

SALUT SEXUAL FEMENINA

CONEIX EL COS

Conèixer el teu cos és el primer pas per gaudir la teva sexualitat.

CONTRACTURA

Una contractura del sòl pelvià pot provocar dolor o molèsties en les relacions sexuals. El fisioterapeuta disposa de tècniques per millorar l'estat de la musculatura.

MUSCULATURA

Durant la menopausa podem patir sequedat i rigidesa vaginal. Exercitar la musculatura del sòl pelvià pot millorar la situació.

NO AL DOLOR

El dolor en les relacions sexuals no és normal. Si en pateixes, consulta-ho amb el fisioterapeuta.

DESIG SEXUAL

L'estrès i l'ansietat poden disminuir el desig sexual. Els exercicis de relaxació ens poden ajudar a recuperar-lo.

EXERCICIS

Els exercicis del sòl pelvià ajuden a tenir orgasmes més intensos i plaents.

CICATRIU

Si has patit una episiotomia o un esquinçament en el part, és convenient tractar la cicatriu per evitar molèsties durant les relacions sexuals.

SENSIBILITAT

Realitzar exercicis del sòl pelvià et pot ajudar a millorar la sensibilitat si la teva musculatura està debilitada.

FISIOTERÀPIA

Després d'un tractament oncològic, la qualitat de les relacions sexuals pot minvar. La Fisioteràpia ens pot ajudar.

ANORGÀSMIA

La manca de sensibilitat i/o el dolor poden ser causa d'anorgàsmia. No et conformis i consulta el fisioterapeuta.