EL POU de la gallina
Revista manresana d'informació i opinió

Opinió | 79 | Actualitzat el 24/11/2015 a les 13:22

# Pastís de sensacions

Â
L'altre dia un noi m'explicava que durant les trobades sexuals que tenia, només estava pensant en com era la seva erecció. A psicoteràpia, és habitual sentir que hi ha pensaments i creences que ens distreuen i ens desconnecten del moment eròtic que estem vivint i ens impedeixen gaudir-lo; o parelles que posposen les trobades íntimes simplement perquè -diuen- no tenen temps o ja no saben com trobar-se de manera distesa; o persones que no acaben de gaudir plenament ni estan còmodes amb la seva sexualitat.

Per tots aquests casos en què seria positiu treballar les sensacions per (re)connectar amb allò que sentim, el gaudi del moment, amb trobades sense metes ni objectius més enllà del plaer,hi ha una recepta per endolcir aquesta intimitat. El pastís de sensacions.

Quantitat: Per a dues persones
Temps: 30 minuts
Ingredients:

1 llit o estoreta
4 espelmes
1 barra d'encens
Roba còmoda
Un toc de música

Elaboració:

Cuida l'ambient de l'habitació on cuinareu a foc lent un moment d'intimitat: música de fons, encens per despertar el sentit de l'olfacte, temperatura agradable... Abans de començar és recomanable dutxar-vos i vestir-vos amb roba còmoda.

Primer un i després l'altre donareu i rebreu suaus i afectuoses carícies per tot el cos sense, de moment, acariciar els genitals. Explora cada racó del cos de l'altre, zones que habitualment queden a un segon pla, sense deixar cap mil·límetre de pell per tocar. Començant pels cabells, el clatell, les orelles. Baixant pausadament per les espatlles, l'esquena, els malucs, després les natges, cuixes, rere els genolls i fins arribar a les cames i els peus... Es farà el mateix recorregut a la part frontal del cos. Com et sents regalant aquestes carícies? Observa la seva respiració, les seves reaccions... Qui rep el massatge, està connectat amb les sensacions i emocions que sent, amb el que està experimentant. Sent el coll acariciat i recrea't en aquesta sensació. Què et desperta?

Gaudiu plegats d'aquest moment màgic, ple d'afecte, erotisme i connexió amb un mateix i amb l'altre. Com diu l'Álex Rovira, "el silenci còmplice de dos amants ho dius tot".

Propietats i beneficis:
· Presa de consciència de les sensacions agradables que sentim en tot el cos
· Empatia i coneixement de l'altre.
· Augment de la sensibilitat.
· Complicitat amb la parella.
· Aprendre a donar i rebre carícies.

· Cap mena de pressió en la resposta sexual.