



# Com tenir una vida sexual plena en soledat

[inici centrareport] **No necessites a ningú per tenir una vida sexual plena.** Com explica Felicia Hershenhorn, periodista especialitzada en sexualitat, a *Poosh*, és una idea que la societat ha instaurat dins nostre, però en realitat es pot tenir una vida sexual satisfactòria en soledat.

**"La pornografia i les representacions culturals ens han ensenyat a pensar més en com es veu el sexe que en com se sent: el sexe és aleshores en gran manera performatiu, i ens convertim en espectadors de les nostres pròpies trobades sexuals".** Així doncs, quan tens sexe has de centrar-te en les sensacions que estàs experimentant, oblidant-te de com t'està veient l'altra persona. És l'única manera de gaudir plenament del sexe.

En aquest aspecte, **"la masturbació és un enfocament profundament personal per comprendre l'abast del potencial del plaer del teu cos"**. És un moment per tu, en què no has de pensar en com et veus, ja que ningú t'està obversant.

És cert, però, que excitar-se amb una altra persona és molt més fàcil, per això l'especialista recomana **"tenir una cita amb tu mateix/a, admirar el teu cos al mirall, reafirmar la teva bellesa, veure pornografia (ètica) o construir fantasies mentals"**.

La masturbació pot ser igual o, fins i tot, més divertida que tenir sexe amb algú. **Només tu et coneixes a la perfecció i pots fer-te gaudir com mai.**

[fincentrareport]