

## LA SEXUALIDAD, UNA FORMA DE EXPRESIÓN Y PROYECCIÓN DE LA AUTOESTIMA

La autoestima es la imagen que tienes sobre ti mismo, lo que te quieres, admiras y cuidas. La sexualidad tiene que ver con tener un buen estado mental, social, emocional y físico que te permite disfrutar de tus relaciones sexuales.

La autoestima y la sexualidad son compañeras íntimas en la cama, al ayudarlas a comunicarse entre sí y que se entiendan se potencian la una a la otra.

¿Sabías que para lograr una relación sexual satisfactoria tu mente necesita estar relajada? Esto tiene que ver con los problemas que podemos observar asociados a cómo afecta la disfunción sexual a la pareja.

Cuando tenemos ansiedad, estrés o inseguridades y aunque no logremos identificarlas en el momento, las consecuencias que tenemos a nivel físico provocadas por estas emociones sí se manifiestan en nuestro cuerpo. Es entonces cuando los mecanismos que logran provocar la erección no funcionan de manera adecuada. Estas emociones negativas mal gestionadas imposibilitan lo que en el fondo se quiere conseguir: una relación sexual satisfactoria.

¿Conoces el grado de autoestima que tienes? y, ¿en materia sexual? Cuidarnos en todos los ámbitos que nos forman es vital para mejorar y disfrutar, también de nuestras relaciones sexuales. Por ello, es importante:

- Cuidar tu alimentación, aquello con lo que nutres tu cuerpo. Aunque no te lo creas, lo que comes o dejas de comer tiene mucha relación con todas las demás áreas. Influye en tus pensamientos, emociones y la percepción que tienes sobre tu propia persona.
- Cuidar tu cuerpo, realizando ejercicio físico que te ayude a sentirte mejor. Cuando realizamos deporte nos sentimos bien con nosotros mismos. Muchas veces los beneficios de esto no lo notamos en el mismo momento de hacerlo, son más sutiles pero reales y duraderos.

- El ejercicio afecta a las hormonas que segregamos, entre ellas a la testosterona, potenciando su liberación, lo que es indispensable en los asuntos del amor.
- Cuidar tu psicología es el tercer punto clave a tener en cuenta a la hora de poder disfrutar. Porque todo lo que nace en nuestra mente tiene una relación directa con nuestro cuerpo.

Trabajar tu psicología sexual con un profesional logrará que comprendas aquellas cosas que te pasan en la cama, relacionadas con una falta de deseo sexual o la imposibilidad del disfrute; con el objetivo de poder solucionarlas. Trabajar con un psicólogo te permitirá abrir el cajón de los trapos sucios, limpiarlos, recolocarlos y ponerlos en orden para que tú sepas qué necesitas en cada momento y puedas jugar y disfrutar con ellos. **Tu salud sexual importa y tu autoestima también.**

**Referencia:**

Clínicas Salud Sexual Masculina The Test. (2021). ¿Cuál es la relación entre autoestima y sexualidad?

Recuperado de: <https://thetest.es/estilo-de-vida/relacion-autoestima-sexualidad/>