



# Com afecta l'ansietat a l'hora de tenir sexe?

[inicentrareport]L'ansietat és una resposta emocional natural en l'ésser humà i és necessària per **posar-nos alerta davant de situacions estressants o amenaçadores**. Però, que passa quan l'ansietat s'apodera dels nostres pensaments?

La qualitat de les relacions sexuals es pot veure afectada per l'ansietat, ja que aquesta **provoca que pugin els nivells de cortisol (l'hormona de l'estrès)** i, per conseqüència, **el desig disminueix**.

Per aquest motiu, és possible que **tenir una erecció, arribar a l'orgasme o lubricar, sigui molt més difícil**. A més, l'ansietat provoca que ens tornem molt més autocrítics i insegurs.

Físicament, podem experimentar **músculs tensats, respiració ràpida, marejos i respiració superficial**. També poden aparèixer els coneguts "**pensaments intrusius**", els quals ens porten a pensar en coses com el problema que ens angoixa, situacions passades o, fins i tot, situacions futures.

Per tant, l'ansietat pot provocar que estiguem totalment **desconnectats del present** i no siguem capaços de gaudir del moment. Si et trobes en aquest moment, pots provar mètodes com **la respiració diafragmàtica, la meditació o acudir a teràpia**. **A sota et deixem amb un article que et pot servir**.

[ficientrareport]