



?7 regles per viure una sexualitat sana

[inicentrareport]En ple segle XXI parlar de la sexualitat entre pares i adolescents segueix sent un tema tabú en molts casos, però la veritat és que és molt important parlar sense filtres i que no ho tractem tot com un problema de salut. Aquests temes s'haurien de tractar amb naturalitat.

En aquest article et donem 7 consells per tenir una sexualitat sana:

Coneix-te a tu mateix/a.

L'autoexploració comença en una etapa bastant prematura i no hauria de ser tractada com un tabú, sempre que es realitzi de manera privada. És la millor manera de saber a quins estímuls respon el nostre cos. Si no et coneixes a tu mateix/a, és molt difícil que li diguis a la teva parella el que t'agrada.

Crea el teu mapa eròtic.

Has d'identificar les zones erògenes del teu cos, el que t'agrada i el que no, ja que no tothom té les mateixes. Generalment, els punts més sensibles són: orelles, llavis, boca, nuca, coll, pits, cintura...

Cultiva la erotofilia

Això és una actitud positiva en experiències eròtiques i sexuals. Has d'estar segur/a de tu mateix/a, has de fer fora tots aquest sentiment de culpa, prejudici o la vergonya, ja que a la llarga, et pot crear quadres d'ansietat a l'hora de practicar el sexe amb la teva parella.

Cultiva la teva autoestima sexual.

Has de valorar el teu cos, estimar-lo. Si no t'agrades a tu mateix/a és difícil que gaudeixis. Sigues egoista. No només has de pensar en el plaer de la teva parella sinó que, també has de buscar el plaer propi. Si no, el sexe es converteix en una cosa mecànica que faràs per complir amb la teva parella i que et deixi tranquil/a.

Treballa la asertivitat.

No tot val al llit i no et val a tu. Has de dir que t'agrada o no amb claredat. Has de tenir la suficient confiança amb la teva parella per dir el que t'agrada i el que no.

Protegeix els teus drets

Al XIII Congrés Mundial de Sexologia celebrat a València l'any 1997 es van establir aquests drets sexuals universals:

- 1.Dret a la llibertat sexual**
- 2.Dret a l'autonomia sexual, integritat sexual i seguretat del cos sexual.**
- 3.Dret a la privacitat sexual.**
- 4.Dret a l'equitat sexual.**
- 5.Dret al plaer sexual.**
- 6.Dret a l'expressió sexual emocional.**
- 7.Dret a la lliure associació sexual.**
- 8.Dret a fer opcions reproductives lliures i responsables.**
- 9.Dret a la informació basada al coneixement científic.**
- 10.Dret a cuidar la salut sexual.**
- 11.Dret a l'educació sexual comprensiva.** [ficentrareport]