



# Sex Fit, la pràctica que millorarà les teves relacions sexuals

[inicentrareport]El *Sex Fit* és un concepte que fa referència als beneficis que pot tenir practicar exercici a l'hora de tenir relacions sexuals. I és que, com explica la sexòloga Lara Ferreiro, **l'activitat física dilata els vasos sanguinis, produint una major sensibilitat del clítoris i facilitant les ereccions**. Alguns exercicis que pots incorporar a la teva rutina d'entrenament són:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

En definitiva, el *Sex Fit* té l'objectiu de millorar la teva condició física i aportar-te una major resistència, un millor control de la respiració i més flexibilitat. Amb la pràctica d'exercici, doncs, es vol provocar una millora de les relacions sexuals.

[ficentrareport]