



5 moviments per donar plaer a la vagina

[inicentrareport]Hi ha moltes maneres diferents d'estimular els genitals, tot i que sovint utilitzem les mateixes. Si voleu provar coses noves, avui us portem alguns trucs que us poden donar idees:

[intext1]

[nointext]

Llavis externs

Els llavis externs són una zona excel·lent per a començar. Una bona manera d'estimular-los és pressionant lleugerament, ja que promou el flux sanguini i ,per tant, augmenta l'excitació.

El Mont Venus

L'àrea que forma el triangle on creix el pèl púbic és extremadament sensible i ens pot ajudar a excitar el clítoris. Per estimular aquesta zona, anomenada Mont Venus, col·loca el palmell de la teva mà al damunt i fes pressió mentre vas realitzant moviments circulars.

Massatge

Juga. Realitza moviments verticals al llarg de l'obertura vaginal, però sense introduir els dits. Ves fins als plecs dels glutis i torna a pujar cap al clítoris. És una molta bona manera d'incrementar l'energia sexual.

Cercles

Aplica una mica de lubricant als dits i envolta el clítoris. Experimenta fent cercles grans i petits al voltant d'aquesta zona i juga amb la pressió: comença prement poc i augmenta intensitat.

Posa les dues mans en acció

Fes servir el polze i l'índex d'una mà per a estendre els llavis i l'altra per a estimular el clítoris. L'obertura et donarà un millor accés a les zones de plaer de la vagina.

[intext2]

[ficentrareport]