



# Parla així a l'altra persona per millorar les relacions sexuals

[inicentrareport]Algun cop has acceptat fer o dir alguna cosa que no et venia de gust en les relacions sexuals? Desgraciadament passa molt sovint. És molt important que en la sexualitat, com en qualsevol altre àmbit de la vida, hi hagi sinceritat, respecte i molta comunicació.

Preguntar i escoltar el que l'altre/a té a dir i entendre que en la intimitat no hi hauria d'haver mai pressió de cap tipus.

Et sona el concepte d'assertivitat? En termes generals l'assertivitat és l'habilitat d'expressar de manera adequada i respectuosa les emocions i pensaments davant una altra persona.

Doncs bé, ara es posa sobre la taula el **concepte d'assertivitat sexual**. Com explica a la revista Clarín la psicòloga-sexòloga María Soledad Best, "l'assertivitat sexual és la capacitat de poder expressar de forma directa, honesta, empàtica i respectuosa el que t'agrada i el que no en l'àmbit sexual, poder iniciar o rebutjar trobades sexoafectives així com les pràctiques sexuals que cada persona desitja".

Però està clar que abans de poder comunicar el que ens agrada i el que no i per tant prendre decisions assertives, primer hem de prendre consciència del que necessitem i també de la decisió de l'altra persona.

L'assertivitat sexual fa que puguem gaudir més les dues parts en les relacions sexuals, que puguem connectar a un nivell íntim superior i que visquem les relacions de manera sana. Així doncs:

[num]1[/num] Escolta el teu cos

[num]2[/num] Informa't i educa't, existeixen molts llibres!

[num]3[/num] Segueix a experts/es de la psicologia i la sexologia per aprendre una mica cada dia

[num]4[/num] Estima't molt, respecta i respecta't sempre! [fcentrereport]