



Això és el que pots fer si la teva libido és diferent de la de la teva parella

[inicicentrareport]La libido d'una persona varia al llarg del temps i **és normal que hi hagi èpoques on no tens ganes de tenir sexe**. Les causes poden ser diverses com estar passant per un període d'estrès, experimentar canvis hormonal o tenir problemes de salut.

Això pot ser un problema quan tens parella, ja que la vostra libido és diferent. En aquests casos, **cal molta comunicació per entendre en quin punt està cadascú** i veure com podeu tenir una vida sexual satisfactòria de manera que tots dos us sentiu còmodes.

Al final, és una cosa normal que pot passar i no s'ha de fer un drama. El més important és que cap dels dos se senti forçat a fer res que no vulgui. I, si cal, **es pot buscar ajuda professional** per fer front als factors que estan provocant aquesta baixada de la libido.

Com a solució, la terapeuta sexual Shamyra Howard proposa **programar el sexe**. Segons explica, això "no fa que sigui menys satisfactori, sinó que mostra un compromís de prioritzar la intimitat sexual". Pot sonar una mica estrany, però cal tenir en compte que **existeixen dos tipus de desig: l'espontani i el receptiu**.

El primer és aquell que sorgeix a l'atzar, molt comú quan estàs començant una relació amb algú. A mesura que passa el temps, aquest tipus de desig es va esfumant i el receptiu agafa més rellevància, que és aquell que **requereix estimulació mental o física**.

Per tant, si sents que la teva libido i la de la teva parella no van agafades de la mà, és moment de treballar el **desig receptiu**.

[ficientrareport]