

Solucionar els problemes sexuals

“Quan fer l’amor és un problema”



Avui parlarem una mica més detingudament sobre els problemes sexuals i com detectar-los. Són problemes habituals que tenen un abordatge terapèutic assolible, i que ens pot ajudar a millorar la nostra qualitat de vida.

Hi ha tres motius principals pels quals les relacions sexuals es poden tornar un avorriment, una font d'estrès, una frustració o en general no resultar plausibles. Algunes són més fàcils d'identificar que les altres, però totes arrelen en un motiu intern.

De vegades són presents des de sempre, la persona ha tingut la dificultat des que recorda, des de les primeres relacions sexuals. Altres, el problema ha aparegut de manera abrupta, la persona reconeix en quin moment li va passar per primer cop. Sovint també passa de manera progressiva, a poc a poc hem arribat a tenir dificultats. És

una dada important per enfocar el seu tractament.

D'on provenen els problemes sexuals?

També podem conèixer la dificultat des de tres vessants:

- Quan hi ha una causa orgànica, un problema físic.
- Quan hi ha una causa emocional interna.
- Quan té a veure amb situacions vitals, situacionals i ambientals.

De vegades, les tres causes es combinen, i per poder tractar el problema, hem de tractar a la persona en el seu conjunt per eliminar completament allò que preocupa.

Passos per resoldre els nostres problemes sexuals

En aquest article comentarem l'abordatge dels problemes sexuals quan aquests estan relacionats amb causes físiques i amb situacions ambientals.

En primer lloc, sobretot, cal descartar que tinguem un problema de salut que ens provoqui barreres físiques en el sexe. Alguns exemples serien problemes de circulació i cardiovasculars, tumors, mancances dietètiques, presa de medicaments (per la tensió, la depressió, l'ansietat, anticancerígens... hi ha diversos i cal preguntar si és un possible efecte secundari), etc. Primer cal consultar al metge perquè hi ha molts problemes mèdics grans i més petits que tenen com a efecte secundari un problema sexual.

En segon lloc hem de prendre consciència del nostre moment vital. Maldecaps, dificultats, desesperança, estrès... avui dia hi ha molts motius per donar voltes al cap i tenir més estones de patiments i preocupacions que de tranquil·litat i gaudi.

Necessitem més energia

per capficar-nos que per relaxar-nos, i estem moltes estones al dia portant molt de pes mental. Tot aquest pes ens acompanya de forma conscient i de forma inconscient durant tot el temps, inclús quan dormim, ens costa desconnectar i fer compartiments amb els nostres problemes. Ens pot costar dormir, menjar adientment, potser estem malhumorats quan no toca i amb la llista de “pendents” present.

I quan arriba el moment de ficar-nos al llit amb una parella, també entrem amb totes aquestes tensions i el nostre cos no ens respon, no reacciona, no és capaç de fer canvi de tasca, continua en “modus obligació” i no ens dóna la satisfacció que ens agradaria.

És una situació habitual, les persones sense posar consciència no ens adonem de la relació que hi ha entre



KANTOR. Espai d'Atenció Psicològica
Edifici Poeta Virgili
Llobateras 6-10 Local 1 Rubí
Telèfon 93 588 21 53
info@espaikantor.org

la capacitat d'abandonar-se i la capacitat per gaudir.

Per tant el tractament aniria lligat a revisar els nostres hàbits de vida, ajudar a posar pautes per trobar un ambient millor perquè la nostra sexualitat flueixi i donar tècniques per millorar

l'experiència sexual i facilitar el camí natural de la seva expressió.

Per Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga i sexòloga
a KANTOR. Espai d'Atenció Psicològica

PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - TERÀPIA SEXUAL
EJACULACIÓ PRECOÇ – DISFUNCIÓ ERÈCTIL- ANORGÀSMIA



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta sexual i de parella
Col·legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org