



# Aquest és el component clau per recuperar la dopamina en el sexe

[inicentrareport] **Quan tens una relació estable, la dopamina (hormona del plaer) va caient amb el pas del temps i es necessita fer coses noves per tal de tornar a encendre la flama. Sovint pot semblar complicat, però en realitat només es necessita una cosa: seguretat.**

Es tracta de tenir la capacitat d'experimentar amb la teva parella sense por. Amb la sensació d'estar protegit/da. **El terapeuta matrimonial Steven Ing. recomana des de *Psychology Today* no dona per suposada aquesta seguretat i parlar amb la parella abans de provar qualsevol cosa nova.** Pregunteu-vos si realment hi ha una transparència total en les vostres relacions sexuals, ja que algunes relacions llargues semblen tenir una gran seguretat al llit, però no sempre és així.

Sovint, per aconseguir aquesta seguretat, es necessita crear una relació basada en la igualtat i en l'honestedat, on els nivells de poder són iguals per les dues parts. El terapeuta també explica que fer això no sempre és fàcil, ja que **"tots necessitem temps per obrir la nostra ment i aprendre a escoltar els sentiments, pensaments i fantasies de la nostra parella, cosa que implica deixar de banda les nostres defenses i estar disposats a ser vulnerables"**.

Així doncs, això no passa d'un dia per l'altra, sinó que **cal tenir paciència, tant amb tu mateix/a com amb la teva parella.** La recompensa serà la llibertat i un ambient de seguretat que us permetrà innovar en les vostres relacions sexuals i recuperar la dopamina.

[fcentrereport]