



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]