



Penses en altres coses quan practiques sexe?

[inicentrareport]Hi ha un fenomen molt poc conegut, però alhora molt universal, que gairebé tothom ha experimentat durant el sexe i que depèn directament de la relació que tenim amb els nostres cossos i la manera com vivim la sexualitat.

Segur que alguna vegada -mentre manteniis relacions sexuals- us venen a la ment pensaments intrusius d'altres coses, en lloc de gaudir del que s'està fent. Aquest fenomen té un nom, **spectatoring**, i encara no té una traducció concreta al català.

Quan això passa, s'alimenta qualsevol diàleg intern negatiu o ansietat prèvia, generalment en relació amb la teva imatge corporal, i acaba generant pensaments intrusius. Un bon exemple seria col·locar-se estratègicament per no dissimular les parts del teu cos que t'acomplexen.

Per què passa?

Els experts en sexologia han pogut determinar tres factors que poden causar l'*spectatoring*. Aquesta informació està extreta d'un estudi del ginecòleg William Masters i la sexòloga Virginia Johnson, un matrimoni i equip d'investigació més conegut com Masters & Johnson.

[playbuzz]

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Com deixar de pensar en altres coses durant el sexe?

Els pensaments intrusius poques vegades es poden evitar, perquè són inconscients. Però **concentrar-te en totes les sensacions plaents** que hi ha durant el sexe és una bona manera de mantenir-los en un segon pla. L'eroteca del portal especialitzat Platanomelón recomana que et focalitzis en el tacte, l'olor i el gust en tot moment. Si poses el plaer com a prioritat, tant el teu com el de la teva parella, aconseguiràs estar més present i evitaràs la majoria de distraccions cognitives.

És molt important també **expressar els teus pensaments**. Sempre és bo comunicar a la teva parella que t'està costant gaudir del sexe a causa de pensaments que apareixen en la teva ment sense avisar. **Comunicar bé les coses** sempre és la clau per seguir endavant. I sobretot, no et posis més pressió.



És molt més comú del que penses experimentar l'*spectatoring* perquè qualsevol persona, en algun moment de la seva vida, desenvolupa algun tipus d'inseguretat amb el seu cos. A més, vivim en un món on la pornografia, la publicitat, les pel·lícules, la moda, la música augmenten cada dia més les expectatives. És qüestió de saber-les mesurar. [ficentrareport]