



# Què és el 'mindfulsex' i com pot ajudar en les teves relacions sexuals

Tot i que a ningú li agrada admetre-ho, les distraccions durant el sexe són més comunes del que creiem. A vegades preferim que la nostra parella gaudeixi abans que fer-ho nosaltres i ens deixem endur pels pensaments en comptes de centrar-nos en el moment.

És per això que apareix el que s'anomena 'mindfulsex', un enfocament de la sexualitat que combina pràctiques de 'mindfulness' amb l'experiència sexual.

Per posar en context primer cal conèixer què és el 'mindfulness'. Aquesta pràctica implica estar present en el moment actual amb una actitud oberta i sense judicis. Aplicat a la sexualitat, això vol dir estar plenament conscient de les sensacions físiques, emocionals i mentals durant les relacions sexuals, sense deixar que la ment es distregui amb pensaments externs o preocupacions.

Quins són els principis bàsics del 'mindfulsex'?

**Atenció plena.** Estar present en el moment i enfocar-se completament en les sensacions físiques i emocionals.

**Acceptació.** Acceptar les experiències tal com són, sense jutjar-les ni intentar canviar-les. És saludable tenir sexe sense intenció d'arribar a l'orgasme. Simplement, connectar amb la teva parella i gaudir del contacte físic. Feu que l'orgasme quedi en segon pla.

**Connexió.** Fomentar una connexió profunda amb la parella, mitjançant la comunicació oberta i sincera i el respecte mutu. El sexe no és només la penetració. Les carícies i els petons també són importants i molt plaents. Dedicar-hi temps. També pots incorporar un antifaç per augmentar les sensacions.

**Respiració conscient.** Utilitzar la respiració per mantenir-se present i per regular l'excitació i la tensió.

Incorpora aquesta tècnica mentre et masturbes. Centra't en les sensacions del teu cos, utilitza



---

les teves fantasies al principi si ho necessites, però quan arribis a un nivell d'excitació intenta concentrar-te només en el que sents.