CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNCIONES SEXUALES

Trastorno orgásmico femenino

Dificultad persistente para llegar al orgasmo, o menor intensidad, en la mayoría de las relaciones sexuales, con malestar.

SEÑALES FRECUENTES

- Dificultad para alcanzar el orgasmo
- Frustración o desinterés
- Ansiedad ante el encuentro

PAUTAS PARA TI

1. Conoce tu cuerpo y lo que te da placer
2. Comunicación abierta con la pareja
3. Terapia sexual

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Explorad sin prisa y sin meta
2. Hablad de lo que os gusta con confianza

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si genera malestar o conflictos
2. Si apareció tras un cambio de medicación

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me cuesta llegar al orgasmo
☐ A veces no lo alcanzo
☐ Me pasa en la mayoría de las relaciones
☐ Me genera frustración
☐ Me cuesta relajarme durante el sexo
☐ Conozco poco lo que me da placer
☐ Me pasa desde hace meses
☐ Me preocupa o afecta a mi pareja

RECURSOS GRATUITOS

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