

# SALUT SEXUAL MASCULINA

Comissió de Sòl Pelvià

- 1 DISFUNCIÓ ERÈCTIL**  
Els exercicis de sòl pelvià ajuden en la disfunció erèctil. Consulta el fisioterapeuta.
- 2 EJACULACIÓ PRECOÇ**  
El tractament de Fisioteràpia del sòl pelvià et pot ajudar si pateixes ejaculació precoç.
- 3 RELAXACIÓ**  
L'estrès i l'ansietat poden disminuir el desig sexual. Els exercicis de relaxació poden ajudar-te a recuperar-lo.
- 4 ATENCIÓ AMB ELS FARMÀCS**  
Hi ha fàrmacs que poden generar disfunció erèctil. Consulta-ho amb el teu metge.
- 5 CONSUM MODERAT**  
El consum freqüent de tabac i alcohol poden provocar disfunció erèctil.
- 6 TO MUSCULAR ADEQUAT**  
Augmentar el to muscular del sòl pelvià afavoreix la vascularització, que ens ajuda a mantenir l'erecció i, per tant, millora la resposta sexual.
- 7 EXERCICI FÍSIC**  
Fer esport et pot fer sentir millor i afavoreix l'autoestima. Això pot transformar-se en un augment de la libido i en una millora de la resposta sexual.
- 8 CONEIX EL COS**  
Conèixer la teva anatomia és el primer pas per gaudir del sexe.
- 9 EL DOLOR NO ÉS NORMAL**  
El dolor a la zona pelviana no és normal. Si en pateixes, consulta-ho amb el fisioterapeuta.
- 10 MILLORS ORGASMES**  
Els exercicis del sòl pelvià ajuden a tenir orgasmes més intensos i plaents.