

Cuestionario de Autodiagnóstico para Bajo Deseo Sexual en Mujeres

1. ¿Sientes que tu deseo sexual ha disminuido o es inexistente?
2. ¿No sientes atracción por la idea de tener relaciones sexuales con tu pareja?
3. ¿Te resulta difícil motivarte para encuentros íntimos?
4. ¿Notas que no tienes deseo sexual ni siquiera en situaciones románticas o de cercanía emocional?
5. ¿Te sientes menos interesada en las actividades sexuales que antes disfrutabas?
6. ¿Consideras el sexo como una obligación o algo sin interés?
7. ¿Experimentas ansiedad al pensar en tener relaciones sexuales?
8. ¿Has notado que tus pensamientos sobre el sexo son generalmente negativos?
9. ¿Tu pareja ha expresado preocupación o frustración por esta situación?
10. ¿Sientes que esta situación afecta tu relación de pareja?
11. ¿Te resulta incómodo hablar de este tema con tu pareja?
12. ¿Te afecta emocionalmente el hecho de no tener deseo?
13. ¿Has consultado con un profesional y te ha indicado que no existe causa fisiológica para esta situación?
14. ¿Te sientes menos conectada emocionalmente con tu pareja debido a esta situación?
15. ¿Sientes que tu autoestima se ve afectada por la falta de deseo?
16. ¿Notas que tu relación de pareja ha cambiado debido a la falta de intimidad?
17. ¿Te gustaría sentirte más conectada y motivada en la intimidad?
18. ¿Te preocupa que esta situación pueda persistir?
19. ¿Consideras que este problema podría resolverse con ayuda profesional?
20. ¿Cómo piensas que cambiaría tu vida si recuperaras tu deseo sexual?

Si observaste respuestas que reflejan una falta de deseo o interés en la intimidad, considera la posibilidad de hablar con un profesional de la salud sexual. La falta de deseo puede estar ligada a factores psicológicos y emocionales, que no necesariamente tienen que ver con falta de amor o atracción hacia la pareja. Con ayuda, estos factores pueden trabajarse para mejorar tu bienestar y la relación con tu pareja. La Terapia Sexual especializada te guiará en un proceso adecuado para reconectar con sexualidad, tu erotismo y tu pareja, brindándote la oportunidad de tener dinámicas sexuales sustentables en el tiempo y satisfactorias para ti y para la pareja.