



SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 21/11/2023 a les 10:00

Consells per arribar a l'orgasme fàcilment

[inici centrareport] Experimentar un orgasme no és igual de fàcil per tothom. De fet, **només un 10% de les dones són capaces d'arribar al clímax sense dificultats durant les seves relacions sexuals.**

"Condicions com el trastorn del desig sexual hiperactiu, que afecta l'interès pel sexe, i l'anorgasmia, que es relaciona amb la incapacitat d'assolir l'orgasme malgrat tenir interès en el sexe, són preocupacions extremadament freqüents", indica la fundadora de Runi, una empresa centrada en el benestar íntim, a Poosh.

Per gaudir del sexe cal que **et relaxis i oblidis totes les preocupacions** del dia a dia. **Intenta dedicar temps als jocs previs i, si vols, pots provar d'afegir joguines sexuals i fer servir lubricant** per tal d'amplificar les sensacions.

Si, tot i això, continues sense arribar a l'orgasme i creus que pot haver-hi un motiu més profund, **pots buscar ajuda professional.**

[fi centrareport]