

EL TRASTORN ERÈCTIL

QUÈ ÉS?

El trastorn erèctil és la dificultat per aconseguir o mantenir l'erecció o bé una reducció marcada de la rigidesa de la erecció. Generant, en molts casos, una manca de satisfacció en les relacions sexuals i dificultant el manteniment de relacions sexuals satisfactòries. Es tracta d'una alteració comuna per a moltes persones i es pot donar en contextos concrets o de forma generalitzada.



Les causes que poden generar dificultats d'erecció són diverses. En poden ser un motiu l'estrès, l'ansietat o la depressió, també l'haver tingut experiències sexuals prèvies no satisfactòries. Pot ser que estigui relacionada amb el consum puntual d'algunes substàncies com l'alcohol, o amb l'ús continuat de substàncies que ajuden a facilitar l'erecció. També poden ser derivades de problemes vasculars o de pressió sanguínia.



Existeix un tabú respecte les dificultats en l'erecció, ja que suposen un desafiament als rols de gènere associats a la masculinitat. Per això, moltes persones senten vergonya, ansietat o poc desig sexual.



Encara que existeixen diferents formes d'abordar les dificultats en l'erecció, mantenir una bona comunicació amb la o les parelles sexuals és imprescindible, així com aspectes de salut i del to del sòl pelvià. De la mateixa manera que ho és cercar el plaer més enllà de què es produeixi, o no, una erecció o coit. (Sí sorpresa! és una opció eròtica més, no la única!) Fer-ho, ens ajudarà a transformar les expectatives sexuals, ampliar les possibilitats eròtiques, conèixer-nos millor i reduir la possible ansietat associada.



Pots posar-te en contacte amb nosaltres a través del servei de WhatsApp al 687748640 o visitant la nostra pàgina web www.centrejove.org



Obra Social "la Caixa"