



Claus per tenir un bon sexe

[inici centrare report] La clau per tenir un bon sexe no està en les postures que practiquem, sinó en el nostre comportament psicològic. Aspectes com la confiança i la comunicació són imprescindibles per gaudir del sexe. A continuació, **t'expliquem les vuit claus per tenir un bon sexe:**

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

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Atenció plena

Estar completament present en el sexe és fonamental per gaudir d'ell. És important que tots els sentits estiguin posats al 100% en l'experiència i deixar-se portar.

Sincronització

Hi ha parelles que tenen una sincronització innata i d'altres que l'aconsegueixen a mesura que es van coneixent. Estar sincronitzats significa sentir que aneu al mateix ritme, que la vostra respiració està sincronitzada, que fluïu i que aneu en la mateixa direcció.

Intimitat profunda

És molt difícil tenir un bon sexe amb algú a qui acabes de conèixer. La confiança et fa sentir còmode, et dona seguretat i et sents respectat/da i cuidat/da. Aquests són requisits bàsics per gaudir al màxim de l'experiència.

Comunicació

Com segurament ja saps, és molt important comunicar-te durant el sexe. No tinguis por a dir què vols i escolta el que vol l'altra persona. I, sobretot, no t'oblidis de la comunicació no verbal, ja que una mirada o una carícia pot dir moltes coses.

Autenticitat

Sentir-se lliure també és imprescindible per deixar-se portar i fluir. Així doncs, cal sentir-se amb la confiança suficient per no tenir por a ser un/a mateix/a.

Sentit de l'humor

El sexe mai és perfecte i a vegades ocorren situacions ridícules. És per això que s'ha de saber riure en certs moments i no convertir un moment en incòmode.

Vulnerabilitat

Mostrar-te tal com ets implica ser vulnerable, tant físicament com emocionalment. Al final, estàs nu/a davant una persona i li estàs entregant tot. El bon sexe és així, entregat i sense tabús.

Trascendència

La combinació dels 7 ingredients anteriors provoquen una sensació de felicitat difícil d'explicar.

[fincentrare report]