



Això està matant la teva libido

[inicentrareport]La libido és el que ens fa tenir desig sexual i hi ha molts factors que poden influir en ella.

Segons un article de El Periódico, **l'autoestima, l'estrès, la falta de son, una alimentació deficient o el consum de substàncies pot afectar negativament en la libido.**

Tot i això, el psicòleg especialitzat en sexe Eric Fitz ha assegurat que el factor que més impacte té sobre la libido és la **pressió**. Tant la que et poses a tu mateix/a per fer-ho bé i deixar satisfeta a la teva parella sexual, com la que et pot posar ella de manera indirecta.

El problema és que, **com més pressió sentis, menys desig sexualt tindràs**. I si no tens desig sexual, el més probable és que et sentis malament pensant que alguna cosa va malament en la relació.

En realitat, com ja hem comentat diverses vegades des d'Adolescents.cat, és normal passar èpoques amb la libido baixa i el millor que pots fer en aquests casos és **parlar-ho amb la teva parella i explicar-li com et sents**.

[facentrareport]