CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISFUNCIONS SEXUALS

Trastorn eròctil

Dificultat persistent per a aconseguir o mantindre una erecció suficient per a l'activitat sexual, durant almenys sis mesos i amb malestar.

SENYALS FREQÜENTS

- Dificultat per a aconseguir o mantindre l'erecció
- Ansietat davant la trobada sexual
- Evitació de la intimitat

PAUTES PER A TU

1. Revisió mèdica: pot tindre causes físiques
2. Redueix la pressió pel rendiment
3. La teràpia sexual i de parella ajuda

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Lleveu pressió: el sexe no és només penetració
2. Parleu sense culpes ni retrets

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Consulta al metge: pot tindre causes físiques
2. Si hi ha diabetis, tensió alta o tabaquisme

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em costa aconseguir una erecció
☐ Em costa mantindre-la
☐ Em preocupa no respondre en el sexe
☐ Evite les trobades sexuals
☐ Pense en el rendiment durant el sexe
☐ Em passa des de fa mesos
☐ Em genera malestar o problemes de parella
☐ Al matí a vegades sí que tinc ereccions

RECURSOS GRATUÏTS

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