



Et genera ansietat despullar-te davant una altra persona?

[inicentrareport]Alguna vegada has sentit ansietat en pensar en la situació d'haver-te de despullar davant d'algú? **Aquesta por sol aparèixer en el moment de mantenir relacions sexuals amb una persona i se la coneix com a 'deshabiliofòbia'.**

Les persones que viuen amb aquesta por a que les vegin sense roba **solen tenir inseguretats físiques. Aquests poden haver estat donats per una situació traumàtica** (per exemple, que una parella sexual fes un comentari despectiu sobre el seu físic) o simplement pel fet d'estar exposat/da contínuament a cossos perfectes a través de les xarxes socials.

Sigui quin sigui el motiu d'aquesta por, hi ha una sèrie de **coses que pots fer per superar la deshabiliofòbia:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]