

Cuestionario de Autodiagnóstico para Disfunción o Insatisfacción Sexual General

1. ¿Te sientes insatisfecho con tu vida sexual actual?
2. ¿Sientes que tu vida sexual no cumple tus expectativas o necesidades?
3. ¿Sientes frustración o insatisfacción después de un encuentro íntimo?
4. ¿Te cuesta disfrutar de las relaciones sexuales con tu pareja?
5. ¿Sientes que la falta de satisfacción afecta tu relación de pareja?
6. ¿Tu pareja ha expresado descontento o insatisfacción en la vida sexual?
7. ¿Experimentas ansiedad o incomodidad antes o durante la intimidad?
8. ¿Sientes que la intimidad es más una obligación que un deseo compartido?
9. ¿Tienes dudas sobre tus habilidades o rendimiento en la intimidad?
10. ¿Sientes falta de conexión emocional o física durante las relaciones?
11. ¿Has dejado de sentir entusiasmo o interés por las relaciones íntimas?
12. ¿Sientes que tu autoestima se ve afectada por tu vida sexual?
13. ¿Evitas situaciones íntimas por falta de interés o satisfacción?
14. ¿Te afecta emocionalmente el hecho de no disfrutar plenamente de la intimidad?
15. ¿Has consultado con un profesional de salud, quien indicó que no hay una causa fisiológica?
16. ¿Te cuesta comunicar tus deseos o necesidades a tu pareja?
17. ¿Te gustaría sentirte más conectado emocional y físicamente en la intimidad?
18. ¿Crees que tu relación de pareja se beneficiaría si tu vida sexual mejorara?
19. ¿Consideras que podrías beneficiarte de ayuda profesional para abordar esta situación?
20. ¿Cómo piensas que cambiaría tu vida si logran mejorar la satisfacción en tu vida sexual?

Si las respuestas reflejan una insatisfacción constante en tu vida sexual, considera que esta situación puede tener solución. Un profesional de la salud sexual puede ayudarte a explorar las causas de esta insatisfacción y proporcionarte estrategias para mejorar tu conexión íntima y emocional. Una vida sexual plena y satisfactoria es parte importante del bienestar, y la terapia puede ayudarte a alcanzarla.