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

Thăm khám phá các nguyên nhân cũng như mẹo xử lý tình hình lo sợ sau thời gian quan hệ, giúp bạn nắm rõ hơn về tâm sinh lý cũng như phương pháp thích ứng để giữ gìn tính mạng tâm thần cùng với toàn thân.

Cảm thấy sợ hãi sau thời gian làm chuyện ấy là 1 nếm trải không thường ít gặp, có thể biến chứng tới cả tính mệnh tâm thần cùng với cơ thể của bạn. Bài văn dưới của Nhà thuốc Long Châu sẽ đi sâu vào những nguyên do dẫn đến cảm thấy này cũng như đề chảy những cách giải quyết, giúp bạn tìm lại quá trình tự tin và cân bằng trong cuộc sống.

Kiến thức về cảm giác lo sợ dưới thời gian làm chuyện ấy

Lo sợ sau thời điểm làm chuyện đó là 1 tình trạng tâm sinh lý phổ biến mà rộng rãi người bệnh có khả năng cảm thấy bất an, lo lắng hoặc căng thẳng sau lúc tham gia tới vận động tình dục. Đây không những là 1 dấu hiệu cảm xúc trong thời gian ngắn mà có khả năng là 1 thắc mắc sâu sắc nguy hiểm tới tính mạng tâm thần cũng như sự liên quan của người bị biến chứng.

Cảm thấy sợ hãi này có thể bao gồm các dấu hiệu thí dụ bồn chồn, khó chịu, định kiến quá mức về hiệu suất hoặc hình ảnh cơ thể của mình, lo lắng về những hậu quả như bịnh lý tật hoặc có bầu không kể ý muốn cùng với nguy hiểm nhất là nghi ngờ về cảm xúc của bạn tình đối với chính mình dưới quan hệ.

Cảm thấy lo sợ này có khả năng biến chứng đáng nói đến sức khỏe tâm thần của 1 người, dẫn đến những câu hỏi ví dụ trầm cảm, sự thiếu tự tin cũng như nguy hiểm nhất là quá trình xa cách trong sự liên quan. Nó cũng có khả năng giảm thiểu xác suất thưởng thức hoạt động tình dục trong tương lai vì sự lo lắng cùng với sợ hãi tái diễn.

Sợ hãi sau thời điểm làm chuyện ấy có khả năng khiến sự liên quan của hai đối tượng trở nên xa cách

Nguyên nhân khiến bạn lo sợ sau thời điểm quan hệ tình dục

Cảm giác lo lắng dưới thời gian quan hệ tình dục là một dấu hiệu tâm lý khó khăn mà nhiều đối tượng có thể trải qua, bất đề cập giới tính hoặc trải nghiệm tình dục. Sau đây là một số lý do hàng đầu khiến cho bạn có thể cảm giác lo lắng sau lúc quan hệ:

Thay đổi nội đào thải tố: quan hệ kích thích sự tăng phân phối những hormone hạnh phúc đó là oxytocin và dopamine. Mặc dù vậy, dưới thời gian quan hệ tình dục, cấp độ của những hormone này có thể giảm ngay, làm bạn cảm giác trống rỗng và lo sợ. Sự biến đổi đột ngột này có khả năng dẫn đến một cảm giác cô đơn hay buồn bã không tư vấn được.

- Lo lắng, tự ti về bản thân: phổ biến người bệnh cảm thấy mặc cảm về người chính mình, đặc biệt dưới khi quan hệ tình dục khi đa số khuyết điểm phát triển thành điển hình hơn trong mắt chính mình họ và đối tác. Rộng rãi người bệnh cũng cảm thấy lo sợ bởi áp lực nên biểu hiện mình hay lo sợ về khả năng đáp ứng kỳ vọng của đối tác. Sự thiếu tự tin về thể xác hoặc về khả năng làm cho tình cũng có thể dẫn đến sợ hãi, dẫn tới lo lắng cùng với sức ép tâm sinh lý dưới lúc làm chuyện đó.
- Thiếu cực khoái: Đây là một trong các nguyên do thường gặp gây nên cảm thấy sợ hãi cùng với

mót bã sau lúc quan hệ. Thời gian 1 đối tượng ko thu được khoái cảm, hoặc thời điểm đối tác của họ không thể đạt được ham muốn hầu hết, Điều này có thể gây ra quá trình thất vọng sâu sắc. Sự không đủ hụt cực khoái có thể ảnh hưởng tới cảm xúc của cả hai phía, làm mỗi người đặt nỗi niềm về tác dụng tốt của mình trong liên quan, cũng thí dụ quan niệm về mức độ thỏa mãn của đối phương.

- E ngại về các biến chứng tính mạng sinh sản: sợ hãi về xác suất mắc phải lây truyền qua đường tình dục (STDs) hay lo sợ về xác suất có bầu không kể mong muốn có khả năng khiến nhiều bệnh nhân cảm giác bất an dưới thời điểm làm chuyện đó. Nhanh chóng cả thời điểm đã từng dùng những giải pháp bảo vệ, nỗi lo về lợi ích tốt của chúng vẫn có khả năng gây nên cảm thấy lo lắng.
- Cảm xúc và mối quan hệ: quan hệ tình dục không những là vận động thể chất mà còn liên quan mật thiết tới cảm xúc. Những bất đồng đừng nên khắc phục, thiếu gắn kết cảm xúc hoặc quá trình không vững chắc về tình cảm của bạn tình có khả năng làm cho 1 người bệnh cảm giác lo sợ dưới thời điểm làm chuyện ấy. Việc này luôn mối quan hệ đến cảm thấy không an toàn hay không nên làm theo ý muốn tình cảm.
- Rào cản bệnh lý lý: một số vướng mắc tính mạng đó là thay đổi chức năng cương dương, khô âm hộ hay những câu hỏi sự liên quan đến đau đớn trong khi quan hệ cũng có thể gây nên lo sợ, bởi không thể tuân thủ hoặc tận chi trả hoạt động tình dục một phương pháp thỏa mãn.
- Những biến đổi tâm sinh lý hiện hữu: ví dụ thay đổi lo âu hoặc trầm cảm cũng có khả năng làm cho tăng cường cấp độ cảm thấy lo sợ sau lúc quan hệ tình dục. Các người bệnh mắc bệnh các khúc mắc tâm sinh lý sẵn liệu có có thể mẫn cảm hơn sở hữu các tác động cảm xúc hay tình dục, dẫn tới sợ hãi cải thiện hoặc phức tạp hơn sau lúc sắp gũi.

Sợ mang thai không tính ý muốn có thể là lý do dẫn đến lo sợ dưới lúc quan hệ

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 lo lắng sau khi làm chuyện đó

Xử lý và vượt qua cảm giác lo lắng dưới khi quan hệ là 1 quá trình yêu cầu quá trình chủ động và cảm thông từ cả hai phía. Dưới đây là các bước rõ ràng bạn có khả năng áp dụng để hạn chế cảm thấy lo lắng và tăng cường sự hài lòng trong liên quan của mình:

Giao tiếp cởi mở sở hữu đối tác: Trước thời gian quan hệ tình dục, hãy giữ gìn rằng cả bạn cũng như bạn tình đều đã từng sẵn sàng cả về mặt tâm sinh lý lẫn toàn thân. Việc giãi bày trước về kỳ vọng cùng với lo ngại sau khi làm chuyện đó không những giúp hạn chế bớt lo lắng mà lại gia tăng sự gần gũi và thông tin lẫn nhau giữa hai người bệnh.

- Nâng cao thông tin tình dục: hiểu biết về tính mạng tình dục, những phương pháp ngăn chặn cùng với cơ thể của bạn có thể giúp giảm bớt sợ hãi. Nghiên cứu các điểm ham muốn trên kia cơ thể bạn cùng với bạn tình, cũng đó là các bước để đạt cực khoái là thiết yếu để cả hai có được nếm trải hài lòng.
- Sử dụng phương pháp bảo vệ hiệu quả: việc sử dụng bao cao su hoặc các biện pháp tránh thai khác một cách nhất quán ngoài việc giúp phòng ngừa thai bên cạnh ý muốn cũng như các bệnh lây lan qua đường tình dục mà còn có thể giảm bớt lo lắng sự liên quan tới các biến chứng dưới quan hệ.
- Đảm bảo có màn dạo đầu đầy đủ: khúc dạo đầu ngoài việc cho kích thích khả năng tình dục thân xác mà lại là cơ hội để thiết lập quá trình sắp gũi về mặt cảm xúc. Việc này có khả năng cho giảm sút sợ hãi bằng bí quyết nâng cao cảm giác được yêu thương cùng với chấp nhận từ

đối tác.
- Thiền định và thư giãn: các bí quyết thiền định, tuân thủ mindfulness (chánh niệm) hay những bài luyện tập thở sâu có thể bổ ích trong vấn đề khiến cho dịu tâm lý và giảm sút cảm giác lo lắng sau thời điểm quan hệ tình dục. Dành khi để thoải mái mỗi ngày cũng có thể giúp bạn giải phóng căng thẳng ứ đọng.
- Tạo lập quá trình tự tin sở hữu chủ yếu mình: Tự tin về thân thể cùng với xác suất tình dục của bạn có khả năng giảm bớt cảm thấy lo sợ dưới khi làm chuyện ấy. Việc cho phép và yêu thương người bản thân ví dụ một phần của quá trình tự yêu là siêu quan trọng.
- Sắm kiếm quá trình hỗ trợ chuyên nghiệp: nếu sợ hãi của bạn nguy hiểm đến chữ tín cuộc sống hoặc cải thiện cùng với khó tự chủ, vấn đề sắm kiếm sự bỗ trợ từ 1 chuyên gia tâm lý có thể cực kỳ nhu yếu. Họ có thể phân phối kĩ thuật cũng như chiến lược cho bạn điều hành cảm xúc hiệu quả hơn.

Tự giúp đỡ cũng như vững mạnh chính mình có khả năng giúp bạn giải quyết quá trình sợ hãi sau khi quan hệ

Lúc nào phải thấy bác sĩ trường hợp lo sợ dưới khi quan hệ kéo dài?

Giả dụ cảm giác sợ hãi sau thời gian quan hệ tình dục kéo dài cùng với ảnh hưởng tới cuộc sống hàng ngày, như lúc nên cân đề cập tậu bắt gặp y bác sĩ hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần. Sau đây là một số trường hợp cụ thể thời điểm bạn cần quan sát sắm sự giúp đỡ y học chuyên nghiệp:

Thời gian lo sợ ảnh hưởng đến tin cậy cuộc sống: trường hợp lo sợ dưới khi làm chuyện ấy dẫn đến căng thẳng đáng nói cùng với khiến cho đứt quãng các hoạt động hàng ngày như làm việc, học tập hay làm chuyện đó tập thể, đây có thể là dấu hiệu cho phát hiện bạn phải sự can thiệp y tế để điều hành tình hình này.

- Khi lo sợ dẫn tới mất đi ngủ hay ăn dùng không điều độ: sợ hãi dưới thời gian làm chuyện ấy có khả năng dẫn tới các thắc mắc về giấc ngủ hoặc thói quen ăn dùng ví dụ không dễ dàng ngủ, thức giấc giữa đêm, ăn quá ít hay rất nhiều.
- Thời điểm có cảm giác lo sợ hoặc tránh làm chuyện đó tình dục: ví như bạn bắt ban đầu hạn chế làm chuyện đó vì lo sợ mối quan hệ đến nó, Việc này có thể đưa ra một thắc mắc sâu sắc hơn buộc phải được khắc phục do bác sĩ.
- Khi cảm xúc tiêu cực ko cải thiện hoặc trầm trọng hơn: ví như những phương pháp tự giúp đỡ hoặc hỗ trợ từ bạn bè cùng với gia đình ko mang lại sự nâng cao hay ví như tình hình lo sợ của bạn trở thành tồi tệ hơn, Điều đó dấu hiệu cảnh báo nên quá trình can thiệp chuyên nghiệp hơn từ y bác sĩ tâm sinh lý.
- Thời gian sinh ra quan điểm tiêu cực hoặc ý muốn tự hại bản thân: giả dụ sợ hãi dưới thời điểm làm chuyện đó dẫn đến định kiến hoặc hành vi tự hủy hoại ví dụ định kiến về tự tử hoặc tự làm thương tổn chính mình, đây là tình huống cấp tốc nên được xử lý ngay tắp lự bởi những bác sĩ tính mệnh tâm thần.

Bạn cần thấy cũng như nhờ sự trả lời từ chuyên gia tâm sinh lý nếu hiện tượng lo lắng cải thiện và hôm càng trầm trọng

Sợ hãi sau thời gian làm chuyện đó là câu hỏi mà đa dạng đối tượng mắc phải, tuy vậy không phải khi nào cũng nên lo sợ quá nhiều. Bằng cách biết rõ lý do cũng như sử dụng các cách xử lý, bạn có thể hạn chế quá trình lo âu cùng với tận chi trả cuộc sống tình cảm một cách thỏa mãn. Giả dụ lo lắng kéo dài, đừng ngần ngại chọn quá trình giải đáp từ những bác sỹ để bảo vệ tính mệnh sinh lý và thể xác của bản thân.