



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.