



5 consells per millorar la teva vida sexual

[inicentrareport]Cada persona és un món i generalitzar quan es parla de sexe és complicat. Ara bé, hi ha alguns consells que ens poden ajudar a totes i a totes a l'hora de millorar la nostra vida íntima.

Us en deixem alguns:

Noves postures

Provar noves postures no només ajuda a conèixer millor al teu cos i proporcionar-te més plaer sinó que és una forma de trencar la monotonia i incrementar la diversió en les relacions.

No tenir relacions abans de dormir

Si vols rendir al màxim en una activitat, segurament no la deixaràs pel final del dia quan ja estàs totalment cansat/da, no? Doncs el mateix passa amb les relacions sexuals, ja que a la nit, després d'un dia ple de coses, només et ve de gust descansar.

Buscar l'orgasme

No ens hem de capficar en buscar l'orgasme. Tot el que succeeix durant el procés també ens fa gaudir. És important no crear-nos expectatives, perquè això ens pot frustrar i fer que gaudim menys del sexe.

Sexe en soledat

Quan estàs a una relació és fàcil caure en la idea que la sexualitat està lligada a la parella, però no és així. És molt important gaudir del plaer propi i explorar-se a un mateix, així podràs dir-li a la teva parella el que t'agrada i el que no.

Joguines sexuals

Utilitzar joguines sexuals de tant en tant van bé per trencar la rutina sexual a la qual estem habituats. Es recomana també que utilitzem lubricants, ja que ajuden a incrementar el plaer.

[facentrereport]