

La Ansiedad Sexual

La ansiedad sexual es aquella ansiedad que se produce en torno a las relaciones sexuales o al pensar en tener sexo. E interfiere en el placer sexual de la persona que lo sufre.

Ante un estímulo percibido peligroso, la mente alerta al cuerpo para que se aleje mediante unas señales físicas. Esta sintomatología se denomina ansiedad y es un mecanismo de defensa habitualmente muy útil.

El problema para la salud emocional y sexual se produce cuando la ansiedad afecta en situaciones que no suponen un peligro real o que aparece con tal frecuencia e intensidad que no permiten disfrutar de las relaciones sexuales.

La ansiedad sexual produce problemas de deseo o excitación sexual. Como los problemas de erección, de lubricación vaginal y de orgasmos. Se acompaña amenudo de inseguridades y baja autoestima.