



La pràctica sexual que t'ajudarà a estimar-te i a veure't més atractiva

[inicentrareport]

L'"autotoc amorós" és un concepte creat per les germanes Laura i Dianyá Núñez, dues educadores que formen la plataforma @sexurero. Aquesta pràctica té l'objectiu d'ajudar-te a connectar amb el teu cos i desbloquejar algunes portes mentals en l'entorn sexual, que sovint se centren en la por, la culpabilització o la vergonya.

Així doncs, la meditació que han creat t'ajudarà a estimar-te més, a ser més lliure i a ser la propietària del teu propi plaer. El que es pretén és que gaudeixis del teu cos sense centrar-te en el clítoris, ja que sovint oblidem que la pell també és un òrgan sexual. L'"autotoc amorós" farà que comencis a veure't d'una manera diferent respecte al sexe, més còmode i natural.

Per dur-ho a la pràctica, el primer que cal fer és treure't del cap l'objectiu d'arribar a l'orgasme i començar a gaudir del camí. Necessitaràs un mirall gran i, si vols, un de petit per veure les teves zones íntimes. Pots posar-te música o bé utilitzar el silenci, totes dues són bones opcions. Quan estiguis llesta, serà moment de començar a acariciar tot el teu cos utilitzant diferents tocs per obtenir diferents sensacions.

La idea és que puguis veure com reacciona el teu cos. Pots començar despullant-te mentre t'observes i explores les teves respostes físiques a mesura que t'acaricies. La finalitat no és masturbar-te, tot i que si et ve de gust pots fer-ho. Entregat completament a l'experiència i dóna't amor a tu mateixa, mentre ho facis notaràs que entres en un espai segur de total amor i acceptació que t'ajudarà a treure't vergonyes i inseguretats.

Fer aquesta meditació de tant en tant t'ajudarà a estimar-te una mica més, veure't més atractiva i a empoderar-te en les teves relacions sexuals. A més, observar amb atenció el teu cos i els teus genitals farà que reconnectis amb la teva sexualitat de manera diferent.

[ficentrareport]