



Aquesta és la part de la vagina que proporciona més plaer (i potser et sorprendrà)

[inicicentrareport]La vagina és un conducte elàstic que té una longitud d'entre 8 i 12 centímetres. Normalment, es té la creença errònia que la part més sensible es troba al final d'aquest conducte, per això també hi ha tants mites sobre la importància de la mida del penis.

[intext1]

El cert, però, és que **la sensibilitat de la vagina es concentra en els 3-5 primers centímetres de l'entrada**. Justament on trobem el punt G. Així doncs, associar profunditat de penetració amb plaer és un error.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=EU5klwswqU0&>

Les sensacions més excitants s'aconsegueixen estimulant el clítoris i també centrant-se en l'entrada vaginal. **Es pot estimular amb la llengua, amb joguines sexuals petites -com una bala vibradora-, amb el penis i amb els dits. Recuperem alguns trucs que us poden ser útils.**

[nointext]

1. Postura còmoda

Primer de tot és important estar en una postura còmoda. L'ideal és estirar-se damunt del llit i col·locar un coixí a sota de les lumbar. D'aquesta manera la pelvis queda elevada i és més senzill introduir els dits.

2. L'excitació

Com hem dit abans, l'excitació és clau. Així que acariciar la pell i les zones erògenes del nostre cos, ajuda a posar-nos a to i a incrementar la lubricació.

3. Estimulació

Abans d'introduir els dits, és important haver estimulat el clítoris. Així que una bona manera de fer-ho és acariciant-lo de manera exterior, fent cercles o bé moviment de dalt cap a baix.

4. A poc a poc

Quan hi hagi força lubricació és el moment de provar d'introduir els dits. Es recomana començar pel dit índex o el dit cor i moure'ls fent moviments circulars just a l'entrada. Alhora també es pot estimular el clítoris de manera exterior.

5. Els moviments

Després d'una estona fent cercles amb els dits i quan hi hagi més lubricació, es pot canviar de tècnica. Una de les pràctiques recomanades és la del moviment "vine aquí". Consisteix a introduir els dits amb el palmell de la mà cap apunt i realitzar el típic moviment de "vine aquí", és a dir, moure'ls de manera vertical fregant la paret anterior de la vagina, que és on hi ha el punt G. També es pot augmentar el ritme, la intensitat i la pressió. Això depèn de cada persona. L'important és escoltar el nostre cos i veure com reacciona a cada estímul per tal d'experimentar plaer.



[intext2]

[ficentrareport]