



SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 26/12/2023 a les 08:00

Com tenir un orgasme a través de l'exercici físic

[inici centrareport] Tenir un orgasme fent exercici físic és possible i rep el nom de "**coreorgasme**".

La clau per gaudir d'aquests orgasmes es troba en el **treball del sòl pelvià i de la zona abdominal inferior**.

Segons indica Debby Herbenick, l'autora del llibre 'The Coregasm Workout', "**s'ha d'exercitar el famós sòl pelvià fins a estar exhaustes i reprendre el ritme quan comencem a sentir una mica d'emoció**".

Recomana fer exercicis com **elevacions de cames, pont o squats**, ja que permeten entrenar aquesta zona del cos. La **cadira romana** que se sol trobar als gimnasos també permet entrenar la zona abdominal.

Fer una mica de **càrdio** abans de començar amb els exercicis de força també pot ajudar a arribar a l'orgasme, ja que **augmenta el ritme cardíac i el flux sanguini**.

[fi centrareport]