

En el caso de las mujeres, en cambio, es posible que el estrés no les permita lubricarse lo suficiente como para tener sexo o que pierdan el deseo de tener relaciones.

¿Te preocupa el tema de la ansiedad sexual? No te desesperes pues tiene solución y no es tan difícil lograrlo. Antes que nada, consulta con un médico para que descartes que lo que te ocurre no es algo físico ni provocado por algún medicamento que estés tomando.

Si físicamente todo está bien, entonces un profesional calificado podría sugerirte distintas alternativas. Entre ellas:

1. Sé abierto con tu pareja y anímate a hablar de las preocupaciones que no te dejan actuar libremente durante el sexo. Así, tu pareja podrá entenderte mejor y hasta pueden buscar soluciones en conjunto que, al fin y al cabo, los unirá más aún.

2. Trata de ampliar la intimidad, hay muchas formas de hacerlo sin tener sexo. Por ejemplo, pueden darse masajes o tomar un baño cálido, hacerse caricias y buscar nuevas formas de sentir y provocar sensaciones, sin tener que llegar al acto sexual que tanto te estresa.

3. Haz ejercicio. No sólo te permitirá mantenerte en forma y sentirte mejor con tu cuerpo sino también tener más energía y fortaleza para el sexo.

4. Distráete y busca estímulos externos que te ayuden a quitarle atención al acto sexual. Por ejemplo, puedes poner música o pensar en cosas o situaciones que te estimulen.

5. Pide ayuda psicológica. Si nada de esto funciona, consulta a un profesional especializado en problemas sexuales que pueda ayudarte a conocer tus temores y a entender qué cosas te preocupan o te causan ansiedad, así como también a sentirte más cómodo con tu sexualidad.

Recuerda que, cuando se trata del sexo, no hay una forma de hacerlo bien o mal. Por el contrario, lo importante es disfrutar juntos y dejarse llevar por las emociones, todo vale en la pareja mientras ambos estén cómodos. Por eso, deja de culparte o presionarte sobre cómo lo haces o cómo te ves o cómo sientes que luce tu cuerpo. El sexo no tiene que ver con nada de eso y tú tienes todas las condiciones para disfrutarlo. No te dejes vencer por la ansiedad sexual, pues es una situación que puede resolverse y no tiene por qué seguirte afectando.



¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



COMBATE LA ANSIEDAD SEXUAL

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

5 formas de combatir la ansiedad sexual
por [Doctora Aliza](#) • 31 de enero de 2013

A veces, una actividad tan placentera como el sexo puede convertirse en un verdadero dolor de cabeza. cuando algo no sale bien en la intimidad puede llenarte de frustraciones y temores que posiblemente vuelvan a aparecer cuando intentes tener sexo nuevamente. Aquí te contamos de qué se trata la ansiedad sexual y cómo lidiar con ella.

El sexo debería ser una actividad placentera para ambos miembros de la pareja, y hasta [se ha probado que tiene beneficios para la salud](#). Sin embargo, a veces, hay [preocupaciones que matan la pasión y el deseo](#).



Cuando Carlos conoció a Diana, por ejemplo, estaba tan enamorado que temía no ser capaz de hacer gozar a la chica de sus sueños. Pensaba que su pene era pequeño y que seguramente ella habría tenido experiencias con hombres que eran "mejores" que él y entonces...

El resultado fue frustrante: cuando llegaba el momento del sexo su [erección](#) sólo duraba hasta el momento de la penetración, y luego nada, no había forma de seguir... En situaciones similares, Pablo se entusiasmaba tanto que [no lograba retener la eyaculación](#) para esperar a su compañera, y lo ponía tan mal el tema que al final, cada

vez que le gustaba una chica ni siquiera se acercaba por temor a pasar nuevamente por una situación tan frustrante. Se trata de un problema que tiene solución. Se le conoce como **ansiedad sexual** y si bien es más común entre los hombres, a veces también puede ocurrirles a las mujeres.

Existen distintas preocupaciones que pueden provocar ansiedad sexual. Por ejemplo:

- Temor de no ser lo suficientemente "bueno" en la cama.
- Tener una mala imagen de tu cuerpo y/o de tu peso.
- Preocuparse o sentir que el tamaño del pene no es el adecuado.
- Temor a [eyacular de manera prematura \(eyaculación precoz\)](#) o de [no poder sostener la erección](#) hasta que la mujer alcance el orgasmo.
- Temor a no poder llegar al orgasmo o de disfrutar la experiencia sexual.

Todas estas preocupaciones impiden que el sexo sea algo placentero. Además, pueden activarse algunas hormonas del estrés que hacen que tu cuerpo reaccione como si estuviera frente a una amenaza, cuando en verdad no lo estás



En los hombres, uno de los efectos de las hormonas del estrés es estrechar los vasos sanguíneos. De ese modo, llega menos sangre al pene y hace que la erección sea más difícil de lograr o de sostener.