



Consells per parlar de sexe obertament amb la teva parella

La comunicació és la clau per mantenir una relació sana i també satisfactòria, això inclou parlar de sexe obertament amb la teva parella. Moltes parelles poden trobar aquest tema difícil d'abordar, però amb alguns consells pràctics, es pot **crear un espai de confiança i comprensió mútua**. Aquí teniu cinc consells per ajudar-vos a parlar de sexe amb la vostra parella de manera oberta i efectiva.

Escollir el moment adequat

Parlar de sexe no hauria de ser un tema tabú ni una conversa precipitada. És important trobar un moment tranquil i privat on tots dos us sentiu còmodes i sense pressa. Eviteu iniciar aquesta conversa durant una discussió o quan algun de vosaltres estigui estressat o distret.

Sigues honest/a i directe

La sinceritat és essencial. Expressa els teus sentiments, desitjos i inquietuds de manera clara i directa. Utilitza el "jo" en lloc del "tu" per evitar que la teva parella se senti atacada o criticada. Per exemple, digues "m'agradaria provar això" en lloc de "tu mai fas això".

Escollar és important

La comunicació és un carrer de doble sentit. Escolta amb atenció el que la teva parella té a dir sense interrompre. Mostrar empatia i interès genuí ajudarà a crear un entorn segur on tots dos pugueu expressar-vos lliurement.

Educació i informació

Informar-se junts sobre temes de sexualitat pot ser una manera excel·lent de començar la conversa. Llegir articles, veure documentals o fins i tot assistir a tallers sobre sexualitat pot proporcionar-vos una base comuna de coneixement i obrir la porta a discussions més profundes.



Mantenir la ment oberta

Tots tenim desitjos i preferències diferents. És important abordar aquests temes amb una ment oberta i sense judicis. Respecteu les opinions i sentiments de la vostra parella, encara que siguin diferents dels vostres. Això crearà un entorn de respecte i acceptació mútua.

Parlar de sexe amb la teva parella pot **enfortir la vostra relació i sobretot millorar la vostra vida sexual**. Com més aviat parlis aquests temes amb l'altra persona, abans marxaran les inseguretats i guanyaràs un sexe de més qualitat.