



Què passa si mantens relacions sexuals sense tenir-ne ganes?

[inicentrareport] **Un estudi espanyol ha preguntat a 1.200 dones cis si alguna vegada han mantingut relacions sexuals sense tenir-ne ganes o per compromís.** Els resultats han mostrat que el 57,7% de les dones ho han fet alguna vegada, una xifra preocupant i molt elevada. I és que tenir sexe sense ganes repercuteix de manera molt negativa en diversos aspectes de les nostres vides, sobretot si això passa de manera recurrent.

Hi ha molts motius que ens motiven a tenir sexe més enllà del desig sexual. De fet, **un estudi de 2007 es van determinar 237 raons úniques per les quals les persones havien tingut relacions sexuals.** Per exemple: "volia expressar l'amor a la persona", "l'ambient era romàntic", "era el meu aniversari", "volia arribar a l'orgasme", "tenia por de dir que no"...

Un altre estudi va estudiar les motivacions sexuals de les parelles i les va classificar en **dues categories:**

Apropament: són les raons relacionades amb intimar amb la parella i experimentar alguna cosa positiva amb ella.

Evitació: són les raons relacionades amb tenir sexe per evitar conseqüències negatives.

Mantenir relacions sexuals sense tenir ganes només perquè sents que "és el que s'ha de fer" pot ser molt perjudicial per a tu. T'estàs forçant a tu mateix/a a fer una cosa que no vols. Pot provocar que acabis **sentint el sexe com una cosa desagradable** perquè la teva ment ho acaba associant a una obligació que has de complir en comptes de trobar-ho plaent o desitjable per intimar i connectar amb algú.

Això també pot portar a evitar qualsevol tipus d'intimitat física i emocional o, fins i tot, pots arribar a tenir sentiments de ressentiment cap a la teva parella. A més, pot afectar a la teva salut mental i generar sentiments negatius per no haver-te respectat. Així que si et trobes en aquesta situació, és important que et comuniquis amb la teva parella i comencis a posar límits. **No t'has de forçar a fer res i segurament la teva parella estarà feliç que li comuniquis com et sents i que no tinguis sexe en contra de la teva voluntat.**

[ficientrareport]