

## Decàleg per una sexualitat feliç

1. Responsabilitza't de la teva pròpia sexualitat; sigues actiu! Els canvis comencen en un/a mateix/a. Queixar-te o amargar-te perquè no gaudeixes de la teva sexualitat però no afrontar-ho ni actuar en coherència augmentarà la teva frustració. És essencial que revisis la sexualitat que vols viure en cada moment de la teva vida i entendre que el plaer comença en tu. No pots creuar el mar simplement observant-ne l'aigua!
2. Coneix el teu propi cos: Dóna't permís per despertar les sensacions que et pot produir i descobreix què és allò que t'agrada i et proporciona plaer, de quines maneres, quines zones et fan vibrar més... Et sentiràs més a gust i amb connexió amb el teu instint sexual.
3. Expressa el que vols. Quan coneixes el que et fa vibrar és el moment de transmetre-ho a la parella sexual. Guiar a l'altre en el recorregut del plaer augmentarà la vostra complicitat i, sobretot, la satisfacció. Treu-te del cap la idea que l'altre té una bola màgica per endevinar què desitges, com, on, quan, a quin ritme... Complicat, oi?



4. Elabora un menú sexual més ampli. Sexe i penetració no són sinònims! Si cada dia menges el mateix, al final n'acabaràs ben tip. Hem de comprendre les relacions sexuals com un joc eròtic continu, amb l'únic objectiu de gaudir de l'experiència; com si cada relació íntima es tractés d'un menú degustació, on provar amb curiositat, imaginació i afecte cada plat, cada part del cos, provant presentacions diferents, de manera diferent i, sobretot, deixant de concebre el coit com el plat principal de cada dia. Hi ha infinitat de receptes!

5. Recupera l'espontaneïtat i oblida't del guió. Prova tot allò que et vingui de gust, en l'ordre que et vingui de gust i simplement concentra't en sentir. Marcar-te metes complicades i poc flexibles no et fa cap bé, sinó que es converteix en més frustració.

6. Concentra't en les sensacions, relaxa't i dóna't permís per gaudir, per deixar-te anar. Aprèn a deixar-te anar, a no relacionar aquests moments d'intimitat amb exigències que actuen en contra teva. Ja ets exigent en moltes altres àrees de la teva vida i en el teu dia a dia, oi? Procura que això no afecti també a la teva sexualitat i aprèn a donar i rebre plaer.

7. Entrena la teva capacitat per fantasiejar. Les fantasies sexual són experiències de la ment que inclouen imatges que ens resulten eròtiques que ens ajuden a potenciar el desig i a excitar-nos. Alimentaran el teu desig i et faran bona companyia durant la masturbació, i és que la ment és el més poderós dels òrgans sexuals! Així que: crea les teves pròpies fantasies!

8. Cuida la salut sexual. Evitar posar en risc la teva salut et permetrà gaudir d'unes relacions sexuals sanes i responsables. És un gest d'amor per a tu.

9. Dedicar a la teva sexualitat el temps i l'espai que es mereix. Tens cites amb ella? Potser ha arribat el moment! Mima-la i cuida-la, perquè és una manera de mimar-te i estimar-te a tu mateix/a.

10. Deixa enrere tot allò que no et serveix, que et dificulta gaudir plenament: pors, mites, creences, prejudicis, expectatives... Qüestiona't tot això, i reflexiona sobre quina és la sexualitat que vols viure. Vés buidant la motxilla de tot allò que et pesa i et limita i omple-la de tot allò que et fa sentir bé.

Quant temps fa que no revises la teva maleta?