



Com dir que això no mola al llit sense drama (i millorar-ho!)

Parlar de sexe pot fer una mica de vergonya, però ser honest sobre el que t'agrada (o el que no) és essencial per tenir una bona connexió amb la teva parella.

No sempre encertem a la primera, i això és totalment normal. Ningú té superpoders per llegir-te la ment! Però si alguna cosa no t'ha agradat, no et quedis callat/da: el silenci només farà que es repeteixi. Això sí, comunicar-ho amb tacte i bon rotllo és clau per evitar malentesos.

Aquí tens una guia ràpida per aprendre a dir que alguna cosa no t'ha agradat al llit i, de pas, convertir-ho en una oportunitat per millorar junts/es.

1. Parla-hi en un moment relaxat

No intentis parlar del que no t'ha agradat just després de l'acte. Quan encara esteu despullats físicament i emocionalment, és fàcil que qualsevol crítica, per petita que sigui, es percebi com un atac personal. Troba un moment més neutral, com després d'un sopar, mentre feu un cafè, o simplement quan esteu relaxats junts.

2. Parla des del "jo"

Quan expressis com t'has sentit, evita frases que culpabilitzin l'altra persona. Parlar des de la teva pròpia experiència fa que el missatge sigui molt més fàcil de rebre. Si dius coses com *"Tu no ho fas bé"* o *"No m'agrada el que fas"*, és probable que l'altra persona es posi a la defensiva.

3. Equilibra la conversa amb coses positives

És més fàcil acceptar una crítica si també hi ha elogis pel mig. Quan parles del que no t'ha agradat, no oblidis destacar allò que sí que has gaudit. Això reforça la idea que estàs satisfet/a amb la relació en general, però que hi ha aspectes a millorar.

4. Proposa alternatives

Criticar sense oferir solucions no acostuma a portar bons resultats. Si no t'ha agradat alguna cosa, pensa en quina alternativa podria funcionar millor i comparteix-la. Això no només evita que la conversa sigui negativa, sinó que fa que sembli una oportunitat per provar coses noves junts.

5. No tinguis por de proposar coses noves

El sexe no és només repetir el que ja sabeu fer. És una oportunitat per experimentar, conèixer-vos millor i mantenir la flama viva. Si alguna cosa no t'ha funcionat, aprofita per introduir idees que t'intriguin o que vulguis explorar.