



REPTE DE 5  
DIES PER  
MILLORAR LA  
TEVA  
SEXUALITAT

*Silvia  
Catalan*

# Introducció

Aquest petit llibre en format e-book que tens a les mans és un recull d'e-mails enviats entre els dies 1 i 6 de juliol de 2024 i no pretén ser res més, així que si ja vas rebre i llegir aquests e-mails no t'hi trobaràs res de nou.

I llavors per què el faig? Doncs perquè ho puguis guardar amb més ordre i puguis utilitzar-ho com vulguis, i també perquè ho deixaré després penjat a Sexpacio i serà un material més dels que podràs trobar si et dones d'alta.

Parlant d'això, sí, a tots els mails intento que t'hi donis d'alta, a Sexpacio, perquè crec que és el millor projecte que m'he tret mai de sota el monyo, fet a casa, de quilòmetre zero, assequible i enriquidor. No t'ho puc dir més clar.

Aniràs trobant en cada e-mail aquí, el que se'n diu en idioma "modernu" CTA (Call To Action, que bàsicament és l'enllaç que poso al final de cada mail perquè t'hi subscriguis, però clar, aquí no ho tindràs en format enllaç, perquè la vida és així, no me la he inventat jo). Si vols subscriure't ja saps què has de fer, i si encara no, doncs m'envies un missatge i t'ho explico, jo què sé.

I ja està, espero que aquests cinc primers reptes siguin l'inici d'una reconexió brutal amb tu mateix/a/i, que caminis de la mà del teu plaer tant com puguis, que et tinguis en compte. I que si necessites ajuda, la demanis.

Gràcies per ser-hi, això sí, si tu no estiguessis llegint això res de tot això tindria sentit.

Sílvia Catalán  
Directora de Sexpacio  
@silcatna

P.S: evidentment t'agrairé que no venguis aquest material. Que si li vols deixar a la teva cosina, al teu cunyat o a la veïna del davant, em sembla fabulós, però no en facis diners, que jo te l'he regalat. Queda clar? 😊

## **Dia 1**

Començaré formal, avui, que és dia de festa i cal que quedem bé. Així que deixa'm donar-te la benvinguda a aquest repte de 5 dies per millorar la teva sexualitat, i si has arribat fa poc a la meva newsletter i aquesta és la primera que reps, doncs també et dono la benvinguda a aquest espai de contacte directe entre tu i jo que tant m'agrada.

Fet el primer contacte, em permetràs que abans d'anar al tema t'expliqui per què aquests cinc dies seran un canvi en tu i per què podrien no ser-ho.

En aquests cinc dies en els que aniràs rebent aquests e-mails no hi haurà una alineació dels astres. Ni faré màgia. Ni pretenc que et canvii la vida de sobte (si ho aconseguixo amb aquests 5 mails digues-m'ho que en farem un llibre... xD).

El que pretenc en aquests 5 dies és acompanyar-te a que te n'adonis de com de fàcil i alhora complex és connectar amb el teu cos i amb la teva sexualitat.

El nostre dia a dia és una muntanya d'obligacions, de presses, d'estrés, de preocupacions (i sí, d'algunes alegries també, sinó quin merdot) i entre tanta cosa pesada queda poc espai per a la sexualitat i per a la connexió amb una mateixa. Així que aquests cinc dies t'ofereixo un espai per a tu.

Et recomano que els mails els llegeixis en calma, que no li posis pressa, que intentis no llegir-los mentre amb una mà remenes l'olla i amb l'altra respons el mail de la feina. Aquest serà el primer gran canvi, dos, tres, cinc minuts cada dia d'aquesta setmana només per a tu.

Egoïstament per a tu.

Un cop hakis llegit el mail i hakis decidit com faràs el repte que et proposo, simplement hauràs de pensar-hi, durant el dia, a fer-lo. Potser et cal posar-te una alarma al mòbil, o potser decideixes fer-ho de seguida.

Però això serà molt poderós, perquè durant el dia aniràs pensant o bé a fer-ho, o bé en haver-ho fet. I això et connectarà directament amb la teva sexualitat. Molt o poc. Intensament o de forma lleugera, però ho farà. Perquè de sobte, la sexualitat tindrà un paper protagonista. I això, estimada, és MOLT potent.

Sí, ja sé que t'he dit abans que també aquests cinc dies podrien no ser cap canvi per a tu. Evidentment això passarà si no llegeixes els mails. O si els llegeixes i no fas els reptes. O si ho fas a desgana.

No em malinterpretis, no passa res si no ho fas, aquí ningú s'enfada. Potser aquesta setmana la tens especialment complicada i no pots fer-ho. Doncs cap problema, ho podràs fer quan vulguis perquè et pots guardar els mails i fer-los més endavant. I llavors hi haurà canvi. ;)

Buah, quant de rotllo, companya. Ja em perdonaràs, això m'acostuma a passar els dilluns perquè he estat tot el cap de setmana sense escriure i tinc verborrea digital (i això que no m'he posat a explicar-te coses de la pel·li d'Inside Out 2, que la vaig veure l'altre dia i vaig flipar... ja t'explicaré, ja).

Va, anem al turrón, que diria aquell.

Repte número 1:

### **Pensa en la millor relació sexual que hakis tingut mai i descriu-la**

Comencem suavet, suavet, però amb intenció. Dedicat avui cinc o deu minuts a tancar els ulls i a reviu mentalment aquella relació sexual que vas tenir que et va fer al·lucinar, aquella que et va fer posar els pèls de punta.

I descriu-la. Ho pots fer en un paper escrivint o dibuixant. Ho pots fer enviant-te un àudio a tu mateixa (o, si és una opció, fins i tot li pots enviar un àudio descrivint-li a la persona amb qui la vas tenir, això ja puja nota! xD).

Per fer aquest repte és important que tinguis en compte que una relació sexual pot ser qualsevol cosa que t'hagi excitat. Pot ser un petó d'amagat, pot ser un bon morreig, pot ser uns tocaments al cinema, pot ser un coit brutal, pot ser una menjada de... Bé, això, que pot ser qualsevol cosa que t'hagi excitat.

I què passa si no has tingut mai una relació sexual o bé no consideres que n'hagis tingut cap que destaquí? Doncs prova a fer l'exercici d'imaginar-te i descriure com seria aquella meravella de relació.

I ja està. Primer dia fet. Gaudeix. ;)

P.D 1: quan hagis fet el repte, si et ve de gust, envia'm un missatge per Instagram o per Twitter explicant-me una mica i aniré compartint (anònimament) totes les experiències perquè vegis que no estàs sola. Mai no estàs sola.

P.D 2: si ets nou, nova o novi per aquí hauràs vist que escric majoritàriament en femení. Això és perquè més del 90% de les persones que reben aquesta newsletter són dones (o tenen nom femení) així que per evitar-me estar posant tota l'estona totes les formes, doncs escric en femení. Les queixes les podeu dirigir a algú altre, perquè en això, no entraré en debats. "Oh, ets una feminista xunga". Doncs mira, una mica sí. I una altra mica és que aquesta és la meva newsletter i la faig com vull.

## Dia 2

Som-hi amb el segon dia d'aquest repte. Com va anar ahir? Espero que els records de les teves experiències sexuals fossin molt plaents, que et connectessin amb allò positiu, que et fessin una mica de pessigolleig. Una miquetona. ;)

Si no ho vas poder fer, recorda, no pateixis. Pots fer-ho en algun altre moment, això sí, l'ideal és que facis els cinc reptes en cinc dies consecutius, perquè si en fas un avui i un d'aquí tres mesos, doncs l'efecte que estem buscant serà menor.

Una de les persones que ho ha va fer em va enviar un e-mail dient-me que s'havia quedat una mica preocupada després de fer l'exercici, ja que el record de la millor relació sexual que havia tingut no era amb la seva actual parella, sinó amb un ex que no s'havia portat gens bé amb ella.

Això pot passar, amb una persona podem tenir un sexe súper excitant, súper intens i no entendre'ns fora del llit o que no ens convingui aquella persona pel que sigui. I és una merda, sí, perquè tan de bo tot anés sempre lligat: el bon sexe i una persona adequada.

Saps quina és la bona notícia? Que el bon sexe no existeix.

O sigui, a veure, deixa'm que m'expliqui.

El que vull dir és que el bon sexe el construïm en cada moment. Quan tenim relacions amb una persona construïm (o no) un bon sexe. I això depen de totes les persones implicades en la relació sexual.

I què és un bon sexe? Doncs això ho has de saber tu, perquè el que és per a tu el bon sexe, potser per a mi no ho és. Pensa-hi. ;)

Va, entrem en matèria del segon dia del repte. Avui vinc amb una cosa una mica més concreta. A veure què et sembla.

Repte número 2:

**Després de dutxar-te no t'assequis del tot, estira't al llit despullada i gaudeix de la sensació de frescor (si és possible, deixa la porta oberta i fantasieja).**

Potser estàs llegint això i ja t'has dutxat avui. Bé, l'avantatge és que és estiu i una excusa per una dutxeta ràpida no cal massa. ;)

La gràcia de fer-ho després de la dutxa i una mica mullada encara és que sentiràs la frescor per tot el teu cos durant una estona.

No cal que estiguis mitja hora estirada al llit, amb cinc minuts fas, però evidentment, si et pots permetre el luxe de dedicar-li una llarga estona, doncs millor!

Pensa que despullada al llit, ningú et veu (a no ser que tu vulguis) així que dona't permís per relaxar-te i fantasiejar. Què vull dir amb fantasiejar? Doncs el que tu vulguis, pensa en alguna cosa que t'agradi, imagina't que hi ha aquella persona especial mirant-te, somia desperta en coses que et donin plaer...

I ja està. Senzill avui també, oi? ;)

Per cert, ja que hi soc, aprofito per comentar-te que si t'està agradant això del repte, hi ha un espai online on pots venir a treballar encara més la teva sexualitat. Ja t'ho aniré explicant bé al llarg de la setmana, però de moment, per si no ho coneixes encara, Sexpacio és el que necessites.

P.D: gràcies a totes, tots i totis les que em vau enviar missatge ahir amb les vostres experiències amb el repte. Va ser impossible compartir-los tots, però em va fer molt feliç veure com de bonic i diferent l'estàveu vivint cadascuna de vosaltres. I, creieu-me, les respostes privades que vaig rebre al que vaig compartir agraien moltíssim veure's reflectides en relats tan senzills i tan excitants alhora.

En equip fem una feina brutal! Això és el que també busco a Sexpacio. ;)

## Dia 3

Feliç dimecres tinguis!

Avui estem just a la meitat del repte i em ve de gust explicar-te com he decidit quins exercicis hi havien d'anar en aquests cinc dies consecutius.

Resulta que fa un parell de mesos vaig tenir una conversa amb una amiga que va ser molt interessant. Ella em deia que portava un temps fent teràpia amb la seva psicòloga i que n'estava encantada, que tot anava molt bé, que sortia de les sessions amb la sensació d'haver aprofundit i que ja estava notant canvis. Però, sempre hi ha un però, també em deia que hi havia tasques que li recomanava la seva psico i que ella no era capaç de fer.

Això, evidentment, em va interessar, tot el que sigui espionatge industrial indirecte, benvingut sigui... xD

Total, que li vaig demanar per què i em va dir que, bàsicament, se n'oblidava. Que no hi pensava durant la setmana i fins que no tornava al despatx de la seva psico pràcticament ni li passava pel cap.

Res de nou, en realitat, perquè és una cosa que les meves pacients ja 'han dit més d'un cop. Però llavors li vaig fer la pregunta: "què creus que t'ajudaria a tu a fer-ho?".

I la seva resposta, després de pensar-ho una mica, va ser: doncs que hi hagués algú que m'ho recordés a diari.

En el moment li vaig dir algo així com "a veure, la responsable del teu procés ets tu i blablablaba" totes aquelles coses que diem les psicòlogues. Però després allò se'm va quedar al cervell, en segon terme, i vaig anar donant-li voltes. Cuint-ho a foc lent.



Com es pot fer perquè hi hagi aquest recordatori? Si ho he de fer jo per cada pacient, moriré, perquè no em donarà la vida (un cop més). Així que enviar recordatoris individuals estava descartat. Per tant, la solució estava clara davant meu: enviar recordatoris col·lectius.

I una nit d'aquelles tontes de mig insomni ho vaig veure clar: això havia de ser un extra més de Sexpacio.

I com que jo sempre penso a lo gran, doncs em vaig dir: "Sílvia, tira i fes un recordatori diari durant tot un any. 365 dies de pensar en sexe". Buah! Bèstia parda que soc!!!

Així que vaig començar a fer un llistat de petits recordatoris en forma de "reptes" o "exercicis". No et pensis que és fàcil, perquè al final la imaginació que tinc és limitada, i ara mateix el llistat només té 74 punts de 365. Així que vaig lenta.

I quan tenia una gran part d'aquesta feinada feta vaig pensar: calla, i si després no li agrada a la gent? I si no funciona això dels recordatoris sexuals?

I vaig recordar el repte de l'any passat i lo bé que havia funcionat. I vaig sumar 2+2 i vaig veure clar que havia de fer la prova en obert. Així que vaig triar 5 dels 74 punts i vaig començar a idear aquest repte que ara tens al davant.

Total, que d'idees en tinc per triar i remenar, però a vegades cal anar al concret.

El cas és que només amb els dos dies que portem fent-lo ja hi ha hagut gent que m'ha dit que li va súper bé tenir present la sexualitat i pensar en fer l'exercici fa que connecti més amb el desig i amb el plaer.

Doncs sembla que la cosa tira.

Així que va, anem a pel tercer repte.

Repte número 3:

### **Acarona't els genitals per sobre de la roba suaument**

Intenta fer-ho, si pots, diverses vegades avui, en diferents llocs i en diferents contextos. Evidentment, vigila amb fer-ho en llocs on puguis molestar a d'altres, però intenta jugar amb els llocs.

Es tracta de separar les cames i d'acaronar per sobre de la roba, tant és si la de fora o la interior, però només acaronar, que els teus genitals sentin el teu

contacte no directe i que el gaudeixis. I fixa't què et respon el cos davant d'aquest joc.

Si, pel que sigui, no et veus en cor d'acaronar-te els genitals, prova-ho amb els mugrons, també per sobre de la roba. I si això tampoc, prova amb els llavis, i pensa seriosament que necessites treballar la connexió amb el teu cos.

Doncs ja està, també senzill però potent. No et negaré que pensar que més de 1000 persones demà aniran pels puestus intentant trobar el lloc per tocar-se els genitals per sobre de la roba discretament és brutal!

I recorda que si ja tens ganes de descobrir-te més, de treballar-te més, d'aprendre més sobre sexualitats i relacions, pots trobar tot el que necessites a Sexpacio.

P.D: què en faré de la resta de reptes del llistat? Bona pregunta, estimada. Doncs... aniran a les persones que estiguin a Sexpacio. Cada dia un. Durant 360 dies a partir de dissabte. Dintre de la mateixa quota que ja estan pagant, no hauran de posar ni un duro més i tindran un extra que serà molt i molt valuós. Ara torna a pensar si no val la pena invertir 12€ al mes en això. Vés a l'enllaç de dalt, va.

## Dia 4

Mira, m'he fotut en un merder de ca l'ample, per variar. Però vaja, que feliç de la vida, també t'ho dic. La gent que em coneix bé sempre em diu que si no estic fent vuitanta coses alhora no soc jo, i deu ser veritat, perquè fa temps que no em reconec si no vaig a tope.

Així que sí, aquesta història de fer una proposta eròtica al dia durant tot un any és, en efecte, una liada (que dirien els jòvens).

Però anirem pas a pas, que encara no ha acabat el repte de 5 dies i ja estic pensant a llarg termini. Com el vas portant, tu?

Suposo que si encara ets per aquí és senyal que et motiva tenir aquests petits reptes diaris, així que és possible que la idea de tenir-ne uns quants mes també. Potser podràs aprofitar ara a l'estiu, que potser tens una mica més de temps lliure. O potser de cara al setembre t'organitzes l'agenda i la vida per dedicar-te cada dia 10 minuts a tu mateixa.

T'imagines?

Somni.

Bé, doncs anem al que ens ocupa avui. Que avui no tinc massa rotllo per explicar-te (això també em passa a vegades, que no estic inspirada i faig una passada pim pam ràpid del tema).

Ah, sí, et volia recomanar que, si no l'has vista, te'n vagis, si pots, al cinema a veure InsideOut2.

-Tia, que plasta amb la pel·li

Doncs sí. I qui em coneix sap que de pel·lícules en recomano poques, però és que aquesta em va agradar moltíssim i trobo que se li pot treure molt de suc.

Però no, aquest no és el repte d'avui (tot i que se m'ha acudit un per més endavant que tindrà com a protagonista una escena d'una pel·li...). Buf, quanta dispersió porto avui, ja em perdonaràs.

Va, anem al que estàs esperant.

Repte número 4:

**Pensa en un lloc de casa teva on mai hagis tingut sexe i imagina't com ho faries**

Aquest repte m'agrada especialment perquè tornem a casa, tornem a pensar en l'entorn que ens acull, sigui com sigui. També et dic que cadascú considera "casa" una cosa diferent, així que bé, fes-ho pensant en casa teva, sigui quina sigui.

La qüestió és que a casa hi passem moltes hores i la majoria no les passem follant, les passem fent feines (ja no et dic si fas home office), educant, netejant, parlant, rient, jugant... i l'associem a tot de sensacions idealment positives però que s'allunyen de l'erotisme.

L'entorn, en el moment de posar-nos a tenir sexe, és súper important. Així que amb aquest repte et convido a que li donis una volta. Que pensis en el lavabo de convidats com un escenari eròtic possible, que pensis en l'habitació de la canalla (quan no hi siguin, per Déu), que pensis en la cuina o en l'habitació dels mals endreços. O, uhm... ara se m'acut... i el balcó?

Doncs això, erotitza el teu entorn!

En cas que siguis una persona molt exploradora i ja ho hagis fet a tots els racons de casa teva, pensa en com ho faries a la feina, o a casa dels teus pares, o a casa del cunyat brases.

Posa-hi imaginació, que no t'hagi jo de fer tota la feina! xD

Per cert, que sàpigues que [a Sexpacio tens un munt d'exercicis i propostes per treballar la teva sexualitat. Depèn de tu.](#)

P.D: una Sexpacier quan va llegir el mail d'ahir i va saber que tindria cada dia una proposta eròtica concreta a la seva subscripció em va demanar si ho automatitzaria. I evidentment, ho faré, perquè una té vida, a banda d'estar com un llum de ganxo i buscar-se feines extra. xD

I també va preguntar si acceptaria propostes de reptes i la resposta és: per suposadíssim. Totes les persones de Sexpacio podran fer propostes per reptes, així que si penses en un que t'agradaria que un grup gran fes, doncs ja saps... ;)

## Dia 5

Així com qui no vol la cosa ja és divendres i ja és el cinquè e-mail que reps amb un "assumpte" ben igual a l'anterior.

Per cert, algunes persones m'heu dit per altres vies que no esteu rebent bé aquests e-mails, em toca una mica la figa perquè no sé què està passant, realment, ja ho estic investigant amb el proveïdor de newsletter a veure si em diu què, però el cert és que no dona cap error enlloc i el sistema em diu que totes les persones apuntades l'esteu rebent.

Jo què sé, a vegades em desespera això de la informàtica.

Com deia, avui darrer dia del repte i abans de posar-nos-hi amb el que toca avui, m'agradaria que fessis una reflexió de com han anat aquests dies.

Creus que has connectat més amb el teu desig? Creus que el teu plaer s'ha vist reconegut? Diries que això ha servit per iniciar una mica el camí cap a reconquerir-te? Et convido a que facis la reflexió una mica aquest cap de setmana.

Algunes persones m'heu anat escrivint explicant-me una mica, algunes dient-me que connectàveu amb una part que no volíeu perquè us recordava històries passades, d'altres explicant anècdotes divertides sorgides de fer aquests petits reptes, algunes altres excusant-vos perquè no podreu fer-los fins d'aquí a uns dies.

Tot està bé. De debò. Llegir i reflexionar sobre sexualitat està bé, connectar amb coses no tan positives està bé perquè ens indica el camí que hem de seguir per a treballar-nos, connectar amb el plaer i la diversió perquè sí, també està bé.

En fi, anem amb el repte d'avui divendres.

Repte número 5:

### **Surt al carrer sense roba interior**

Pots triar si anar-hi tot el dia, si baixar a comprar el pa o llençar la brossa o bé si no t'hi atreueixes massa i et trauràs només els sostens i sortiràs al balcó tapada amb una manta (cantaràs més així que si vas en boles, amb la calor que fa, també t'ho dic...xD).

Així de simple.

He estat donant-li voltes a si posar aquest repte l'últim, perquè sé que hi ha algunes persones que han llegit això i s'han escandalitzat i han pensat "ni de conya". I d'altres que haurà estat un "però si això ja ho faig normalment". I algunes altres hauran vist una oportunitat de jugar.

Però he decidit proposar-te aquest repte per diverses raons. Una, perquè em sembla divertit i és una manera de connectar amb el teu cos des d'un lloc on potser no has estat: l'exposició controlada. La sexualitat va molt lligada amb el morbo, amb allò prohibit, amb allò "perillós". I què hi ha de més prohibit que sortir de casa sense una de les peces de roba que més fem servir?

Però hi ha una altra raó. I és la idea que hi ha al darrere de tot aquest sarau. Ara ja saps que tinc un espai virtual, Sexpacio, perquè te l'intento vendre cada dia, i saps que és la raó principal per la qual escric una newsletter diària.

Però darrere de Sexpacio, a banda de la voluntat d'ajudar-te a treballar la teva connexió amb el teu cos i la teva sexualitat, està la ferma creença que aquesta connexió es treballa molt millor quan no ho fas sola.

Aquesta newsletter la reben més de 1000 persones. Imagina't que la meitat d'elles, avui, surtin de casa sense roba interior. A banda que potser això fa que se t'activi una mica la fantasia, no creus que és súper potent saber que tanta gent està vivint una situació semblant a la teva més o menys alhora?

No ho trobes brutal?

Jo sí. Molt.

I, hi torno, aquesta és la base de Sexpacio: treballar-te, viure't de maneres diferents i, saber que hi ha moltes altres persones que estan vivint i treballant-se de formes similars. I, si ho vols, compartir amb elles.

Per això he decidit embrancar-me en la follia aquesta d'enviar un repte eròtic cada dia durant els propers 360 dies a les persones que estiguin a Sexpacio.

[Si els vols rebre, t'hi apuntes i et sumes a l'experiència de treballar la teva sexualitat i les teves relacions ben acompanyada.](#)

P.D: ja m'ha arribat alguna proposta de repte per part d'alguna sexpacier i, creu-me... ens ho passarem MOLT bé!

P.D2: per a totes les persones que esteu a Sexpacio Compet, demà dissabte a les 10h del matí tenim una cita amb un nou taller: "com fer que l'estiu sigui una oportunitat eròtica". Si encara no estàs donada d'alta, doncs entres, t'hi inscrius i el podràs veure en directe o en diferit. Recorda que si vens en directe tindràs després temps per preguntar-me personalment tot el que vulguis.



## Dia 6 – Extra per la teva cara bonica

Aquesta no te l'esperaves, eh?

T'he de dir que rebre un e-mail meu en dissabte és una cosa bastant inaudita, perquè em respecto molt els meus temps de descans i considero que els caps de setmana son sagrats. Però avui és diferent, perquè tot el que ha passat aquesta setmana m'ha omplert el cor.

I perquè avui comença la neva era de Sexpacio, aquella era en la que cada dia de la setmana, de dilluns a divendres, les persones subscrites a Sexpacio rebran un repte de l'estil dels que he anat enviant aquesta setmana.

Cada dia.

Sí.

M'he trastocat del tot?

No et dic que no.

Però crec que pot ser una cosa molt útil per a totes aquelles persones que no saben com fer-s'ho per tenir la sexualitat i l'autocura presents en el seu dia a dia. Aquest e-mail funcionarà com un recordatori, com un corconet agradable que els posarà la sexualitat davant dels nassos.

I què passa si estic a Sexpacio i no ho vull fer? Doncs no passa res, ho fas els dies que et vingui de gust, només faltaria, això no ha de ser agobiant per ningú. De fet, la meva idea és tirar endavant dos o tres mesos amb això, i després fer-ne una valoració amb les Sexpaciers per decidir cap a on hem d'anar.

Doncs això, que si vols, [vens a Sexpacio i tens una pindoleta de sexualitat al dia durant els propers 359 dies](#). Per només 12€ al mes (o 29€ si vols l'experiència completa). Jo crec que val la pena, però vaja, tu veuràs.

I ara que ja t'he venut el peix, et regalo el repte d'aquest dissabte perquè no diguis que no sóc bona gent xD.

Repte número 6:

**Escriu-te una nota eròtica a tu mateixa i amaga-la en un lloc que te la puguis trobar en un futur.**

Aquest repte és una mica diferent, però és que n'hi haurà de tots tipus. Aquest repte va enfocat a que no se t'oblidi el que has treballat durant aquesta setmana. Si has fet els cinc reptes hauràs connectat amb el teu erotisme, amb la teva sensualitat, amb el teu cos.. i val la pena que hi segueixis connectada (sobretot si no entres a Sexpacio, que llavors no tindràs recordatori diari).

Així que agafa un (o diversos) post-it i escriu una cosa que et resulti eròtica. No sé, per exemple "recorda quan et masturbaves sota els llençols" o "toca't el clítoris més sovint" o "ets una tia súper sexy". Jo què sé, imaginació al poder!

I la gràcia d'aquesta nota (o notes, si t'inspires i te'n vols dedicar unes quantes més) és que la guardis en un lloc que no miris molt habitualment. No sé, a mi se m'acut que la meva la guardaré sota de la muntanya de calces que tinc al calaix (és allò típic que sempre agafo les de sobre i un dia, de sobte, em dona per remenar-les per usar les de baix, i llavors em trobaré la noteta), tu pensa en un lloc que pugui ser més o menys així.

I no et perdis de vista.

I si sents que et perds de vista, [connecta't a Sexpacio](#).

P.D: a partir de demà les persones subscrites a Sexpacio rebran el repte per dues vies: per e-mail i pel grup de Telegram. Evidentment no seran totxos així de llargs com aquest, probablement serà simplement el repte. I sí, a partir de dilluns tu rebràs una nova newsletter cada dia, tant és si estàs a Sexpacio com si no, aquest espai meu de vomitada i reflexió és un lloc que no vull abandonar.

## Una última coseta

Si després de llegir aquest document tens més ganes de newsletters meves, que sàpigues que tinc un llibre que pots comprar en paper o en digital per Amazon i que porta per títol:

Reflexions sobre sexualitats i relacions:

Consells d'una sexòloga per pensar, reflexionar i millorar la teva vida.

I res, que si vols, el pots comprar per dos duros i mig.

I que si t'han passat aquest document i no estàs dintre de la meva newsletter no sé a què esperes per entrar. Pots anar a <http://silviacatalan.com/consells-gratis> i allà trobaràs la caixeta per deixar-me el teu mail i començar a rebre newsletters que et volen ajudar a connectar amb tu.

Ens veiem per les xarxes o a Sexpacio. Tu tries!

Sílvia Catalán  
Directora de Sexpacio  
@silcatna