



# 7 senzills consells que et poden ajudar a millorar el sexe

[inicentrareport]A l'hora de tenir relacions sexuals hi ha alguns consells que ens poden servir per incrementar el plaer. Us en deixem alguns de l'experta Noemí Casquet:

[intext1]

[nointext]

## 1. La prèvia

Abans de començar a tocar-vos, prepareu el terreny. Tingueu una conversa pujada de to, digueu-vos tot el que us agradaria? Totes aquestes coses augmentaran la vostra excitació i la sensibilitat i les ganes seran molt més elevades quan comenceu a fer-vos petons i carícies.

## 2. Les sensacions

En el sexe tots els sentits són importants, així que estimula'ls. Pots posar música, utilitzar un perfum que t'encanti, jugar amb el menjar -fer servir xocolata fosa o nata pel cos- i també experimentar amb la calor i el fred utilitzant un glaçó, per exemple. Per provar-ho, s'aconsella que un dels dos es col·loqui un glaçó a la boca i el vagi fent moure pel cos de l'altre: el coll, els mugrons... Fins a arribar a les parts íntimes, on s'acabarà fonent.

## 3. Centra't en les zones claus

El clítoris i el gland són dos dels punts més sensibles del cos i també dos dels punts que més plaer proporcionen, així que no te n'oblidis i estimula'ls. A continuació et deixem amb 2 continguts per si en vols saber més:

## 4. Però tampoc ignoris altres punts

A banda del clítoris i el gland hi ha altres zones erògenes com el **punt G** i el punt P. El primer està situat entre uns 3 o 5 cm dins de la vagina, a la paret frontal. A l'hora de començar a explorar-lo, el més senzill és introduir els dits índex i anular, amb el palmell de la mà cap amunt, fins a trobar una zona en la paret vaginal amb textura rugosa, similar a la del paladar de la boca. Just allà hi ha el punt G. Per la seva banda, **el punt P** es troba situat a la paret del recte de l'home i té més o menys la mida d'una castanya o una nou. Si es vol estimular, els experts recomanen, en primer lloc, utilitzar un lubricant anal, ja que aquests són més densos i, per tant, el seu efecte dura més estona. En segon lloc, s'aconsella fer-ho per fases i no tot de cop: primer la zona perianal i després amb més profunditat, fins a trobar l'anomenada "castanya" o "nou".

## 5. Introdueix coses noves

Si vols provar noves sensacions, pots fer servir una joguina sexual, com per exemple un succionador de clítoris, per estimular diverses parts del teu cos i del de la teva parella. I és que també serveix pels mugrons, per la zona perianal?

## 6. Prova diverses postures

No tots els cossos ni totes les persones són iguals. Per tant, la manera de saber com tu i la teva parella sentiu més plaer és provant diferents postures. Si una posició no et convenç, sigues clar/a i atreviu-vos amb una altra tècnica diferent. La comunicació és clau!



---

### **7. Sigues tu mateixa/a**

És molt important que en tot moment et sentis còmode i que tant com tu com la teva parella feu les coses perquè us venen de gust. Deixa't portar i expressa't sense por.

[intext2]

[ficentrareport]