CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DISFUNCIONS SEXUALS

Trastorn orgàsmic femení

Dificultat persistent per a arribar a l'orgasme, o menor intensitat, en la majoria de les relacions sexuals, amb malestar.

SENYALS FREQÜENTS

- Dificultat per a aconseguir l'orgasme
- Frustració o desinterés
- Ansietat davant la trobada

PAUTES PER A TU

1. Coneix el teu cos i el que et dona plaer
2. Comunicació oberta amb la parella
3. Teràpia sexual

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Exploreu sense pressa i sense meta
2. Parleu del que us agrada amb confiança

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si genera malestar o conflictes
2. Si va aparéixer després d'un canvi de medicació

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em costa arribar a l'orgasme
☐ A vegades no ho aconseguisc
☐ Em passa en la majoria de les relacions
☐ Em genera frustració
☐ Em costa relaxar-me durant el sexe
☐ Conec poc el que em dona plaer
☐ Em passa des de fa mesos
☐ Em preocupa o afecta a la meua parella

RECURSOS GRATUÏTS

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