

# RECOMENDACIONES EN EYACULACIÓN PRECOZ

**Dr. EDUARDO GARCÍA CRUZ**

*Especialista en Urología*

*Hospital Clínic de Barcelona*



GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)

# RECOMENDACIONES EN EYACULACIÓN PRECOZ

Dr. EDUARDO GARCÍA CRUZ. *Especialista en Urología. Hospital Clínic de Barcelona*

## ¿QUÉ ES LA EYACULACIÓN PRECOZ?

La **Eyacuación Precoz (EP)** se da cuando, de una manera persistente, se produce la eyacuación y el orgasmo antes o nada más penetrar, y eso ocurre sin que el hombre lo desee.

Es un problema sexual que **afecta por igual a todas las edades**. Se estima que 1 de cada 5 varones se puede ver afectado por este problema en algún momento, pero existe miedo a consultar con el profesional sanitario.

Se denomina **eyacuación precoz primaria** cuando se produce desde las primeras relaciones sexuales, y **adquirida o secundaria** cuando aparece posteriormente.

No se conoce la causa exacta de la EP. En un principio se pensó que podía ser un problema únicamente psicológico, pero ahora se sabe que es más complejo y que además, **están implicados factores biológicos**.



## LA EYACULACIÓN PRECOZ SE CARACTERIZA POR:

- ✓ Eyacuación que siempre o casi siempre se produce antes de lo deseado.
- ✓ Incapacidad de retrasar la eyacuación en todas o casi todas las penetraciones.
- ✓ Consecuencias personales negativas, como angustia, frustración o incluso llegar a evitar relaciones sexuales por miedo al fracaso.

Si la eyacuación se produce antes de lo que deseas tú o tu pareja y esto causa un estado de angustia, **consulta a tu profesional sanitario**.

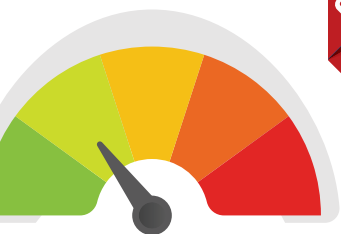
## MANEJO DE LA EYACULACIÓN PRECOZ

El manejo de la eyacuación precoz es más eficaz cuando se asocian diferentes alternativas terapéuticas, que pueden comportar tanto la terapia sexual, las medidas físicas y las terapias farmacológicas.

# RECOMENDACIONES EN EYACULACIÓN PRECOZ

01

**Terapia farmacológica:** existen diferentes terapias farmacológicas (orales, tópicas, etc.) que permiten aumentar el tiempo del coito y se pueden administrar a demanda.



02

**Terapia sexual:** es el tratamiento más eficaz a largo plazo, en combinación con terapia farmacológica, aunque exige ser constante. Consiste en identificar el "punto de no retorno" en la respuesta sexual tanto a solas como con la pareja, y cesar el estímulo erótico. Al disminuir la excitación se reemprende la actividad sexual: por eso se llama **start and stop**.

03

**Medidas físicas:** el uso de preservativos disminuye la sensibilidad del glande, por lo que permite aumentar el tiempo de coito.



04

Realizar, de manera periódica, **contracción del suelo pélvico** permite aumentar el control sobre el momento del orgasmo (maniobra de Kegel).