



# La tècnica sexual per connectar més amb l'altre

[inicentrareport]L'slow sex -practicar sexe sense presses i gaudint cada moment- ens permet connectar amb la nostra parella i encara més si ens centrem en la mirada i en les carícies. Aquests són, precisament, dos elements claus del **placerat, una tècnica que busca augmentar el vincle amb l'altre i també millorar la connexió.**

[intext1]

El primer que s'ha de tenir en compte és que el seu objectiu no és buscar el plaer sexual en si ni l'estimulació. Si no que pretén, com hem dit, fer més forta la connexió amb la parella. Des d'Una Mente Maravillosa **donen alguns consells per practicar aquest mètode:**

[nointext]

Un dels membres de la parella s'estira, despullat, sobre el llit amb els ulls tancats. L'altre, també despullat, comença a acariciar a la seva parella suaument des del cap fins als peus, saltant-se les zones erògenes. Es tracta de transmetre sentiments mitjançant la carícia: calma, amor, tendresa.

Quan s'arriba als peus, qui estigui estirat es gira -si estava cara amunt es posa cara avall- i es torna a començar tot el procés.

Un cop acabat l'exercici, els dos membres de la parella, s'asseuen un davant de l'altre i comenten el que han sentit i també si els ha agradat, o no, com els ha acariciat l'altra persona.

Un cop acabada la conversa, es torna a repetir el procés i les carícies tenint en compte els comentaris que s'hagin fet.

Una vegada acabat l'exercici, la parella decideix si vol tenir sexe o no. D'aquesta manera s'enforteix la comunicació assertiva en les relacions.

[intext2]

[ficentrareport]