

Cuestionario de Autodiagnóstico para Disfunción Eréctil

1. ¿Sientes que no logras mantener una erección el tiempo suficiente para tener relaciones sexuales satisfactorias?
2. ¿Tu erección pierde rigidez durante la relación sexual?
3. ¿Te preocupa que la falta de erección se presente en tus próximos encuentros íntimos?
4. ¿Has experimentado dificultades para mantener la erección incluso cuando tienes deseo?
5. ¿Sientes ansiedad o estrés por la posibilidad de no poder mantener una erección?
6. ¿Notas que tu deseo sexual disminuye cuando anticipas problemas de erección?
7. ¿Evitas situaciones que puedan derivar en un encuentro sexual por temor a no poder mantener la erección?
8. ¿Te sientes incómodo al hablar sobre este tema con tu pareja?
9. ¿Tu pareja ha mostrado preocupación o desánimo por esta situación?
10. ¿Evitas el contacto íntimo con tu/alguna pareja debido a la falta de confianza en tus erecciones?
11. ¿Te afecta emocionalmente el no poder mantener una erección durante las relaciones sexuales?
12. ¿Sientes que esta situación impacta en tu autoestima?
13. ¿Has consultado con un profesional médico, y te ha dicho que no hay una causa fisiológica para este problema?
14. ¿Te resulta más fácil lograr una erección al masturbarte que con tu/alguna pareja?
15. ¿Notas que tus dificultades de erección afectan otras áreas de tu vida, como el trabajo o la relación de pareja o la búsqueda de pareja?
16. ¿Sientes que la situación ha cambiado la manera en la que ves tu vida sexual?
17. ¿Piensas que este problema está afectando la calidad de tu relación de pareja?
18. ¿Sientes que este problema influye negativamente en tu calidad de vida en general?
19. ¿Te gustaría sentirte más confiado y relajado en tus encuentros íntimos?
20. ¿Cómo piensas que podría mejorar tu vida si encontraras una solución a esta dificultad?

Si tus respuestas indican que experimentas problemas para lograr o mantener una erección en diferentes contextos, especialmente con pareja. Si otros especialistas médicos ya han descartado causas fisiológicas perfectamente identificables, podrías estar necesitando Terapia Sexual. La disfunción eréctil es en buena parte de origen psicógeno, o tiene un fuerte componente psico-afectivo en muchos casos, y la terapia sexual puede ayudarte a encontrar las causas subyacentes, solucionar el problema y a mejorar tu vida íntima y relación de pareja.