



# Consells per tenir un (bon) sexe a la dutxa

[inicentrareport]El sexe a la dutxa no té terme mitjà: o t'encanta o l'odies. I, si el teu cas és el segon, probablement és perquè no has trobat una tècnica que et funcioni.

Com explica la sexòloga Juliet Allen, tenir sexe a la dutxa pot ser molt divertit, però també pot ser molt complicat. És per això que cal tenir en compte diverses coses: la primera és que **la penetració ha de començar des de darrere**. D'aquesta manera la persona receptora pot doblegar una mica els genolls i ajustar la seva alçada amb la de la seva parella per tal de facilitar el moviment.

I la segona és acceptar que la majoria del sexe que practica a la dutxa és de peu. Així que oblida't de totes les imatges que has vist a les pel·lícules amb postures impossibles. El millor per gaudir del sexe és trobar una **postura amb què tots dos us trobeu còmodes i no hàgiu de fer un gran esforç**. Aquesta és l'única manera de poder-vos centrar en el plaer.

També podeu provar amb la masturbació i el sexe oral, ja que són ideals per realitzar a la dutxa. I no us oblideu dels lubricants, que **us ajudaran que tot flueixi millor**. Això sí, millor si són a base de silicona o d'oli, perquè els de base d'aigua solen netejar-se massa ràpid. I, sobretot, en cas que utilitzeu preservatiu, millor **evitar els lubricants d'oli**, ja que poden danyar-los.

Abans de passar a l'acció, però, **assegureu-vos que no queda res de sabó**, si no us començarà a picar tot i el sexe deixarà de ser tan divertit.

[fcentrareport]