



La tècnica per allargar el plaer en les relacions

[inici centrareport] Una de les preguntes més freqüents al **Consultori d'Adolescents.cat** és la de com evitar l'ejaculació precoç i allargar el plaer. Tal com explica Helena Àngel, psicòloga del Consultori, les primeres vegades que tenim relacions sexuals és normal que estiguem nerviosos i nervioses i que passin coses com aquestes. Per això és molt important que ens comuniquem amb l'altre: la confiança ajuda a que ens puguem relaxar en aquell moment i gaudir-lo una mica més.

[consultori]64069[/consultori]

Com allargar el plaer?

Dit això, si l'ejaculació precoç és recurrent, una manera d'evitar-la és detectar **el punt de no retorn (PNR), aquell moment en què estàs a punt d'arribar a l'orgasme**. Es recomana detectar-lo sol/a a través de la masturbació, ja que no hi ha ningú que conegui millor el nostre propi cos que nosaltres mateixos.

Un cop detectat aquest punt, es tracta d'aplicar la tècnica de l'arrancament i la parada: aturar-nos just abans d'arribar a l'orgasme, és a dir, parar d'estimular-nos. Utilitzant aquesta pràctica li ensenyem al nostre cos a no arribar al clímax de seguida i aconseguim allargar més el plaer.

Ara bé, és important no obsessionar-nos amb aquest tema, ja que si estem pensant constantment a retardar l'orgasme, no gaudirem completament de les relacions sexuals. El més important és que ens sentim còmodes i connectats amb l'altra persona.

3 postures Kegel per incrementar el plaer

[fi centrareport]