



Hauries de començar a planificar el sexe?

[inicentrareport] Segurament has sentit a dir que en les relacions llargues cal esforçar-se per mantenir viva la flama del principi. Fins i tot, hauràs sentit que cal planificar el sexe per tal que no desaparegui per sempre. Però, realment és així?

Si bé és cert que el desig espontani disminueix a mesura que la relació avança, això **no significa que el sexe s'hagi de planificar posant dia i hora**. En realitat, el que s'ha de fer és treballar el **desig receptiu, és a dir, estar obert/a a explorar el plaer**.

Imagina que estàs amb la teva parella i la situació es comença a posar hot. A tu no et ve gens de gust mantenir relacions sexuals, així que ràpidament poses el fre. Però, **qui et diu que heu d'acabar practicant la postura del missioner?** No passa res si la cosa es queda en uns petons apassionats i uns subtils tocaments.

La idea és que deixis d'esforçar-te a recuperar les ganes de tenir sexe i t'enfoquis a gaudir d'aquest. **Elimina de la teva ment tots els prejudicis**, començant pel pensament de què uns petons apassionats signifiquen acabar tenint sexe apassionat.

Al final, **el que realment importa no és la quantitat de sexe que teniu, sinó la qualitat**. No sempre serà igual i no sempre estareu igual de satisfets, però us ha d'agradar. És millor tenir poc sexe i que sigui brutal, a tenir-ne molt i que sigui mediocre.

[fcentrereport]