

?Cinc ingredients per arribar a l'orgasme en parella

«És més senzill tenir un orgasme quan s'està amb un mateix que no pas quan hi ha una altra persona amb tu»

Aquests dies parlo de l'orgasme... bé, de fet, ho faig sovint. I fa uns dies en vam parlar a la ràdio i vam treure conclusions interessants...

L'orgasme hauria de ser quelcom senzill i, per l'educació afectiva i sexual que hem rebut, ens trobem que, en general, als homes els hi és més senzill orgasmar que no pas a les dones. És una realitat que ens trobem les sexòlogues i sexòlegs a la nostra consulta (i també a les converses extraoficials). I, moltes vegades, és molt més difícil fer-ho quan s'està en parella que no pas quan s'està sol o sola. És més senzill tenir un orgasme quan s'està amb un mateix que no pas quan hi ha una altra persona amb tu.

Per això donem 5 ingredients que són necessaris per a poder tenir un orgasme amb la parella, sigui estable o no.

1. Autoconeixement: que cadascú conegui el seu cos és clau per a gaudir d'un bon sexe i que, a més, sapiguem com funciona el nostre cervell eròtic és molt important. Saber què ens agrada i què no ens pot conduir millor cap a millors sensacions. I això implica conèixer les nostres zones erògenes, tenir una bona imatge del nostre cos (sigui com sigui) i saber com funciona la part eròtica del nostre cervell.

2. Que la parella aprengui com som sexualment: si la parella té curiositat i ganes d'aprendre com funcionem serà més senzill el camí cap a l'orgasme i, perquè això pugui ser, primer ens hem de conèixer i saber com funcionem. Així serà més senzill compartir una bona sexualitat amb la parella.

3. Excitació: El cos ha d'excitar-se i començar el procés de resposta sexual humana i el cap l'ha d'acompanyar i excitar-se, també. Davant d'un estímul sexual, el procés d'excitació comença però no sempre en som conscients. Ser conscient de com el nostre cos i el nostre cap s'encenen i conèixer bé què fa que ens "escalfem" més o menys és clau!

4. Concentració: el cos i el cap han d'estar presents en la relació sexual. Presents i connectats. Si estem pensant en d'altres coses l'orgasme arribarà amb més dificultat o no vindrà. No sé si heu sentit a parlar del *mindfulness*: implica estar en l'aquí i l'ara. I, de vegades, quan tenim un joc sexual estem més pendents de si la nostra parella gaudeix, de si hi ha massa llum, de què pensarà l'altre/a i tot això ens allunya mentalment del sexe que estem tenint. Hem d'estar en l'aquí i l'ara dels nostres jocs sexuals i concentrar-nos per potenciar les sensacions físiques.

5. Comunicació: una parella ha de poder parlar del sexe que tenen plegats, abans, durant i després de la relació sexual. No és obligatori fer-ho tot però, de tant en tant, és molt positiu parlar-ne quan es vulgui. Perquè cada parella crea una combinació única i s'ha d'anar aprenent com es funciona amb l'altre/a i parlar-se, comunicar-se és clau per a poder aprendre com es construeix aquesta sexualitat i com funciona l'un al costat de l'altre/a.

I segurament la llista d'ingredients es podria ampliar però aquests són, clarament, alguns dels més necessaris. La majoria de persones que poden gaudir dels seus orgasmes sense dificultats no són ni conscients que tot això forma part del procés però... quan algú es troba amb alguna dificultat o no arriba a l'orgasme de ben segur que és perquè falla algun d'aquests ingredients.

Tots ells amb una base d'autoestima és clau per a gaudir d'un bon sexe i de millors orgasmes... Ja teniu tots els ingredients?