



# 5 motius per saber si hauries d'anar al sexòleg/a

[inici centrareport] Gaudeixes de la sexualitat individual i compartida? Encara que no es parli obertament, hi ha moltes persones que tenen tot tipus de problemes al voltant del sexe que sovint tenen a veure amb la psicologia més que amb la fisiologia.

Per això avui et volem compartir 5 motius pels quals pot ser necessari anar a una visita de sexologia i rebre ajuda professional per superar bloquejos sexuals:

[num]1[/num] Disfuncions sexuals que et dificulten viure bé la teva sexualitat

Segons expliquen sexòlegs de Psicologia y Mente, la resposta sexual humana consta de 5 fases ben diferenciades: desig, excitació, meseta, orgasme i resolució. No és necessari passar sempre per totes aquestes etapes, tot i així quan hi ha una alteració o problemàtica en una d'aquestes fases, parlem de disfunció sexual. Les més comunes són: ejaculació precoç, disfunció erèctil masculina, dolor durant les relacions, falta de desig, falta de lubricació femenina i aversió al contacte sexual.

[num]2[/num] Disfòria de gènere

Si sents malestar perquè els teus genitals i la teva identitat de gènere no es corresponen, és important buscar ajuda professional perquè pots tenir molts complexos físics que afecten a l'autoestima i a la vida sexual.

[num]3[/num] Parafílies

Si tens fantasies, activitats o preferències sexuals poc habituals que necessites posar en pràctica sí o sí per excitar-te, la recomanació és anar amb un sexòleg/a.

[num]4[/num] Problemes de comunicació en la parella

Algunes parelles tenen problemes de comunicació o dinàmiques específiques que poden afectar a la vida sexual en comú. Aquests problemes se solen donar més en parelles adultes.

[num]5[/num] Creences nocives sobre el sexe

Si tens idees preconcebudes, percepcions o creences al voltant del sexe que t'impedeixen portar una vida sexual normal amb altres persones.

Solen estar relacionades amb corrents religioses conservadores o repressives que eduquen des de la por amb molts mites al voltant de la sexualitat. Un/a sexòleg/a t'ajudarà a superar aquest tipus de creences.

Si ho necessites també pots escriure de manera anònima a El Consultori d'Adolescents i et respondrà una sexòloga professional:

[consultori]2[/consultori]  
[ficentrareport]