



És normal pensar en una altra persona mentre tens sexe amb la teva parella?

[inicentrareport] **Pensar en una altra persona mentre es mantenen relacions sexuals amb la parella és molt habitual.** No significa que la teva parella ja no t'atregui ni que vulguis tenir relacions sexuals amb altres persones, sinó que **necessites estímuls diferents per excitar-te.**

Això passa sobretot en parelles que fa molt de temps que estan juntes. El sexe es torna repetitiu, i per això la ment comença a fantasiejar amb altres persones. Cal ser conscient que **no és el mateix pensar en una persona famosa, per exemple, que pensar en un amic/ga o company/a.** En aquest segon cas, cal analitzar si hi ha una atracció real cap a aquella persona i si realment està afectant la relació.

Cal recordar també, que **les fantasies no necessàriament han de ser coses que estàs disposat/da a fer.** Pots imaginar-te, per exemple, que estàs tenint sexe amb més d'una persona i que fer-ho a la vida real et provoqui rebuig. La gràcia de la ment és que pots imaginar-te el que vulguis sense haver-ho de fer realitat.

Si et fa sentir malament pensar en altres persones mentre tens sexe amb la teva parella, podeu provar de fer coses noves com **incorporar joguines sexuals o noves postures** per rebre estímuls diferents.

[facentrareport]