

Recomendaciones

Eyacuación precoz y terapia sexual

Dr. Josep Torremadé Barreda

Facultativo especialista en Urología. Responsable de la Unidad de Andrología y Reconstructiva Urogenital del Hospital Universitari de Bellvitge.
Director AndrologiaBarcelona.

Sra. Verónica Vivero Hernández

Psicóloga, Sexóloga. Especialista en psicología clínica, terapia sexual y de pareja. AndrologiaBarcelona.



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es

Eyaculación precoz y terapia sexual

Dr. Josep Torremadé Barreda
Sr. Verónica Vivero Hernández

DEFINICIÓN

La **eyaculación precoz (EP)** se caracteriza por la eyaculación que ocurre antes o durante un período corto de tiempo desde la penetración o estímulo sexual y antes de que el individuo lo desee. Esta falta de control sobre el reflejo eyaculatorio puede acarrear **problemas de autoestima, ansiedad de ejecución y evitación de las relaciones sexuales** compartidas, lo que ocasiona una pérdida en la calidad de los encuentros sexuales. Además, es frecuente vivir con cierta resistencia o vergüenza, el acudir a un especialista.

TRATAMIENTO

Con el tratamiento adecuado, puedes adquirir un mayor control eyaculatorio y, en consecuencia, disfrutar de unas relaciones sexuales de mayor calidad.

Aproximadamente, el 89% de los casos responden a un cuadro psicógeno o de tipo emocional, siendo la psicoterapia o terapia conductual sexual, el recurso más utilizado.



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

La terapia farmacológica forma parte del tratamiento multimodal del paciente con EP y ha demostrado un aumento significativo en el control eyaculatorio.

Consulte con su médico, evite automedicarse, tomar medicamentos que no le haya prescrito su médico o comprados por internet.



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es

TERAPIA CONDUCTUAL SEXUAL O TERAPIA SEXOLÓGICA

Fortalecimiento del suelo pélvico (Kegel)

Mediante los ejercicios de Kegel vas a aprender a fortalecer y entrenar el suelo pélvico, lo que te va a permitir lograr unas erecciones de mayor calidad, mayor intensidad en las contracciones orgásmicas y, por tanto, mayor percepción de calidad de los encuentros sexuales, además de prevenir aspectos como: la incontinencia urinaria y lograr un mayor control sobre el reflejo eyaculatorio.

La técnica de Kegel consiste en contraer y relajar de forma voluntaria los músculos del suelo pélvico, en distintas tandas y con diferentes niveles de velocidad.

Para identificar de forma adecuada qué grupo muscular debes contraer y relajar, la primera vez puedes probar a cortar la micción. El ejercicio que tendrás que hacer para detenerla, serán los músculos que tengas que contraer a partir de entonces, sin micción de por medio.

Lo ideal es que lo adquieras como una rutina más en tu día a día y que le dediques unos 10 minutos diarios. ¡A las 3 semanas, ya empezarás a notar los resultados!

En el contexto sexual, bien sea durante la masturbación o en pareja, podrás utilizar la contracción cuando te encuentres muy excitado y de este modo retrasar la eyaculación.

Programa de entrenamiento en autoestimulación

Puedes entrenarte a través de la masturbación con: **la maniobra de la pinza**. Esta consiste en **presionar a nivel de frenillo cuando estés muy excitado, pero no en el momento de inevitabilidad eyaculatoria, porque en ese momento ya no podrás hacer nada para controlar la eyaculación**. El objetivo de esta técnica es que veas que puedes perder tu erección y que, con la estimulación adecuada, ésta se puede retomar a la vez que amplias el tiempo de eyaculación y vas adquiriendo mayor control y seguridad en ti mismo.

Ejercicios de respiración

Cuando estamos excitados aumenta nuestra frecuencia respiratoria (respiramos más

rápido). Adquirir un mayor control sobre la respiración te va a permitir ampliar los tiempos de eyaculación. **Mediante la respiración guiada aprendes a identificar las señales de excitación y dirigir tu atención a inhalar y exhalar de una forma más lenta y, de esta manera, retardar la eyaculación.**

Realizar 10 respiraciones lentas y profundas, centrándote en la exhalación es un método eficaz para retardar tu eyaculación.



Terapia combinada con la pareja

En un primer momento es habitual que se “prohíba el coito”. Realizarás ejercicios de **focalización sensorial no genital** familiarizándote con las respuestas de tu cuerpo a la estimulación, para conocer tus mapas erógenos. Entrenarte para ir más despacio y centrarte en las sensaciones placenteras que te produce la estimulación corporal, dejando para el final la estimulación en el área genital.

Otras técnicas que puedes practicar son: **penetración sin movimiento**, es decir, una vez has penetrado, centrarte y familiarizarte con las sensaciones corporales, adquiriendo mayor conciencia, sin realizar en un primer momento, movimiento alguno, **parada y arranque (stop/start)**: parar la estimulación sexual en el momento que detectas que estás muy excitado y la eyaculación puede estar cerca.

Para, deja que las sensaciones bajen respirando y, vuelve a la acción. Así hasta un total de 5 veces, momento en el cual sí se permite la eyaculación.

De esta manera aprenderás a reconocer las sensaciones preeyaculatorias para poder después controlarlas.





GRUPO
MENARINI

www.menarini.es