

Quatro tipos de orgasmo que toda mulher deveria ter

Por Danilo Barba | **Sexo Opôsto** – sex, 8 de ago de 2014 11:31 BRT



Fonte: Think Stock

Temos que aprender a gostar da rotina. Afinal, ela nos faz sair de casa todas as manhãs e ir trabalhar, ou mesmo ir à academia no final do dia. Mas quando o assunto é sexo, a mesmice do dia a dia não é tão bem vista assim, já que há (muito) mais do que apenas uma forma de ter prazer sexual e chegar lá nessa vida.

Leia também

Invista forte nas preliminares
Chegue ao orgasmo ainda hoje!
10 Absurdos que inventamos

Benefícios do sexo oral para as mulheres

De acordo com um estudo recente

publicado na revista NeuroQuantology, existem quatro tipos distintos de orgasmo feminino (clitoriano, vaginal, misturado, ou orgasmos múltiplos). Então, por que apostar somente em um ou dois deles quando se pode desfrutar de todos os tipos? Se você ainda não experimentou algum dos mencionados acima, vá em frente e se permita novas sensações que vão te fazer virar os olhos e perder a cabeça na cama.

1) Orgasmo clitoriano

Você sabe que esse ponto externo delicado — o clitóris — é altamente sensível, graças às oito mil terminações nervosas que se reúnem lá. E se você for como a maioria das mulheres, esse é um dos pontos principais de estimulação sexual que te farão ver estrelinhas durante o ato. Mas de acordo com Sari Cooper, terapeuta sexual de Nova York e colunista da Psychology Today, ir direto para o clitóris torna o orgasmo menos prazeroso do que se houver toques, carícias e massagens (feitas por seu parceiro) em outras partes de seus órgãos genitais antes de cair em cima do ponto mais quente do seu corpo.

Técnicas para experimentar: "Ele deve fazer grandes círculos com os dedos, que incluem o eixo, lábios e parte superior do clitóris", aconselha Sari. Ele pode fazer isso como preliminar ou enquanto você está na posição de conchinha durante a relação sexual. Se você sentir vontade de mudar para oral, peça para que ele se aproxime de seu clitóris indiretamente, deitando-se perpendicular a você.

Aumente suas chances: Diga a ele para ele usar um vibrador na ponta dos dedos como o famoso "Hello Touch Wearable Fingertip Vibrator". Quanto mais você o instruir em relação à velocidade, intensidade e pressão de sua preferência, melhor será o resultado final.

2) Orgasmo vaginal

Embora ainda haja dúvidas sobre se o ponto G existe ou não, 30% das mulheres afirmam ter grandes orgasmos quando sua famosa zona erógena é estimulada através da penetração sozinha.

Técnicas para experimentar: em primeiro lugar, localize a zona quente. Numa noite a sós, explore sua parede frontal da vagina com o dedo até sentir uma área que é ondulada e de textura esponjosa. Ao tocá-la, você sentirá muito prazer. Em



Fonte: Think Stock

seguida, durante a relação sexual, certifique-se de que o seu parceiro encoste o pênis exatamente lá. Deite-se de lado e, ao mesmo tempo, de frente para o seu homem. Suas pernas devem ficar entrelaçadas nas dele de forma confortável para você — como duas tesouras se cruzando. Mantenha sua vagina e o pênis do gato alinhados e certifique-se de que haja fricção contra a parede frontal da vagina. "Esta posição permite golpes mais profundos que estimulam ainda mais o ponto G", revela a especialista.

Aumente suas chances: é mais fácil atingir o orgasmo vaginal quando o sexo dura mais tempo, segundo um estudo publicado no *The Journal of Sexual Medicine*. Tenha em mente que pelo menos 15 minutos são

necessários e, se for confortável para você, troque de posição diversas vezes. "Isso reduz as chances de seu parceiro gozar cedo demais e ajuda seu corpo a experimentar novas sensações", informa Michael Alvear, autor do livro: "Not Tonight Dear, I Feel Fat".

3) Orgasmo misto

Especialistas dizem que os orgasmos clitoriano e vaginal juntos são mais poderosos (e podem ser duas vezes mais fortes e intensos). "Você está recebendo o melhor dos dois mundos", explica Cynthia Lief Ruberg, terapeuta sexual de Columbus, Ohio.

Técnicas para experimentar: a posição da mulher em cima é popular por uma razão — ela é perfeita para estimular tanto a vagina, como o clitóris. Mas você também pode tentar sentada no colo do seu parceiro de costas para ele (ele pode estimular o seu clitóris enquanto você controla o impulso).

Aumente suas chances: "O orgasmo misto é mais fácil quando a mulher fica muito excitada antes de ter relações sexuais", comenta Lief. Por isso, aposte com tudo nas preliminares e se você sentir que seu entusiasmo diminuiu durante a relação, volte para as carícias.



Fonte: Think Stock

4) Orgasmos múltiplos

Antes de tudo, tenha em mente que orgasmos múltiplos acontecem um após o outro, não em momentos diferentes numa única sessão (embora esses também sejam bons). Estudos mostram que os orgasmos múltiplos são possíveis para algumas mulheres que conseguem resistir a ser continuamente estimuladas após a sua primeira, segunda e até terceira gozada.

Técnicas para experimentar: comece com preliminares e peça para seu parceiro te fazer chegar ao primeiro clímax usando as mãos, a boca ou um vibrador. Logo em seguida, ele deve continuar a estimular o seu clitóris de forma mais lenta por cerca de 30 segundos e, depois, retomar o ritmo

normal para você chegar novamente ao orgasmo.

"Ele deve brincar com o seu nível de excitação partindo de um estado orgástico elevado, dando a sua área erógena um descanso, pois ela pode ficar muito sensível à estimulação, e depois aumentando a excitação novamente", revela Amy Levine, coach em sexo de Nova York e fundadora do IgniteYourPleasure.com. A partir daí, inicie a penetração, o que pode levar a orgasmos múltiplos vaginais ou combinados, usando a mesma técnica de desaceleração e aceleração, enquanto você se mantém estimulada e altamente excitada.

Aumente suas chances: se você estiver se sentindo muito sensível, peça para o gato continuar acariciando seu clitóris com uma camisola de seda ou calcinha macia, ou simplesmente peça para que ele mude o foco para seus seios e mamilos. Amy conta que fazer isso depois do orgasmo pode te levar a um terceiro clímax.

