

“Slow sex”, la tendencia para disfrutar plenamente del sexo

El Ciudadano · 19 de abril de 2017



Para muchos, la rutina diaria incluye grandes dosis de estrés y prisa, las cuales afectan seriamente las relaciones de pareja

Parece que actualmente **la vida se nos va de prisa**, corriendo de un lado a otro, sin tomarnos un tiempo para respirar y relajarnos. Lamentablemente esta rutina no solo se queda en el ámbito laboral, sino que ha ido traspasando fronteras y afectando otras áreas importantes e **íntimas**. Nos referimos a **la vida sexual**.

Cuando se tiene una pareja estable, los “**rapidines**” se van convirtiendo en algo habitual, ya que hay personas que, sumergidas en el trabajo y otras responsabilidades, cuando tienen un tiempo libre prefieren ocuparlo para descansar.

Debido a esto, recientemente surgió una tendencia que te invita a **tomarte un tiempo y disfrutar del sexo** de una manera mucho más consciente y relajada, denominada “**slow sex**” o “**sexo sin prisa**”.

Este movimiento comenzó con la comida, el “slow food”, como una manera de familiarizarse con todo el proceso que implica comer: la preparación de los alimentos, los ingredientes y la forma de saborearlos. Pues bien, esto es lo que se intenta imitar en el ámbito sexual.

Lo que esta tendencia propone es vivir el sexo de manera integral para disfrutar de todas las etapas que incluye, sin que el único objetivo sea la penetración apresurada. No se trata únicamente de “retrasar” la eyaculación, sino de **vivir una experiencia sensorial**. Este enfoque está arraigado a la filosofía tántrica, donde la meta es descubrir lo glorioso en todo el proceso.

La especialista en sexualidad, Debbie Herbenick recomienda cuatro prácticas para facilitar el “slow sex”:

1. Mirarse

Mírense a los ojos durante 10 minutos, de una manera suave. Si tu pareja es diestra, mira su ojo izquierdo. Puedes incluir una sonrisa cálida. Tal vez al principio cueste trabajo porque no estamos acostumbrados a mirar a los ojos.

2. Respiración conjunta

Ya que estén cómodos mirándose a los ojos, inhala y exhala por la nariz. Tu pareja puede ajustar su propia respiración para coincidir, pero si eso no sucede, pueden ayudarse poniendo una mano sobre su corazón.

3. Abrazos y caricias

Unos 30 minutos pueden ser suficientes para estimularse con caricias y abrazos. De hecho pueden incluir pequeños besos. La idea es disfrutar de manera natural.

4. Usa aceites y aromatizantes

Las cremas y aceites los pueden usar para realizarse masajes, pero desde la cintura hacia arriba y con una presión moderada. También puedes frotar tu pecho sobre la espalda de tu pareja.

¿Te animas a probarlo?

vía: [de10](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)