

## TEST DE CONTROL EYACULATORIO

El cuestionario que encontrará a continuación, es una herramienta útil para diagnosticar su control eyaculatorio y valorar si está causando problemas a nivel emocional

Las preguntas que se le realizan se refieren a su relaciones sexuales durante **los últimos seis meses**. Es un test para usted, por lo que responda de la forma más honesta y clara posible. Marque la opción que le sea más próxima a sus percepciones:

### DURANTE LOS ULTIMOS 6 MESES

- |   |    |    |
|---|----|----|
| a) ¿Ha carecido de forma habitual de control voluntario sobre la eyaculación?                                 | SI | NO |
| b) ¿Ha eyaculado, a veces, antes de intentar penetrar?  | SI | NO |
| c) ¿Ha eyaculado, sin desearlo, en los juegos previos?  | SI | NO |
| d) ¿Ha eyaculado, algunas veces, al <i>poco tiempo</i> de penetrar?   | SI | NO |
| e) ¿Ha evitado, en ocasiones, los encuentros sexuales por temor a no controlar la eyaculación?                | SI | NO |
| f) ¿Ha pensado en "otra cosa", durante el coito, para distraerse y así intentar tener <i>mayor duración</i> ? | SI | NO |
| g) ¿Ha sentido tensión muscular o contracturas por ansiedad durante el coito?                                 | SI | NO |
| h) ¿Ha sido difícil percibir las sensaciones pre-orgásmicas (previas a eyacular)?                             | SI | NO |
| i) ¿Ha sentido, en algunas oportunidades, falta de placer en sus orgasmos?                                    | SI | NO |
| j) ¿Ha consumido ansiolíticos o antidepresivos para intentar controlar mejor?                                 | SI | NO |
| k) ¿Ha percibido una disminución en el deseo o en la erección como consecuencia del descontrol eyaculatorio?  | SI | NO |

**PUNTUACIÓN:** Si tiene **4 ó más de los anteriores síntomas**, podría tener algún problema en el control de la eyaculación y las necesidades de apoyo psicoemocional como consecuencias de las mismas. Sin embargo, es importante tener en cuenta, que éste es un *test básico* con la única finalidad de llamar la atención sobre la necesidad de prevenir un posible trastorno y no debe ser tomado como un diagnóstico del que preocuparse. Sin anticipar nada, sería conveniente que consultara con un profesional de la sexología. Si tiene dudas o quiere ampliar información, no dude en ponerse en **contacto** con nosotros.

**Usted determina si necesita o desea consultar a un coach o un terapeuta.**