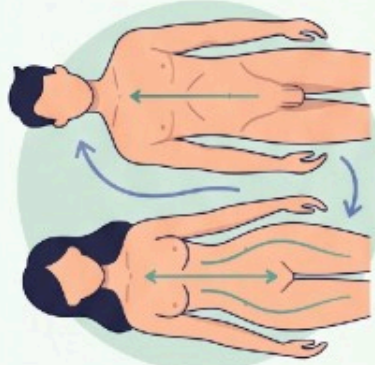


EL ORGASMO: PUNTO MÁXIMO DEL PLACER

Comprensión, fases y disfrute para vivir mejor.

¿QUÉ ES?



Punto máximo de placer y liberación de tensión sexual.



LAS CUATRO FASES FÍSICAS



1. EXCITACIÓN
Aumento de flujo sanguíneo.



2. MESETA
Tensión muscular elevada.

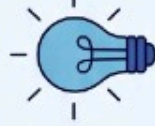


3. ORGASMO
Contracciones involuntarias y bienestar intenso.



4. RESOLUCIÓN
Retorno gradual al estado habitual.

CONSEJOS Y FACTORES (MUJERES)



CLÍTORIS:
Estimulación directa es clave (penetración no siempre es necesaria).



MENTE:
Reducir presión y estrés; priorizar relajación y autoconocimiento.



COMUNICACIÓN Y CONFIANZA:
Fundamentales para la satisfacción.

PERSPECTIVAS Y CURIOSIDADES (HOMBRES Y GENERAL)



HOMBRES:
Orgasmo suele coincidir con eyaculación (pero son distintos).



MÚLTIPLES:
Posibles en algunos hombres con entrenamiento y control.



LO ESENCIAL (PIN):
Disfrutar el proceso com, no obsesionarse con el clímax (reduce placer).



La sexualidad es bienestar, concéte y disfruta sin prejuicios.

