

TENDENCIAS

8 simples y saludables hábitos que te ayudarán a tener más y mejores orgasmos

El Ciudadano · 5 de octubre de 2017





Ante la ausencia de orgasmos en tu vida quizá culpes a tu pareja, al cansancio que te provoca tu rutina diaria u otros motivos que ahora mismo rondan tu cabeza. Pero ¿qué pensarías si te decimos que la verdadera causa de tu insatisfacción se reduce a los pensamientos que te distraen en el momento de tener sexo?

Tal vez tú mismo estés sabotando tus orgasmos y ni siquiera lo sabes.

«La mayor parte de los problemas para conseguir un orgasmo tienen que ver con pensamientos intrusivos, con sus consiguientes niveles de angustia y ansiedad», afirma el sexólogo español Alfonso Antona. De esta manera, algunos impiden sus propios orgasmos debido a que no saben cómo tener un orgasmo: la satisfacción mental a la que se ansía llegar a través de éxtasis físico durante el sexo.

Podemos resumir que el orgasmo es una consecuencia natural del orgasmo; es decir, el máximo placer ocurre cuando la mente está limpia de pensamientos intrusivos que desvían tu atención del placer físico.

Existen diversas formas de lograr que el clímax se vuelva una constante en tu vida sexual. Trabajar en la calidad de tus pensamientos es sólo uno de los hábitos que te llevarán a la puerta del éxtasis...

Explórate

Es decir, mastúrbate para conocer tu vagina y tu clítoris, sólo así sabrás las partes y las maneras en las que tu cuerpo siente más placer. No temas compartir tus resultados con tu pareja, pues esto puede ayudarle a saber cómo proporcionarte orgasmos inolvidables.

Usa calcetines durante el sexo

Para muchos esto podría ser poco sexy, pero un estudio llevado a cabo por científicos de la Universidad de Groningen, Holanda, descubrieron que 80 % de las parejas que usaban calcetines durante el sexo habían experimentado un orgasmo más intenso en comparación al 20 % restante que había prescindido de ellos. La razón puede estar en que los calcetines ayudan a una mejor circulación sanguínea en la parte baja del cuerpo, lo que produce que los genitales de mujeres y hombres se vean más estimulados por la cantidad de sangre que llega hasta ellos.

Haz ejercicio con mayor regularidad

Las personas que están más en forma y que llevan una vida enfocada al ejercicio tienen mayores posibilidades de tener orgasmos intensos en comparación a las que llevan una vida sedentaria. La razón es que tu rendimiento puede ser mejor en la cama si tu corazón y pulmones son fuertes. Además la sangre irriga con mayor fuerza y eso se traduce en el punto que mencionamos arriba.

Intenta cosas nuevas en la cama

Dile a tu pareja que modifiquen su rutina sexual para obtener sensaciones diferentes. Si siempre tienen sexo en la noche, la siguiente vez háganlo en el día. Si nunca han usado juguetes sexuales, tal vez sea el momento de recurrir a ellos. Si jamás se han atrevido a salir de las mismas posturas, compren un libro donde conozcan otras variantes. El orgasmo también está en función de la manera en que se busque; recuerda aquella máxima: «si quieres resultados diferentes, haz cosas diferentes».

Duerme con una persona divertida

Está comprobado que diversión, risas y orgasmos van de la mano. Las mujeres encuentran más atractivos a los hombres divertidos, por lo tanto, sus orgasmos suelen ser más profundos e intensos que cuando están con un hombre más serio. Por supuesto, esto no es una regla ni un absoluto; es sólo que la adrenalina y euforia que se disparan por las risas y el buen humor en el cuerpo facilitan la excitación en la mujer, y seguramente en los hombres. Ya sabes: sal con esa persona con la que no paras de reír.

Dale la importancia y el tiempo necesario al juego previo a la penetración

Los juegos previos son verdaderamente estimulantes para muchas personas, pues incrementan el deseo de la penetración y las ansias de sentir a su pareja. Besos, caricias, palabras y juguetes sexuales son una buena herramienta para ir calentando el ambiente antes del estallido final. Tal vez todo este previo haga que tus orgasmos sean más intensos.

Conoce tu anatomía

La anatomía femenina es determinante para que los orgasmos sean más o menos intensos. Un artículo publicado en el Journal of Sexual Medicine afirma que el tamaño del clítoris sí importa! Las mujeres que tienen un clítoris más pequeño son las que presentan más dificultades para sentir orgasmos en comparación con las que tienen uno más extendido. ¿Será cierto?

Cuando tú o tu pareja estén a punto de llegar al clímax, desaceleren

No dejes que todo ocurra tan rápido. Cerca del orgasmo, en la inminencia de la bendita explosión, retírate para retardarlo. Puede que tengas miedo de que tu pareja o tú pierdan la excitación pero no será así... la expectación sólo hará que el deseo crezca más. Tortura un poco la llegada del orgasmo para que sea más intenso.

A veces pareciera que el orgasmo es más un mito que una realidad, pero esa es una mentira. Teniendo la mentalidad adecuada y siguiendo las prácticas recomendadas, el máximo placer puede formar parte de tu vida diaria. Si te cuesta trabajo llegar a él debes saber algunas cosas al respecto, las cuales son muy necesarias para experimentar el orgasmo femenino que pocas consiguen y todas quieren.

