

# “Cal tenir cura de la intimitat en la parella per mantenir viva la passió”

## Quan desitjo desitjar

**J**a no és el mateix, 'abans sempre teníem ganes, qualsevol lloc era bo', 'no hi pensava, només succeïa'... quantes vegades aquestes són les frases que resumeixen la vida sexual d'una parella quan porten cert temps junts. La feina, la rutina, els

nens, la casa, els problemes econòmics ens separen físicament, hem de fer mil coses cada dia i quan caiem al sofà ens adormim. 'Un altre dia sense sexe', i pot arribar a ser frustrant.

El desig és la part més delicada de la sexualitat, i requereix de cuidar-la perquè es mantingui encesa.

Segur que al principi de la relació, 'el foc' s'encenia sense fer res, però a mesura que passa el temps, aquest desig deixa d'aparèixer i ens costa ser 'espontanis'. Moltes persones pensen que la relació ha de sorgir sense planificar, que sinó no te gràcia. En realitat, és gairebé un mite. Pensa una cosa, imagina un viatge a un lloc que t'agradi molt, que vulguis anar i et cridi molt l'atenció: què faràs? Segurament buscaràs fotos, guies del lloc, consells de viatgers. Buscaràs mitjà de transport, compararàs hotels, faràs reserves, pensaràs en l'equipatge... fer tot això farà que el viatge et deixi de fer il·lusió? El gaudiràs menys? Al contrari, molt probablement serà

un petit plaer diferit; se'n diu gaudir del camí.

Amb el desig podem pensar el mateix. Potser podem pensar en preparar-nos com per una cita, gaudir dels detalls (posar unes espelmes, enviar uns WhatsApp durant el dia, fer-nos unes carícies al sofà, comprar roba interior) buscar petites espurnes que mantinguin viva la foguera. La finalitat no és tenir sexe sinó conservar la intimitat. Al principi ja va fer la part més difícil: apropar-vos, conèixer-vos, engegar la relació. Amb petits detalls podem mantenir viva una relació que ja ha funcionat. Recordeu que la meta és important, però la major part del temps fem camí!



**KANTOR. Espai d'Atenció Psicològica**  
**Edifici Poeta Virgili**  
**Llobateras 6-10 Local 1 Rubí**  
**Telèfon 93 588 21 53**  
**info@espaikantor.org**