



# Què és l'otretat i com afecta al desig sexual?

[inicentrareport]A mesura que avança una relació, el ritme sexual va decaient. T'agradi o no, és una realitat i forma part del procés natural de les parelles. Però hi ha certes coses que es poden fer per intentar **mantenir el desig sexual i totes consisteixen amb l'otretat**.

Com explica el psicòleg i genetista Arash Emamdeh, experimentes otretat quan "**sents que estàs aprenent coses noves o coses úniques sobre la teva parella romàntica**". Quan la perceps com a diferent. Al final t'acostumes a passar tant de temps amb aquesta persona que deixes de percebre-la com una persona diferent de tu.

Segons una investigació duta a terme per psicòlogues canadenques, "el desig sexual també requereix d'alts nivells d'otretat, **la distància psicològica que et permet veure a la teva parella d'una manera nova i aprendre coses interessants sobre ella**". Si us veieu com una cosa indiferenciable deixareu d'admirar l'otretat, però aquesta sempre hi és.

"Les persones no només necessiten sentir-se connectades i íntimes, sinó també **experimentar-se a si mateixes com a individus diferents, autònoms i competents**", diu el psicòleg Arash. Per tant, és molt important que us quedeu atrapats en un "nosaltres", ja que percebre a una persona com a independent, augmenta l'atractiu.

Finalment, el psicòleg recomana realitzar activitats d'autoexpansió, és a dir, **fer coses que us facin percebre a l'altra persona com un individu autosuficient**. Podeu provar nous hobbies, anar de viatge, aprendre coses junts o relacionar-nos amb noves persones. Es tracta de veure la teva parella com algú diferent.

[fcentrereport]