existeixen infinitat de maneres per gaudir del plaer sense que aquest impliqui arribar a l'orgasme. Tot i això, per gairebé 7 de cada deu ciutadans resulta fonamental arribar a l'orgasme per considerar que una relació sexual hagi estat plaent.

En aquest sentit, Noemí Casquet, una de les divulgadores de sexe més conegudes, explica com l'orgasme va més enllà del que ens han dit sempre, ja que no és una cosa que depengui únicament del físic. **Un orgasme està connectat amb les emocions**, de fet ens poden portar a riure, enfadar-nos o plorar, però també pot expandir-se i el podem arribar a sentir per tot el cos.

En aquest punt, com aconseguir ampliar l'orgasme? Noemí respon al videopodcast 'Talk as you are!': "Amb la ment. Aquesta és la clau per aconseguir una resposta sexual molt més intensa". Per això, l'experta aconsella ampliar amb la ment el nostre plaer, "quan estem tenint relacions, no ens hem de concentrar només amb allò d'allà a baix, sinó intentar desconnectar, alliberar-te de creences i judicis i posar el focus en voler sentir-ho tot des de la punta del dit petit del peu fins al teu cap".

I és que a nivell científic, un orgasme és l'alliberament de la tensió sexual acumulada a través de contraccions genitals, però experts, com Noemí Casquet, asseguren que per sentir-lo encara més cal intentar implicar la ment.

Vivim diferents etapes vitals i, per tant, diferents etapes sexuals. Segons Noemí Casquet, **"per poder gaudir plenament de la teva sexualitat, és necessari que hi hagi un equilibri entre ment i cos**. Si la ment no està concentrada en l'aquí i l'ara, i no està oberta a tot el que pugui succeir, el sexe no funcionarà".

Per què ens costa connectar amb el moment? Segons la divulgadora, "les motxilles que podem carregar en el nostre dia a dia, **com una concepció negativa del nostre cos, traumes, imposicions socials o una ment més o menys conservadora**, influeixen directament en la nostra vida sexual". Per això, és necessari treballar la ment i tenir la capacitat de desconnectar-la i connectar-la amb el sexe.