



# Què és el mapeig sexual i com millorarà la teva vida sexual

[inicentrareport] **L'autodescobrimnt és molt important per tenir una vida sexual satisfactòria.** Una de les tècniques més utilitzades és el mapatge sexual que, com expliquen des de *Poosh*, "és una pràctica somàtica en què despertes el teu cos sensual a través de l'exploració conscient de les zones erògenes".

Així doncs, el primer que has de fer per posar aquesta tècnica en pràctica és **crear l'ambient adequat.** Has d'estar totalment relaxat/a, així que pots encendre unes espelmes o qualsevol cosa que augmenti la teva relaxació. Un cop preparada l'habitació, "**comença estirant-te boca amunt i respirant profundament amb el teu ventre, permetent-te explorar qualsevol moviment circular dels malucs**".

Un cop hakis aconseguit la relaxació total, pregunta't on t'agradaria que et toquessin en aquest moment. **El teu cos redimirà l'atenció a un lloc concret perquè l'exploris.** Passat un temps, torna a fer-te la mateixa pregunta i canvia el teu enfocament. Es tracta d'anar descobrint i explorant les diferents parts erògenes del teu cos.

Recorda que l'objectiu també és passar una bona estona, així que no tinguis por i toca't tot allò que et vingui de gust. Deixa't portar i gaudeix. I, per finalitzar la pràctica, les expertes recomanen "**escriure en un diari o participar en qualsevol expressió creativa per donar vida al teu mapa erogen en paper**".

[fcentrareport]