



## Què són els dejunis sexuals?

[inicentrareport]Quan ja fa temps que estàs amb la teva parella, o quan el sexe és monòton, el desig sexual pot disminuir. Així ho assegura Ian Kerner, psicoterapeuta nord-americà i autor *Sex Detox*. En el seu llibre, un èxit de vendes, l'expert recomana practicar "**dejunis sexuals**" de tant en tant per tal de recuperar les ganes de tenir sexe i gaudir-lo més.

Com el seu nom indica, els dejunis sexuals consisteixen a deixar de tenir relacions durant un temps. En concret, Ian Kerner **recomana 30 dies, és a dir un mes**. "Quan es tracta de sexe i relacions, a vegades entrem en un cercle viciós i l'única manera de sortir d'ell és començar de nou. Aparcar la sexualitat durant 30 dies és una bona manera per a reinicialitzar el nostre costat eròtic", assegura.

**Ara bé, és una bona idea limitar les relacions sexuals?** Doncs això dependrà de cadascú, el que sí que és cert és que hi ha altres maneres d'augmentar el desig sexual que no passen per abandonar el sexe. Una d'elles és la de centrar-se en les sensacions. És a dir, en focalitzar el plaer en les carícies, les mirades, els petons...

El mètode Karezza, per exemple, és una tècnica eròtica que reivindica un sexe on la sensualitat i l'estimulació són les grans protagonistes. Aquesta tècnica busca incrementar les sensacions i crear un espai d'intimitat especial i únic. De fet, s'ha comprovat que practicar el mètode Karezza augmenta la connexió emocional de la parella, relaxa i fins i tot ajuda a alleugerir certs dolors, com ara els menstruals. **És doncs, una pràctica ideal per reforçar el vincle amb aquella persona especial i també per viure una experiència diferent.**

### Com es practica?

Tal com us explicàvem en un article anterior, el mètode Karezza consisteix principalment en aquests passos:

[nointext]

**Expressar emocions:** primer de tot és important expressar el que se sent per l'altre i dir-li coses que ens agradin d'ell/a. Sembla molt bàsic, però sovint no ho fem i mostrar el que sentim incrementa el benestar propi i el de la nostra parella.

**Carícies i petons:** el següent pas és començar a acariciar la pell de l'altre a poc a poc i fer-li petons. Abraçar-lo i sentir-lo/a sense presses.

**Estimulació:** és important que l'erotisme no perdi importància, i per tant, l'ideal és estimular diverses zones erògenes i fer servir la imaginació. Per exemple, es pot utilitzar una ploma eròtica per acariciar certes parts del cos o es pot jugar amb la vibració d'una joguina sexual.

**Connexió:** és important centrar-se en el moment i connectar amb l'altre: mirar-se els ulls, agafar-se...i sobretot anar amb molta calma i gaudir cada instant. Com hem dit l'important en aquest mètode no és arribar a l'orgasme, sinó incrementar el vincle amb l'altra persona.

[intext2]

[ficentrareport]