CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNCIONES SEXUALES

Eyaculación precoz

Eyaculación que ocurre muy pronto, en general antes de un minuto tras la penetración, y antes de lo deseado, con malestar.

SEÑALES FRECUENTES

- Eyaculación muy rápida
- Sensación de falta de control
- Frustración o evitación

PAUTAS PARA TI

1. Técnicas de parada-arranque o compresión
2. Habla abiertamente con tu pareja
3. Consulta en sexología

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Hablad sin culpas y explorad otras formas de placer
2. Practicad juntos las técnicas recomendadas

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si genera malestar o problemas de pareja
2. Si apareció de forma repentina

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Eyaculo muy pronto tras empezar
☐ Siento que no tengo control
☐ Me pasa en la mayoría de las relaciones
☐ Me genera frustración
☐ Evito el sexo por ello
☐ Me preocupa la opinión de mi pareja
☐ Me pasa desde hace meses
☐ Afecta a mi autoestima

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/eyaculacion-precoz
- Guía gratuita: Pareja: clinicavivaldi.com/guia-pareja
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112