



# La salut sexual masculina

Són problemes seriosos, que poden afectar l'autoestima de qui els pateix, però que la fisioteràpia pot tractar, pal·liar i fins i tot ajudar a superar: aquesta setmana volem parlar-vos de la salut sexual masculina, i ho fem amb consells de la Comissió de Sòl Pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Comencem per la disfunció erèctil. Hi ha fàrmacs que poden provocar-ne, cosa que caldria consultar amb el metge per si podem canviar de medicació o evitar-ne els efectes secundaris. També poden provocar-la el consum freqüent de tabac i d'alcohol. O situacions vitals o laborals que ens generin estrès o ansietat.

Arribat el cas, els fisioterapeutes experts en sòl pelvià poden ajudar-vos. Hi ha una sèrie d'exercicis de sòl pelvià que afavoreixen l'erecció: augmentant el to muscular de la zona afavorim la vascularització (que ens ajuda a mantenir l'erecció) i millorem, així, la resposta sexual. De fet, fer exercici físic en sentit ampli, no només l'específic pautat pel fisioterapeuta, fa sentir millor i apuja l'autoestima. Cosa que pot transformar-se en un augment de la capacitat sexual. Tot va lligat: posar-se en mans d'un fisioterapeuta expert en sòl pelvià, una dieta equilibrada (que inclogui fruites, verdures i aigua) i exercitar el cos, moure's.

Una altra bona idea és practicar la relaxació amb assiduitat: atès que l'estrès i l'ansietat poden disminuir el desig sexual, practicar exercicis de relaxació poden ajudar-nos a recuperar-lo. Pel que fa a l'ejaculació precoç, el tractament fisioterapèutic del sòl pelvià també pot ajudar-hi. Fins i tot podem aconseguir orgasmes més intensos i plaents. Per últim, quedi clara una cosa: sentir dolor a la zona del sòl pelvià quan practiquem sexe o en un altre moment no és normal. Davant del dubte o sempre que ho necessiteu, consulteu el vostre o la vostra fisioterapeuta de confiança.