CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNCIONES SEXUALES

Trastorno del interés o la excitación sexual

Falta persistente de interés por la actividad sexual o de excitación durante ella, que causa malestar. En hombres se denomina deseo sexual hipoactivo.

SEÑALES FRECUENTES

- Poco interés por el sexo
- Pocas fantasías o iniciativa
- Malestar personal o en la pareja

PAUTAS PARA TI

1. Revisa cansancio, estrés, medicación y hormonas
2. Dedica tiempo a la intimidad sin presión
3. Terapia sexual o de pareja

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Buscad tiempo de intimidad sin presión por el sexo
2. Hablad de cansancio, estrés y carga mental

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Revisa medicación y hormonas con tu médico
2. Si genera conflictos de pareja

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tengo poco interés por el sexo
☐ Casi nunca tengo fantasías sexuales
☐ Rara vez tomo la iniciativa
☐ Me cuesta excitarme
☐ El sexo me resulta poco placentero
☐ Me pasa desde hace meses
☐ Me genera malestar a mí o a mi pareja
☐ Estoy muy cansado o estresado

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-del-interes-o-la-excitacion-sexual
- Guía gratuita: Pareja: clinicavivaldi.com/guia-pareja
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112