



# 10 trucs per durar més al llit i gaudir més del sexe

[inicentrareport]Les relacions sexuals no han de tenir una durada concreta i no per ser més llarga serà més satisfactòria. Però sí que és cert que, aguantar més, et dona l'oportunitat de sentir plaer durant més estona. **Et permet experimentar més sensacions i tenir un treure-li més partit a aquest moment tan íntim.**

Per saber si has acabat abans del que requeria la situació, et pots fer les següents preguntes: tu i la teva parella esteu satisfets? Alguna de les dues parts ha acabat abans del que voldríeu? Si sents que has ejaculat abans de temps, no et preocupis. **No sempre és fàcil aguantar tot el temps que un voldria, però hi ha alguns trucs que et poden ajudar a controlar la situació:**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]