

# Quina és la quantitat de sexe recomanada?

[inicentrareport]

**Segurament alguna vegada t'has preguntat si és normal tenir ganes de mantenir relacions sexuals tot el temps o fer-ho molt o si, en canvi, tens masses poques ganes.**

**Estàs tenint massa sexe, segons un sexòleg i terapeuta, "quan tens sexe i sents que és més per un comportament obsessivocompulsiu", és a dir quan ni la quantitat ni la qualitat de les teves trobades sexuals satisfan les teves necessitats físiques o mentals. Ho fas constantment, però sembla que mai et diverteixes fent-ho. També ho és quan mantenir relacions sexuals passa a ser un acte mecànic i deixes de banda el plaer i els sentiments de l'altra persona.**

**Per contra, l'absència de sexe només ha de ser considerada com un problema quan interfereix en la relació amb la nostra parella o et produeix ansietat, estrès o autocàstig. Podria ser si durant molt de temps (més de sis mesos), perds l'interès a tenir relacions sexuals tenint parella i això no es deu a un factor extern. A més, comences a sentir-te cada vegada més atabalat per la teva falta d'interès i desig, fins al punt en què experimentes períodes de culpa, autocàstig, ansietat i possiblement depressió. Resultant en rebuig pel sexe, seguit per la distància i la por.**

[ficentrareport]