

El círculo de la ansiedad de rendimiento

Esta hoja mira la parte psicológica del problema. Escribe bajo cada etapa cómo se ve en tu caso, con un encuentro concreto, y al final elige por dónde vas a cortar el círculo.

Lo que creo que se espera de mí
Responder siempre, a la primera y sin ayuda. Anota dónde aprendiste que tenía que ser así.

↓

El encuentro se vuelve un examen
Entro pendiente del resultado en lugar de estar en lo que siento.

↓

Me miro desde afuera
La atención se va a comprobar la erección y se aleja del contacto y de la otra persona.

↓

El cuerpo se pone en alarma
Tensión, corazón rápido, cabeza acelerada. La erección baja o no llega.

↓

Lo leo como una confirmación
Vergüenza y la idea de que algo anda mal conmigo. La próxima vez llego con más presión o evito la situación.

↓

Por dónde voy a cortarlo
Un cambio concreto para el próximo encuentro. Por ejemplo, hablarlo con mi pareja o sacar la penetración del plan por un tiempo.

Y la próxima vez pesa más

La dificultad de erección también puede tener causas físicas, así que conviene una consulta médica aunque el origen parezca psicológico. Esta hoja es material de apoyo para el trabajo en terapia.

Creado por **psyred.org**