



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 18/09/2021 a les 06:00

Com respirar durant el sexe per sentir més plaer

[inicentrareport]La **respiració** pot arribar a millorar les relacions sexuals. Així ho asseguren diversos estudis, com el dut a terme per la doctora Chelom E. Leavitt, impulsora del projecte The sexual mindfulness project.

La investigadora assenyala que "**les persones que estan més relaxades durant les trobades sexuals experimenten un major plaer en parella i en solitari**". "Alentir el procés de contacte sexual, augmenta la comunicació i crea més satisfacció", subratlla.

El seu estudi, de fet, va evidenciar que "les parelles que practicaven sexe lent -**slow sex**- sentien més plaer que les que ho feien de pressa i sense estar atents a la respiració".

I hi ha alguna tècnica de respiració específica per millorar les relacions? "El tipus de respiració idoni durant les relacions sexuals dependrà del moment en el qual ens trobem", comenta l'expert Diego Jiménez, a El País. Sigui com sigui, es recomana començar amb una respiració profunda i pausada, omplint els pulmons per complet i deixant sortir l'aire lentament per la boca. Això ens ajuda a centrar-nos en les sensacions i a gaudir del moment.

En el cas d'una **persona a qui li costi arribar a l'orgasme**, començar amb aquesta respiració pausada, pot ajudar-la a sentir més intensament. Ara bé, segons l'expert, "seria recomanable que a poc a poc anés augmentant el ritme respiratori" per tal d'incrementar l'excitació. Per contra, **algú amb ejaculació precoç**, és aconsellable que mantingui un ritme de respiració pausat. D'aquesta manera alentirà el clímax.

[fcentrereport]