



# Quant sexe necessita una parella per estar satisfeta sexualment?

[inicentrareport] **A mesura que avança una relació, és normal que la freqüència en què es mantenen relacions sexuals canviï.** No és res dolent i no és cap indicador de si la relació funciona o no. Tots passem èpoques on el nostre apetit sexual disminueix, sigui perquè la nostra autoestima està més baixa, perquè estem passant un període d'estrès o, simplement, perquè tenim altres coses al cap.

Segons un estudi realitzat per la Universitat de Toronto, la quantitat de cops que tens sexe amb la teva parella pot predir la satisfacció de la relació. I, a diferència del que creu molta gent, **només un cop a la setmana és suficient per aportar el benestar personal i sexual necessari perquè la relació funcioni.**

La responsable de la investigació, Amy Muise, va emfatitzar **la importància d'ajustar les expectatives sexuals**, ja que els compromisos personals, la sobrecarrega laboral, l'ansietat o el cansament poden afectar a la vida sexual i a la parella. A més, cada parella té unes necessitats úniques i n'hi ha que necessiten molt sexe i d'altres que no ho troben tan imprescindible.

Cal tenir present que el sexe no és una necessitat bàsica com menjar o dormir i una relació amb poc sexe no és necessàriament una relació descompensada. Per tant, **no ens hem d'obligar mai a tenir sexe amb la nostra parella si no ens ve de gust**, ja que fer-ho només per complaure a l'altra persona, és un tipus de violència.

[ficentrareport]