



# La tècnica que t'ajudarà a compartir les teves fantasies sexuals sense por

[inici centrareport] Quan estàs en parella, és normal voler experimentar i provar coses noves. Però no sempre és fàcil **parlar de les teves fantasies sexuals i verbalitzar tot allò que t'agradaria fer**. Sobretot al principi d'una relació, quan encara no tens molta confiança amb l'altra persona i estàs descobrint el que li agrada. Et fa por el que pugui pensar, i per això amagues alguns dels teus desitjos.

Avui et compartim una tècnica que t'ajudarà a parlar més obertament del tema i és la **llista YNM (yes/no/maybe)**. Es tracta d'omplir tres columnes, una amb les coses sexuals que estaries disposat/da a provar, una altra amb les que no i una última amb les que potser. Aquesta llista és ideal per **dir allò que t'agradaria provar sense haver de verbalitzar-ho**.

Per exemple, potser no saps com dir-li a la teva parella que tens curiositat pel sexe anal o que vols et xiuxiuegi coses a l'orella mentre teniu sexe. Doncs ho pots escriure a la llista com una cosa que estaries disposat/da a provar i compartir-ho amb ell/a. D'aquesta manera, **no li estàs expressant directament els teus desitjos, sinó que li estàs donant una sèrie de possibilitats i ell/a pot triar si provar o no**.

La llista ajuda a obrir els canals de comunicació i a què no sigui tant intimidant parlar d'aquests temes amb la teva parella. Hi ha relacions que s'estanquen sexualment per falta de comunicació. A més, no només és important dir allò que vols provar, sinó també **deixar clar allò que no t'agrada**. En aquest sentit, la llista també t'ajudarà a deixar clars els teus límits. No tinguis por a dir que no.

[fi centrareport]