

Solucionar els problemes sexuals

La sexualitat, una experiència emocional



gades la persona no se sent satisfeta amb les seves relacions, no es comunica bé amb els seus desitjos, no se sent acceptada o compresa pels companys sexuals o amb si mateixa i les seves habilitats.

Sigui com sigui, la persona que té un problema sexual normalment sent angoixa per les relacions, es preocupa tant que no flueixen o fins i tot pot arribar a evitar-les per no passar nervis, vergonya o por.

Què es fa a teràpia sexual?

El treball en teràpia sexual passa perquè la persona pugui comprendre el perquè del seu problema, se l'acompanya per rebaixar l'angoixa que suposa i es dona informació fiable i contrastada per aprendre més sobre el propi cos i la manera de tenir unes experiències més gratificants.



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

En l'article anterior vàrem revisar les qüestions mèdiques i situacionals; una vegada les hem pogut tractar, és imprescindible fer un repàs més intern.

El nostre món emocional, relacional i moral està completament lligat a la nostra vivència sexual.

Abans de tractar el símptoma, és a dir el tema concret que ens preocupa, hem de conèixer les circumstàncies personal on s'ha originat per poder tractar-lo de manera personalitzada, coherent i sensible a les necessitats i ritme de cada persona.

Hem de tenir en compte que en la majoria d'ocasions, el tema sexual és una cara de com gestionem les nostres emocions (nivell de satisfacció amb la vida, expressió de necessitats i

mancances, reconeixement i acceptació dels propis sentiments...), com ens relacionem (comunicació i satisfacció en les relacions personals...) i com tenim la nostra autoestima i autoimatge.

Després de fer aquest viatge de retrobament personal, abordem més específicament la sexualitat, segons com es presenti el problema. Pensem que la resposta sexual humana té cinc fases. Els problemes poden aparèixer en qualsevol d'aquestes fases i en més d'una, i primer l'hem de localitzar per donar l'eina adequada.

Les cinc fases de la resposta sexual humana

1. Desig. Alguns problemes en fase desig són la seva manca (és a dir,

gairebé mai ve de gust tenir un apropament sexual) o la descompensació (que els dos membres de la parella tenen nivells de desig molt diferents i no s'avenen)

2. Excitació. En aquesta fase pot haver-hi problemes d'erecció en l'home (manca o dificultats per mantenir-la) i falta de lubricació en la dona (i/o també dolor, coïssor, rebuig, o impossibilitat de penetrar...)

3. Altiplà. Fase en què s'ha assolit l'excitació, pot haver-hi problemes perquè es mantingui i poder arribar a la fase següent.

4. Orgasme. Pot costar arribar a l'orgasme, o no tenir-ne, com també en el cas

5. Resolució. Fase final en què s'experimenta la satisfacció física i emocional després de la relació. De ve-

riències més gratificants.

"Som al llit com som a la vida". Conèixer com ens relacionem amb el nostre cos i com el fem servir en la relació amb els altres és un viatge a un millor coneixement de nosaltres mateixos. Recordem que la sexualitat

és un joc, i per tant ens hem d'apropar com nens!

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