



Cinc propòsits sexuals per gaudir més

[inicicentrareport]Quan comença l'any ens marquen propòsits en temes d'estudis o de feina i deixem de banda els objectius més personals. Avui us portem cinc propòsits elaborats per experts que us poden ajudar a millorar les vostres relacions sexuals.

Quantitat Vs. Qualitat

No es tracta de mantenir moltes relacions sexuals sinó que aquestes siguin satisfactòries. L'autoconeixement i la comunicació són claus perquè el sexe sigui gratificant, així que cal treballar en aquests dos factors.

Deixa de fingir!

Assegura't que les relacions sexuals que tinguis amb la teva parella siguin com a tu i a ell/a us agraden. Oblida't d'una vegada per totes de fingir, ja que, sense voler, estàs boicotejant també el teu propi plaer. Sigues sincer/a amb tu mateix/a i amb la teva parella.

Prova alguna cosa nova

Fes fora els tabús que tens al cap! Provar alguna cosa nova i que et cridi l'atenció des de fa temps. Endinsa't en una nova aventura per explorar-te a tu mateix/a o per viure una experiència diferent en parella que us faci sortir de la rutina.

Mai deixis d'aprendre

Has de mantenir la ment oberta, les relacions sexuals són un aprenentatge continu. Has de descobrir el que t'agrada i com t'agrada per a després poder gaudir-ho més sol/a o acompanyat/da.

Assesora't

Que no et faci vergonya! Els experts estan per ajudar-te i descobrir-te un món que segurament desconeixes, ja que, desgraciadament la sexualitat i el sexe encara es veu com un tema tabú. Aprèn i descobreix noves maneres de sortir de la rutina o fins i tot noves tècniques que de ben segur et seran efectives. A Adolescents, tens un Consultori de sexualitat gratuït on et responen sexòlogues expertes.

[ficentrareport]