



Fa temps que no tens sexe amb la teva parella? Consells

La falta de sexe en parella és més normal del que creiem. Pot passar que, per diferents circumstàncies, estiguis un mes sense fer l'amor, però clar, si això ja es perllonga dos o tres mesos, i tu o la teva parella no ho trobeu a faltar, pot ser necessari parlar-ho.

La sexualitat és un dels pilars d'una relació, però òbviament no és l'eix central. En la sexualitat també es reflecteix **l'estat d'ànim de la relació**, és com un termòmetre de com et sents tu respecte a la teva parella. Tot i això, aquest últim punt s'ha d'agafar amb pinces perquè no és el mateix durant els tres primers mesos de relació que quan ja porteu tres anys. 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.

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.

Alguns consells per ajudar a activar el desig sexual

No et forçis: hi haurà moments amb un desig molt alt i altres en els quals serà gairebé nul.

No pressionis la teva parella sexual: igual que a tu no t'agrada que et pressionin, no ho facis tu a la teva parella.

Sentir-se desitjat/da és molt estimulant: parla, sedueix, digues coses boniques a la teva parella, fes-la sentir desitjable... L'efecte contagi farà que també et desitgi a tu.

Per connectar, desconnecta: intenta apagar el soroll del teu cap amb una sessió relaxant. Encén unes espelmes, posa música, usa olis, aromes, joguines... i gaudeix d'un bon massatge.

Relaxa't i gaudeix.

Fes exercici en parella: fer exercici en parella allibera endorfines i activa el desig sexual.

Fantasia i erotisme: deixa que la teva imaginació jugui i assoli nous nivells. Crear un ambient adequat despertarà el teu apetit: llegeix relats eròtics, busca pel·lícules suggerents...