



## Què és la disfòria postcoital?

[inicentrareport]L'altre dia una usuària, a través del Consultori d'Adolescents.cat ens feia arribar una consulta sobre **disfòria postcoital**. "Sempre m'he sentit de manera estranya després de masturbar-me sola, però ara que he començat una relació, veig que la problemàtica segueix sent present i cada cop que tinc un orgasme després sento com una espècie d'automenyspreu que no em deixa gaudir de les meves relacions encara que jo en aquell moment estigui sent 100% feliç i sigui un acte consensuat", ens deia.

[intext1]

És per això que hem decidit fer un article dedicat a aquesta problemàtica. Ara bé, el millor que podeu fer si us sentiu **identificats/des amb la majoria de símptomes, és acudir a un professional per rebre atenció personalitzada**.

[nointext]

### Què és la disfòria postcoital?

Es tracta d'una síndrome que provoca sensació de tristesa, automenyspreu i/o vergonya després de mantenir relacions sexuals. Alguns estudis mostren que entre **el 33 i 46% de les dones han experimentat sensacions com les descrites**, una xifra que se situa prop del 30% en els homes. Així doncs, es tracta d'una afectació força recurrent.

### Per què passa?

Segons expliquen des de la BBC, la disfòria postcoital pot estar associada a un **procés hormonal en l'amígdala**, una estructura del cervell que s'encarrega de regular els nostres sentiments "Durant l'activitat sexual, l'amígdala pot disminuir el seu funcionament i després de l'acte es torna a activar", assenyala a la BBC el doctor Fernando Rosero.

Ara bé, **aquesta afectació també pot estar associada a estrès psicològic, altres disfuncions sexuals o factors culturals**. No hi ha un motiu concret, sinó que pot ser la combinació de diversos factors.

Com hem dit, si la sensació de tristesa i/o automenyspreu després de tenir sexe és recurrent, **es recomana acudir a un professional**.

[intext2]

[ficentrareport]