



Els problemes més comuns que sorgeixen en el sexe

[inicentrareport] **La satisfacció sexual en una relació és molt important** i per això moltes parelles decideixen acudir a teràpia de parella.

Com explica la sexòloga Jil Whitney a *El Confidencial*, els motius pels quals el sexe no funciona poden ser diversos. Un d'ells és el cansament, ja que **després d'un llarg dia no sol venir gaire de gust tenir una nit de passió**. Acabeu estirats al sofà mirant una pel·lícula i a poc a poc es va apagant la flama. Per això és important **seguir tenint cites i dedicant-vos temps de qualitat**.

L'avorriment també influeix. **Si sempre practiqueu la mateixa postura és molt probable que perdeu les ganes de tenir sexe**. Això no significa que hagueu de provar postures noves cada dia, però sí que estaria bé de tant en tant fer alguna cosa nova com un massatge eròtic o introduir alguna joguina sexual.

Un altre problema que ha detectat l'experta és que **les parelles insatisfetes no es comuniquen correctament**. La teva parella no pot saber el que t'agrada si no li dius i tampoc pots forçar-la a fer coses que no vol. Això és clau per tenir relacions sexuals satisfactòries.

I, finalment, **les ganes de tenir sexe també poden ser un problema**. Si, per exemple, la teva parella té molt desig sexual i tu estàs passant per una època d'estrès, la teva libido serà molt més baixa que la seva. Això pot conduir a frustracions i discussions. En aquests casos la comunicació també és molt important per tal de trobar maneres d'estar satisfets.

[ficentrareport]