



Aquests són els beneficis de mantenir relacions sense penetració (i consells per estimular-se)

[inicentrareport]La idea que el sexe sense penetració no és sexe segueix present en la ment de moltes persones. Aquesta creença es basa en el "coitcentrisme", un model social que entén les relacions sexuals com aquelles en les que hi ha penetració. Però la realitat és que **les carícies, els petons, la masturbació i el sexe oral, també són considerades sexe.**

Com explica l'experta Liz Goldwyn, és important deixar de creure que l'orgasme només s'aconsegueix a través del coit, ja que exerceix una pressió innecessària i pot generar estrès. Això augmenta la dificultat d'arribar al clímax, sobretot en el cas de les dones, que solen tenir més problemes per arribar-hi a través de la penetració i poden sentir frustració.

Per tant, considerar que la penetració és l'últim pas que cal fer per arribar a l'orgasme és un gran error. A més, mantenir relacions sexuals sense penetració et permet **conèixer què li agrada a la teva parella i mantenir la tensió sexual durant més temps**. I no només això, sinó que saber que pots jugar sense necessitat d'acabar amb penetració et permet **experimentar de manera més lliure**.

Finalment, cal tenir present que el sexe sense penetració té molts beneficis en la connexió, l'afecte i la intimitat. Per tant, **la relació de parella s'enforteix, ja que et fa sentir més valorat i estimat**.

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

```
[/playbuzz]
```

```
[facentrareport]
```