



# No et sents bé durant la penetració? Això és el que pots fer

[inicentrareport]La penetració vaginal està molt normalitzada en les relacions sexuals, però no necessàriament t'ha d'agradar.

Si tens alguna **infecció**, **endometriosis** o altres **alteracions vulvovaginals/anals**, és possible que sentis dolor durant la penetració. En aquests casos **pots provar de fer servir lubricant** i, si tot així sents molèsties, prova amb altres pràctiques sexuals que no impliquin penetració.

També és possible que, simplement, no gaudeixis de la penetració perquè **no sents plaer**. És normal, ja que **la vagina té menys sensibilitat que la vulva i el clítoris**. Per tant, pots trobar la penetració avorrida.

En tot cas, **no t'has de veure obligada a mantenir relacions sexuals amb penetració si no vols**. En el sexe es poden fer moltes altres coses que són igual o més plaents. Simplement comunica-ho a la teva parella sexual.

[ficientrareport]