



Ets compatible al llit amb la teva parella? 5 claus per descobrir-ho

[inici centrareport]El sexe és un element clau en les relacions. Els experts apunten que l'èxit o el fracàs (o, si més no, la satisfacció que aquesta ens comporti) de la nostra vida sexual té una relació clara i directa amb l'estat d'ànim i benestar personal. Estigui en un pla més destacat i regular o bé ocupi un rol més esporàdic, el sexe és sempre una part transcendental de l'equació de les nostres relacions amoroses.

En aquest sentit, diversos experts de l'àmbit de la sexologia, recollits pel *Huffington Post*, reflexionen sobre com podem saber si som compatibles al llit amb la nostra parella. Tot seguit, 5 claus que ens permetran descobrir-ho. Porteu a terme habitualment alguna d'aquestes pràctiques?

1. Excitar-se l'un a l'altre (tot i saber que no acabarà en sexe)

L'estimulació sexual és vital. Stepehn Snyder, autor del llibre *Love Worth Making: How to Have Ridiculously Great Sex in a Long-Lasting Relationship* assenyala els preliminars com un aspecte clau d'una vida sexual plena. "Per a les parelles més apassionades, el sexe és només la punta de l'iceberg", detalla. El joc previ, buscar-se l'un a l'altre. En definitiva, un flirteig constant -sense necessitat que aquest acabi en sexe... de vegades es fa en llocs públics- que fa créixer la libido i dona riquesa a les relacions íntimes.

2. Riure fora i dins del llit

L'humor no és incompatible amb el sexe. Les relacions sexuals no han d'estar sempre mil·limetrades. "L'humor és un gran afrodisíac... les parelles que són capaces de deixar l'estrès fora del dormitori i gaudir del sexe com una cosa divertida, com una via d'escapament de la realitat, estan molt més satisfetes", apunta Kimberly Resnick, terapeuta sexual i professora adjunta de psiquiatria a la UCLA School of Medicine de Los Angeles.

3. Masturbar-se durant el sexe

El sexe és una cosa de dos (o més), però també pot ser individual. La psicòloga i terapeuta nordamericana Shannon Chavez posa l'accent en aquest precís aspecte: masturbar-se és molt més enriquidor si no es fa sol. "Si mostres a la teva parella com et toques el cos, entendrà millor com t'agrada experimentar el plaer. Et dona una posició de control sobre el teu propi desig i permet a la teva parella participar del teu plaer", argumenta.

4. Fer-se petons i tocar-se al llarg del dia només per mostrar-se afecte

No tot el contacte ha de dur una connotació sexual. Un cop suau a la natja o un peto en qualsevol moment del dia té molt més valor del que podríem imaginar. Chavez destaca que aquestes petites "gesticulacions" transmeten a la teva parella que estàs "content" i que et continua atraient. "Quan us toqueu, us sentiu més connectats i afectuosos. Això demostra que voleu estar a prop l'un de l'altre", reflexiona.

5. Explorar les fantasies del teu company/a

El sexe implica generositat. El periodista nord-americà Dan Savage resumeix en tres paraules el secret de les millors parelles sexuals: "bones, generoses i amb ganes de jugar". Cal evitar, sigui com sigui, acomodar-se i caure en la rutina. La millor manera per fer-ho és experimentar i què pot haver-hi millor que obrir-se camí en l'imaginari sexual de l'altre?



[ficentrareport]