



Què és l'sploshing, la tècnica que ajuda a incrementar l'excitació?

[inicentrareport]En el sexe, l'excitació és clau. La seducció, els jocs previs, l'estimulació de certes parts del cos...són factors que ens poden ajudar a incrementar el nostre plaer i millorar les relacions amb la nostra parella.

Hi ha moltíssimes tècniques centrades a **augmentar l'excitació**, però una de les més populars en els últims mesos és l'sploshing.

I en què consisteix?

Doncs bàsicament en unir dos plaers: **el menjar i el sexe**. L'sploshing consisteix a "untar" aliments -sobretot líquids o semilíquids- damunt el nostre cos o el de la nostra parella i jugar: escampar, llepar... No es tracta, doncs, de cap pràctica nova si bé està guanyant pes durant la pandèmia on la imaginació i les ganes per millorar les relacions sexuals estan creixent.

Com practicar l'sploshing?

Primer de tot, i com sempre, cal parlar amb la nostra parella per acordar unes condicions i perquè tothom se senti còmode. Dit això, els experts recomanen **utilitzar aliments dolços**, ja que desperten de seguida la nostra part sensorial i fan que estiguem més receptius.

Per tant, algunes bones opcions són nata, xocolata, gelats, cremes... També es poden barrejar diverses textures i temperatures per experimentar sensacions diferents i innovar. **Cal tenir en compte, però, que hi ha certes pràctiques s'han d'evitar**. La primera, clarament, és la de col·locar algun aliment massa calent damunt el cos, ja que ens podria malmetre la pell. La segona és utilitzar cítrics. El millor és no fer servir aquest tipus d'aliments -suc de taronja, llimona...- perquè contenen àcids i ens poden produir picors i irritacions. **Dit això, s'aconsella escampar el menjar per zones com la panxa, els pits o les cames, però mai damunt els genitals, ja que podríem provocar-nos una infecció.**

Els 10 aliments més utilitzats en el sexe

[ficentrareport]