



Què és la regla dels 6 minuts i per què et farà gaudir més del sexe?

[inicentrareport]Hi ha moltes maneres de millorar les nostres relacions sexuals i algunes de molt senzilles, com per exemple la regla dels 6 minuts. I en què consisteix? Doncs, com el seu nom indica, es tracta de dedicar un mínim de sis minuts als jocs previs: petons, carícies, abraçades...

Encara que pugui semblar que no té molta importància, el cert és que aquests petits gestos previs augmenten el plaer durant el sexe. Així ho assegura un estudi dut a terme pel Consell d'Informació i Educació Sexual del Canadà. **I és que, el 61% de les 1.500 persones enquestades van assegurar que els costava més arribar a l'orgasme si abans no havien aplicat la regla dels 6 minuts.**

Segons els experts, aquests jocs previs ens ajuden a relaxar-nos i a sentir-nos còmodes, dos factors que afavoreixen l'excitació i incrementen la sensibilitat. **Us deixem amb un rànquing publicat el 2018, sobre les 5 coses que més ens estimulen abans de les relacions sexuals.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[facentrareport]
```