



# Què fer quan el primer cop que tens sexe amb una persona és decebedor

[inicentrareport]Segur que alguna vegada t'ha passat que has conegut a algú, heu connectat molt bé i l'atracció entre vosaltres ha anat creixent. Us heu anat enamorant i, finalment, **heu decidit fer un pas més i anar al llit, però el sexe no ha estat com us esperàveu.**

Doncs has de saber que és normal. Com explica la psicoterapeuta sexual Shannon Chávez, "no és estrany que el sexe no sigui bo el primer cop que estàs amb una parella". Al cap i a la fi, **no coneixeu les vostres preferències sexuals ni el cos de l'altra** i, probablement, estàveu més nerviosos que de normal.

Per tant, no pensis que potser no esteu fets l'un per l'altra com pensaves. En lloc d'això, intenta "**tenir expectatives més realistes sobre la primera trobada sexual amb una persona**". A mesura que us aneu coneixent més, el sexe anirà millorant. Però és important treure's les pressions i ser conscient que, el més probable, és que les primeres vegades siguin avorrides.

Així doncs, comunica't amb l'altra persona. **Digués què t'agrada i quins són els teus límits i espera que ell/a faci el mateix.** Sabem que al principi pot ser molt difícil parlar de sexe, però és necessari. I, sobretot, "accepta el sentiment de decepció i no et sentis culpable per això: és millor abraçar-lo que negar-lo".

[ficientrareport]