

4 maneres de tenir orgasmes més intensos



Segons un estudi dut a terme per la Universitat de Granada, tenir orgasmes més intensos és possible i depèn de diversos factors, **com ara la química amb la nostra parella i el nostre estat de relaxació, entre altres.**

En aquest sentit, un documental de Channel 4 va demanar a diverses persones com aconseguien assolir el "superorgasme" i aquestes són algunes de les **conclusions a les quals van arribar:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz



El minfulsex

El "mindful sex" prové de la pràctica del "mindfulness", que és la capacitat d'enfocar tota la nostra atenció i mantenir la ment plenament concentrada i atenta, deslliurant-nos d'altres temes o preocupacions. El "mindfulness" és útil per millorar la nostra memòria, acabar amb l'estrès i fins i tot tenir orgasmes més intensos. El concepte és bastant clar, es tracta de mantenir relacions sexuals i no pensar en res més. No deixar que la ment se'ns emporti a altres temes que ens preocupen. Les persones que el practiquen i se centren en els seus cinc sentits mentre tenen relacions, asseguren que noten orgasmes més intensos.

El ioga

En el documental una de les participants assegurava que el ioga l'havia ajudat a arribar al clímax més fàcilment i a gaudir més. I és que, aquesta disciplina pot augmentar la nostra energia sexual. De fet, existeixen algunes posicions que estan fetes per excitar-nos i augmentar la nostra libido i desig.

La connexió

L'estudi dut a terme per la Universitat de Granada va descobrir que la connexió i els vincles emocionals tenen un paper molt important en el plaer. Segons la investigació, quan mantenim sexe amb algú que estimem els nostres orgasmes acostumen a ser més intensos que quan mantenim relacions amb una persona per la qual no sentim un afecte especial.

Els preliminars

Allargar els preliminars, ens ajuda a estar més excitats i això pot provocar que els nostres orgasmes tinguin més intensitat. En la masturbació passa al mateix: si ens prenem el nostre temps, i ens anem estimulants a poc a poc, acabarem sentit més plaer que si anem ràpid i intentem arribar a l'orgasme en minuts.