

## Cuestionario de Autodiagnóstico para Compulsión Masturbatoria

1. ¿Sientes que masturbas con frecuencia, a veces incluso cuando no sientes deseo?
2. ¿La masturbación interfiere con tus actividades diarias o responsabilidades?
3. ¿Sientes una fuerte necesidad de masturbarte cuando te sientes ansioso, triste o estresado?
4. ¿Te encuentras buscando estímulos (redes, porno, contenido sexual) continuamente,?
5. ¿Te sientes avergonzado o culpable después de masturbarte?
6. ¿Te encuentras en situaciones donde prefieres masturbarte en lugar de tener relaciones sexuales con tu pareja?
7. ¿Tu pareja ha expresado frustración o insatisfacción por efectos de la situación?
8. ¿Te resulta difícil dejar de pensar en la masturbación a lo largo del día?
9. ¿Has intentado dejarla por períodos o reducir la frecuencia sin éxito?
10. ¿Sientes que la masturbación disminuye tu deseo sexual hacia tu pareja?
11. ¿Esta situación ha afectado tu autoestima o tu confianza en la intimidad?
12. ¿Experimentas ansiedad o incomodidad cuando no puedes masturbarte?
13. ¿Prefieres/es más frecuente la masturbación en solitario que en compañía e pareja'?
14. ¿Has consultado a un profesional de salud y te ha indicado que no hay un problema físico?
15. ¿Notas que esta situación limita tu capacidad para disfrutar de otros aspectos de la vida?
16. ¿Sientes que la compulsión afecta la capacidad para desarrollar relaciones estables?
17. ¿Consideras que esta situación te afecta emocionalmente?
18. ¿Te gustaría recuperar el control sobre tu impulso de masturbarte?
19. ¿Crees que podrías beneficiarte de buscar ayuda profesional para entender esta situación?
20. ¿Cómo crees que mejoraría tu vida si superaras esta compulsión?

Si encuentras que la frecuencia de la masturbación interfiere con tu vida diaria o con tus relaciones, esto podría ser un indicio de compulsión. Esta situación puede llevarse de manera saludable con el acompañamiento de un profesional que te ayude a comprender las causas y a recuperar el control sobre tus impulsos. La terapia sexual te ofrece una vía para alcanzar una vida íntima equilibrada y satisfactoria.