CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNÇÕES SEXUAIS

Ejaculação precoce

Ejaculação que ocorre muito cedo, em geral antes de um minuto após a penetração, e antes do desejado, com mal-estar.

SINAIS FREQUENTES

- Ejaculação muito rápida
- Sensação de falta de controle
- Frustração ou evitação

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Técnicas de parar e recomeçar ou de compressão
2. Converse abertamente com seu parceiro ou sua parceira
3. Consulte um especialista em sexologia

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Conversem sem culpas e explorem outras formas de prazer
2. Pratiquem juntos as técnicas recomendadas

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se gera mal-estar ou problemas no relacionamento
2. Se apareceu de repente

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Ejaculo muito cedo depois de começar

☐ Sinto que não tenho controle

☐ Acontece na maioria das relações

☐ Isso me causa frustração

☐ Evito o sexo por isso

☐ Preocupa-me a opinião do meu parceiro ou da minha parceira

☐ Acontece há meses

☐ Afeta minha autoestima

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/eyaculacion-precoz
- Guia gratuito: Casal: clinicavivaldi.com/pt/guia-pareja
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112