



# Els beneficis del sexe plantificat

[inici centrareport]Solem pensar que **el sexe ha de sorgir sol i que planificar-ho és antinatural**, però les psicòlogues canadenques Amy Muise i Katarina Kovacevic expliquen a *The Conversation* que això té els seus inconvenients.

**"Les parelles a llarg termini que esperen que ambdues tinguin una explosió de desig simultani per tenir sexe quasi mai poden tenir relacions sexuals"**, asseguren les expertes. I és que el desig espontani dels primers mesos de relació va desapareixent amb el pas del temps i per això algunes parelles decideixen planificar el sexe.

El millor de tot això és que **el sexe planificat ha demostrat ser igual de plaent que l'espontani**. De fet, el fet de saber quan es tindrà sexe dona joc a preparar-se per l'ocasió i que el desig augmenti. És a dir, "el valor del sexe planificat podria ajudar a les parelles a mantenir la satisfacció sexual sent intencional sobre el sexe".

Així doncs, si sents que les responsabilitats diàries estan jugant en contra la teva libido i la de la teva parella, proveu de planificar les vostres relacions sexuals! **El fet d'anticipar-vos, segons les expertes, us ajudarà a encendre la flama de nou i a seguir tenint una sexualitat plena.**

[ficentrareport]