

T3 Cảm giác lo lắng sau khi quan hệ Nguyên nhân và cách giải quyết

Khám bỏ những nguyên do cũng như mẹo xử lý tình hình lo sợ dưới lúc quan hệ, giúp bạn biết rõ hơn về tâm sinh lý và bí quyết thích ứng để đảm bảo sức khỏe tâm thần cùng với thân xác.

Cảm giác sợ hãi sau lúc quan hệ tình dục là một trải nghiệm ko ít gặp, có thể nguy hiểm đến cả tính mạng tâm thần cùng với thể chất của bạn. Nội dung dưới của Nhà thuốc Long Châu sẽ đi sâu vào những nguyên nhân dẫn tới cảm thấy này cũng như đề xuất những biện pháp khắc phục, cho bạn lấy lại sự tự tin và cân với trong đời sống.

Hiểu biết về cảm giác lo lắng dưới khi quan hệ tình dục

Sợ hãi sau thời gian quan hệ tình dục là một hiện tượng tâm sinh lý phổ biến mà rộng rãi người có khả năng cảm giác bất an, lo sợ hoặc căng thẳng sau thời điểm tham gia lên hoạt động tình dục. Đây không chỉ là 1 biểu hiện cảm xúc tạm thời mà có khả năng là một vướng mắc sâu sắc nguy hiểm đến sức khỏe tâm thần cùng với sự liên quan của đối tượng mắc phải ảnh hưởng.

Cảm thấy sợ hãi này có thể gồm những dấu hiệu đó là bồn chồn, khó chịu, quan niệm quá nhiều về hiệu suất hay hình ảnh cơ thể của mình, sợ hãi về các biến chứng ví dụ bệnh lý tật hoặc mang bầu ngoại trừ mong muốn và đặc biệt là nghi ngờ về cảm xúc của đối tác với mình dưới làm chuyện ấy.

Cảm thấy lo sợ này có khả năng biến chứng đáng nhắc đến tính mạng tâm thần của 1 người, dẫn tới những câu hỏi đó là trầm cảm, sự e ngại cùng với nguy hiểm nhất là quá trình xa bí quyết trong sự liên quan. Nó cũng có khả năng làm giảm xác suất thưởng thức hoạt động tình dục trong tương lai bởi quá trình lo sợ cùng với sợ hãi tái diễn.

Lo lắng sau lúc quan hệ có khả năng làm cho sự liên quan của hai người bệnh trở nên xa cách

Nguyên do khiến cho bạn sợ hãi sau thời điểm quan hệ

Cảm thấy sợ hãi sau khi làm chuyện đó là một báo hiệu tâm lý khó khăn mà phổ biến đối tượng có thể trải qua, bất nói giới đặc điểm hay trải nghiệm tình dục. Sau đây là một số nguyên do chính làm bạn có khả năng cảm thấy sợ hãi dưới thời điểm quan hệ:

Thay đổi nội tiết tố: làm chuyện đó ham muốn sự nâng cao sản xuất những hormone hạnh phúc thí dụ oxytocin cũng như dopamine. Mặc dù vậy, dưới lúc làm chuyện ấy, mức độ của những hormone này có khả năng giảm sút liền, làm cho bạn cảm thấy trống rỗng và sợ hãi. Sự thay đổi đột ngột này có khả năng gây nên một cảm thấy cô đơn hay mót bã không giải thích được.

- Lo lắng, thiếu tự tin về bản thân: phổ biến đối tượng cảm giác tự ti về cơ thể bản thân, đặc biệt dưới thời gian làm chuyện đó thời điểm hầu hết điểm hạn chế vươn lên là rõ ràng hơn trong mắt chính mình họ cùng với đối tác. Phổ biến người bệnh cũng cảm thấy sợ hãi bởi sức ép phải thể hiện mình hoặc lo lắng về xác suất tuân thủ kỳ vọng của bạn tình. Sự thiếu tự tin về thể xác hoặc về xác suất làm cho tình cũng có thể gây nên lo lắng, gây ra lo lắng cùng với sức ép tâm lý dưới lúc quan hệ tình dục.
- Không đủ cực khoái: Đây là một trong số những lý do thường gặp gây ra cảm thấy sợ hãi cùng với mót bã sau lúc làm chuyện đó. Thời điểm 1 bệnh nhân không đạt được ham muốn, hay thời gian đối tác của họ không thể thu được cực khoái hầu hết, Việc đó có khả năng gây ra quá

trình buồn bã sâu sắc. Quá trình thiếu hụt khoái cảm có khả năng nguy hiểm tới cảm xúc của cả hai phía, làm cho từng người bệnh đặt câu hỏi về tác dụng tốt của bản thân trong mối quan hệ, cũng ví dụ suy nghĩ về mức độ hài lòng của đối phương.

- Âm ảnh về những hậu quả tính mạng sinh sản: sợ hãi về xác suất nhiễm bệnh lây nhiễm qua giao hợp (STDs) hay lo sợ về khả năng mang bầu ngoại trừ ý định có thể khiến đa dạng đối tượng cảm thấy bất an dưới khi quan hệ. Liền cả lúc đã từng dùng các biện pháp bảo vệ, nỗi lo về tác dụng tốt của chúng vẫn có thể gây nên cảm thấy lo sợ.
- Cảm xúc và mối quan hệ: quan hệ không những là hoạt động sức khỏe mà lại mối quan hệ mật thiết tới cảm xúc. Những mâu thuẫn đùng nên xử lý, thiếu liên kết cảm xúc hoặc sự không kiên cố về tình cảm của đối tác có thể làm một đối tượng cảm giác lo lắng sau khi làm chuyện ấy. Điều này hay sự liên quan đến cảm thấy không được bảo vệ hay không nên làm theo mong muốn tình cảm.
- Rào cản bệnh lý: một vài vướng mắc sức khỏe như là biến đổi chức năng cương, khô vùng kín hoặc những vấn đề mối liên quan đến đau đớn trong quá trình quan hệ tình dục cũng có thể gây nên lo sợ, bởi chưa thể thực hiện hay tận chi trả vận động tình dục 1 phương pháp viên mãn.
- Các thay đổi tâm lý hiện hữu: như thay đổi lo âu hoặc trầm cảm cũng có khả năng khiến cho cải thiện mức độ cảm giác lo sợ dưới thời gian quan hệ tình dục. Các người bệnh nhiễm phải các vấn đề tâm lý sẵn có có khả năng nhạy cảm hơn sở hữu những tác động cảm xúc hay tình dục, dẫn đến lo sợ kéo dài hoặc phức tạp hơn dưới thời điểm sắp gũi.

Sợ có thai ngoại trừ mong muốn có thể là lý do gây ra sợ hãi sau thời điểm quan hệ tình dục

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?chi-phi-kham-phu-khoa.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?hut-thai-co-dau-khong.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?kham-benh-xa-hoi.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?kham-benh-giang-mai-o-dau.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?sui-mao-ga-o-nam-gioi.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?sui-mao-ga-o-nu-gioi.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?cach-chua-sui-mao-ga.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?benh-xa-hoi.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?chi-phi-chua-benh-lau.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?chi-phi-xet-nghiem-giang-mai.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?chi-phi-xet-nghiem-xa-hoi.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?dau-tinh-hoan-kham-o-dau.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?kham-viem-bao-quy-dau.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?pha-thai-1-thang-tuoi.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?cach-chua-benh-lau.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?chi-phi-chua-hoi-nach.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?chi-phi-dot-viem-lo-tuyen-co-tung.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?chua-viem-lo-tuyen-co-tu-cung-o-dau.html

https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html?tu-van-benh-phu-khoa.html

Cách chống và vượt qua cảm giác sợ hãi dưới thời gian làm chuyện ấy

Xử lý cùng với vượt qua cảm thấy sợ hãi sau thời điểm làm chuyện ấy là 1 công đoạn đòi hỏi quá trình chủ động cũng như cảm thông từ cả hai phía. Dưới đây là các bước rõ ràng bạn có khả năng sử dụng để làm giảm cảm giác lo lắng cùng với cải thiện quá trình thỏa mãn trong liên quan của mình:

Đối diện cởi mở mang đối tác: Trước khi làm chuyện ấy, hãy đảm bảo rằng cả bạn cùng với đối tác đều đã từng sẵn sàng cả về mặt tâm sinh lý lẫn sức khỏe. Việc trao đổi trước về kỳ vọng cũng như lo ngại dưới khi làm chuyện đó không những cho giảm thiểu bớt lo lắng mà lại gia tăng quá trình sắp gửi cũng như kiến thức lẫn nhau giữa hai người bệnh.

- Cải thiện kiến thức tình dục: kiến thức về sức khỏe tình dục, những biện pháp phòng ngừa cũng như người của bạn có khả năng giúp giảm thiểu lo lắng. Nghiên cứu các điểm ham muốn phía trên cơ thể bạn cũng như bạn tình, cũng đó là các bước để lên đỉnh là cần thiết để cả hai có được nếm trải thỏa mãn.
- Sử dụng giải pháp bảo vệ hiệu quả: vấn đề dùng bao cao su hoặc những giải pháp ngừa thai không giống 1 phương pháp nhất quán không chỉ cho ngăn chặn thai bên cạnh ý muốn và các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục mà còn có khả năng hạn chế sợ hãi mối quan hệ đến các gây ra dưới làm chuyện đó.
- Giữ gìn có màn dạo đầu đầy đủ: khúc dạo đầu ngoài việc cho kích thích ham muốn toàn thân mà lại là thời cơ để xây dựng sự sắp gửi về mặt cảm xúc. Việc này có khả năng cho giảm sút lo sợ với cách nâng cao cảm giác được yêu thương cũng như cho phép từ bạn tình.
- Thiền định và thư giãn: những bí quyết thiền định, thực hành mindfulness (chánh niệm) hoặc những bài luyện tập thở sâu có thể bổ ích trong vấn đề làm dịu tâm lý cũng như suy giảm cảm

thấy lo lắng sau lúc làm chuyện đó. Dành thời gian để thư thái hàng ngày cũng có khả năng giúp bạn giải phóng lo lắng tích tụ.

- Tạo lập quá trình tự tin sở hữu chính mình: Tự tin về thân thể cũng như khả năng tình dục của bạn có thể hạn chế cảm thấy lo lắng dưới thời gian làm chuyện ấy. Việc chấp thuận và yêu thương người bản thân như 1 phần của quá trình tự yêu là cực kỳ cần thiết.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp: trường hợp sợ hãi của bạn ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống hoặc cải thiện và không dễ dàng tự chủ, vấn đề sắm kiếm sự hỗ trợ từ một bác sĩ tâm lý có khả năng cực kỳ cần thiết. Họ có thể cung ứng kỹ thuật cùng với chiến lược giúp bạn kiểm soát cảm xúc lợi ích tốt hơn.

Tự giúp đỡ cũng như phát triển bản thân có thể giúp bạn xử lý quá trình lo sợ dưới khi quan hệ

Thời gian nào nên bắt gặp y bác sĩ nếu lo lắng sau lúc làm chuyện ấy kéo dài?

Ví như cảm giác lo lắng sau thời điểm quan hệ cải thiện cùng với ảnh hưởng tới đời sống thường nhật, thí dụ thời gian cần cân để cập tìm gặp chuyên gia hay chuyên gia tính mệnh tâm thần. Sau đây là một vài trường hợp cụ thể thời điểm bạn phải quan sát sắm sự giúp đỡ y khoa chuyên nghiệp:

Lúc lo sợ biến chứng tới tin cậy cuộc sống: nếu sợ hãi dưới khi quan hệ tình dục gây ra căng thẳng đáng nói cũng như làm gián đoạn những vận động hàng ngày thí dụ lao động, tu dưỡng hoặc làm chuyện đó tập thể, đây có khả năng là dấu hiệu giúp nhóm thấy bạn nên sự can thiệp y khoa để điều hành tình trạng này.

- Khi lo lắng dẫn đến biến mất ngủ hay ăn sử dụng ko điều độ: lo lắng dưới thời điểm làm chuyện đó có thể gây ra các vấn đề về giấc ngủ hoặc thói quen ăn uống như khó khăn ngủ, thức giấc giữa đêm, ăn quá ít hay quá nhiều.
- Khi có cảm giác lo lắng hoặc giảm thiểu làm chuyện đó tình dục: nếu bạn bắt mới đầu hạn chế quan hệ tình dục bởi lo lắng liên quan đến nó, Điều đó có thể đưa ra 1 câu hỏi sâu sắc hơn bắt buộc được xử lý do bác sĩ.
- Thời điểm cảm xúc tiêu cực ko cải thiện hoặc trầm trọng hơn: giả dụ những biện pháp tự giúp đỡ hay hỗ trợ từ bạn bè cũng như gia đình không đem lại quá trình cải thiện hay giả dụ tình trạng sợ hãi của bạn trở thành tồi tệ hơn, Việc này sự cảnh báo nên sự can thiệp chuyên nghiệp hơn từ bác sĩ tâm lý.
- Thời điểm tạo thành quan điểm tiêu cực hay ý muốn tự hại bản thân: ví như lo sợ dưới thời điểm quan hệ gây nên định kiến hoặc hành vi tự hủy hoại đó là định kiến về tự tử hay tự khiến thương tổn chính mình, đây là trường hợp khẩn cấp nên được khắc phục ngay lập tức do các bác sĩ tính mạng tâm thần.

Bạn phải gặp cùng với nhờ quá trình giải thích từ chuyên gia tâm lý nếu tình hình lo lắng cải thiện cùng với hôm càng nghiêm trọng

Lo lắng dưới thời gian quan hệ là câu hỏi mà rộng rãi bệnh nhân bị, tuy vậy chẳng phải lúc nào cũng cần sợ hãi quá mức. Với phương pháp nắm rõ nguyên do và áp dụng những cách khắc phục, bạn có khả năng giảm thiểu sự lo âu cùng với tận chi trả cuộc sống tình cảm một bí quyết viên mãn. Giả dụ lo sợ kéo dài, đừng ngần ngại tậu sự trả lời từ những chuyên gia để bảo vệ tính mạng sinh lý cũng như cơ thể của mình.