



Què és l'otretat i com t'ajuda a recuperar el desig sexual

[inicentrareport]A mesura que una relació avança, és possible que el desig sexual disminueixi. **El sexe s'ha tornat rutinari i no és tan excitant com abans.** És normal, però hi ha solució.

Els experts ens parlen de **l'otretat, la qual s'experimenta quan estàs aprenent alguna cosa nova sobre la teva parella.** Al final, quan ja us coneixeu, és molt difícil sorprendre-us i sentir que esteu descobrint coses de l'altra que no coneixíeu. Però és molt important que no deixeu de fer-ho.

Quan es perd la sensació de novetat, també s'esfuma el desig sexual, així que cal buscar solució. Podeu començar per fer activitats junts que us ajudin a redescobrir a l'altre. Podeu aprendre nous hobbies, viatjar a nous llocs i, fins i tot, anar a teràpia de parella si ho considereu convenient.

Al final, **el sentiment de novetat sempre té alts i baixos,** així que no us preocupeu si hi ha epoques on no sentiu tanta admiració per l'altra. Només cal que ho sapigueu detectar i que us esforceu per tal que no afecti la vostra relació.

[ficentrareport]