

## Uma jovem relata experiências de tristeza pós-sexo

Em 2009, uma jovem foi à clínica de estudantes da Queensland University of Technology 0 na Austrália com um problema: sentia tristeza após ter relações sexuais com seu parceiro. Às vezes, era como se "um 0 buraco preto se abrisse" dentro dela; outras vezes, era mais sutil, como "saudade". Essa tristeza nunca ocorria durante ou antes 0 do ato sexual, apenas depois. Ela estava confusa, pois amava seu parceiro e estavam **estrelabet e vasco** um relacionamento estável. A tristeza 0 podia durar mais de uma hora.

"Essa foi uma experiência muito contraintuitiva, pois não é exatamente o que você espera", disse 0 Robert Schweitzer, professor adjunto na Faculdade de Saúde e na Escola de Psicologia & Counseling da QUT. Schweitzer, que estudou 0 predominantemente saúde mental de refugiados na época, procurou menções de emoções negativas pós-sexo e encontrou pouca pesquisa. No entanto, quando 0 ele procurou no Google, encontrou mais de 50.000 sites que descreviam tristeza pós-coito ou o que hoje é chamado de 0 disforia pós-coital (PCD).

Schweitzer e seus colegas publicaram seu primeiro estudo sobre PCD **estrelabet e vasco** 2011, descobrindo que cerca de 33% das 0 mulheres relataram ter experimentado PCD pelo menos uma vez e 10% relataram ter se sentido tristes após o sexo no 0 mês anterior. Desde então, a pesquisa sobre PCD determinou que pessoas de todos os gêneros e sexualidades, **estrelabet e vasco** diferentes tipos 0 de relacionamentos, relataram terem se sentido de maneira similar após o sexo e masturbação.

### O que a disforia pós-coital se sente?

Embora 0 a academia tenha demorado para pegar, as experiências de tristeza pós-sexo foram descritas **estrelabet e vasco** provérbios, filosofia e literatura há milhares 0 de anos. Uma máxima, atribuída apócrifamente ao médico grego-romano Galeno, pode ser traduzida como "todos os animais estão tristes após 0 o sexo". O filósofo triste Schopenhauer escreveu que "logo após a cópula, se ouve a risada do diabo", enquanto o 0 filósofo Spinoza observou que "após o gozo do prazer sensual, o maior tristeza segue".

A PCD é a experiência de emoções 0 negativas, como ansiedade, angústia, tristeza ou choro, após ter se sentido prazer durante o sexo com outra pessoa ou por 0 meio da masturbação. Pode ser uma combinação de várias emoções negativas ou apenas uma que é amplificada, disse Patrícia Pascoal, 0 psicóloga clínica e sexóloga na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Uma grande proporção da pesquisa sobre PCD foi realizada **estrelabet e vasco** 0 mulheres, mas **estrelabet e vasco** 2024, Schweitzer e **estrelabet e vasco** colega examinaram homens. Eles descobriram que 41% relataram ter experimentado PCD e 20% 0 disseram que o fizeram no mês anterior. Aproximadamente 3% a 4% experimentaram PCD regularmente. Em um relato de caso de 0 2024, um homem de 24 anos foi ao hospital dizendo que estava irritado e chorava após o sexo por seis 0 meses. Isso acontecia consistentemente após o orgasmo e durava de 30 minutos a uma hora e meia.

As pessoas podem se 0 confundir com a desconexão entre o que sentiram durante o sexo e o que veio depois. "O sexo deveria ser 0 uma coisa realmente positiva, conectiva e íntima e minha experiência é diferente disso", disse um participante do estudo a Schweitzer. 0 "Por que me sinto triste depois?"

## Quando a PCD acontece?

Para identificar a PCD, a terapeuta sexual e sexóloga Jennifer Litner procura 0 sinais de tristeza significativa, choro, mudanças de humor ou frustração que ocorrem apenas após o sexo. Os pesquisadores e clínicos 0 apenas consideram esses sentimentos como PCD quando ocorrem **estrelabet e vasco** encontros sexuais consensuais. Em contraste, emoções negativas após o sexo que 0 alguém se sente pressionado ou não desfrutar não são disfóricas – são uma resposta apropriada a uma experiência negativa.

Um estudo 0 recente sobre PCD da psicóloga Darcie Raftery, da Universidade Nottingham Trent, perguntou a pessoas sobre seus sentimentos após o orgasmo 0 ou o sexo, bem como perguntas sobre **estrelabet e vasco** saúde mental, estilos de apego e atitudes **estrelabet e vasco** relação à masturbação. Este 0 foi o primeiro estudo a examinar especificamente se o sexo casual e a masturbação são mais propensos a provocar PCD. 0 Homens e mulheres relataram que haviam experimentado PCD enquanto estavam **estrelabet e vasco** um relacionamento, mas para homens as taxas mais altas 0 de PCD aconteceram após a masturbação, seja **estrelabet e vasco** um relacionamento ou não, e para mulheres as taxas mais altas ocorreram 0 após o sexo casual.

No entanto, é difícil generalizar quando a PCD é mais propensa a ocorrer, pois é raro que 0 as pessoas procurem terapia sexual para PCD, disse Litner. Seus clientes geralmente procuram tratamento para problemas de função sexual ou 0 preocupações com intimidade.

Também pode haver uma diferença entre uma ocorrência única e frequentes blues pós-sexo. Litner considera PCD apenas quando 0 esses tipos de emoções acontecem repetidamente e "por um período de tempo, como uma hora ou mais". "Há um padrão", 0 disse Litner. "Não é apenas um momento **estrelabet e vasco** que tiveram uma interação difícil com o parceiro."

## O que causa a PCD?

Não 0 há uma única explicação para o que leva à tristeza pós-sexo, disse Schweitzer, principalmente porque a pesquisa se concentrou **estrelabet e vasco** 0 descobrir a prevalência dela.

Uma teoria é que após o orgasmo, há uma mudança de humor de um alto extremo de 0 volta ao nível base, o que pode levar a sentimentos negativos. "Se você tiver essa grande liberação, é muito intenso, 0 e depois some", disse Litner. Isso pode ser explicado por certas mudanças hormonais, mas isso ainda não foi demonstrado conclusivamente 0 **estrelabet e vasco** nenhum estudo. Litner disse que é importante considerar também a possível participação de outros fatores, como atitudes **estrelabet e vasco** relação 0 ao sexo, condições de saúde mental e imagem corporal.

Schweitzer examinou a relação entre PCD e influências psicológicas, como histórico de 0 abuso ou nível de intimidade **estrelabet e vasco** uma relação – mas não encontrou uma forte correlação. Não é possível explicar a 0 PCD como um "fenômeno meramente hormonal" ou puramente "fenômeno sexual", disse Pascoal.

## O que deve ser feito se você experimentar PCD?

Embora 0 os cientistas não estejam certos do que causa isso, ainda existem algumas maneiras de se aproximar da tristeza pós-sexo.

A PCD 0 pode fazer com que as pessoas evitem o sexo ou evitem certos comportamentos ou atitudes durante o sexo. Alguém com 0 PCD pode se impedir de se soltar e se mergulhar completamente **estrelabet e vasco** uma experiência sexual, disse Pascoal. Isso pode levar 0 ao "espectador", ou monitoramento de si durante o sexo, e se desconectar do lado prazeroso do sexo. Isso pode causar 0 problemas **estrelabet e vasco** um relacionamento, como má

comunicação, ou perda de intimidade e conexão.

"Não acho que seja normal se sentir assim 0 após o sexo, especialmente com o sexo com alguém a quem você ama", disse uma pessoa a Schweitzer. Outra disse: 0 "Algumas vezes eu saí da sala e [entrei] no carro e deixei a casa."

Esconder esses sentimentos de outras pessoas pode 0 exacerbar a angústia. Litner recomenda procurar ajuda de um terapeuta sexual e se concentrar no aftercare, um termo da comunidade 0 kink que se refere a o que se faz para si e seu parceiro após o sexo.

Se você experimentar uma 0 queda no humor após o sexo, Litner recomenda atividades que "se sintam nutritivas ou apoiadoras após essa experiência". Isso pode 0 ser uma rotina calmante envolvendo algo que desfrutar, como "tomar um banho, escrever no diário, ter um parceiro passar a 0 mão por trás ou ter um copo d'água ou lanche", disse.

As pessoas respondem ao período pós-sexo de diferentes maneiras, disse 0 Schweitzer, e não se sente a necessidade de patologizar a PCD. O que é mais importante é ser capaz de 0 se comunicar sobre esses sentimentos para o parceiro, **estrelabet e vasco** vez de se sentir vergonha ou vergonha de escondê-los.

"Isso é o 0 problema maior: o grau **estrelabet e vasco** que as pessoas se sentem envergonhadas ou avergonhadas de compartilhar com o parceiro", disse Schweitzer.

Assim começa o filme vencedor do Oscar de 1981 "Cariotas De Fogo", apresentando um grupo dos atletas britânicos enquanto treinam para os Jogos Olímpicos.

Os corredores – cujas camiseta e short-shirt estão enlameadas de areia, mar ou água rasa **estrelabet e vasco** direção à cidade costeira escocesa St Andrew' andrew que lentamente aparece como uma série dos pináculos no horizonte.

A cena está embutida na história do cinema, capturando memoravelmente a beleza tranquila de atravessar uma praia deserta. O simples prazer da corrida se tornará um tema central no filme s vezes o rosto dos atletas é agora apenas mais difícil e feliz que qualquer outra coisa **estrelabet e vasco estrelabet e vasco** vida!

---

### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: estrelabet e vasco

Palavras-chave: **estrelabet e vasco - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-16