CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISFUNCIONS SEXUALS

Trastorn de l'interés o l'excitació sexual

Falta persistent d'interés per l'activitat sexual o d'excitació durant ella, que causa malestar. En homes es denomina desig sexual hipoactivo.

SENYALS FREQÜENTS

- Poc interés pel sexe
- Poques fantasies o iniciativa
- Malestar personal o en la parella

PAUTES PER A TU

1. Revisa cansament, estrés, medicació i hormones
2. Dedica temps a la intimitat sense pressió
3. Teràpia sexual o de parella

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Busqueu temps d'intimitat sense pressió pel sexe
2. Parleu de cansament, estrés i càrrega mental

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Revisa medicació i hormones amb el teu metge
2. Si genera conflictes de parella

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc poc interés pel sexe
☐ Quasi mai tinc fantasies sexuals
☐ Rares vegades prenc la iniciativa
☐ Em costa excitar-me
☐ El sexe em resulta poc plaent
☐ Em passa des de fa mesos
☐ Em genera malestar a mi o a la meua parella
☐ Estic molt cansat o estressat

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-del-interes-o-la-excitacion-sexual
- Guia gratuïta: Parella: clinicavivaldi.com/va/guia-pareja
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112