



# 6 maneres de millorar l'autoestima sexual

[inicentrareport]Hi ha moltes persones al món que pateixen de baixa autoestima quan es tracta de sexualitat. La intimitat de les relacions sexuals compartides ens pot fer sentir molt exposats/des i que apareguin totes les nostres pors i inseguretats.

Per sort, hi ha coses que podem fer per anar guanyant autoestima en el terreny sexual i avui te'n compartim 6 dels professionals de Psicologia y Mente:

## 1. Valora't més

Per tenir una millor autoestima en general, és bàsic valorar-se més. Tots i totes tenim coses positives i a vegades no ens n'adonem. Valora cada petit pas que vas fent, celebra-ho i veuràs que vas guanyant autoestima i seguretat. Es tracta de posar el focus en allò que fem bé i no tant en allò que ens costa.

## 2. Aprèn i experimenta amb el teu cos

Informa't, llegeix i aprèn tot el que puguis sobre sexualitat. A partir d'aquí ves experimentant en la pràctica allò que has après. Això t'ajudarà a conèixer-te més i saber millor què t'agrada i què no.

## 3. No et comparis

Cada persona és un món i comparar-te només et posarà més pressió i frustració a sobre. El sexe no és una competició, sinó un moment compartit en el que ens hem de centrar en gaudir i passar-ho bé.

## 4. Atreveix-te a provar coses noves

Tenir vergonya és molt normal, però intenta deixar-la de banda i oblidar-te del que pensin els altres. Prova allò que et vingui de gust sempre des del respecte i el consentiment. Comunica't amb l'altra persona i proveu :)

## 5. Aprèn a dir que NO

Com costa dir que no, oi? Doncs és essencial per cultivar la nostra autoestima en la sexualitat i qualsevol altre àmbit de la vida. No passa res per posar límits i dir que no, sempre fent-ho amb assertivitat i respecte.

## 6. Busca ajuda professional

Si et costa molt gestionar la situació i sents que tens falta d'autoestima en general, busca ajuda d'un/a professional de la psicologia i/o la sexologia.[ficentrareport]