

## Cuestionario de Autodiagnóstico para Dificultad Orgásmica o Eyaculación Retardada en el Hombre

1. ¿Te resulta extremadamente difícil o imposible alcanzar el orgasmo durante las relaciones sexuales?
2. ¿Necesitas una estimulación prolongada (mucho más que el promedio) para lograr eyacular?
3. ¿Tu dificultad para eyacular se presenta en todas las ocasiones o solo en ciertas situaciones específicas?
4. ¿Logras eyacular con mayor facilidad cuando te masturbas que cuando tienes relaciones sexuales con tu pareja?
5. ¿Sientes que durante el sexo te concentras demasiado en "lograr eyacular", lo que te genera ansiedad o frustración?
6. ¿Has notado que tus orgasmos han perdido intensidad o sensación de placer?
  
7. ¿Tu pareja ha expresado frustración, incomodidad o dudas sobre tu dificultad para eyacular?
8. ¿Sientes que la dificultad para alcanzar el orgasmo está afectando la conexión emocional con tu pareja?
9. ¿Evitas tener relaciones sexuales con tu pareja por miedo a no cumplir sus expectativas?
10. ¿Crees que tu pareja se siente rechazada o insegura por la dificultad que tienes para llegar al clímax?
  
11. ¿Logras eyacular más rápido o con menos dificultad cuando te masturbas que durante el sexo con tu pareja?
12. ¿Prefieres masturbarte en lugar de tener relaciones sexuales debido a la dificultad que experimentas al eyacular con tu pareja?
13. ¿Sientes que el tipo de estimulación durante la masturbación es muy diferente al que recibes durante el sexo?
  
14. ¿Experimentas un bajo nivel de excitación o dificultad para mantener la atención durante el sexo?
15. ¿Sientes que la presión de "tener que eyacular" afecta negativamente tu experiencia sexual?
16. ¿Has tenido pensamientos negativos o sentimientos de culpa relacionados con tu dificultad para alcanzar el orgasmo?
17. ¿Crees que ciertos medicamentos o tratamientos médicos están interfiriendo con tu respuesta sexual?
18. ¿Te sientes estresado, ansioso o emocionalmente desconectado durante las relaciones sexuales?
19. ¿Has notado que el consumo de alcohol u otras sustancias empeoran tu dificultad para eyacular?
20. ¿Crees que la falta de comunicación con tu pareja está influyendo en esta dificultad?

"No siempre el tardar mucho en eyacular es algo bueno. Reconocer que algo no está funcionando como deseas en tu vida sexual es un paso importante hacia el cambio. Si identificaste señales de dificultad, no estás solo/a: buscar apoyo profesional con un sexólogo o terapeuta sexual puede marcar la diferencia. Recuerda, mejorar tu bienestar sexual también mejora tu calidad de vida."