



Aquests són els 8 problemes sexuals més freqüents, què pots fer?

[inici centrare port] És igual si som nois o noies, tots i totes podem patir alguna disfunció sexual al llarg de la nostra vida. Pot ser que tinguis dolor, dificultats per arribar a l'orgasme o per mantenir l'excitació sexual.

Quins són aquests problemes més comuns?

[num]1[/num] **Trastorn del desig sexual**

Aquest trastorn implica la falta d'interès en el sexe o la falta de desig sexual. Tot i que es dona en homes i dones, però és més freqüent en dones. Es considera la disfunció sexual més comuna en el sexe femení amb una incidència del 33% entre els 18 i els 59 anys.

Les causes poden ser físiques o psicològiques (problemes de parella, altres disfuncions sexuals, ansietat, estrès, cansament...)

[num]2[/num] **Disfunció erèctil**

És la incapacitat que tenen les persones amb penis per arribar a mantenir l'erecció. Pot afectar no només en les relacions sexuals, sinó també en l'autoestima. Pot passar per diferents raons, tot i que l'ansietat d'ejaculació és un dels orígens psicològics més comuns.

[num]3[/num] **Trastorn en l'excitació sexual en la dona**

Les persones amb vagina poden experimentar canvis durant l'excitació sexual, com per exemple que hi hagi menys lubricació vaginal, acceleració dels batecs del cor i tensió muscular... També es sol donar per factors psicològics sovint relacionats amb la por o l'ansietat cap al sexe.

[num]4[/num] **Vaginisme**

El vaginisme és una disfunció sexual que es caracteritza per la impossibilitat per aconseguir la penetració vaginal degut a la contracció involuntària dels músculs que rodegen l'entrada de la vagina. Pot tenir, també, causes psicològiques.

[num]5[/num] **Ejaculació precoç**

En aquest trastorn el penis expulsa el semen prematurament. Normalment també es dona per factors psicològics (baixa autoestima, ansietat, depressió, angoixa, nerviosisme...)

[num]6[/num] **Anorgàsmia**

Trastorn de l'orgasme que afecta a homes, dones, tothom en general. Es defineix com l'absència o retard de l'orgasme durant l'activitat sexual. Les causes també acostumen a ser psicològiques.

[num]7[/num] **Trastorn per dolor**

És el dolor persistent i recurrent en l'àrea pelviana durant o després de la penetració, l'erecció o l'ejaculació. També es pot donar en homes i dones. Els estudis científics diuen que el 12% de les dones ho pateixen.

[num]8[/num] **Trastorn per aversió al sexe**

Les persones que ho pateixen eviten qualsevol contacte genital. La causa sol estar en l'ansietat extrema i el pànic a l'acte sexual.

Com pots tractar els problemes sexuals?

No és gens fàcil parlar dels problemes sexuals perquè hi ha molts prejudicis i ens podem sentir avergonyits/des, culpables, fracassats/des... És per això que el millor que pots fer és buscar ajuda



professional ja sigui de forma presencial o a distància. Com hauràs vist la majoria de trastorns tenen un origen psicològic, per això t'anirà molt bé una psicoteràpia sexual amb un/a sexòleg/a.

[ficentrareport]