

Cuestionario de autodiagnóstico sobre Anorgasmia Femenina

1. ¿Te resulta difícil o imposible alcanzar el orgasmo, incluso cuando te sientes excitada y físicamente estimulada?
2. ¿Has notado que la estimulación que antes te llevaba al orgasmo ya no funciona o es menos efectiva?
3. ¿Sientes que no puedes identificar exactamente qué tipo de estimulación necesitas para alcanzar el clímax?
4. ¿Te desconectas mental o emocionalmente durante el acto sexual, lo que dificulta llegar al orgasmo?
5. ¿Te has sentido frustrada o decepcionada después de un encuentro sexual por no haber alcanzado el clímax?
6. ¿Sientes una pérdida de interés o motivación por el sexo debido a esta dificultad?
7. ¿Tu pareja ha expresado frustración o dudas sobre su capacidad para hacerte llegar al orgasmo?
8. ¿Te preocupa que tu dificultad para alcanzar el orgasmo esté afectando la conexión emocional con tu pareja?
9. ¿Has fingido orgasmos para evitar conversaciones difíciles o para cumplir con las expectativas de tu pareja?
10. ¿Evitas compartir tus necesidades o deseos sexuales con tu pareja por miedo al juicio o a la incompreensión?
11. ¿Logras alcanzar el orgasmo más fácilmente cuando estás sola que durante las relaciones sexuales?
12. ¿Prefieres evitar la masturbación porque también encuentras dificultad para llegar al clímax en esos momentos?
13. ¿La estimulación que usas en la masturbación difiere mucho de la que ocurre durante las relaciones sexuales?
14. ¿Sientes que el estrés, la ansiedad o la falta de concentración afectan tu capacidad de disfrutar el sexo?
15. ¿Has notado que tus orgasmos son menos intensos o satisfactorios que antes?
16. ¿Crees que el uso de ciertos medicamentos o tratamientos médicos ha influido en tu dificultad para alcanzar el orgasmo?
17. ¿Te sientes presionada por expectativas propias o de tu pareja para llegar al orgasmo?
18. ¿Tienes pensamientos negativos, culpa o vergüenza relacionados con tu dificultad para alcanzar el clímax?
19. ¿Te preocupa que creencias culturales o tabúes sobre la sexualidad estén limitando tu capacidad para disfrutar?
20. ¿Has experimentado alguna experiencia traumática o negativa que crees que podría estar influyendo en esta dificultad?

"Reconocer que existe una dificultad en tu vida sexual es el primer paso hacia el cambio. Si te identificas con los resultados de este cuestionario, buscar ayuda profesional con un sexólogo puede brindarte las herramientas necesarias para recuperar tu confianza, fortalecer tu relación y disfrutar de una vida íntima plena."