



# Els errors que potser fas durant el sexe sense saber-ho

Tenir un bon sexe no només depèn de l'experiència, també es té en compte aspectes com una bona comunicació i empatia cap als altres. Sembla molt obvi, però moltes persones no ho tenen en compte.

Si pensem en els errors més comuns del sexe acostumem a pensar en situacions vergonyoses, però hi ha altres coses a tenir en compte. Et deixem un **l·listat d'errors que potser cometem i no ho sabem**.

**Falta de comunicació.** Aquesta és la clau per gaudir d'un bon sexe i és que no parlar-se durant la relació ens pot portar a cometre altres errors. Potser no sabem què és el que vol o li agrada a l'altre, i per això és important dir-ho abans o durant l'acte.

**Pensar que el sexe és com a la ficció.** Això ens pot portar a voler dominar més o tenir sexe de manera més fogosa. Aquestes accions poden estar bé en certa manera, però si ho fas en excés pot ser que l'altra no se senti còmode o potser podeu anar canviant el rol.

**Evitar caure en la monotonia.** Aquest sembla un aspecte bàsic per les parelles que porten molt de temps i cal tenir-ho en compte. Evitar fer sempre el mateix, podria ajudar a tenir més desig sexual.

**"El sexe és només penetració".** Pensar això és sinònim d'avorriment. El sexe va molt més enllà de la penetració i els jocs previs són molt importants. *Petting*, sexe oral, masturbació o estimulació de zones erògenes, són alguns exemples del que es pot fer.

**No utilitzar mesures de prevenció.** Recordem que l'ús de mesures de prevenció no només eviten deixar embarassada l'altra persona. També eviten agafar qualsevol ITS, i saber que t'estàs protegint farà oblidar-te i gaudir més del sexe.