



Els errors que potser fas durant el sexe sense saber-ho

Tenir un bon sexe no només depèn de l'experiència, també es té en compte aspectes com una bona comunicació i empatia cap als altres. Sembla molt obvi, però moltes persones no ho tenen en compte.

Si pensem en els errors més comuns del sexe acostumem a pensar en situacions vergonyoses, però hi ha altres coses a tenir en compte. Et deixem un **l·listat d'errors que potser cometem i no ho sabem**.

Falta de comunicació. Aquesta és la clau per gaudir d'un bon sexe i és que no parlar-se durant la relació ens pot portar a cometre altres errors. Potser no sabem què és el que vol o li agrada a l'altre, i per això és important dir-ho abans o durant l'acte.

Pensar que el sexe és com a la ficció. Això ens pot portar a voler dominar més o tenir sexe de manera més fogosa. Aquestes accions poden estar bé en certa manera, però si ho fas en excés pot ser que l'altra no se senti còmode o potser podeu anar canviant el rol.

Evitar caure en la monotonia. Aquest sembla un aspecte bàsic per les parelles que porten molt de temps i cal tenir-ho en compte. Evitar fer sempre el mateix, podria ajudar a tenir més desig sexual.

"El sexe és només penetració". Pensar això és sinònim d'avorriment. El sexe va molt més enllà de la penetració i els jocs previs són molt importants. *Petting*, sexe oral, masturbació o estimulació de zones erògenes, són alguns exemples del que es pot fer.

No utilitzar mesures de prevenció. Recordem que l'ús de mesures de prevenció no només eviten deixar embarassada l'altra persona. També eviten agafar qualsevol ITS, i saber que t'estàs protegint farà oblidar-te i gaudir més del sexe.