



5 passos per cultivar el teu creixement eròtic

[inici centrareport] Igual que les persones podem desenvolupar el nostre creixement personal, també podem desenvolupar el sexual i eròtic. Què és doncs el "creixement eròtic"? La revista especialitzada *Psicología y Mente* ho explica de la mà d'experts: "Fa referència a l'aprenentatge progressiu de la pròpia eròtica i sexualitat; per això consisteix en interioritzar coneixements pràctics i emocionals".

1. Què pots fer per créixer eròticament?

No comparar-te amb el que fan els altres

Assumeix que la millor manera de potenciar el teu creixement és no comparar-te ni agafar les altres persones com a referència. Cada persona és un món i en la sexualitat també.

2. Hi ha molts prejudicis relatius al sexe

Moltes persones acaben acceptant que no podran gaudir mai del sexe i això és un error ja que moltes vegades són limitacions psicològiques i no mèdiques. Si sents que hi ha alguna cosa que no et deixa fluir en el sexe, consulta amb un/a psicòleg/ expert/a en sexualitat.

3. No existeixen maneres correctes de gaudir sexualment

No hi ha una sola manera de viure la sexualitat i la teva és perfectament correcta, igual que la de les altres persones. Així doncs, la qüestió és respectar la pròpia sexualitat i la de les altres persones i comunicar-nos amb les nostres parelles.

4. Cal conèixer-nos a nivell psicològic i corporal

A vegades les relacions eròtiques no flueixen perquè no ens coneixem prou a nivell psicològic i corporal. Explora el teu cos però també les teves fantasies i les teves emocions i sensacions.

5. Demanar ajuda és normal

No tinguis por de demanar ajuda si la necessites, fer-ho no és de dèbils, sinó tot el contrari. Recorda que pots escriure'ns al consultori.[ficentrareport]