



# Els beneficis de tenir una bona autoestima sexual i com aconseguir-la

[inicentrareport]**Sentir-te sexualment atractiu/va té molts beneficis.** Et fa sentir més segur/a de tu mateix/a i viure les experiències sexuals amb més llibertat i tranquil·litat, la qual cosa et proporciona més satisfacció sexual. A més, alguns estudis han descobert que les persones amb més autoestima sexual també tenen sexe de manera més freqüent.

Des de Platanomelón expliquen com pots **millorar la teva autoestima sexual:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','exc-o-sdk');
```

```
[/playbuzz]
```

```
[ficentrareport]
```