CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DISFUNÇÕES SEXUAIS

Transtorno do orgasmo feminino

Dificuldade persistente para chegar ao orgasmo, ou menor intensidade, na maioria das relações sexuais, com mal-estar.

SINAIS FREQUENTES

- Dificuldade para atingir o orgasmo
- Frustração ou desinteresse
- Ansiedade diante do encontro

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Conheça seu corpo e o que lhe dá prazer
2. Comunicação aberta com o parceiro ou a parceira
3. Terapia sexual

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Explorem sem pressa e sem meta
2. Conversem com confiança sobre o que gostam

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se gerar mal-estar ou conflitos
2. Se apareceu depois de uma mudança de medicação

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho dificuldade de chegar ao orgasmo

☐ Às vezes não chego

☐ Acontece na maioria das relações

☐ Isso me causa frustração

☐ Tenho dificuldade de relaxar durante o sexo

☐ Conheço pouco o que me dá prazer

☐ Acontece há meses

☐ Isso me preocupa ou afeta meu parceiro ou minha parceira

RECURSOS GRATUITOS

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