

TENDENCIAS

Tres reglas básicas que debes aprender para tener orgasmos

El Ciudadano · 6 de agosto de 2015





Si evaluamos el cerebro de una mujer que no sabe lo que es un orgasmo veremos que tiene una fuerte coraza e inhibiciones que bloquean su sexualidad, en cambio una mujer que goza de tu erotismo tiene imágenes obscenas o deseos ocultos que son muy útiles y que ayudan a que organismo femenino funcione mejor.

Le ocurre a cualquier mujer y en el momento más insospechado, porque la pasión humana y el deseo femenino son muy susceptibles. Pueden inhibirse por desidia en la pareja, alteraciones hormonales, estrés u otras cosas circunstancias vitales pasajeras. Peor aún, hay mujeres que jamás han disfrutado de un orgasmo. Ni durante el coito, ni a través de otra práctica sexual”, manifestó el psicólogo Fernando Villadangos, presidente de la Sociedad de Sexología Al Garaia.

Afortunadamente, para las mujeres el orgasmo es algo que se puede aprender y lo primero es despertar nuestra mente erótica. Hay una serie de ejercicios muy

eficaces para que los órganos sexuales femeninos respondan eróticamente.

Te mostramos 3 reglas básicas que debes saber si quieres aprender a tener un orgasmo:

Autoestimulación: Primero lo primero aprende a masturbarte, toca tu clítoris, los labios menores es casi obligatorio pasar por ahí. Normalmente cuando nunca se han tocado suelen quejarse de no saber que es un orgasmo.

Erotización: Déjate llevar. Se tú la protagonista del acto sexual. No existe un manual para conocer todo lo sexual, en cada momento vas conociendo tu cuerpo. “Pueden ser factores de tipo psicológico como el miedo al descontrol, la vergüenza por expresarse sexualmente, estar demasiado pendiente del placer de tu pareja o no resultar atractiva físicamente”, explicó el especialista.

Gimnasia sexual: Hacer ejercicios es importante para poner fuertes los músculos en general, conseguir más flujo sanguíneo. Aunque no lo creas ayuda también a llegar a un orgasmo.

Fuente: [El Ciudadano](#)