



Els consells que pots seguir si mai no has tingut un orgasme

No aconsegueixes tenir un orgasme? Et costa tenir-los durant les relacions sexuals? Primer de tot, no et preocupis, **només un 10% de les dones pot arribar a tenir un orgasme sense dificultats** durant les relacions sexuals.

A partir d'això i, tot i que cada persona és un món, existeixen algunes recomanacions que pots tenir en compte si tens problemes per arribar a l'orgasme.

Coneix-te millor

Entendre com respon el teu cos és essencial. Dedica temps a explorar les teves zones erògenes, de manera segura i respectuosa. La masturbació pot ser una forma saludable de descobrir què t'agrada i com t'agrada. Recorda que conèixer-te a tu mateix és el primer pas per millorar la teva experiència sexual.

Si tens parella, parla-ho

La comunicació és clau en qualsevol relació sexual. Parla amb la teva parella sobre el que t'agrada i el que no. Expressar els teus desitjos i necessitats pot ajudar a crear un ambient de confiança i millorar la connexió entre ambdós. No tinguis por de compartir els teus sentiments i buscar junts el que funciona per a tots dos.

No et pressionis

L'orgasme no hauria de ser l'únic objectiu. Centra't a gaudir del moment i en sentir-te a gust. La pressió pot fer que et sentis ansiós i això pot dificultar l'orgasme. Relaxat i deixa que les coses flueixin de manera natural.

Aprèn a relaxar-te



La relaxació és fonamental per al plaer. Si estàs tens o estressat, pot ser més difícil arribar a l'orgasme. Prova tècniques de relaxació com la respiració profunda, el ioga o la meditació per ajudar-te a estar més tranquil durant els moments íntims.

Ajuda professional

Si sents que la manca d'orgasme et preocupa, considera parlar amb un professional de la salut. Un terapeuta sexual o un metge especialitzat pot oferir-te orientació i suport personalitzat. No hi ha res de dolent en buscar ajuda si sents que la necessites. El teu estat emocional influeix en la teva vida sexual. L'autoestima i la confiança en un mateix són importants per gaudir del sexe. Treballa per sentir-te bé amb tu mateix i mantenir una actitud positiva.