

EYACULADOR PRECOZ, ¿YO?

Mtra. Yazmin E. González Gaxiola

Sexualidad Integral

“Creo que soy eyaculador precoz”... Así es como llegan la mayoría de los pacientes a la consulta, sin estar seguros, aún cuando padezcan la disfunción desde mucho tiempo atrás o en un gran número de casos, desde que se iniciaron en la sexualidad activa. Lo anterior habla de una aplastante verdad responsable de una gran mayoría de la existencia de las disfunciones sexuales: la falta de una educación sexual adecuada.

La eyaculación precoz es una de las disfunciones más comunes que existen en nuestra sociedad; algunas estadísticas hablan de un 70% de hombres que en algún momento de su vida han vivido o viven esta disfunción. Lo interesante es como se maneja un porcentaje similar, es decir, como se habla de igual manera de un 70% de mujeres anorgásmicas... ¿habrá alguna relación?

Se habla de un problema de eyaculación, cuando la persona no tiene la capacidad de controlar la eyaculación, es decir, la eyaculación es un acto que tendría que ser voluntario y controlable: yo decido cuando eyaculo. Si esto no es posible, entonces se puede hablar de tres posibilidades dentro de las disfunciones que corresponden a los problemas eyaculatorios: inhibición de la eyaculación, eyaculación retardada y eyaculación precoz.

- **La inhibición eyaculatoria:** consiste en la incapacidad de eyacular dentro de la vagina, a pesar de tener una buena erección, debido a una anomalía en donde se cierra el cuello de la vejiga al momento del orgasmo, por lo que el semen es expulsado al interior de la vejiga, y por tal motivo se mezcla con la orina.
- **La eyaculación retardada:** puede considerarse como el extremo contrario a la eyaculación precoz, ya que se requiere de un esfuerzo largo en tiempo y cansado en esfuerzo para lograr eyacular o definitivamente no se logra eyacular.
- **La eyaculación precoz:** conocida también como eyaculación rápida, es una disfunción que es difícil definirla, ya que un parámetro puede ser el que la respuesta sexual generalmente dure de 0 a 5 minutos, o quizás un poco más, sin embargo el indicio importante es el terminar antes de lo deseado con una insatisfacción tanto personal como de la pareja. Repito, mientras no sea un acto que se haya decidido voluntariamente, ya se habla de una conducta relacionada con problemas eyaculación precoz. Esta se puede presentar antes de penetrar o durante la penetración.

¿Cuáles son las causas?

Las causas de los trastornos sexuales en general, suelen dividirse en orgánicas (cuando intervienen factores físicos o médicos, como enfermedades, lesiones o efectos de la utilización de drogas o fármacos) y las psicosociales (cuando intervienen factores psicológicos, ambientales, personales y culturales).

Generalmente, son estas últimas, las causas psicosociales, las que tienen una relación directa con las disfunciones sexuales, sobre todo, la poca información sobre la sexualidad, o la información impregnada de valores y mitos culturales que, en cierto momento, pueden impedir una respuesta sexual sana, así como aspectos relacionados con la autoestima, el autoconcepto y la comunicación, entre otros.

Específicamente para la eyaculación precoz, existen varias teorías en relación a las causas, sin embargo, en la consulta he encontrado que una constante causal, está directamente relacionado con aprendizajes y condicionamientos relacionados con las primeras experiencias sexuales (riesgos de ser descubiertos, terminar pronto y demás).

Algunos efectos de la eyaculación precoz:

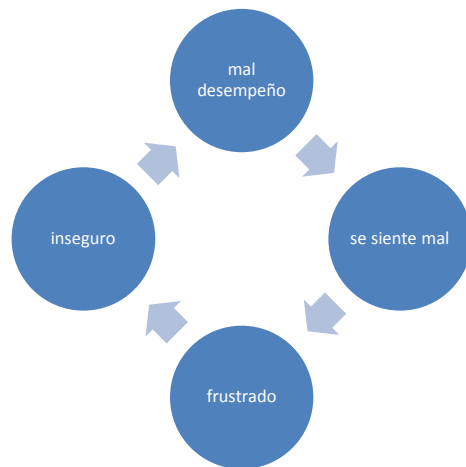
Algunas personas e incluso parejas, no consideran el eyacular de forma rápida un problema, y simplemente aceptan su falta de control aprendiendo a convivir con ello, sustituyendo esta carencia con otros aspectos de la relación sexual. Generalmente se convierten en amantes sensuales y hábiles, y saben estimular de forma manual y oral a su pareja hasta llegar al orgasmo. En el caso de las mujeres, he visto casos en que aprenden el ritmo de su pareja, para poder llegar de forma rápida al orgasmo.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, la eyaculación precoz, es una razón de conflicto o aflicción para el hombre y también para la pareja. Necesitarían ser o enfrentar esta situación de forma muy madura y comprensiva, para que este trastorno no tenga un impacto destructivo sobre la vida sexual y afectiva de la pareja, y que lleve como consecuencia final a la ruptura definitiva de la misma.

- *Efectos negativos para el hombre:*

Occidente es una cultura considerada falocéntrica, es decir, desde una perspectiva sexológica, el hombre mide su valía según la firmeza de su erección y su poder de mantenimiento de ésta erección, por lo que desde esta perspectiva, es entendible que los hombres que no tengan un control sobre su funcionamiento sexual, se sientan inseguros de sí mismos, generalizando este sentimiento (ineptitud y fracaso) hacia otros aspectos de su vida, e incluso, desarrollar otras dificultades adicionales a su desempeño sexual, el caso más común es desarrollar después de una eyaculación precoz, una impotencia psicológica crónica.

Los eyaculadores precoces que están muy afectados por su síntoma, se sienten muy mal, afectando a su autoestima, ya que cada experiencia negativa los convence de que son perdedores, aumentando su ansiedad respecto a su desempeño; esto lo lleva a que la próxima vez que vaya a hacer el amor sientan mas miedo y aprensión de fallar de nuevo, lo que el estado de angustia, le garantizará de nuevo la falla, ya que es muy poco probable que físicamente un hombre en este estado de tensión mantenga una erección y un control sobre su respuesta sexual. Lo anterior lleva a una espiral:



- *Efectos negativos para la mujer:*

Cuando las mujeres mantienen una actitud ante esta disfunción de su compañero de “no importa, yo te amo” o “para mí el sexo no es tan importante”, puede resultar que no afecte la relación o que aprenda a obtener y a satisfacer sus necesidades sexuales a partir del juego erótico y de la estimulación del clítoris. Son pocas las que aprenden a llegar al orgasmo de forma rápida, y las que no, puede generar en ellas una frustración tan grande hasta el punto del enojo constante y neurótico. Tienden a perder el interés por la sexualidad.

En el caso de mujeres que continúan el juego amoroso del intento de penetración en dónde él termina rápido sin ella haber logrado pasar siquiera de la excitación, y no encontrar un desahogo en caricias por parte de su compañero, la falta de sensibilidad hacia sus sentimientos por parte de su compañero llega a ser más dolorosa que la frustración sexual física.

- *Efectos negativos en la relación:*

La eyaculación precoz no beneficia en nada para las relaciones románticas. De hecho, algunos eyaculadores precoces no inician nuevas relaciones románticas y no ocurre porque las mujeres los rechacen por su eyaculación precoz, sino porque ellos desarrollan patrones de conducta de autodestrucción y de inseguridad sexual y evitan los encuentros sexuales, lo que los lleva a tener una vida social fuera de la norma, lo que puede generar una vida amargada, frustrada y depresiva, porque están solos privados del afecto.

Generalmente por uno u otro lado, los celos están presentes de forma constante: él por su inseguridad sexual, puede creer que de alguna manera ella pueda estar satisfaciendo su necesidad sexual con otra pareja alterna; y ella, al pensar que su rechazo, el cual genere en ella sentimientos de menosprecio, pueda deberse que él tiene otra pareja sexual.

Desafortunadamente, la ignorancia, la vergüenza, el machismo entre otras cosas, hacen que los hombres tarden mucho tiempo en atenderse, pagando un precio terrible en sus vidas personales, considerando que tendrían una alta probabilidad de haberse curado con éxito, en muy poco tiempo, o por lo menos antes de haber causado tanto desastre.

Hay mujeres que se toman de forma personal la eyaculación precoz de sus parejas y sienten que se debe a una falta de atracción sexual por parte de ellas; la sensación es de rechazo o como una desaire personal, lo que genera o colabora con un ambiente de tensión

Cómo resolver este problema?

La buena noticia para las personas que sufren de la eyaculación precoz, es que de todas las disfunciones sexuales, incluidas las disfunciones femeninas y masculinas, ésta es la que requiere de un tratamiento mas corto.

Considero que el conocimiento de la causa no es tan importante para encontrar alternativas de solución, si no se lograr reconocer las condiciones actuales que mantienen la disfunción, ya que sobre ellas hay que trabajar en la terapia.

Básicamente, en casi toda disfunción sexual, el elemento educativo o informativo, es la acción inicial para la recuperación, el cual se mantiene de forma constante. En el caso de la eyaculación precoz, son necesarios dos elementos: transmitir la información sobre la respuesta sexual humana y el tratamiento a seguir:

✚ *Entender en qué fase de la respuesta sexual humana se encuentra la disfunción:*

Comprende cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Generalmente la eyaculación precoz se presenta en la fase de la meseta, cuando tendría que formar parte del orgasmo.

✚ *Terapéutica:*

Implica la realización de una serie de ejercicios pubococcígeos, los cuales consisten en la contracción justamente del músculo pubococcígeo el cual se puede localizar al contraer o contener la orina. Este ejercicio fortalecerá el área de los genitales, y le permitirá tener un mayor control al conducto eyaculador.

Incluye también la respiración como técnica de control y aplicación de técnicas de control durante el tratamiento, mismo que está sistematizado, con metas a lograr, a través de tareas que se realizan en casa de manera semanal.

Es sumamente importante el tratamiento de cualquiera de las disfunciones sexuales y, específicamente, esta disfunción conocida como eyaculación precoz, ya que constituye uno de los factores que están presentes en la apatía sexual de las parejas.

La participación de la pareja en la recuperación de esta disfunción es necesaria, en donde, terapéuticamente, se trabajan otros elementos que han estado participando de otra espiral que ha venido probablemente a la pareja: afecto, enojos, comunicación, etc. Es decir, parece un problema individual, pero este deja de serlo, cuando afecta a la pareja de forma significativa.

No se espante por favor ante esta disfunción, y si la prisa lo apremia para la eyaculación, es mejor darse prisa para la atención, ya que su control puede volver pronto.