

## Cuestionario de Autodiagnóstico para Bajo Deseo Sexual en Hombres

1. ¿Sientes que tu deseo sexual ha disminuido o es casi inexistente?
2. ¿No sientes deseo de tener relaciones sexuales con tu pareja, pero sí te masturbas con frecuencia?
3. ¿Tu pareja ha expresado descontento o frustración por la falta de deseo sexual?
4. ¿Te resulta difícil encontrar el momento adecuado para la intimidad?
5. ¿Sientes una pérdida de interés en las actividades sexuales que antes disfrutabas?
6. ¿Te parece que las relaciones sexuales son una obligación o una tarea más?
7. ¿Sientes estrés o ansiedad al pensar en la posibilidad de un encuentro sexual?
8. ¿Notas que el deseo sexual es mínimo incluso en situaciones íntimas con tu pareja?
9. ¿Te preocupa que esta situación se mantenga o empeore?
10. ¿Evitas el contacto íntimo o los momentos que podrían derivar en un encuentro sexual?
11. ¿Tu pareja ha intentado hablar contigo sobre este tema y te sientes incómodo al respecto?
12. ¿Experimentas una pérdida de confianza en tu vida sexual?
13. ¿Te afecta emocionalmente el hecho de no tener deseo hacia tu pareja?
14. ¿Has consultado con un médico y te ha indicado que no hay causas fisiológicas para esta situación?
15. ¿Sientes que esta situación ha afectado tu autoestima?
16. ¿Sientes que el deseo sexual aparece solo en momentos específicos o ante estímulos diferentes?
17. ¿Notas que esta situación impacta negativamente en tu relación de pareja?
18. ¿Te gustaría sentir mayor deseo y conexión con tu pareja?
19. ¿Crees que esta situación podría mejorar con ayuda profesional?
20. ¿Cómo crees que cambiaría tu relación si recuperaras el interés en la intimidad?
- 21.

Si tus respuestas indican que experimentas una disminución significativa en el deseo sexual o que este afecta tu relación, podría ser útil buscar el apoyo de la Terapia Sexual. La disminución del deseo en los hombres puede tener muchas causas y no necesariamente responde a una falta de atracción o amor hacia la pareja. Un especialista puede ayudarte a identificar las razones y brindarte herramientas para recuperar la conexión y la satisfacción en la intimidad.