



# Què és el "spectatoring" i per què no et permet gaudir del sexe

[inicentrareport]El "spectatoring" són aquelles **distraccions i pensaments negatius sobre el teu cos** que apareixen quan estàs tenint sexe algú i t'impedeixen gaudir del moment.

Aquest fenomen està relacionat amb **els estàndards de bellesa que veus a Internet** i que afecten la relació que tens amb el teu cos. Així doncs, quan arriba el moment de despullar-te davant d'una persona i mantenir relacions sexuals, aquests cossos perfectes que sols veure et venen al cap i et fan sentir malament per no "estar a l'altura".

Per combatre el "spectatoring" es recomana fer *mindfulness*, ja que ajuda a **centrar-te en el present i deixar de banda tots els pensaments intrusius** que apareixen en el moment menys oportú. Així doncs, quan estiguis tenint sexe, intenta posar tota la teva atenció en el que estàs fent i sentint.

També és molt important que hi hagi comunicació i que et sentis lliure **d'expressar-li a la teva parella que no estàs gaudint** perquè la teva ment li està donant voltes a altres coses. Si és comprensiu/va, intentarà ajudar-te a desconnectar o esperarà que estiguis preparat/da.

[ficentrareport]