



Què és l'orgaste i per què és tan important pel plaer?

[inici centrareport] S'han publicat centenars d'articles i estudis sobre l'orgasme, però en canvi es parla molt poc d'una reacció prèvia que és clau per arribar al clímax: **l'orgaste**. Aquest fenomen fa referència a les sensacions que sentim just abans d'assolir l'orgasme, com per exemple l'augment de la lubricació i la contracció de l'úter.

De fet, es tracta d'una espècie d'acte reflex que ens prepara pel plaer, segons explica l'experta Alexandra Carretero a Antena 3. **"Quan estem a punt d'arribar a l'orgasme, apareix l'orgaste a la zona genital. Són contraccions rítmiques de la musculatura estirada de sòl pèlvic"**, explica.

Pot semblar un fenomen sense importància, però el cert és que és essencial per aconseguir un orgasme, ja que facilita la connexió cos-ment. De fet, quan no assolim el clímax és perquè **no deixem que l'orgaste es comuniqui amb el nostre cervell**.

Segur que alguna vegada us ha passat: heu tingut la sensació d'estar a punt d'arribar a l'orgasme, però us heu desconcentrat, **la vostra ment ha començat a pensar en altres coses i no ho heu aconseguit. Doncs bé, es deu al fet que heu tallat la connexió necessària per passar de l'orgaste a l'orgasme**.

Per això, assenyala l'experta, és important escoltar el nostre cos i estar atents als senyals, com la secreció vaginal o les contraccions. **Quan els notem, ens hem de deixar anar, concentrar-nos en el moment i així passarem de l'orgaste a l'orgasme**.

[fi centrareport]