



Tot el que has de saber sobre el sexe durant la menstruació

[inicentrareport]Tenir sexe durant la menstruació és una decisió molt personal, i de la mateixa manera que hi ha persones que no tenen cap problema, d'altres poden no sentir-se del tot còmodes davant d'aquesta pràctica per diferents raons. De totes maneres, és important conèixer aquesta realitat per decidir si realment es vol provar o no. Practicar sexe en aquest moment del mes té diversos beneficis:

[intext1]

[nointext]

1. En primer lloc, **alleuja el dolor de la menstruació**, ja que les relacions sexuals i els orgasmes relaxen els múscles i fan que el nostre cos alliberi dopamines, que actuen com a analgèsic natural.

via GIPHY

2. En segon lloc, pot disminuir **la duració del teu període**, ja que les contraccions de la vagina acceleren el descens de la regla.

3. A més, la sang actua com a **lubricant natural** i això fa que el sexe pugui arribar a ser més plaent.

4. Per últim, durant la menstruació el **desig sexual augmenta** i per això el sexe sempre acostuna a ser millor.

Has d'aprendre a escoltar al teu cos i saber què vols en cada moment. Com ja sabem, no fa falta que hi hagi penetració per gaudir d'un bon sexe, i la masturbació mútua pot ser una bona idea en aquest moment del mes. Si no et sents còmode amb la presència de la sang, la millor opció és utilitzar una copa menstrual, que reté el líquid abans que surti i deixa la part més baixa de la vagina neta i sense rastre de sang.

via GIPHY

Per una altra banda, també es pot tenir sexe amb penetració durant la menstruació, tot i que s'ha d'anar amb compte de no embrutar el llit quan acabeu. Sigui som sigui, segueix sent igual d'important usar protecció. Durant la menstruació una persona també es pot quedar embarassada, i a més, la presència més gran de líquids fa que sigui més possible contagiar-se d'una ITS.

[ficentrareport]