



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 24/05/2022 a les 11:10

La tècnica sexual que s'ha fet viral a TikTok per maximitzar el plaer

[inici centrareport]**4 minutes of foreplay.** Aquest és el nom de la tècnica sexual que es va fer viral a TikTok mesos enrere. Qui la va donar a conèixer va ser la sexòloga Janet Brito en un vídeo on explicava alguns trucs per innovar en parella.

En què consisteix? Es tracta d'una tècnica molt senzilla: que cada membre de la parella faci a l'altre allò que desitgi -sempre de manera consensuada- durant 4 minuts. La sexòloga recomana fer servir el cronòmetre del mòbil per així establir de manera clara el temps que té cada un i també per donar-li una dinàmica de joc.

@triteamunlimited Another sex tip from Vernita! #MyColoredHair #JuntosImparables
#FordMaverick ? happier - Olivia Rodrigo

L'objectiu és excitar la nostra parella al màxim possible a l'hora que ens excitem a nosaltres mateixos fent-li alguna de les coses que més ens agraden: **sexe oral, massatge eròtic?**. L'important és estar 100% centrats en el moment i gaudir tant com es pugui.

A continuació, **recuperem alguns jocs que es podrien introduir durant els 4 minutes of foreplay:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var  
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i  
d;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc  
o-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[fixentrareport]
```