



4 coses que hem de fer amb l'altra persona després del sexe, segons els experts

[inicicentrareport]De vegades es parla molt sobre el sexe, però els moments previs i, sobretot, els moments posteriors són molt importants. Diversos estudis realitzats per la revista Archives of Sexual Behavior la Universitat de Michigan i la Universitat de Albright a Pennsilvània, **han demostrat que aquelles persones que mostren afecte després de tenir relacions, se senten més satisfetes amb l'experiència sexual.**

[intext1]

És a dir el nostre comportament després del sexe importa i pot augmentar o fer disminuir el nostre grau de satisfacció. Segons els experts, aquestes són algunes de les recomanacions a seguir un cop acabades les relacions **-més enllà, evidentment dels consells higiènics com orinar, netejar-se les parts íntimes, etc.-**

[nointext]

Mostrar afecte a través d'abraçades i de carícies: tant si tenim una relació estable amb l'altra persona, com si no, ser afectuosos després del sexe té beneficis tant físics com emocionals.

Conversar: Després de l'orgasme, s'allibera oxitocina, l'hormona de l'amor i la felicitat. Això propicia un moment d'unió ideal, no només per mostrar-se afecte, sinó també per conversar. S'està més relaxat i per tant, es pot tenir un diàleg tranquil i pausat.

Dir coses bones de l'altra: verbalitza el que t'ha agradat de l'experiència sexual que acabeu de tenir o digues a l'altra persona alguna cosa que t'agradi d'ella. És important no descuidar la part emocional després de tenir relacions.

Fer un massatge: l'experta en sexologia, Noemí Casquet, recomana per fer massatges relaxants en el moment postsexe. En concret, suggereix centrar-se en el tercer ull: a través d'aquesta zona, situada enmig de les celles, s'aconsegueix alliberar tensió i augmentar l'energia sexual.

[intext2]

[ficentrareport]