



Què és el mindfulsex i com millorarà les teves relacions sexuals

[inicentrareport]Tot i que a ningú li agrada admetre-ho, **les distraccions durant el sexe són més comunes del que creiem**. A vegades preferim que la nostra parella gaudeixi abans que fer-ho nosaltres i ens deixem endur pels pensaments en comptes de centrar-nos en el moment.

El mindfulsex és una tècnica sexual que pretén trencar aquesta dinàmica i combina el mindfulness amb el sexe. Es tracta, doncs, de tenir sexe sense pensar en res més. Centrar-te a sentir i experimentar les sensacions. Però, com es fa?

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

[/playbuzz]

[facentrereport]