

Com afrontar els problemes sexuals

El **sexe** és un gran al·licient de la vida. El practiquem sols o en parella, ens aporta satisfacció, tendresa, complicitat, plaer ... però també pot ser motiu de preocupació, dubtes i ansietat.

Abans de res cal aclarir que les **disfuncions sexuals** no són malalties. Simplement són alteracions físiques i psicològiques que dificulten a la persona gaudir plenament de les **relacions sexuals**.

La majoria de disfuncions són de tipus no orgànic, és a dir, són psicològiques i estan causades per conflictes personals i solen anar acompanyades d'un quadre d'estrès o ansietat. Això pot provocar la inhibició del **desig sexual**, moltes vegades com a conseqüència d'una **crisi de parella** o d'un distanciament.

Independentment de quin sigui l'origen del problema, el primer pas per resoldre'l és reconèixer que existeix. El segon pas és informar-se, és important que coneguem bé el nostre cos i les seves reaccions, abans de veure com podem **millorar la nostra vida sexual**. El tercer pas consisteix a prendre mesures eficaces per a **gaudir de la sexualitat**. I si és necessari anar al **psicòleg especialista** perquè ens ajudi.

Si hi ha efectivament un **problema sexual**, afronta'l amb valentia i naturalitat. En comptes de patir-lo en solitari, si el poses en comú la càrrega es tornarà la meitat de pesada i trobaràs el doble de solucions. És important no donar res per suposat i compartir totes les vostres pors, els dubtes i les preocupacions.

La preocupació és una gran enemiga del plaer, perquè per poder **gaudir plenament de la sexualitat** hem d'estar relaxats. És lògic que, quan hi ha algun tipus de disfunció, la persona es bloquegi davant la possibilitat de fracassar. Per això és important desdramatitzar el problema i no obsessionar-nos en **arribar a l'orgasme** a qualsevol preu.

De fet, podràs **superar la disfunció sexual** més ràpidament si l'afrontes sense temors ni sentiment de culpa. A més, mantenir un tens control sobre les pròpies reaccions sexuals resulta contraproductiu per a un mateix i per a la parella, ja que interfereix en la **resposta sexual** i crea unes expectatives que, quan no es compleixen, provoquen més problemes i retrets. Això només condueix a un agreujament de la situació.

Els homes viuen les seves disfuncions com una mutilació: se senten avergonyits i tenen dificultats per transmetre-ho, no només a la seva parella, sinó fins i tot a l'especialista. Tradicionalment han estat educats

per portar la iniciativa, i qualsevol impediment per demostrar la seva capacitat sexual és viscut com una humiliació que posa en dubte la seva virilitat.

D'altra banda, moltes dones a vegades són incapaces de comunicar els seus gustos i demanar-li a la seva parella l'estimulació que necessiten per por al que puguin pensar.

El llit hauria de ser un taller del sexe, sempre en evolució, on puguis demanar a la teva parella tot el que et **satisfà sexualment**. D'aquesta forma, a més de **gaudir més** de les teves preferències, augmentaràs l'autoestima del teu company/a. Per descomptat, aquesta comunicació ha de ser bidireccional.

Encara que advoquem per la comunicació, mai resulta fàcil dir-li a la teva parella que és hora de buscar **ajuda professional**. És un tema extremadament delicat, de manera que mai s'ha de deixar anar, en calent, alguna cosa com: «hauries buscar ajuda» després de l'enèsima sessió de sexe fallit.

És millor mantenir aquest tipus de converses fora del dormitori i amb el cap més serè. Comença valorant les coses positives de la vostra **vida sexual**, sense centrar-te exclusivament en el «**problema sexual**». Utilitza sempre el plural i no personalitzis. Que quedi clar que el problema és dels dos. D'aquesta manera la teva parella ho interpretarà com un suggeriment per **millorar la vostra relació**, i no com un atac descarnat cap a la seva **sexualitat**.

Un cop trencat el gel, si la teva parella ha acceptat **l'ajuda professional** d'una tercera persona és el moment de triar el **terapeuta sexual** o **especialista en sexologia**.

Solucionar una disfunció sexual no només requereix una comunicació franca i desinhibida, també és necessari que tots dos membres de la parella modifiquin la seva actitud.

Aquestes iniciatives, i l'ajuda professional, poden **reactivar la vostra sexualitat**:

- Expressar obertament les pors, prejudicis i preocupacions, així com els somnis i fantasies sexuals, encara que no sempre es duguin terme.
- Parlar lliurement durant la pràctica del sexe sobre el que més us agrada.
- Ser sempre conscients que el sexe no és només la penetració. Cal aprendre a valorar l'abans, el durant i el després: descobrir junts el món de les carícies, els petons ... Només passar a la penetració quan us vingui de gust realment.
- No deixar sempre la iniciativa a l'home. És important que la dona també prengui les regnes i iniciï el joc sexual.
- Provar noves postures per fer front a la monotonia, trobar llocs diferents on practicar el sexe, o introduir jocs i joguines sexuals.
- Aïllar-se dels problemes quotidians i dedicar-se en cos i ànima al sexe .
- Desprogramar les teves relacions sexuals: qualsevol moment és bo per donar i rebre plaer.



centre de psicologia,
assessorament personal
i salut

www.psigma.cat
info@psigma.cat
620 756 015

Vic
C. Morgades 19, ent. 3a
08500 Vic

Barcelona
Passeig de Gràcia 42, 2on
08007 Barcelona

Manresa
C. Vilanova, 1-3, 1er F
08241 Manresa T.
938 723 263

Espero que aquests senzills consells puguin ser de la vostra ajuda, aquestes paraules son recomanacions, cada persona es un món i cada cas es diferent, si fa temps que penseu que alguna cosa no funciona, consulteu a un especialista, segurament us sorprendreu dels resultats ràpids i positius que podreu trobar realitzant una **bona teràpia**, la vostra vida sexual us ho agrairà intensament.

Anna Perelló Costa

Psicòloga Col.15140