



8 consells per millorar les relacions sexuals

[inicentrareport]La comunicació amb l'altra persona, la connexió que experimentem i el nostre estat emocional són només alguns dels factors que influeixen en les relacions sexuals. Avui us portem alguns consells de sexòlogues per gaudir més dels vostres moments íntims.

1. Els jocs previs són importants, ens ajuden a relaxar-nos i a excitar-nos. Cal dedicar-los temps!

2. Si teniu sexe amb una persona amb vagina, toqueu-la suaument durant una estona i no aneu directe al gra! Hi ha moltes zones sensibles a part del clítoris -mugrons, coll...- i això augmentarà l'excitació i la lubricació.

3. Mirar-se directament als ulls ho fa tot més intens i fa que la connexió amb l'altra persona augmenti.

4. No pressioneu el clítoris molt fort, és un punt molt sensible. És millor fer moviments suaus com ara passar els dits per l'obertura de la vagina.

5. Comuniquem-vos sempre amb l'altre. Digueu-li el què voleu, el que no i el que més us agrada.

6. No us obsessioneu en arribar a l'orgasme o en no arribar-hi perquè això us allunya d'assolir el clímax Concentreu-vos en el moment i gaudiu.

7. Feu servir els cinc sentits. Oloreu l'altre, acaricieu-lo, mireu-lo, dieu-li coses... Activar la nostra part més sensorial augmenta el plaer.

8. Dediqueu temps al vostre propi cos i plaer. Conèixer els punts i les zones que més ens exciten farà que les nostres relacions siguin millors.



[ficentrareport]