



# Consells per millorar la teva vida sexual

[inicentrareport]Si aquest any t'has proposat millorar la teva salut sexual, el primer que has de fer és **cuidar la teva salut mental**. No aconseguiràs gaudir plenament del sexe si no et sents bé amb tu mateix/a o si ets incapaç de desconnectar de les teves preocupacions.

També pots provar d'**explorar noves parts del teu cos**. És possible que mai hagis provat d'**estimular-te els mugrons**, i s'ha demostrat que aquests activen les mateixes zones cerebrals que l'estimulació genital. O pots provar d'**acariciar la teva pell**, que té moltes terminacions nervioses i pot generar molt de plaer.

Com segur que ja havies pensat, també pots començar a **incorporar joguines sexuals**. Hi ha de mil tipus i només has d'investigar una mica per trobar un que encaixi amb les teves necessitats. A més, pots jugar sol/a o amb parella!

I, finalment, pots provar de **tenir sexe amb música**. Crea una playlist a Spotify amb música que consideris excitant i gaudeix. Una teoria suggereix que la clau de l'orgasme està en el ritme, i què millor que tenir sexe al ritme de la música?

[ficientrareport]