



# La pausa zen: la postura per sentir encara més els orgasmes

[inici centrareport] El Kamastura conté postures complicades -per no dir gairebé impossibles- però també hi podem trobar pràctiques simples per millorar les nostres relacions sexuals. Una d'elles és a la pausa zen, la qual té com a objectiu principal allargar el plaer.

En què consisteix? En canviar de postura quan s'està a punt d'arribar a l'orgasme. **No es tracta simplement d'adoptar qualsevol posició diferent, sinó de col·locar-vos estirats, de costat i cara a cara amb la parella, intentant que els cossos no es desenganxin.**

Un cop fet, cal mantenir un moviment suau amb els malucs, per tal de seguir amb l'estimulació constant. A més a més, aquesta posició permet fer-se petons, abraçar-se, acariciar-se... fet que augmenta l'excitació. D'altra banda, si encara es volen intensificar més les sensacions, **es poden contraure i relaxar els músculs de la vagina -aquesta pràctica es pot entrenar fent exercicis Kegel-**.

**Tot plegat retarda l'orgasme i fa que quan s'experimenti sigui més intens.**

[fi centrareport]