



## Què és el sexe eficient i quins efectes té?

[inicentrareport]A mesura que va avançant una relació, el sexe canvia. **Es va tornant més eficient perquè amb el temps vas coneixent a l'altra persona i descobrint què li agrada.** Arriba un moment en què ja saps exactament el que has de fer per fer gaudir a la teva parella. Però això que pot semblar divertit, en realitat té alguns inconvenients.

Com explica la terapeuta sexual Petra Zebroff a *Psychology Today*, **"un cop hem après els patrons del nostre amant, podem caure a la rutina i anar directament a aquests patrons"**. Això és ideal si el que busques és arribar a l'orgasme ràpidament, però el sexe és molt més que això. "Algunes persones que han tingut relacions sexuals eficients durant anys poden perdre el desig del tot, però quan investigues més a fons descobreixes que **no han perdut el desig de tenir relacions sexuals en si, sinó el desig de tenir el tipus de rutina sexual eficient a què han caigut**".

A tothom li agrada arribar a l'orgasme, però **si la teva parella fa que et corris molt ràpid, es redueix el temps en què sents plaer**. A més, es perd intensitat en l'orgasme, ja que com indica l'especialista "l'estimulació perllongada **pot conduir a orgasmes perllongats i més intensos** o orgasmes múltiples en les dones". Improvisar és una bona manera de provar coses noves i allargar el moment de plaer.

Tot i que el sexe ràpid pot ser molt bona opció per quan es té poc temps, "la majoria de les persones **anhelen el tipus de sexe que van tenir a l'inici de la relació**". Però es pot recuperar, simplement cal tenir temps i ganes d'experimentar i jugar.

[fcentrereport]