CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNCIONES SEXUALES

Trastorno eréctil

Dificultad persistente para conseguir o mantener una erección suficiente para la actividad sexual, durante al menos seis meses y con malestar.

SEÑALES FRECUENTES

- Dificultad para conseguir o mantener la erección
- Ansiedad ante el encuentro sexual
- Evitación de la intimidad

PAUTAS PARA TI

1. Revisión médica: puede tener causas físicas
2. Reduce la presión por el rendimiento
3. La terapia sexual y de pareja ayuda

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Quitad presión: el sexo no es solo penetración
2. Hablad sin culpas ni reproches

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Consulta al médico: puede tener causas físicas
2. Si hay diabetes, tensión alta o tabaquismo

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me cuesta conseguir una erección
☐ Me cuesta mantenerla
☐ Me preocupa no responder en el sexo
☐ Evito los encuentros sexuales
☐ Pienso en el rendimiento durante el sexo
☐ Me pasa desde hace meses
☐ Me genera malestar o problemas de pareja
☐ Por la mañana a veces sí tengo erecciones

RECURSOS GRATUITOS

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