



## 3 passos per conèixer el teu mapa eròtic i millorar els orgasmes

[inicentrareport]No tots experimentem **sensacions** iguals amb les mateixes coses. Cadascú té la seva pròpia manera de sentir i viure cada moment, també en la sexualitat.

[intext1]

Per això és important que coneguem el nostre cos: les zones que més ens agrada que ens toquin, els moviments que més ens exciten...**per a fer-ho l'experta Ana Sierra proposa a El Mundo diversos passos:**

[nointext]

### **No repetir creences**

Abans de començar a autoexplorar-te és important que intentis desaprendre certes creences i costums. Per exemple, no tens per què repetir o imitar el que fan els altres perquè creus que et donarà plaer. Tu simplement intenta estar en contacte amb el teu cos i les teves sensacions per tal **d'escoltar-te a tu mateix/a** i veure què és allò que més t'agrada.

[nointext]

### **Coneix-te**

**Dutxa o banyera:** banyar-te o dutxar-te et poden ajudar a relaxar-te i a començar a explorar el teu mapa del plaer. Tanca els ulls i acaricia a poc a poc diverses zones del cos, notant a quines notes més sensibilitat i plaer.

**Massatge eròtic:** Ja fora de la dutxa o banyera, estira't damunt al llit o a un lloc on estiguis còmode i fes-te un massatge eròtic. Sobretot, explora parts del teu cos a les quals no acostumis a donar gaire importància. Podria ser que et sorprenguessis. En l'article que trobaràs més avall et deixem alguns trucs per fer un massatge eròtic.

**Comunica't amb la teva parella:** Si tens parella li pots explicar com t'agradaria què et toqués. Així et pot estimular de maneres diferents de les habituals i pots tenir sensacions noves.

### **Fes el teu mapa del plaer**

Apunta el que has sentit: un cop fets alguns d'aquests passos, apunta el que has sentit i les zones on has notat més plaer, els moviments que t'han agradat...**per tal de construir el teu mapa eròtic, ser-ne conscient** i poder gaudir més.

[intext2]

[ficentrareport]