



Cinc consells per fer que el sexe no sigui ?avorrit?

La societat cada cop va més de pressa, tenim pressa per anar als llocs, molta feina, estrès? Això ens pot portar a establir certes rutines, que ens poden fer caure en la monotonia. Ja ho deia la Shakira: "no va ser culpa teva, ni tampoc meva, sinó de la monotonia". Doncs bé, amb el sexe passa el mateix. Quan tens una parella des de fa temps, **potser arribes a establir el sexe com si fos "una rutina" més.**

Tant si tens una mateixa parella sexual de fa temps, com si no, la sexualitat ocupa una gran part de la teva vida i si aquesta és avorrida, pot portar-nos a una sensació de fracàs o de frustració. Per això la revista *Psicologia i Ment* dona alguns **consells per renovar la teva vida sexual** i acabar amb la monotonia.

Intenta innovar amb les posicions

Aquesta és una idea bàsica per encaminar la teva vida sexual cap a un pla més divertit i plaent. Potser a tu mai t'avorreixi fer-ho del clàssic "missioner" i probablement la teva parella t'hagi dit que no hi ha cap posició que l'exciti més, però per què no provar alguna cosa diferent? Podríeu trobar alguna cosa molt més plaent. No perdeu res intentant-ho, al contrari, podríeu guanyar molt.

I el sexe oral, què?

Una pràctica que està plena de tabús, però tenir un bon sexe oral amb la teva parella pot ser el punt que necessites per trencar amb la rutina.

De fet, una investigació realitzada per la Universitat Estatal de Nova York va concloure que el sexe oral influeix positivament en la felicitat de qui el practica.

Fes servir joguines sexuals

Fer servir joguines sexuals ajudarà al fet que el sexe sigui molt més divertit i plaent. A més, pot ser una bona idea de regal per la teva parella. Ni hi ha de molts tipus i alguns dels es poden fer servir en parella.



Autoexplorar-se és important

El més important per gaudir del sexe és saber què t'agrada i només tu ets capaç de saber-ho. Masturbar-se és important per descobrir-ho i així poder comunicar-ho a la teva parella perquè ho faci quan esteu junts o juntes. Tothom té gustos diferents i zones del cos que els excita més que d'altres, si no us autoexploreu no ho podeu saber.

Sigues espontani/a

Fer jocs, canviar de llocs, fer-ho amb música de fons o una cita sorpresa són exemples del que es pot fer per ser més espontani/a i sorprendre l'altra persona. Innovar a la vida sexual resulta clau.