



# Cinc propòsits sexuals per gaudir més

[inicentrareport]Quan comença l'any ens marquen propòsits en temes d'estudis o de feina i deixem de banda els objectius més personals. Avui us portem cinc propòsits elaborats per experts que us poden ajudar a millorar les vostres relacions sexuals.

## **Quantitat Vs. Qualitat**

No es tracta de mantenir moltes relacions sexuals sinó que aquestes siguin satisfactòries. L'autoconeixement i la comunicació són claus perquè el sexe sigui gratificat, així que cal treballar en aquests dos factors.

## **Deixa de fingir!**

Assegura't que les relacions sexuals que tinguis amb la teva parella siguin com a tu i a ell/a us agraden. Oblida't d'una vegada per totes de fingir, ja que, sense voler, estàs boicotejant també el teu propi plaer. Sigues sincer/a amb tu mateix/a i amb la teva parella.

## **Prova alguna cosa nova**

Fes fora els tabús que tens al cap! Provar alguna cosa nova i que et cridi l'atenció des de fa temps. Endinsa't en una nova aventura per explorar-te a tu mateix/a o per viure una experiència diferent en parella que us faci sortir de la rutina.

## **Mai deixis d'aprendre**

Has de mantenir la ment oberta, les relacions sexuals són un aprenentatge continu. Has de descobrir el que t'agrada i com t'agrada per a després poder gaudir-ho més sol/a o acompanyat/da.

## **Assesora't**

Que no et faci vergonya! Els experts estan per ajudar-te i descobrir-te un món que segurament desconeixies, ja que, desgraciadament la sexualitat i el sexe encara es veu com un tema tabú. Aprèn i descobreix noves maneres de sortir de la rutina o fins i tot noves tècniques que de ben segur et seran efectives. A Adolescents, tens un Consultori de sexualitat gratuït on et responen sexòlogues expertes.

[facentrereport]