



# Sents que els teus amics tenen una vida sexual més divertida que la teva? Això és el que pots fer

[inicentrareport]Quan el sexe és un tema recurrent en el teu grup d'amics i amigues pots acabar sentint que **la seva vida sexual és més divertida que la teva**. Veus que no tens tantes relacions sexuals ells i sents que hi ha alguna cosa que estàs fent malament. És una sensació bastant normal i hi ha una sèrie de pensaments que has d'evitar per no sentir-te així.

Com explica la sexòloga Juliet Allen, fundadora d'*Authentic Sex Podcast* i *Pleasure School*, a una publicació de *Poosh*, no donis per suposat que tot el que expliquen és real. **El sexe continua sent tabú a la nostra cultura i ningú mai diu la veritat absoluta**. La gent sempre intenta complir expectatives, així que no et creguis tot el que escoltes.

A més, hi ha persones que no parlen gaire d'aquest aspecte de les seves vides i això fa que facis suposicions de com és la seva vida sexual. Per tant, **molts cops ets tu qui assumeixes que el teu amic o amiga té més sexe que tu quan en realitat no és així**. I, en cas que ho sigui, "no tots podem tenir la mateixa quantitat de sexe cada setmana" i, per tant, **no és bo que et comparis**. Les circumstàncies de cadascú són úniques.

I, si no pots evitar comparar-te, no has de cometre l'error de resignar-te amb tristesa. Com diu l'experta, "si el que vols és una vida sexual activa i divertida, aleshores **treballa per deixar de costat tot el que t'ho impedeix**" i recorda que el sexe amb un mateix també és important.

[ficentrareport]