



El consell d'una sexòloga per innovar en el sexe amb penetració

La sexualitat és una part natural de la vida, però també està envoltada de molts mites i expectatives que poden fer-la més complicada del que hauria de ser, especialment durant l'adolescència. Per això, la sexòloga d'Adolescents.cat, Helena Angel, ha volgut compartir alguns consells pràctics per ajudar-te a viure la teva sexualitat de manera saludable, respectuosa i divertida.

1. Imagina i juga: la creativitat és la clau

Un dels punts més importants que cal tenir en compte és que el sexe no té per què seguir un guió concret. Oblida't de les pel·lícules o els ideals irrealistes que sovint ens mostra la societat. Innovar en el sexe no vol dir fer postures complicades o estrambòtiques; és una qüestió d'imaginació i de voler explorar junts. Prova coses noves, però sempre des d'un espai segur i de confiança. El sexe és un joc on tothom ha de sentir-se còmode i lliure d'expressar-se.

2. No ho visquis amb pressió

Un altre error comú és pensar que el sexe ha de ser una activitat física intensa, gairebé com una sessió d'entrenament. Però, segons la sexòloga, aquesta visió no només és poc realista, sinó que pot generar frustració. "El sexe no és una activitat aeròbica; això és el que ens han venut, però no és la realitat", explica. La clau és que les relacions siguin desitjades, consentides i divertides. No és necessari fer grans demostracions de força o habilitat; el més important és connectar amb l'altra persona i gaudir del moment tal com és.

3. Les relacions sexuals són molt més que física

Sovint, el focus es posa únicament en l'aspecte físic del sexe, però la veritat és que una experiència sexual realment satisfactòria inclou molts altres aspectes, com la connexió emocional i la comunicació. No tinguis por d'expressar els teus sentiments, preguntar què li agrada a l'altra persona o posar límits si alguna cosa no et fa sentir còmode. Aprendre a parlar obertament sobre el sexe és essencial per viure'l d'una manera més plena i autèntica.

4. Respecte i consentiment, sempre al centre

Un dels pilars fonamentals de qualsevol relació sexual és el respecte mutu. Això implica no només assegurar-se que totes les persones involucrades estiguin completament d'acord i còmodes, sinó també respectar els seus límits i preferències. Innovar no vol dir fer coses que no et venen de gust o que et fan sentir insegur. És més, el consentiment és una base innegociable perquè el sexe sigui una experiència positiva per a tothom.

5. No tinguis pressa: el sexe és una descoberta

Durant l'adolescència, és normal sentir curiositat per la sexualitat i voler experimentar. Però no



tinguis pressa. Conèixer el teu cos i entendre què et fa sentir bé porta temps, i aquesta descoberta forma part del procés. Gaudeix del camí i no tinguis por de dir "encara no estic preparat" o "això no em fa sentir còmode". Cada persona té el seu ritme, i el més important és respectar-lo.

6. Desconnecta dels ideals i connecta amb tu mateix/a

Finalment, un consell essencial és que no diposis tantes esperances en el sexe com a "activitat perfecta". No cal que et comparis amb ningú ni amb el que has vist a les xarxes socials, pel·lícules o revistes. La sexualitat és una part més de la teva vida, i el més important és que sigui una experiència autèntica, lliure de pressions externes i que reflecteixi qui ets de veritat.