



Aquestes són les 4 disfuncions sexuals més comunes, les coneixies?

[inicicentrareport]Primer de tot? Què és una disfunció sexual? Com expliquen els experts de Psicología y Mente, "és una alteració en alguna de les etapes de la conducta sexual que repercuteix en la funcionalitat i satisfacció de l'individu, remarcant el malestar significatiu que provoca en la persona afecta". O dit d'una altra manera, un desajust en alguna de les fases de la resposta sexual (desig, excitació, meseta, orgasme o resolució) o un dolor que impedeix gaudir del sexe.

Són moltes les persones arreu del món que pateixen algun tipus de disfunció sexual, que sol ser diferent entre homes i dones. Així doncs, anem a veure les 4 disfuncions sexuals més comunes:

1. Trastorn de l'ejaculació prematura

En aquest trastorn es produeix l'ejaculació aproximadament el minut següent a la penetració vaginal i abans del que vol la persona. Perquè es consideri realment un trastorn, s'ha de produir durant un mínim de 6 mesos i aparèixer entre el 75% i el 100% de les ocasions. Es calcula que entre un 20% i un 30% dels homes de 18 a 70 anys han tingut algun episodi d'ejaculació prematura a la seva vida. Hi ha algunes tècniques per revertir-ho, però sol tenir a veure amb temes psicològics més que físics, per això si et passa el millor és visitar un/a sexòleg/a.

2. Trastorn erèctil

És la dificultat per aconseguir una erecció durant el sexe o la dificultat per mantenir l'erecció. Igual que en l'altre trastorn, per ser diagnosticat com a tal, s'ha de produir durant un mínim de 6 mesos i aparèixer entre el 75% i el 100% de les ocasions.

Per tractar-ho també se solen seguir tècniques conductuals, cognitives, sistèmiques i de comunicació, per això es recomana treballar-ho també amb un/a professional de la sexologia.

3. Disfunció orgàsmica

Se sol donar molt en dones i és el retard, infreqüència o absència d'orgasme. Per poder dir que hi ha un problema també cal que això ens passi durant més de mig any i en pràcticament el total de les relacions sexuals.

El primer que es recomana és l'entrenament en masturbació guiada, una tècnica en la que s'autoestimula amb les mans i amb vibradors diferents parts dels genitals femenins per anar descobrint el cos i la sensibilitat. Cal centrar-se, també, en l'estimulació del clítoris, òrgan que produeix els orgasmes.

4. Trastorn de l'interès o excitació sexual

També es dona més en dones i es tracta d'un trastorn que fa que la persona perdi o redueixi molt l'interès sexual o l'excitació. Poden influir moltes variables, però si fa més de mig any que et passa i amb molta freqüència, també val la pena tractar-ho amb un/a professional.[ficentrareport]