



Com comunicar-te amb la teva parella en el sexe

[inicentrareport] **Dir-li a la teva parella com vols que et toqui en el sexe no sempre és fàcil.** Et fa por ofendre-la i que pensi que no ho està fent bé o que no t'està agradant, però és important que li comuniquis el que vols per estar satisfet/a.

Així doncs, **el primer que pots fer és explicar-li com gaudeixes més.** Fes-ho de manera assertiva i positiva amb frases com: "**Crec que m'agradaria més així**". Aneu provant i **fes-li saber, també, quan estàs gaudint. Això li donarà confiança.**

Si tens ganes de provar altres postures, pregunta-li si li ve de gust. **La idea és que no se senti forçat/da a fer res que no vulgui només perquè tu gaudeixis. Pregunta-li, doncs, què li agrada** a ell/a i trobeu una manera de sentir-vos a gust tots dos.

Recorda, també, que **la comunicació no verbal també serveix per donar informació:** el llenguatge corporal, els gemecs? No tinguis por a demostrar que t'ho estàs passant bé!

[playbuzz][playbuzz]

[ficentrareport]