



Cinc mites sobre el sexe que t'hauries de treure del cap

És fàcil que circulin rumors i informació poc precisa sobre el sexe, sobretot entre els més joves. Les sèries, xarxes socials o fins i tot el que ens expliquen amics poden crear idees equivocades sobre aquest tema tan personal. Desmuntar aquests mites no només és important per comprendre millor la sexualitat, sinó també per tenir una relació més sana amb nosaltres mateixos i amb els altres. Aquí tens cinc mites sobre el sexe que t'hauries de treure del cap.

"El primer cop sempre fa mal"

Moltes persones creuen que el primer cop ha de ser dolorós, sobretot per a les noies, però no sempre és així. El dolor pot aparèixer si no hi ha prou preparació o relaxació, però amb comunicació, paciència i coneixent el propi cos, la primera vegada pot ser una experiència agradable. Cada persona és diferent i no cal forçar res.

"El sexe ha de ser perfecte com a les pel·lícules"

Les pel·lícules sovint presenten escenes de sexe idealitzades: tot passa com si fos perfecte, i ningú s'equivoca ni es posa nerviós. La realitat, però, és diferent. La primera vegada (i moltes altres) pot ser poc coordinada, o fins i tot una mica incòmoda. És normal, i forma part de l'experiència. No hi ha cap manual sobre "com fer-ho bé".

"Si fas servir preservatiu, no sentiràs res"

Algunes persones pensen que el preservatiu resta sensibilitat i fa que no es gaudeixi del sexe. Els preservatius estan dissenyats per ser cada vegada més fins i permeten gaudir de l'experiència alhora que prevenen embarassos i infeccions de transmissió sexual (ITS). La seguretat és prioritària, i el plaer no desapareix pel fet d'utilitzar-ne un.

"Parlar de què t'agrada espantilla la màgia"

Hi ha qui creu que parlar amb la parella sobre el que agrada o no agrada és "estrany" o "mata la passió", però és justament al contrari. La comunicació millora la connexió, fa que les dues persones se sentin més còmodes i ajuda a entendre's millor. No és un interrogatori, sinó una manera de gaudir més de l'experiència plegats.

"El sexe és imprescindible en una relació"

Hi ha moltes maneres d'expressar l'amor, i el sexe és només una d'elles. Algunes persones no senten desig sexual o simplement prefereixen altres formes de proximitat. Una relació saludable no depèn del sexe, sinó del respecte i la comunicació. No t'has de sentir pressionat a fer res per "mantenir" una relació.