



4 passos per augmentar la teva confiança sexual

[inicentrareport]La timidesa, l'autocrítica cap al nostre cos, les pors...són alguns dels factors que ens fan sentir més insegurs i insegures a l'hora de tenir relacions amb algú. Per això és important que treballem la nostra confiança: estimar-nos a nosaltres mateixos/es és clau a l'hora de gaudir del sexe. Us deixem amb Alfons consells de la BBC per millorar la nostra seguretat sexual:

Estima el teu cos

Tots i totes tenim complexos i, a l'hora de despullar-nos davant d'algú, acostumen a fer-se més evidents. Hem d'aprendre a valorar, estimar i acceptar el nostre cos. Les inseguretats no ens han de limitar. Com superar les nostres manies? Les expertes de la BBC recomanen parlar obertament dels nostres complexos amb l'altra persona. Expressar com ens sentim no només ens farà sentir alliberats/des sinó que, a més, la nostra parella podrà tenir-ho en compte i donar-nos suport.

Conversar sobre sexe obertament

És normal que al principi et faci cosa parlar obertament de sexe amb l'altra persona. Quan encara no hi ha confiança plena costa treure el tema, però la comunicació és clau en tot, també en les relacions sexuals. Dir el que ens agrada, el que no, expressar les nostres necessitats i deixar que l'altre expressi les seves, millorarà la nostra confiança i també el sexe.

Autoexploració

Conèixer el teu cos és clau per augmentar la teva seguretat. Explora't, busca els punts que més t'agraden i els moviments que et proporcionen més plaer. A més, també és important que coneguis quines coses et relaxen i et fan sentir còmodes: un lloc, una cançó, certes olors...tot això té importància en el sexe i no ho hem d'ignorar.

El plaer

A l'hora de tenir relacions amb algú, no et centris només en el seu plaer, sinó també en el teu. Que no et faci vergonya expressar-te, demanar certes coses i marcar un ritme. Si no parles amb l'altre i ell/a no parla amb tu, no construireu una relació de confiança.

[facentrereport]