



SEXUALITAT | | Actualitzat el 14/11/2024 a les 21:00

Què són les ?ereccions afectives? i per què no tenen res a veure amb el sexe



Pot ser que alguna vegada hakis notat que et batega el cor més ràpid, sents un nus a la gola o et poses vermell/a quan comparteixes un moment emocionant amb una persona especial o amb algú a qui aprecies profundament. Aquestes reaccions no sempre estan relacionades amb el sexe o l'atracció física, sinó amb el que s'anomena "**ereccions afectives**".

Segons un article recent publicat per *El País*, les ereccions afectives són respostes físiques i emocionals intenses que podem experimentar en situacions de gran càrrega emocional o de connexió profunda amb altres persones. Aquest fenomen és una **reacció del nostre cos davant d'emocions poderoses**, com ara la felicitat, la tristesa, la complicitat o l'empatia. Això significa que, encara que no sentim atracció romàntica o sexual per algú, el nostre cos pot respondre amb sensacions físiques com la pell de gallina, l'acceleració del pols o fins i tot una sensació d'eufòria.

Experts en psicologia expliquen que aquestes respostes tenen a veure amb **la nostra capacitat de connectar i d'establir vincles emocionals amb els altres**, sigui amb amics, familiars o persones estimades. Les ereccions afectives són, en realitat, una prova de com d'intens pot ser l'efecte de les emocions en el nostre cos. Aquest fenomen ens recorda que som éssers socials i emocionals i que, sovint, els sentiments que compartim amb els altres no necessiten tenir una connotació romàntica o sexual per ser profunds i significatius.



Així que la pròxima vegada que et trobis rient fins a plorar amb un amic o et sentis commogut/a per un detall bonic, recorda que el teu cos només està responent a una connexió emocional real i valuosa. Això és el que fa especials les relacions humanes: poden tocar-nos el cor i fer-nos sentir molt més del que pensem.