



Aquesta és l'edat en què s'experimenten els millors orgasmes, segons un estudi

[inici centrareport] Hi ha una edat en què es gaudeixi més del sexe? El cert és que no hi ha una única resposta a aquesta pregunta, ja que cada persona viu la sexualitat a la seva manera. Ara bé, **hi ha estudis que assenyalen que l'època en què es tenen els orgasmes més intensos és als 36 anys.**

Segons una investigació realitzada per l'app Natural Cycles, les persones que estan a punt d'arribar els 40, especialment les dones, són les que més gaudeixen del sexe. **El motiu?** Tenen més confiança en elles mateixes que quan eren adolescents i coneixen millor el seu cos.

De fet, la seguretat en un mateix/a i la comunicació amb la parella són claus per tenir relacions sexuals satisfactòries. I és que, tant aquest estudi com d'altres han constatat que com més a gust ens sentim amb el nostre aspecte físic i amb la nostra manera de ser, més gaudim de la sexualitat.

A més a més, **segons un estudi de la Universitat de Granada que vam compartir fa poc, també influeixen en la intensitat dels orgasmes aquests altres factors:**

La cerca de sensacions sexuals i les ganes d'experimentar

L'estudi va demostrar que l'erotofília, és a dir, tenir una actitud positiva cap a la sexualitat, feia que les relacions fossin més satisfactòries. L'erotofília fa referència a respondre de manera positiva als estímuls eròtics -petons, jocs sexuals...etc.- i està molt relacionada amb la concepció personal que cadascú té de la sexualitat.

La satisfacció sexual en les relacions de parella

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. Així doncs, segons l'informe, la connexió i els vincles emocionals tenen un paper molt important en el plaer.

El desig sexual

Aquest factor potser és el més evident de tots: com més desig sexual, més plaer. Si bé és cert que aquest element va lligat a moltes variables -estat d'ànim, atracció cap a l'altra persona, etc.- també ho és que el podem treballar. Per tal d'augmentar el nostre desig sexual, per exemple, els i les sexòlogues recomanen intimar emocionalment amb la nostra parella per connectar-hi millor i explorar el nostre cos per conèixer més bé les zones de plaer i així comunicar-les de manera més exacta.

[ficentrareport]