



# Els 7 problemes sexuals més freqüents

[inicicentrareport] Cada cop més persones s'adonen que tenen problemes i dificultats en les relacions sexuals i els costa trobar els motius. Com veuràs a continuació, la majoria de trastorns sexuals són la conseqüència d'emocions bloquejades i la psicologia hi té molt a veure. En aquest article t'expliquem els problemes o trastorns sexuals més comuns per posar-hi una mica de llum, perquè no passa absolutament res si ho pateixes, té solució!

## Trastorn del desig sexual

La falta de desig sexual és molt freqüent en moltes persones, però més en dones. Es tracta d'una apatia sexual i falta d'interès tant en relacions compartides com en masturbació. Les causes poden ser físiques o psicològiques (ansietat, estrès, cansament?).

## Disfunció erèctil

És la incapacitat per mantenir l'erecció del penis. Molts homes tenen por a aquesta disfunció ja que pot afectar en l'autoestima i les relacions. L'ansietat és una de les causes de disfunció erèctil més freqüents. El més important és fer exercicis per a relaxar cos i ment i tenir present que hi ha moltes pràctiques sexuals satisfactòries que es poden fer sense el penis erecte. Practicar-les sense la pressió d'haver de tenir l'erecció relaxa molt i sovint s'acaba solucionant el problema.

## Vaginisme

És la impossibilitat d'aconseguir la penetració vaginal perquè els músculs de l'entrada de la vagina es contrauen. És un espasme reflex que fa que es contraigui la zona i es tanqui l'entrada vaginal. La causa és que moltes dones relacionen la penetració amb sensació de perill. El millor és tractar-ho amb una psicòloga-sexòloga.

## Ejaculació precoç

És un trastorn de l'orgasme en el que el penis expulsa semen molt ràpid i les causes també acostumen a ser psicològiques: baixa autoestima, ansietat, depressió, angoixa, nervis?

## Anorgàsmia

És l'ausència o retard de l'orgasme durant una activitat sexual normal i com en els altres casos, acostuma a ser per raons psicològiques.

## Trastorn per dolor

El dolor persistent i recurrent en l'àrea pelviana durant o poc després de la penetració és molt comuna. La ciència assegura que aproximadament ho pateixen el 12% de les dones i també acostuma a ser per la contracció involuntària de músculs.

## Trastorn per aversió al sexe

Es podria anomenar, també, rebuig sexual. Les persones que ho pateixen eviten qualsevol contacte genital. Una vegada més, la causa sol ser una ansietat extrema i pànic a l'acte sexual.

Com pots comprovar, en tots aquests trastorns sexuals hi ha un component psicològic



---

importantíssim, és per això que és molt important que si et passa alguna d'aquestes coses demanis ajuda a un/a professional. És quelcom molt comú i no t'ha de fer cap mena de vergonya. Es pot solucionar i tothom mereix tenir una vida sexual saludable i plena :)[ficentrareport]