



Què és l'autoestima sexual? Guia per aconseguir millorar-la

És natural experimentar dubtes i inseguretats sobre el propi cos i la sexualitat. Aquests sentiments poden afectar la teva autoestima sexual, és a dir, la manera com et perceps a tu mateix en l'àmbit sexual.

L'autoestima sexual és la valoració que fem de nosaltres mateixos en relació amb la nostra sexualitat. Això inclou com veiem el nostre cos, la confiança que tenim en les nostres capacitats sexuals, i com ens relacionem amb els altres des d'una perspectiva afectiva i sexual.

Moltes persones experimenten problemes d'autoestima sexual per diverses raons. Per exemple, **comparar-se amb els altres** pot generar inseguretats i les xarxes socials i els mitjans no ajuden, ja que presenten cossos "ideals" que **no reflecteixen la diversitat real**. La pressió social també pot fer que les expectatives que tinguis sobre les experiències sexuals estiguin idealitzades. Altres persones també poden tenir una baixa autoestima sexual a causa d'altres **experiències personals passades** en un altre àmbit, però que poden danyar la percepció d'un mateix.

Millorar la teva autoestima sexual és un procés continu que requereix temps i paciència. Acceptar-te tal com ets, mantenir-te informat i envoltar-te de persones que et respectin són passos clau per desenvolupar una autoestima sexual positiva. Recorda, la teva sexualitat és una part important de qui ets, i cuidar-la significa cuidar-te a tu mateix.

Guia per millorar la teva autoestima sexual

Coneix i accepta el teu cos: Tots els cossos són diferents i únics. Aprèn a estimar el teu cos tal com és i a no comparar-te constantment amb els altres.

Educa't sobre la sexualitat: Busca informació fiable sobre sexualitat. Entendre el teu cos i com funciona et donarà més seguretat i et permetrà prendre decisions informades.

Comunica't amb les persones de confiança: Parlar amb amics, familiars o professionals de confiança sobre els teus sentiments i dubtes pot ajudar-te a veure les coses des d'una altra perspectiva. De fet, pots sentir-te identificat/da amb altres persones que algun cop s'han sentit com tu.

Evita la pressió social: És difícil, però recorda que no has de complir les expectatives dels altres. El teu ritme i les teves decisions són úniques. No hi ha pressa ni una manera correcta de viure la teva sexualitat. Intenta allunyar-te de les imatges que venen a les xarxes socials, pel·lícules o mitjans de comunicació, sovint no són una representació de la realitat.



Practica l'autoacceptació: Fes una llista de les teves qualitats positives i recorda-les cada dia. Això t'ajudarà a reforçar la teva autoestima en general, inclosa la sexual.

Busca ajuda si cal: Si sents que les teves inseguretats afecten molt la teva vida, no dubtis a parlar amb un psicòleg/a. No estàs sol i hi ha professionals preparats per ajudar-te.