



# 5 trucs sexuals per millorar les teves relacions

[inicentrareport]Hi ha alguns petits trucs que ens poden ajudar a millorar les relacions sexuals. Us deixem amb alguns consells d'experts recollits per Oh My Mag [intext1][nointext]

## **Prova coses noves en l'autoplaer**

Conèixer-se a un mateix i els punts de plaer és clau per després poder comunicar el que ens agrada i el que no a la nostra parella sexual. Així doncs, quan et masturbis, pots provar diferents tècniques i també postres. Per exemple, fer-ho damunt una taula posant-te de genolls. També pots provar d'estimular el punt U, que es troba per sobre de la uretra i/o l'entrada de l'anus, una zona erògena sovint poc explorada.

## **Planifica**

Sí, de vegades el sexe esporàdic és el millor, però planificar permet crear un ambient diferent i més íntim. Així doncs, per exemple, pots posar espelmes, crear una llista de reproducció amb cançons que t'agradin i et semblin sexuals, tenir a punt algun element per jugar?sigui un objecte sexual o algun aliment, com ara nata o xocolata.

## **Jocs previs**

El concepte de preliminars normalment s'entén com a una part diferent del sexe, i aquesta concepció no és correcta. És important fer preliminars, de fet, pot ser la part més divertida, però no s'ha d'entendre com "el que va just abans del sexe de veritat". Aquest procés és gairebé el més rellevant per a fer que el plaer augmenti fins que pugueu gaudir d'un sexe fantàstic.

## **Diferents postures**

Per tal d'innovar es poden provar postures menys freqüents per tal de veure si així el plaer augmenta. Per exemple, es pot provar El/la cowboy del revés. La persona que rep la penetració es col·loca damunt la seva parella -que estarà estirada al llit- donant-li l'esquena. D'aquesta manera mentre aquesta persona rep la penetració (ja sigui anal o vaginal) pot estimular alhora la zona P de la seva parella. En aquesta posició es pot introduir un vibrador tipus pinça que estimularà alhora els genitals de les dues persones.

## **Post sexe**

Un bon sexe pot transformar-se en una experiència dolenta si, en acabar, una de les persones es vesteix i marxa o canvia d'actitud just després. Intenteu donar-vos una mica de temps en acabar perquè la connexió es mantingui. És un moment per a compartir diversió, riures i comentaris. Acabeu de tenir un moment molt íntim i us mereixeu aquesta complicitat tingueu una relació estable o no.

[facentrereport]