



# Tècniques que poden ajudar a expandir els orgasmes

[inicentrareport]De vegades ens costa connectar amb el nostre cos. Vivim en una època en què sembla que tot s'hagi de fer de pressa, fins i tot aquelles coses que requereixen calma, **com els moments íntims**.

L'experta en sexualitat Noemi Casquet ha publicat diversos consells per resensibilitzar el nostre cos. Fer-ho ens pot ajudar a ser més presents durant les relacions sexuals i **també a expandir el plaer i els orgasmes**.

**Despertar la propiocepció:** la propiocepció és la visió que tenim de nosaltres mateixos i és clau estar-hi en contacte. Una bona tècnica per activar-la és la pràctica tântrica de la bioelectricitat. Encara que el nom soni complicat, dura-la a terme és molt senzill. **Només cal tocar de manera molt suau, amb les puntes dels nostres dits, el nostre cos**. Podem fer-ho abans de la masturbació o de les relacions sexuals. En aquest últim cas, pot ser la nostra parella qui ens acariciï el cos i nosaltres qui li acariciem a ell/a.

**La respiració:** per tal de concentrar-nos en el moment i evitar pensaments que ens puguin distreure dels estímuls sensorials i sexuals, ens podem ajudar de la respiració. Si sentiu que la vostra ment desconnecta, centreu-vos en la respiració i inhaleu i exhaleu profundament. Potser sembla un fet amb poca importància, però fer-ho ens connecta al nostre cos i al present.

**Mula Bandha:** és una tècnica que consisteix a realitzar contraccions en la zona pèlvica, com es fa en els exercicis kegel. Això ens serveix per augmentar l'excitació i la sensibilitat abans de tenir sexe.

**Erotitza la lentitud:** passió és intensitat, no rapidesa. No cal córrer. Anar a poc a poc ens ajuda a gaudir de tot el trajecte, fa que donem més importància als detalls i ens pot proporcionar orgasmes més intensos.

[facentrareport]