



# Per què no et ve de gust tenir sexe? Les claus per reconnectar amb el plaer

La rutina, el cansament, la calor o la urgència constant i la falta d'imaginació són alguns dels motius que poden afectar el teu desig sexual. Aquests canvis en el desig sexual són una realitat que afecta persones de totes les edats i gèneres.

Es tracta d'una situació freqüent, ja que el **45,7% de les dones i el 24,9% dels homes cis han sentit algun cop la falta de desig sexual**. Hi ha diversos factors que poden causar la pèrdua de ganes de sexe, entre les quals destaquen les emocionals com l'estrès o l'ansietat; les mesures com el cycle menstrual; les contextuals; i les sexuals.

De fet, en una relació amorosa també pot passar. El **80% de les parelles experimenten discrepàncies en el desig**. La manca de desig eròtic pot generar frustració i pot esdevenir una font d'estrès. Actualment, és la principal raó per la qual les persones acudeixen a teràpia de parella.

Tot i això, segons la sexòloga de Platanomelón, Monica Branni, el desig eròtic pot entrenar-se, cuidant els nostres hàbits per millorar el desig i treballant el **desig reactiu** mitjançant l'erotització de situacions quotidianes del dia a dia. Per entendre-ho millor, el **desig espontani** és el resultat dels nostres hàbits saludables (alimentació equilibrada, activitat física, somni reparador, salut emocional), mentre que el desig reactiu és resultat dels estímuls eròtics tant interns com externs (pensaments, fantasies, somnis eròtics, pel·lícules, cançons, etc).

Algunes tècniques per erotitzar la ment i augmentar la gana sexual de forma individual es basen a **pensar durant uns 15 minuts en sexe**, sense jutjar-te; escriure un relat eròtic o fantasiejar. En parella es pot treballar planificant les relacions sexuals amb antelació, tant les activitats com el quan; treballant la reciprocitat, mitjançant una comunicació oberta de les expectatives, la recompensa i la comunicació en les relacions; o creant fantasies i desitjos.