



Així és com el petó de Singapur pot millorar les teves relacions sexuals

[inicentrareport]Tots sabem que **el sexe va més enllà de la penetració** i que hi ha diverses tècniques que ajuden a tenir relacions sexuals més satisfactòries.

Recentment, s'ha posat molt de moda la pràctica del **petó de Singapur**, que consisteix a estimular el plaer mitjançant contraccions de la vagina que pressionen el penis donant-li un plaer particular. Per poder realitzar correctament la tècnica, **cal tenir un sòl pelvià entrenat**, que es pot enfortir a través d'abdominals hipopressives i els exercicis Kegel.

Com expliquen des de Platanomelón, el primer pas per endinsar-se en la tècnica és **identificar els músculs**. Pots intentar contraure'ls mentre fas pipí per veure com es talla, però no és gaire recomanable per la salut així que un cop tinguis els músculs identificats, deixa de fer-ho.

El segon pas és posar-la en pràctica. Quan tinguis sexe amb la teva parella prova a contraure i deixar anar els músculs amb el seu penis a dins. **Prem durant dos segons, deixa anar i repeteix la tècnica**. I, si vols donar-li un toc diferent, prova de prémer l'abdomen, tirar enrere els malucs i arquejar l'esquena traient el pit amunt.

[ficentrareport]