CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISFUNCIONS SEXUALS

Ejaculació precoç

Ejaculació que ocorre molt prompte, en general abans d'un minut després de la penetració, i abans del desitjat, amb malestar.

SENYALS FREQÜENTS

- Ejaculació molt ràpida
- Sensació de falta de control
- Frustració o evitació

PAUTES PER A TU

1. Tècniques de parada-arranque o compressió
2. Parla obertament amb la teua parella
3. Consulta en sexologia

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Parleu sense culpes i exploreu altres formes de plaer
2. Practiqueu junts les tècniques recomanades

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si genera malestar o problemes de parella
2. Si va aparéixer de manera sobtada

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Ejacule molt prompte després de començar
☐ Sent que no tinc control
☐ Em passa en la majoria de les relacions
☐ Em genera frustració
☐ Evite el sexe per això
☐ Em preocupa l'opinió de la meua parella
☐ Em passa des de fa mesos
☐ Afecta a la meua autoestima

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/eyaculacion-precoz
- Guia gratuïta: Parella: clinicavivaldi.com/va/guia-pareja
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112