



# Com superar la por de dir coses hot al llit

[inicentrareport] **Les paraules hot durant el sexe poden ser molt excitants.** Però de vegades, tot i que et mors de ganes de dir marranades, et fa massa vergonya el que pugui pensar l'altra persona. Aquesta sensació de "vull, però no puc" és més comuna del que creus i té solució!

Juliet Allen, fundadora de l'Authentic Sex Podcast i de la Pleasure School, va assegurar a un article per Poosh que "molta gent pensa massa en les converses brutes" i que **el millor és deixar que flueixin de manera natural.** De fet, el sexe en si mateix no és una cosa que es pugui premeditar, per tant, les converses que es donin durant l'acte tampoc ho haurien de ser.

Si tot i així necessites tenir la situació controlada, **pots començar amb missatges pujadets de to a través del WhatsApp.** Pots escriure un text a la teva parella sexual descrivint el que esperes sexualment o explicant-li com vas gaudir l'últim cop. Això pot fer molta vergonya, sobretot si fa temps que teniu sexe i mai havies dit res així, però per missatge és molt més fàcil fer el pas.

Així, aconseguiràs **deixar clar el que t'agrada i també descobriràs què li agrada a l'altra persona.** Quan us veieu a la vida real et serà molt més fàcil parlar brut, perquè ja **hauràs trencat el gel prèviament.** Pots començar dient que t'agrada el que estàs veient o que estàs gaudint del que estàs sentint. **Però no et forçis a dir res que no vulguis i marca límits si ho creus convenient.**

[ficientrareport]