



Tens una relació sana amb el sexe? T'ajudem a saber-ho!

[inicicentrareport]

Tots hem experimentat algun tipus d'inseguretat en el sexe al llarg de les nostres vides. En la majoria de casos, aquestes inseguretats apareixen per les creences i els estàndards que la societat ens ha imposat i que poden fer que no ens acabem de sentir còmodes al respecte. Però quan mantenim relacions sexuals, sigui amb nosaltres mateixos o amb altres persones, ens hem de sentir lliures.

Per això volem ajudar-te a saber si la relació que estàs establint amb el sexe és sana o si cal que treballis en ella per tenir una vida sexual molt més plaent.

No tens una relació sana amb el sexe si...

1.Sents pressió en realitzar les pràctiques sexuals que tothom fa

Que una pràctica sexual sigui la més practicada no vol dir que hagi de resultar-te plaent. En qüestions de sexe no hi ha ningú igual i les preferències de cadascú poden ser diferents. El que li agradi als altres pot no agradar-te a tu i al revés!

2.Et centres únicament a arribar a l'orgasme

Aquesta pressió fa que no siguis capaç de gaudir del procés i pot portar-te a la frustració. El sexe no consisteix a arribar a l'orgasme, i pots sentir molt plaer sense necessitat d'arribar-hi!

3.Tens relacions sexuals sense ganes

A vegades ens pressionem a nosaltres mateixos i acceptem tenir relacions sexuals amb l'altra persona tot i no tenir-ne ganes per por a la seva reacció. En aquestes situacions cal ser sincers amb nosaltres mateixos i acceptar que no tenim ganes, sigui perquè estem cansats/des o simplement perquè no ens ve de gust en aquell moment. No t'has de sentir malament, és totalment normal!

4.Et sents malament per masturbar-te a soles tenint parella

La masturbació ens permet conèixer el nostre cos i el que ens agrada. No t'has de sentir malament per fer-ho ni amargar-li a la teva parella, és totalment natural! I a més, aquesta pràctica ajuda a millorar la nostra vida sexual en parella, ja que serem capaços de comunicar el que ens agrada.

5.Et pressiones per arribar a l'orgasme al mateix temps que la teva parella sexual

En el sexe tothom té el seu propi ritme i aquest pot coincidir o no amb el de la teva parella. Arribar a l'orgasme al mateix temps és complicat, i encara ho és més si ho converteixes en el teu propòsit. A més, no és un indicador de què la relació sexual hagi estat més o menys satisfactòria. Deixa't portar!

6.Cedeixes a dur a terme pràctiques sexuals que no et venen de gust

Experimentar en el sexe pot ser molt divertit, però només si realment estàs disposat a fer-ho. Si no et sents preparat/da per dur a terme un cert tipus de pràctica, no cal que ho facis. La teva opinió és igual de vàlida que la de l'altra persona i ha d'acceptar les teves necessitats.

7.Et costa parlar del que t'agrada



Parlar sobre què t'agrada en el sexe no sempre és fàcil, però és imprescindible per aconseguir que les teves relacions sexuals siguin el màxim de satisfactòries possible. Pren-te el temps que necessitis fins a sentir-te preparat/da per parlar-ne, la comunicació és molt important!

[ficentrareport]