



# Què és la tendència «sex fast» i com pot ajudar a fer que les teves relacions millorin?

[inici centrareport] Sex fast. Si llegiu aquestes paraules potser les relacioneu amb un sexe ràpid i poc emocional. El cert, però, és que la tendència "sex fast" fa referència justament al contrari.

Si bé és una pràctica habitual, se'n va començar a parlar fa unes setmanes quan **Kourtney Kardashian** va confessar en una entrevista que aquesta tendència havia aconseguit que les coses entre ella i Travis Barker, la seva parella, milloressin.

[intext1][nointext]

## Què és el sex fast?

Conegut també com a dejuni sexual consisteix a deixar de tenir relacions sexuals amb la teva parella durant un temps, aproximadament un mes.

I per què serveix? Doncs els experts el recomanen per augmentar el desig sexual i també per conèixer millor a l'altre. I és que, durant aquest temps "d'abstinència", es poden dedicar més estones a parlar de quin tipus de coses ens agraden al llit i quines són les nostres preferències.

De fet, sovint tenim relacions amb algú sense haver comentat prèviament quins són els nostres gustos sexuals i això pot fer que tant l'altre com nosaltres anem una mica perduts. És per això, que dedicar converses al sexe és necessari si volem que les nostres relacions millorin. Us deixem amb alguns consells per parlar obertament sobre sexe amb l'altra persona:

```
[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','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

[intext2]

[fi centrareport]