



Els errors que s'han d'evitar durant el sexe oral

[inicicentrareport]El **sexe oral** és una de les pràctiques que pot proporcionar més plaer. Ara bé, cal tenir diverses coses en compte a l'hora de realitzar-lo. Us deixem amb alguns consells d'experts i expertes, com Noemí Casquet:

[intext1]

[nointext]

1. Assumir les preferències de l'altre

De vegades, quan practiquem sexe oral, ens deixem portar per experiències passades, coses que ens han explicat? El millor, però, és preguntar directament a la nostra parella què li agrada que li facin i com i deixar-li clars també els nostres gustos. Així podrem tenir un sexe oral molt més personalitzat i íntim.

2. Les dents

Les dents poden ser molt perilloses perquè poden fer mal en lloc de plaer si no es calcula la força. Per tant, millor no fer-les servir durant el sexe oral.

3. Ser molt directes

Els genitals s'han d'anar lubricant a poc a poc. Es recomana començar de manera suau, utilitzant la llengua lentament i fent poca pressió.

4. No fer servir les mans

En el cas del sexe oral a vagines, les mans es poden utilitzar per introduir els dits a la nostra parella o per estimular-li el clítoris de manera més directe i exercint més pressió. En aquesta última situació, la llengua es pot fer servir per llepar el voltant dels llavis o la zona anal, per exemple. Pel que fa al sexe oral per penis, les mans van molt bé per acompanyar el moviment amb la boca i a més, afegixen fricció. D'altra banda, també es poden utilitzar per exercir més o menys pressió en funció del moment i dels gustos de la nostra parella.

5. Oblidar-se de les parts més importants

El clítoris i el gland estan plens de terminacions nervioses, per tant, durant el sexe oral, és important dedicar-los atenció. Es poden estimular amb moviments circulars amb la llengua o també amb petites succions. Si es volen provar coses noves, es poden introduir joguines sexuals.

6. Utilitzar tota l'estona els mateixos moviments

Al principi, com hem dit, és millor començar a poc a poc i moure la llengua pels genitals i els seus voltants. Després, quan l'excitació augmenta, els moviments poden ser més ràpids i més centrats en una zona en concret. Sigui com sigui, variar està bé perquè així la nostra parella també ens pot indicar quins són els moviments que més li agraden.

7. No gaudir-ho

Mai realitzeu o rebeu sexe oral si no us ve de gust. No ho gaudireu i no val la pena. Sigueu sempre molt sincers amb vosaltres mateixos i amb la vostra parella.

[intext2]



[ficentrareport]