

Per què ens

costa arribar

a l'orgasme?

(Sí, hem de poder
parlar-ne obertament.)

Per què ens costa arribar a l'orgasme?

A La Lore, és una de les consultes més habituals.

👉 És normal tenir dubtes, no saber ben bé què t'excita, o sentir que “hi ha alguna cosa que no acaba d'arribar”.

💬 1k

🔄 32.4k

❤️ 22.4k

📊 1.9k



No hi ha res de malament en tu.

Parlem-ne. Comencem pel principi.

Per què ells tenen més facilitat?

Sovint, en relacions heterosexuales, ells tenen molts més orgasmes que elles. Això no és biologia, és desigualtat. **No és que ells tinguin una “super facilitat” innata i nosaltres un cos “més complicat”.** És perquè a nosaltres ens han educat per agradar, no per sentir. I quan el teu plaer no és el centre, costa molt més arribar-hi.

Canviar això vol:

Ser-ne
conscients

conèixer-nos
millor, cuidar-nos

aprendre a
comunicar les
nostres necessitats

i construir
relacions on
el plaer sigui
compartit i
respectat.

En quin món vivim?

 Sexualitat = penetració? No!

La penetració no és —ni de lluny— el més plaent per a tothom.

 Al porno, a les pel·lis, a l'imaginari col·lectiu... el clítoris desapareix. I amb ell, el plaer de moltes persones.

 **El clítoris és la clau del plaer per a moltes noies i persones amb vulva.**

Si no s'hi posa atenció... difícilment hi haurà orgasme.

 **Sabies que és l'únic òrgan del cos humà exclusivament per al plaer?**

“Sento plaer... però no arribo”

Primer de tot: hi ha moltes maneres de gaudir. Arribar a l'orgasme no és l'única ni hauria de ser una obligació.

👉 **Però si et sents frustrada, estranya o et preguntes si et passa “alguna cosa”...** no estàs sola. És molt habitual, sobretot entre noies i persones amb vulva.

❌ **No és que “tinguis un problema”.** És que vivim en una cultura que t'ha explicat poc i malament com és el teu plaer i com sentir-lo.

💜 I això es pot reaprendre, amb calma i sense culpes.

Recorda que sempre pots comptar amb mi!

(servei gratuït, confidencial i segur)

→ Em pots escriure un WhatsApp i
parlem per xat. ☎ 623 401 530

→ Et puc atendre a l'espai jove
Palau Alòs:

Per demanar hora envia'm un WhatsApp al: ☎ 623 401 530

📍 C/ de Sant Pere Més Baix, 55, Ciutat Vella, Barcelona

Metro: Urquinaona | Tren: Arc de triomf



Espai jove sobre
sexualitat, relacions i gènere.

Amb el suport de:



Ajuntament
de Barcelona



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminismes

El teu plaer
compta 

Explora't sense pressió ni vergonya



**Cada cos és
diferent.**



**I cada camí cap al
plaer també.**



**Pots començar a
soles (o no)**



amb calma (o no)

Coneix el teu cos, el teu ritme, el que
t'excita i el que no.

💜 I recorda: Si et connectes amb el teu
plaer, amb què t'agrada i què no, et serà
més fàcil buscar-ho i comunicar-ho.

On és el plaer?

El plaer també està a la ment, a les emocions i a l'ambient.

👉 Arribar a l'orgasme sovint calma i confiança. Quan et sents segura, desitjada i sense pressions... és molt més fàcil connectar amb el teu plaer.

💬 La tensió, la por, el judici o voler complaure l'altre poden tallar l'excitació com un interruptor.

El teu desig mereix espais on pugui créixer amb llibertat.

Desig

Emoció