



# Què és l'"Slow Sex' i quins beneficis té en la teva relació?

En un món on tot es mou a gran velocitat, sorgeix un moviment que promou la desacceleració dins del món de la sexualitat.

Parlem de l'"Slow Sex' o ?sexe lent, que es presenta com una nova manera d'entendre les relacions sexuals, enfocant-se en la connexió emocional i de plena consciència de cada moment compartit amb la parella.

Tal com expliquen des de Platanomelón, aquesta pràctica surt en contraposició al vertiginós ritme de la vida. Aquesta pràctica respon a la necessitat de viure el sexe des d'una perspectiva més conscient, que ens permeti **viure el moment i gaudir de les sensacions sense pressions ni expectatives**. El terme "slow life" sorgeix arran del moviment "slow food", que va ser encunyat a Itàlia pel sociòleg Carlo Petrini. Petrini promou aquest estil de vida com a resposta a l'augment vertiginós del nombre d'establiments de menjar ràpid a Roma. Aquesta tendència s'ha estès a més aspectes de la vida perquè aprenuem a **viure d'una manera més conscient i pausada**.

L'"Slow sex' té múltiples beneficis: gaudiràs més de les teves relacions sexuals, coneixeràs millor el teu cos i el de la teva parella sexual, descobriràs noves sensacions, connectaràs amb el teu cos i amb el moment, i aprendràs més sobre el teu plaer.

Com gaudir de l'"Slow Sex'?

**Fora presses.** La pressa és una de les pitjors aliades del desig, ja que ens fa pensar en el que hem de fer després i ens limita a l'hora de gaudir del moment.

**Fora distraccions.** Procura que no hi hagi factors que desviïn la vostra atenció del plaer

**Estima els sentits.** Posa tots els mitjans necessaris per estimular els teus sentits, això t'ajudarà a connectar amb el present.