



# El sexe no acaba al llit: per què el postsexe és tan important?

Practicar el sexe acostuma a despertar una àmplia gamma d'emocions, i la manera en com ens relacionem després de fer-ho també ens afecta. Segons l'experta Jourdan Travers, en un article publicat a *Psychology Today*, "la forma en què tu i la teva parella passeu temps junts després del sexe pot determinar la teva satisfacció general tant amb l'experiència sexual com amb la relació en general".

El sexe no acaba amb l'orgasme, sinó que **el moment posterior té una gran influència en el vincle emocional de la parella**. Passar temps junts, fer-se carícies o simplement compartir pensaments i sensacions pot reforçar la connexió i afavorir una millor comunicació. Expressar-se lliurement sobre com ha anat l'experiència i escoltar l'altra persona ajuda a detectar possibles incomoditats i a millorar futurs encontres.

De fet, **un 48% de les dones i un 40% dels homes poden sentir tristesa o irritabilitat després del sexe**. Aquesta reacció emocional, coneguda com a **disfòria postcoital**, pot estar relacionada amb fluctuacions hormonals, records emocionals o ansietat. És important entendre que es tracta d'una resposta natural que pot afectar qualsevol persona, independentment de la satisfacció sexual. Parlar-ne amb la parella, compartir sentiments i **validar les emocions** pot ajudar a reduir aquesta sensació de malestar i reforçar el vincle afectiu.

Si vols que aquesta etapa sigui més satisfactòria i beneficiós per a la relació, aquí tens alguns consells:

**Comunica't obertament** - No tinguis por d'expressar com t'has sentit durant l'acte. Si alguna cosa no t'ha agradat, comparteix-ho sense tabús.

**Escolta la teva parella** - Pregunta-li com s'ha sentit i presta atenció a la seva resposta. Això reforçarà la confiança i la intimitat.

**Atén les teves necessitats** - Potser necessites una abraçada, menjar alguna cosa o simplement descansar. No ho ignoris.

**Gaudeix del contacte físic** - Fer-se petons, abraçades o carícies després del sexe ajuda a prolongar la sensació de benestar.

En definitiva, el postsexe és un espai per enfortir la relació i millorar la comunicació. Practicar-lo amb consciència i atenció pot fer que la teva experiència sexual sigui més plena i satisfactòria.

'El Consultori' d'Adolescents.cat i altres eines

Recorda que si algun cop t'has trobat amb una situació que et generi dubtes, inseguretats o preocupacions pots escriure a **'El Consultori' d'Adolescents.cat**, un espai segur i confidencial on rebràs resposta de les psicòlogues que hi treballen.

[consultori]2[/consultori]

