



# 6 idees de plaer per estimular sense penetració

[inicentrareport]No, en el sexe no tot és la penetració encara que durant molt anys s'hagi intentat imposar el coitocentrisme.

[intext1]

Com sabeu, **hi ha moltes maneres de tenir relacions sexuals**. De fet, en el cas de les persones amb vagina, només el 18% acostumen a arribar a l'orgasme de forma regular a través de la penetració. Avui us portem algunes idees d'estimulació:

[nointext]

## Provar tècniques diferents com la kunyaza

Doncs en estimular les terminacions nervioses de la vulva amb el penis en erecció, amb els dits o amb alguna joguina sexual. Què cal tenir en compte? El secret d'aquesta pràctica es troba en saber mantenir el ritme i en no pressionar: es tracta d'actuar amb suavitat i anar excitat la nostra parella a poc a poc. Si bé no hi ha una manera única de practicar la kunyaza, l'habitual és estimular els llavis superiors i el clítoris, fregant-los amb la part superior del penis, o bé amb els dits o una joguina sexual. Primer es poden fer moviments de dalt cap a baix i després d'esquerra a dreta i circulars.

## Estimular l'anus

Aquesta part del cos està rodejada de terminacions nervioses, fet que la converteix en un punt sensible i, per tant, una zona erògena. A més és on es troba un dels punts de més plaer de les persones amb penis, el punt P. Està situada a la paret del recte i té més o menys la mida d'una castanya o una nou. Si es vol provar l'estimulació del punt P, 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". I sempre, amb lubricant!

## Jugar amb els mugrons

Podeu començar llepant la part de baix de coll, seguir baixant i recórrer amb la llengua la part inferior dels pits. Això estimula les terminacions nervioses i fa que la sensibilitat de l'altra persona augmenti. Si voleu, també podeu fer aquest procés amb un glaçó a la boca i després repetir-lo només amb la llengua, per tal de jugar amb les sensacions color-fred.

## Massatges genitals

Els massatges genitals són un joc previ ideal per augmentar l'excitació i també el nivell d'intimitat. En aquesta pràctica, l'erotisme i el ritme són claus. S'ha d'anar a poc a poc i intentar jugar amb tots els sentits. També es recomana utilitzar un oli eròtic per tal que els dits llisquin més bé i les sensacions siguin més plaents i excitats. A sota us deixem un article amb algunes recomanacions.

## Massatges genitals: pas a pas

## Fregant



---

Amb o sense roba. No hi ha millor manera d'augmentar el desig sexual que fent-se petons, tocant-se i refregant-se. Algunes persones poden arribar a l'orgasme simplement fregant les seves parts a la cama o alguna altra part del cos de la seva parella.

### **Sexe tàntric**

Consisteix en crear una intimitat intensa i centrada en el moment. Durant el sexe tàntric respireu junts, mediteu junts i viviu les sensacions que us arriben. Poden provenir de qualsevol tipus d'estimulació, ja siguin massatges, sexe oral o simplement respirar junts de forma sincronitzada sense tocar-vos. El sexe tàntric enforteix i intensifica el vincle sexual, emocional i espiritual.

[intext2]

[ficentrareport]