

## PENSAMIENTOS DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE EYACULACIÓN

---

### PENSAMIENTOS DISTORSIONANTES:

1. "Nunca podré hacerlo bien."
2. "Seguro que fallaré otra vez."
3. "Ella va a decepcionarse conmigo."
4. "No tengo control sobre mi cuerpo."
5. "Siempre me pasa lo mismo, soy un fracaso."
6. "Esto va a ser tan humillante."
7. "No importa cuánto lo intente, siempre fallo."
8. "Ella probablemente me deje por esto."
9. "Estoy arruinando todo."
10. "No soy suficiente para ella."

Estos pensamientos pueden aumentar la ansiedad y el estrés, lo que a su vez puede exacerbar el problema de la eyaculación precoz. Es crucial abordar estos pensamientos en terapia para ayudar al individuo a desarrollar una perspectiva más positiva y realista sobre su desempeño sexual.