



SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 04/04/2024 a les 10:00

# És normal tenir poc sexe amb la teva parella?

[inicentrareport]El desig sexual fluctua, i és totalment normal que hi hagi èpoques en les quals no et ve gens de gust tenir sexe.

Concretament, segons expliquen des de Platanomelón, **després d'1 o 2 anys de relació és comú que el desig sexual disminueixi** i, per tant, la freqüència amb què es mantenen relacions sexuals.

Això no significa que la teva parella t'hagi deixat d'atraure, sinó que simplement **ha desaparegut el factor "novetat"** i tenir sexe ja no et resulta tan excitant com abans.

A més, **el desig sexual canvia amb l'estat d'ànim**, de manera que si estàs passant per un període d'estrès o angoixa el més normal és que no tinguis ganes de tenir sexe.

Recorda, però, que **el sexe no és cap indicador de si una relació funciona o no**. Centra't a cuidar la intimitat amb gests, plans i afecte i deixa que el desig sexual floreixi sol.

[ficentrareport]