

RELACIONAMENTOS

5 dicas para ter orgasmos múltiplos, segundo a ciência

YAHOO!

Yahoo Vida e Estilo

5 de fevereiro de 2016

(Thinkstock)

A ciência entende muito mais sobre sexo do que imaginamos. E é por isso que o site OMGYES, direcionado para homens e mulheres dividirem suas experiências sexuais, resolveu se unir ao Instituto Kinsey, da norte-americana Universidade de Indiana (especializado em sexualidade) para fazer uma pesquisa sobre orgasmos múltiplos.

Mais de 2 mil mulheres foram entrevistadas para o estudo e questionados sobre os seus comportamentos, práticas sexuais e o que lhes dava prazer.

Feito isso, eles uniram os resultados e desenvolveram 5 dicas para ter orgasmos múltiplos.

Vem ver!

Fonte: <https://br.vida-estilo.yahoo.com/post/138724202139/5-dicas-para-ter-orgasmos-m%C3%AAltiplos-segundo-a>



1 - Não toque no clitóris depois do orgasmo

“Às vezes a gente ouve relatos de mulheres dizendo que elas acham que não conseguiriam chegar ao clímax novamente pois o clitóris está muito sensível”, disse Lydia Daniller, uma das fundadoras do OMGYES ao site da COSMO EUA. Se você faz isso, não se sinta excluída, afinal, mais da metade das mulheres entrevistadas que têm orgasmos múltiplos disseram não suportar qualquer carícia no clitóris após o primeiro orgasmo.
(Thinkstock)

2 - Não repita

Não faça a mesma coisa que o fez atingir o primeiro orgasmo. Além da sensibilidade no clitóris, seu corpo já está superaquecido e precisa de algo diferente. É preciso começar tudo de novo, de um jeitinho diferente. Seja criativo!

3 - Tente fazer o “sanduíche de clitóris”

“Um das coisas que aprendi com um ex-namorado é apertar os lábios, como se fosse um ‘sanduíche de clitóris’ e fazer movimentos sempre com a parte interna da coxa fazendo força”, afirmou uma das mulheres entrevistadas dizendo como ela chega ao segundo orgasmo logo em seguida do primeiro.

4 - Dê dicas específicas ao seu companheiro

Para os pesquisadores, a masturbação é fundamental para saber o que te dá prazer. Durante a pesquisa, eles perceberam que as mulheres que têm orgasmos múltiplos conhecem o que dá prazer.

5 - Pratique sempre

Rob Perkins, outro fundador do OMGYES, disse à COSMO EUA que algumas mulheres entrevistadas só conseguiram ter orgasmos múltiplos quando ficaram mais velhas. Isso porque elas tiveram mais parceiros. Ou seja, o caminho é praticar.

16 dicas de como chegar ao orgasmo juntos

YAHOO!

Yahoo Vida e Estilo

11 de fevereiro de 2016

(Thinkstock)

Se chegar ao orgasmo já é bom cada um a seu tempo, imagine quando acontece simultaneamente com o parceiro. A tarefa não é tão fácil assim, mas não custa tentar.

Algumas dicas simples, porém bem calientes, podem te dar aquela ajudinha para dar tudo certo na “hora H”.

Vem ver as dicas!

1 - Inove e transe dentro de lugares apertados, como o guarda-roupa. Isso aumenta o contato entre os corpos, o que traz ainda mais tesão.
(Thinkstock)

2 - Sincronizar os ritmos de respiração fará com que vocês atinjam o mesmo nível de excitação. Deite de conchinha e acompanhe a respiração dele.

3 - Sentir os batimentos cardíacos do parceiro aumenta a ligação entre o casal. Durante o sexo oral, coloque uma das mãos no coração dele ou tente uma posição na qual um possa ouvir o coração acelerado de tesão do outro.

4 - Uma posição que garanta que vocês se olhem o tempo todo aumenta a intimidade e ajuda a captarem sinais não verbais de que estão chegando lá.

5 - Estimular o clitóris quando praticam a posição cachorrinho ajuda a estimular e a atingir a sincronia.

6 - Use o corpo inteiro durante o beijo. Acaricie o rosto dele e agarre as partes de baixo enquanto passa seus seios e a sua pélvis contra o corpo dele.

7 - Fale durante as carícias em que estágios da transa vocês estão.

8 - Espalhe óleo de massagem dos pés à cabeça do parceiro.

9 - Se sentir que ele está terminando, dê uma pausa na penetração e faça outras coisas como sexo oral, massagem erótica ou peça para ele beijar seus

10 - Faça uma masturbação simultânea (uma mão nele e a outra em você).

11 - Fale durante as carícias em que estágios da transa vocês estão.*

12 - O sexo tântrico diz que o lábio superior da mulher se conecta ao clitóris. Ele pode fazer essa conexão.

13 - Espalhe óleo de massagem dos pés à cabeça do parceiro.*

14 - Se sentir que ele está terminando, dê uma pausa na penetração e faça outras coisas como sexo oral, massagem erótica ou peça para ele beijar seus. *

15 - Faça uma masturbação simultânea (uma mão nele e a outra em você). *

16 - Criem códigos para mostrar que vocês estão perto do orgasmo. Um aperto de mão ou uma mordidinha no lábio podem indicar que você está 80% lá.

(*) repitiram no texto original

Fonte: <https://br.vida-estilo.yahoo.com/post/139103514405/16-dicas-de-como-chegar-ao-orgasmo-juntos/photo-thinkstock-se-chegar-ao-orgasmo-photo-091327211.html>