

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

Thăm khám bỏ những nguyên nhân cũng như cách xử lý hiện tượng lo sợ dưới thời gian làm chuyện ấy, cho bạn biết rõ hơn về tâm sinh lý cùng với bí quyết thích ứng để giữ gìn tính mệnh tâm thần và thân xác.

Cảm giác lo lắng sau khi quan hệ tình dục là 1 trải nghiệm ko hiếm gặp, có khả năng nguy hiểm tới cả tính mệnh tâm thần cũng như thể xác của bạn. Nội dung sau của Nhà thuốc Long Châu sẽ đi sâu đến các nguyên nhân dẫn đến cảm thấy này cũng như đề chày các giải pháp khắc phục, giúp bạn lấy lại sự tự tin và cân với trong đời sống.

## Thông tin về cảm thấy sợ hãi sau thời điểm quan hệ

Lo sợ dưới thời gian quan hệ là 1 hiện tượng tâm lý phổ biến mà đa dạng bệnh nhân có khả năng cảm giác bất an, lo lắng hay lo lắng sau thời gian tham gia lên vận động tình dục. Đây ngoài việc là một triệu chứng cảm xúc nhất thời mà có thể là 1 thắc mắc sâu sắc nguy hại tới tính mạng tâm thần và mối quan hệ của đối tượng mắc phải nguy hại.

Cảm giác sợ hãi này có thể gồm có những biểu hiện thí dụ bồn chồn, khó chịu, quan niệm quá độ về hiệu suất hoặc hình ảnh cơ thể của bản thân, sợ hãi về các gây ra thí dụ bịnh tật hay mang thai ngoài trừ ý định và đặc biệt là nghi ngờ về cảm xúc của đối tác với mình dưới quan hệ tình dục.

Cảm thấy sợ hãi này có thể nguy hại đáng đề cập tới sức khỏe tâm thần của một người bệnh, dẫn đến những câu hỏi như là trầm cảm, sự tự ti cũng như thậm chí là sự xa cách trong sự liên quan. Nó cũng có thể làm giảm xác suất thưởng thức vận động tình dục trong tương lai vì quá trình sợ hãi cũng như sợ hãi tái diễn.

Lo sợ dưới khi làm chuyện đó có khả năng làm cho mối liên quan của hai đối tượng trở nên xa cách

## Nguyên do làm bạn lo lắng dưới lúc quan hệ

Cảm giác lo sợ sau thời điểm quan hệ tình dục là 1 báo hiệu tâm lý phức tạp mà phổ biến người bệnh có thể trải qua, bất kể giới tính hoặc trải nghiệm tình dục. Sau đây là một số nguyên do chính khiến cho bạn có khả năng cảm thấy sợ hãi sau lúc quan hệ:

Biến đổi nội đào thải tố: làm chuyện ấy kích thích khả năng tình dục quá trình nâng cao chế tạo các hormone hạnh phúc như là oxytocin và dopamine. Tuy nhiên, dưới khi làm chuyện ấy, cấp độ của các hormone này có thể suy giảm liền, làm cho bạn cảm giác trống rỗng và lo sợ. Quá trình thay đổi đột ngột này có khả năng dẫn tới một cảm thấy cô đơn hoặc mót bã không giải đáp được.

- Lo sợ, mất tự tin về bản thân: rộng rãi người cảm thấy thiếu tự tin về người bản thân, đặc trưng sau thời gian làm chuyện ấy thời điểm mọi khuyết điểm phát triển thành rõ ràng hơn trong mắt chính mình họ cũng như bạn tình. Phổ biến người cũng cảm giác lo lắng vì áp lực phải thể hiện chính mình hoặc lo lắng về xác suất tuân thủ kỳ vọng của đối tác. Sự xấu hổ về toàn thân hoặc về khả năng khiến tình cũng có thể dẫn tới lo lắng, dẫn tới lo lắng cùng với áp lực tâm lý dưới thời điểm làm chuyện đó.
- Không đủ cực khoái: Đây là một trong các lý do thường gặp dẫn đến cảm giác sợ hãi và mót bã sau thời điểm quan hệ. Lúc 1 đối tượng không có được cực khoái, hay thời điểm bạn tình của

họ không thể đạt được khoái cảm tối đa, Điều này có thể gây nên sự chán nản sâu sắc. Quá trình thiếu hụt cực khoái có thể biến chứng đến cảm xúc của cả hai phía, làm từng bệnh nhân đặt thắc mắc về lợi ích tốt của bản thân trong liên quan, cũng thí dụ suy nghĩ về mức độ thỏa mãn của đối phương.

- Ảnh hưởng về những biến chứng sức khỏe sinh sản: lo sợ về khả năng bị bệnh lan truyền qua giao hợp (STDs) hoặc sợ hãi về xác suất mang bầu ngoài mong muốn có thể làm cho rộng rãi bệnh nhân cảm giác bất an sau thời điểm làm chuyện ấy. Ngay cả lúc đã từng sử dụng những biện pháp bảo vệ, nỗi lo về tác dụng tốt của chúng vẫn có thể dẫn đến cảm thấy lo lắng.
- Cảm xúc cùng với mối quan hệ: làm chuyện ấy không những là vận động toàn thân mà còn mối quan hệ mật thiết đến cảm xúc. Các bất hòa đừng nên giải quyết, thiếu gắn kết cảm xúc hoặc quá trình không cứng cáp về tình cảm của đối tác có khả năng khiến cho 1 người bệnh cảm thấy lo lắng sau lúc quan hệ. Việc đó luôn mối liên quan đến cảm giác không an toàn hoặc không nên làm theo nhu cầu tình cảm.
- Rào cản bịnh lý: một vài thắc mắc tính mệnh như là biến đổi nhiệm vụ cương dương, khô âm đạo hoặc những câu hỏi mối quan hệ đến cảm giác đau trong quá trình quan hệ tình dục cũng có khả năng dẫn tới lo sợ, bởi chưa thể tuân thủ hay tận hưởng hoạt động tình dục một cách trọn vẹn.
- Các biến đổi tâm sinh lý hiện hữu: như thay đổi lo âu hay trầm cảm cũng có khả năng làm cho cải thiện cấp độ cảm thấy lo lắng sau thời gian làm chuyện đó. Những người nhiễm bệnh các thắc mắc tâm lý sẵn thì có thể mắc cảm hơn với những tác động cảm xúc hay tình dục, dẫn đến lo lắng kéo dài hay phức tạp hơn sau lúc gần gũi.

Sợ mang bầu ngoài trừ mong muốn có khả năng là nguyên nhân dẫn đến lo lắng sau lúc làm chuyện ấy

[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?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?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-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?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-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?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?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?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-chua-benh-lau.html)

[https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955\\_21585.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](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](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](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](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](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](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](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](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](https://www.cipgtraining.org/Public/kindeditor/attached/file/20250303/20250303111955_21585.html)  
[?tu-van-benh-phu-khoa.html](#)

## **Cách khắc phục cùng với vượt qua cảm giác lo lắng dưới khi quan hệ tình dục**

Giải quyết và vượt qua cảm thấy sợ hãi sau thời điểm làm chuyện ấy là 1 giai đoạn yêu cầu quá trình chủ động và cảm thông từ cả hai phía. Dưới đây là các bước rõ ràng bạn có khả năng dùng để giảm thiểu cảm thấy sợ hãi cùng với cải thiện sự thỏa mãn trong mối quan hệ của mình:

Đối diện cởi mở sở hữu đối tác: Trước lúc quan hệ tình dục, hãy đảm bảo rằng cả bạn và đối tác đều từng sẵn sàng cả về mặt tâm lý lẫn toàn thân. Vấn đề chia sẻ trước về kỳ vọng và e ngại dưới khi làm chuyện ấy ngoài việc giúp giảm thiểu bớt căng thẳng mà lại tăng cường quá trình sắp gũi cùng với hiểu biết lẫn nhau giữa hai người.

- Nâng cao kiến thức tình dục: thông tin về sức khỏe tình dục, các cách ngăn chặn và người của bạn có thể cho giảm thiểu lo sợ. Tìm hiểu những điểm kích thích phía trên người bạn cùng với đối tác, cũng đó là các bước để lên đỉnh là nhu yếu để cả hai đạt được thử nghiệm hài lòng.
- Sử dụng phương pháp bảo vệ hiệu quả: việc dùng bao cao su hoặc những biện pháp ngừa thai không giống một cách nhất quán ngoài việc cho phòng ngừa thai bên cạnh mong muốn cùng với các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục mà lại có thể hạn chế sợ hãi mỗi liên quan đến các hậu quả sau làm chuyện đó.
- Giữ gìn có màn dạo đầu đầy đủ: khúc dạo đầu ngoài việc cho ham muốn thể chất mà lại là thời cơ để tạo lập sự gần gũi về mặt cảm xúc. Điều này có khả năng cho giảm lo sợ với cách nâng cao cảm thấy được yêu thương cũng như đồng ý từ bạn tình.
- Thiền định cùng với thư giãn: các phương pháp thiền định, tuôn thả mindfulness (chánh niệm)

hoặc những bài luyện tập thở sâu có khả năng hữu ích trong việc làm cho dị sinh lý và giảm sút cảm giác sợ hãi sau khi quan hệ tình dục. Dành thời gian để thoải mái 1 ngày cũng có thể cho bạn giải phóng lo lắng ứ đọng.

- Tạo lập quá trình tự tin mang chính mình: Tự tin về thân thể cùng với xác suất tình dục của bạn có thể hạn chế cảm thấy lo sợ sau thời gian làm chuyện đó. Vấn đề chấp thuận và yêu thương cơ thể chính mình như một phần của giai đoạn tự yêu là rất cấp thiết.
- Tận dụng sự hỗ trợ chuyên nghiệp: ví như lo lắng của bạn biến chứng đến uy tín đời sống hay cải thiện cùng với không dễ tự chủ, vấn đề tìm kiếm sự hỗ trợ từ một y bác sĩ tâm sinh lý có khả năng rất cần thiết. Họ có thể chế tạo phương pháp và tầm nhìn cho bạn quản lý cảm xúc tác dụng tốt hơn.

Tự chăm sóc cũng như vững mạnh mình có khả năng giúp bạn giải quyết sự lo lắng dưới lúc quan hệ tình dục

## **Thời điểm nào cần thấy bác sĩ trường hợp sợ hãi dưới lúc làm chuyện ấy kéo dài?**

Trường hợp cảm giác lo lắng dưới thời gian làm chuyện ấy kéo dài cũng như nguy hại đến cuộc sống thường nhật, như lúc phải cân nhắc mua gặp bác sĩ hoặc chuyên gia tính mạng tâm thần. Trong bài viết này là một vài tình huống rõ ràng lúc bạn nên xem xét tìm quá trình giúp đỡ y tế chuyên nghiệp:

Thời điểm lo sợ ảnh hưởng tới uy tín cuộc sống: giả dụ lo sợ dưới khi quan hệ tình dục gây nên lo lắng đáng để cập cũng như làm cho gián đoạn các vận động thường nhật ví dụ lao động, đào tạo hoặc làm chuyện ấy tập thể, đây có khả năng là dấu hiệu giúp phát hiện bạn nên sự can thiệp y tế để kiểm soát tình hình này.

- Khi lo lắng gây mất đi ngủ hoặc ăn dùng ko điều độ: lo lắng sau thời gian làm chuyện đó có thể gây nên các thắc mắc về giấc ngủ hoặc thói quen ăn dùng đó là khó khăn ngủ, thức giấc giữa đêm, ăn quá ít hoặc rất nhiều.
- Khi cảm thấy lo sợ hoặc giảm thiểu quan hệ tình dục: nếu bạn bắt đầu tiên tránh quan hệ tình dục bởi lo lắng mỗi quan hệ tới nó, Việc đó có thể chỉ ra một thắc mắc sâu sắc hơn cần được giải quyết vì bác sĩ.
- Lúc cảm xúc tiêu cực không nâng cao hoặc nặng nề hơn: giả dụ những biện pháp tự giúp đỡ hoặc hỗ trợ từ bạn bè và gia đình không mang đến sự cải thiện hay giả dụ hiện tượng sợ hãi của bạn phát triển thành tồi tệ hơn, Việc đó sự cảnh báo phải sự can thiệp giỏi hơn từ bác sĩ tâm lý.
- Thời điểm xuất hiện quan điểm tiêu cực hoặc ý muốn tự hại bản thân: giả dụ lo lắng sau khi làm chuyện ấy gây ra quan điểm hoặc hành vi tự hủy hoại ví dụ suy nghĩ về tự tử hay tự khiến tổn thương chính mình, đây là tình huống cấp bách phải được giải quyết ngay tắp lự bởi những bác sĩ tính mệnh tâm thần.

Bạn buộc phải thấy cùng với nhờ quá trình trả lời từ bác sĩ tâm sinh lý trường hợp tình hình sợ hãi cải thiện cùng với hôm càng nặng

Lo sợ sau thời gian quan hệ tình dục là khúc mắc mà đa dạng bệnh nhân mắc phải, tuy vậy không hề khi nào cũng buộc phải lo sợ quá độ. Với phương pháp nắm rõ lý do cùng với sử dụng những mẹo khắc phục, bạn có thể hạn chế quá trình lo âu cũng như tận chi trả cuộc sống tình cảm 1 bí quyết thỏa mãn. Ví như sợ hãi cải thiện, đừng ngần ngại mua sự trả lời từ những bác sĩ để bảo vệ tính mệnh tinh thần cũng như thân xác của mình.