



Com estimar-te més per gaudir més del sexe

[inicentrareport]Les **inseguretats** que podem tenir sobre el nostre cos, poden afectar la manera com ens relacionem amb la gent, especialment durant el sexe. Les relacions sexuals són un moment molt íntim on ens sentim molt vulnerables, i això el converteix en l'escenari ideal per sentir-nos més insegurs.

Tots hem pensat com es veurà des de baix la nostra panxa o que no t'agrada el teu cul i no vols posar-te en aquella posició on se't veu molt. És més comú del que et creus tenir una mala percepció d'un mateix, una autoimatge negativa. **Tot plegat desvia la teva atenció i fa que la qualitat del teu sexe i del de molta gent sigui pitjor.**

via GIPHY

Un estudi revela que el 90% de les dones i entre el 20 i el 40% dels homes diuen no sentir-se satisfets amb el seu propi cos, i existeix una relació directa entre aquesta autopercepció i la libido. En una cultura obsessionada per la imatge i per una perfecció impossible, les dones són les que sovint se senten com un objecte de desig, és a dir com algú que és més vàlida a partir de la mirada d'altres persones. Això fa que sigui comú que tinguem molt en compte com se'ns veu des de fora.

Aquesta preocupació **activa justament la part del teu cervell que hauria d'estar més silenciada per a practicar sexe**. Durant les relacions, i sobretot durant l'orgasme, el cervell s'ha de quedar callat: no s'ha de pensar, jutjar ni preocupar-se. I si estàs pensant en el teu físic, et desvies d'aquest plaer del moment.



Hi ha qui de primeres intenta evitar totes les relacions sexuals per a no enfrontar-se a aquest problema. Però això només fa que el problema mai se solucioni. Encara que sempre és bo tractar aquestes inseguretats amb psicòlegs, sexòlegs i especialistes, hi ha cinc consells que et poden ajudar.

[nointext]

1. Sigues **crític amb les imatges de les xarxes socials** i adona't què és i què no és real, on estan els filtres i com de retocades estan les fotos que veus.
2. En segon lloc, és important **tenir amics positius** i converses que no se centrin tota l'estona del físic.
3. **Repetir les activitats que t'agraden** també et fa desenvolupar confiança i autoacceptació.
4. **Apreciar les capacitats del teu cos farà** que et sentis bé i t'ajudarà a relativitzar les imperfeccions que tant t'inquieten i que són completament relatives.
5. **Tracta't com tractaries al teu amic**. No et jutgis i cuida al teu cos amb amabilitat (amb banys, migdiades o llocs agradables per a llegir o fer exercici).

Quants més missatges positius li enviïs al teu cos, més l'apreciaràs.

[intext2]

[ficientrareport]