



La potent tècnica que et redueix l'ansietat i millora el sexe

[inicentrareport]Algun cop has sentit parlar de focalització sensorial? Té molt a veure amb la famosa tècnica del mindfulness, que la podem aplicar en totes les àrees de la nostra vida per aconseguir estar presents en cada cosa que fem. I com et pot ajudar això en el terreny sexual?

En la sexualitat és bàsic estar en l'aquí i l'ara per potenciar els nostres sentits, relaxant-nos i gaudint al màxim dels moments d'intimitat i plaer. La focalització sensorial t'ensenya a tu i a la teva parella a estar més presents en les vostres relacions i també aconseguir més plaer. De la mateixa manera, enfocar-te en els teus sentits també redueix l'ansietat.

Respira fons i para l'atenció a què veus, què sents, quines olors perceps? Això et farà centrar en el moment present. De quina manera t'ajudarà la tècnica de la focalització sensorial en les teves relacions?

[num]1[/num] Milloraràs la comunicació per dir el que t'agrada i el que no

[num]2[/num] Les dues parts descobrireu què us produeix més plaer

[num]3[/num] Podreu detectar les vostres necessitats

[num]4[/num] Estareu més presents

[num]5[/num] Apreciareu i gaudireu del camí i dels jocs, no es tracta només de tenir orgasmes

[num]6[/num] Augmentaràs el desig de la teva parella i el teu

[num]7[/num] Sentireu més connexió i intimitat

Què et sembla? Creus que et costa estar present?

[facentrereport]