



Karezza: la tècnica per gaudir més del sexe

[inici centrareport] Gairebé sempre anem amb presses i això que de vegades ens costi dedicar temps a les coses que s'ho mereixen. És per això que avui us volem parlar del **mètode Karezza**, una tècnica eròtica que reivindica el sexe pausat. Un sexe on la sensualitat i l'estimulació, més que no pas l'orgasme, són els protagonistes.

Aquesta tècnica busca incrementar les sensacions i crear una sensació d'intimitat especial i única. De fet, s'ha comprovat que practicar el mètode Karezza augmenta la connexió emocional de la parella, relaxa i fins i tot ajuda a alleugerir certs dolors, com ara els menstruals. **És doncs, una pràctica ideal per reforçar el vincle amb aquella persona especial i també per viure una experiència diferent.**

Com es practica?

[noíntext]

Expressar emocions: primer de tot és important expressar el que se sent per l'altre i dir-li coses que ens agradin d'ell/a. Sembla molt bàsic, però sovint no ho fem i mostrar el que sentim incrementa el benestar propi i el de la nostra parella.

Carícies i petons: el següent pas és començar a acariciar la pell de l'altre a poc a poc i fer-li petons. Abraçar-lo i sentir-lo/a sense presses.

Estimulació: és important que l'erotisme no perdi importància, i per tant, l'ideal és estimular diverses zones erògenes i fer servir la imaginació. Per exemple, es pot utilitzar una ploma eròtica per acariciar certes parts del cos o es pot jugar amb la vibració d'una joguina sexual.

Connexió: és important centrar-se en el moment i connectar amb l'altre: mirar-se els ulls, agafar-se...i sobretot anar amb molta calma i gaudir cada instant. Com hem dit l'important en aquest mètode no és arribar a l'orgasme, sinó incrementar el vincle amb l'altra persona.

[íntext2]

[fíntextreport]