



# Què fer si mai has aconseguit tenir un orgasme

Arribar a l'orgasme no és tan fàcil, o almenys no tothom té la mateixa facilitat per fer-ho. Sabies que només el 10% de les dones poden arribar al clímax sexual sense dificultats durant les relacions sexuals? Com veus, si et costa arribar-hi, no estàs sol/a.

Segons la fundadora de *Runi*, una empresa dedicada al benestar íntim, qui va parlar a la revista *Poosh*, hi ha moltes condicions que afecten en el nostre orgasme i impedeix tenir-lo amb facilitat. **Acceptar aquesta situació com quelcom normal i comú és el primer pas per trobar una solució.**

Cada persona és un món i existeixen diverses recomanacions universals que has de tenir en compte si experimentes problemes per arribar a l'orgasme: "desestressar-te, relaxar-te, concentrar-te amb jocs previs, afegir joguines o invertir en un bon lubricant", són coses que et poden ajudar.

Aquests són consells bàsics, però també **has d'escoltar el teu estat d'ànim**. Segons indica l'experta, "és important recordar que el cervell també és l'òrgan sexual més gran". De vegades, la clau no només està en les postures, les joguines o els jocs previs, sinó en l'excitació mental, i per això, has d'estar còmode. **Hi ha bloquejos al teu cap que et poden deixar sense orgasme.** Intenta recuperar-los, treballar-los i si cal parlar-ho amb un expert o comunicar-ho a la persona amb qui vols compartir un moment íntim.

També és molt important conèixer-te a tu mateix/a, és a dir, saber què t'agrada i et posa més. Només d'aquesta manera podràs també tenir un bon sexe quan ho comuniques a les altres persones amb qui vols tenir relacions. Tot i això, l'experta també aconsella algunes pràctiques que poden apropar-te més a l'orgasme.

Pràctiques que ajuden a arribar a l'orgasme

Un d'ells és el **mètode Kivin**, una tècnica que s'ha popularitzat en els últims mesos després que sexòlogues com Annabelle Knight assegurassin que podia suposar un abans i un després en la vida sexual de moltes persones. I és que, d'acord amb l'experta, aquesta tècnica ben aplicada permet arribar a l'orgasme en només 3 minuts.



---

També explica l'"**edging**", **una de les més efectives**. És possible que l'hagis practicat alguna vegada sense adonar-te'n, ja que consisteix a dur a terme l'excitació sexual fins al moment d'estar a punt de tenir un orgasme. És aquí on s'ha de parar i descansar una estona, per tal de seguir estimulant després.