



Així ha canviat el sexe en els últims anys: aquestes són les preferències dels joves

En els últims anys, la manera com vivim la sexualitat ha canviat molt. Si abans el sexe en parella era el centre de tot, ara molts joves l'entenen d'una manera diferent: més enfocada en el benestar personal i l'autoconeixement. Això **no vol dir que no interessi el sexe, sinó que es viu d'una forma més conscient** i menys influenciada per pressions externes.

Menys sexe amb altres, més exploració personal

Segons l'última enquesta del CIS sobre relacions sexuals, gairebé la meitat (49,6%) dels joves d'entre 18 i 24 anys consideren que tenir parella no és essencial per tenir una vida satisfactòria. Aquest canvi de mentalitat també es veu en la forma com experimenten el plaer: **la masturbació es veu com una opció saludable i natural** per conèixer el propi cos i els desitjos sense necessitat de compartir-ho amb ningú.

La idea que el sexe és només penetració ha quedat enrere. Ara, els joves donen importància a altres formes de plaer com els jocs eròtics, la comunicació amb la parella i l'exploració personal. De fet, segons l'Enquesta sobre Educació Sexual 2025 de JOYclub, **un 53,5% dels joves volen millorar la comunicació amb les seves parelles sexuals, i un 34% està interessat en l'ús de joguines sexuals** per experimentar d'una manera segura i divertida.

Pressions i mites: com ens afecten?

Un dels motius pels quals alguns joves han reduït les seves relacions sexuals amb altres **és la pressió social**. La pornografia i les xarxes socials han imposat uns estàndards irrealistes que poden fer-nos sentir insegurs o pensar que hem de tenir un cert tipus de vida sexual per encaixar. Però la realitat és que no hi ha una manera "correcta" de viure la sexualitat: cadascú ha de trobar allò que el fa sentir millor.

A més, la masturbació ha passat de ser un tema tabú a una pràctica totalment normal i recomanable. Ens ajuda a descobrir què ens agrada, a tenir una relació més sana amb el nostre cos i a alliberar estrès sense haver de dependre d'altres persones.

Ara sabem que la sexualitat **no és només mantenir relacions sexuals amb altres persones, sinó també entendre els nostres propis desitjos**, posar límits i sentir-nos còmodes amb les nostres decisions. A més, hi ha un interès creixent per temes com el consentiment, la prevenció de malalties de transmissió sexual i el respecte en les relacions.