



# Sents dolor quan tens relacions sexuals? Possibles motius i consells

Algunes persones senten dolor quan tenen sexe. La poca educació sobre la sexualitat pot generar molts dubtes al respecte, però n'hi ha que tenen una fàcil solució i d'altres que es poden parlar amb professionals.

Segons la ginecòloga Kelly Culwell a la revista *Poosh*, "si el dolor apareix immediatament amb la penetració, la causa més comuna pot ser la falta de lubricació". Això pot ser per dues causes, **uns jocs previs inadequats o la sequedat vaginal**.

L'estimulació i els jocs previs a la penetració són molt importants, sobretot perquè ajuda a fer que la zona es lubriqui naturalment. En aquest punt **la comunicació amb l'altra persona és essencial** per comunicar que és el que més t'agrada. De fet, el teu estat d'ànim al moment del sexe té un paper molt important.

Si estàs estressat/da, no estàs bé amb la teva parella o et sents incòmode per algun motiu i costarà excitar-te i, per tant, lubricar-te. És exactament el mateix que els passa als homes amb l'erecció. La inestabilitat emocional sovint impedeix una bona sessió de sexe. Escolta la teva ment.

Recorda que la comunicació sempre és molt important. D'altra banda, **l'ús del lubricant pot anar molt bé** quan se sent sequedat i dolor. Si tens pensat comprar-ne un, et deixem un llistat amb els cinc millors lubricants aromatitzats.