



El truc per millorar les teves relacions sexuals

[inicentrareport]Si et sents estancat/da en el sexe i ja no gaudeixes com abans, hi ha una cosa que et pot venir bé: **"el dejuni sexual"**. Com indica la seva paraula, consisteix a **deixar de tenir sexe durant un temps per a després assaborir millor cada instant**.

Com expliquen des de la revista *Men's Health*, **"els defensors del dejuni sexual asseguren que podria augmentar la teva libido, ajudar-te a durar més al llit i, potencialment, fins i tot promoure orgasmes més intensos"**.

La sexòloga Alice Child indica que la duració del dejuni sexual **pot durar des d'unes setmanes fins a uns mesos**, segons el que es vulgui aconseguir. Es tracta de parlar amb la parella i acordar entre els dos el temps que voleu deixar de tenir sexe.

Pot ser una decisió difícil de prendre, però molt beneficiosa. Els motius pels quals les persones solen optar pel dejuni sexual per **solucionar problemes sexuals de parella o després de viure una situació traumàtica, per exemple**.

[ficentrareport]