



4 tècniques molt senzilles per millorar les relacions sexuals

[inicentrareport]Les primeres relacions sexuals poden ser frustrants. La poca experiència, la vergonya, les pors...fan que les coses no sempre surtin com voldríem. El cert, però, és que no ens hem d'obsessionar: el temps, la pràctica i la comunicació amb l'altre faran que els nostres moments íntims millorin. A El País, han parlat amb 3 experts sobre sexualitat per saber quines són les tècniques més senzilles per incrementar el plaer. Us resumim el que els han dit.

[intext1]

[nointext]

1.La tècnica del mirall

Aquesta tècnica consisteix, com el seu nom indica, en copiar el que l'altre fa. És a dir, quan la teva parella t'acaricia, simultàniament tu imites sobre el seu cos els mateixos moviments. D'aquesta manera tan senzilla pots aprendre com i amb quina intensitat li agrada que l'estimulin.

2.L'stop start

Aquesta tècnica, també anomenada punt de no retorn, consisteix a controlar l'ejaculació per allargar el plaer. El punt de no retorn (PNR) és aquell moment en què estàs a punt d'arribar a l'orgasme. Es recomana detectar-lo sol/a a través de la masturbació, ja que no hi ha ningú que conegui millor el nostre propi cos que nosaltres mateixos. Un cop detectat aquest punt, es tracta d'aplicar la tècnica de l'arrancament i la parada: aturar-nos just abans d'arribar a l'orgasme, és a dir, parar d'estimular-nos. Utilitzant aquesta pràctica li ensenyem al nostre cos a no arribar al clímax de seguida i aconseguim allargar més el plaer.

3.El petó de Singapur

El petó Singapur consisteix a contraure la musculatura vaginal durant les relacions sexuals amb penetració. D'aquesta manera es produeix una sensació de succió que augmenta el plaer dels dos membres de la parella i facilita l'orgasme. Així ho assegura la sexòloga Raquel Graña, la qual aconsella practicar els exercicis Kegel per tal d'aprendre a contraure i relaxar la musculatura de la vagina.

4.El joc del rellotge

Si heu vist Sex Education probablement aquesta tècnica us soni. A la sèrie, però, el personatge no l'aplica correctament. En què consisteix? En introduir els propis dits o els de la parella a la vagina, marcant o demanant que marqui diferents hores d'un rellotge, per així saber quins són els moviments que més satisfacció proporcionen.

[intext2]

[ficentrareport]

