

# LA RUTINA SEXUAL

Som molts els quals gaudim del sexe dia a dia i estem satisfets amb les nostres relacions sexuals. Però hi ha persones que tenen la sensació de no gaudir al màxim de les seves relacions o d'entrar en una rutina que les fa ser avorrides. Has tingut aquesta sensació alguna vegada?

Algunes persones que no tenen parella estable, moltes vegades no mantenen relacions sexuals amb la freqüència que els agradaria, en canvi les persones que tenen parella estable o estan casats, després d'anys d'estar junts, algunes vegades tenen la sensació d'entrar en una monotonia que els fa perdre l'interès pel sexe.

Per sort això no li passa a tothom i per descomptat no t'he perquè ser així, però per als quals hàgiu tingut aquesta sensació alguna vegada, anem a veure alguns mètodes perquè això no passi.

Gaudir del sexe és algo que està a les teves mans, hi ha moltíssimes maneres de practicar-lo, diferents postures, llocs, pràctiques sexuals, utilitzar joguines, realitzar alguna fantasia, provar coses noves...

**La comunicació:** En una relació sexual és important compartir amb l'altra persona les nostres sensacions, dir si ens agrada d'una manera o altra, que pràctiques t'agraden més, que et fa gaudir més, etc.. que existeixi aquesta comunicació i confiança per a poder tenir la certesa de saber si l'altra persona gaudeix o no i no tenir por a dir les coses ni a demanar el que volem fer.

**Varietat en el sexe:** Un ha d'estar sempre disposat a provar coses noves, sempre dintre dels seus propis límits. Lògicament si sempre tenim sexe practicant per exemple la postura del missioner i res més, amb el pas del temps acabarem una mica avorrits. La qüestió és provar coses que ens agradin, tenir varietat.

**Pràctiques sexuals:** Existeix una gran varietat de pràctiques sexuals com el bondage, sexe anal, dogging, bukkake, fisting, jocs de dominació, tríos... solament es tracta d'esbrinar quines d'elles t'exciten més.

**Postures sexuals:** Dintre de les pràctiques habituals que tinguem, es poden practicar en diferents postures sexuals. El coito hi ha mil maneres diferents de practicar-lo, solament es tracta d'anar provant postures noves quedar-te amb les quals t'agradin més. És qüestió d'imaginació.

**Joguines sexuals:** També esta bé introduir en les nostres relacions algunes joguines sexuals de tant en tant. Per exemple jugar amb alguna cosa tan simple com un vibrador, pot donar-nos molt joc. Hi ha infinitat de joguines amb els quals passar-ho bé, tan bé sols com en companyia.

Un altre cosa important que aporta innovació a les nostres relacions són els complements, ja poden ser mitges, talons, lenceria, roba de látex o fins i tot esposes, antifàços, fustas... Com tot dependrà dels vostres gustos sexuals, però segur que trobaràs algun complement que t'agradi i que puguis utilitzar en les teves relacions. Aportan un punt de sensualitat i erotisme que segur et resultarà atractiu.

**Llocs on practicar sexe:** Si el que t'avorreix és practicar sexe sempre en el mateix lloc, pots canviar de lloc de tant en tant. Unes vegades practicar-lo en el llit, altres en el sofà, altres en la dutxa, en la cuina, la taula del menjador...hi ha molts llocs diferents dintre de la teva llar on practicar-lo. Segur que tens alguna fantasia relacionada amb això, perquè no fer-la realitat?

D'altra banda també pots canviar d'ubicació. Habitualment el més còmode sol ser en la nostra llar, ja que et dona la tranquil·litat i seguretat que t'agrada. Però per als més atrevits podeu provar altres llocs com el cotxe, anar una nit a un hotel, un bany públic, etc. tot depèn que llocs t'exciten més i com és el teu grau d'exhibicionisme.

**Sexe liberal:** Per als més atrevits i oberts a tot, també tenen la possibilitat de fer realitat aquestes fantasies sexuals que impliquen introduir en les nostres relacions a terceres persones.

Moltes parelles han provat de fer trios o intercanvi de parelles. Aquest tipus de pràctiques no agraden a tothom, però per als que teniu inquietud en provar-les, us poden aportar sensacions noves i experiències molt agradables.

Si que és important tenir en compte que si es practica és perquè realment us atrau als dos i que voleu experimentar, però no esta bé utilitzar-lo únicament per sortir de l'avorriment, ja que és probable que si és així, l'experiència no resulti tan agradable com us imaginàveu.

Com veus si t'avorreixes en les teves relacions és perquè vols, perquè opcions per a poder gaudir al màxim no et falten. Amb el pas dels anys també adquirim més experiència i podem experimentar sensacions noves, en cada relació sexual que tenim viurem els estímuls i el plaer d'una forma diferent.

L'important és estar oberts a provar coses noves, no tenir por a expressar els nostres desitjos i gaudir cada moment.

*Secció patrocinada per:*



# LAUBURO

Centro de Estética  
Tienda Erótica  
Reuniones Tuppersex

LAUBURO NUEVO CONCEPTO DE CENTRO DE ESTÉTICA, EN EL QUE PODRAS ENCONTRAR TODOS LOS SERVICIOS DE UN CENTRO DE ESTÉTICA Y UNA TIENDA ERÓTICA.

SERVICIO DEPILACIÓN EXPRES, (sin cita previa)  
FOTODEPILACIÓN

Tratamientos REDUCTORES, REAFIRMANTES, etc  
Solariums a domicilio (15Días 70€, 1mes 85€)

Tel. 93 518 87 18

email: [info@lauburo.com](mailto:info@lauburo.com)

[www.lauburo.com](http://www.lauburo.com)

**Passeig 38, 08211 Castellar del Valles**