



SALUT | Redacció | Actualitzat el 09/12/2023 a les 10:00

# Per què el postsexe és tan important?

[inicentrareport]El sexe desperta moltes emocions dins nostre i tots necessitem atenció després de practicar-lo. Com indica l'experta Jourdan Travers en una publicació per *Psychology Today*, "**la forma en què tu i la teva parella passeu temps junts després del sexe pot determinar la teva satisfacció general tant amb l'experiència sexual com amb la relació en general**".

Dit en altres paraules, **el sexe no acaba quan arribeu a l'orgasme**, sinó que existeix el postsexe i aquest és clau perquè una relació funcioni. L'experta recomana **parlar sobre com us sentiu després de l'acte sense cap mena de tabú**. És possible que no estigueu del tot satisfets i no passa res, parlar-ho us ajudarà a millorar.

Així doncs, **no tinguis por a expressar la teva incomoditat en certes postures o pràctiques i tampoc ignoris les teves necessitats després del sexe**. Necessites una abraçada? Tens gana i vols menjar alguna cosa? Comunica-ho!

I, sobretot, **pregunta a la teva parella com se sent i escolta-la**. El 48% de les dones i el 40% dels homes experimenten disfòria postcoital (sentiment de tristesa o irritabilitat després del sexe), i és possible que la teva parella l'experimenti alguna vegada. Parlar-ho l'ajudarà a sentir-se millor.

[facentrereport]