



¿Qué es la Eyaculación Precoz?

Instituto Sexológico Murciano

Datos sobre la Eyaculación Precoz:

- Un 30%-40% de hombres sufren Eyaculación Precoz.
- Los hombres que la sufren tardan una media de 8 años en acudir a consulta .

“ Un varón sufre eyaculación precoz cuando no tiene un control voluntario adecuado sobre la eyaculación ”

LA EYACULACION PRECOZ es una Disfunción Sexual que afecta fundamentalmente al hombre.

“Esta falta de control provoca problemas en las relaciones sexuales con su pareja “

La Eyaculacion precoz no depende del tiempo que se tarde en eyacular, sino de la incapacidad por parte del hombre de controlar la eyaculación de forma razonable.

Tipos de Eyaculación Precoz:

- PRIMARIA
- SITUACIONAL
- SECUNDARIA
- SITUACIONAL
- PRIMARIA
- GENERALIZADA
- SECUNDARIA
- GENERALIZADA

Tipos de Eyaculación Precoz

Un hombre que sufre de Eyaculación Precoz no es capaz de adelantar y retrasar el momento de la Eyaculación.

Cuando esta capacidad ,no se há tenido nunca se habla de Eyaculación Precoz Primaria ,y si en algún momentos se há tenido esta capacidad , pero ahora ya no ,se habla de Secundaria.

Cuando este control se tiene en unas situaciones, pero no en todas se habla de situacional, y si en ninguna situacion se tiene este control ,se habla de generalizada.

PRIMARIA: Nunca se há tenido control.

SECUNDARIA: Se tuvo el control pero ahora se há perdido

SITUACIONAL: Ocurre solo en algunas situaciones.

GENERALIZADA: Ocurre en todas las situaciones.



*“Pedir ayuda y acudir a consulta fue lo más difícil”.
Paciente anónimo 35 años.*

¿Que causa la Eyaculación Precoz?



La E.P es una disfunción sexual para la que no se conocen causas médicas, siendo una alteración cuyo origen es de tipo Psicológico .

Estas causas psicológicas se dividen en aquellas que provocan el inicio y en aquellas causas que hacen que se mantenga la Eyaculación Precoz.

Por tanto la Eyaculación Precoz es una disfunción sexual de tipo psicológico, provocada y mantenida por un conjunto de factores psicológicos ,que en cada hombre adoptan una forma particular.

Factores que favorecen el inicio.

Estos son los principales factores que pueden desencadenar en un hombre el inicio de una Eyaculación Precoz:

- ✚ Miedo a lo desconocido (Primera vez que hago algo)
- ✚ Preocupación por quedar bien (¿Qué va a pensar de mí? Tengo que demostrar...)
- ✚ Prisas por terminar. (Lugar no seguro, posibilidad de ser descubierto...)
- ✚ Incomodidad manifiesta. (Dolor por fimosis, no me gusta la chica...)
- ✚ Sentimientos de culpa o miedos diversos (Esto esta mal...,posibilidad de embarazo o enfermedades..., etc.)

Factores que favorecen el mantenimiento.

Estos son los principales factores que pueden mantener en un hombre la Eyaculación Precoz:

- ✓ Miedo a eyacular muy pronto.
- ✓ A no hacer gozar a mi pareja.
- ✓ A fracasar sexualmente.
- ✓ A no hacerlo bien.
- ✓ A que dure poco la erección.
- ✓ A hacer el ridículo
- ✓ Al rechazo de mi pareja.
- ✓ A los reproches de mi pareja....

Nuestros pensamientos tienen la capacidad de provocar cambios físicos en nuestro cuerpo..



TRATAMIENTO DE LA EYACULACION PRECOZ

Dentro del ámbito de la **Psicología Clínica** existe un área de conocimiento que está relacionada con la salud sexual y que se ocupa del diagnóstico y posterior tratamiento de cualquier tipo de DISFUNCION SEXUAL.

Por tanto para tratar una alteración sexual deberá buscar un psicólogo clínico con una especialización en sexualidad humana.

En España son pocos los lugares donde se ofrecen este tipo de servicios, no obstante puede consultar al ISEMU y le informaran del centro más cercano a su lugar de residencia.

En la actualidad existen protocolos para tratar la Eyaculación Precoz que tienen una duración de **entre 8 y 10 semanas**, acudiendo a consulta normalmente una vez por semana o cada 15 días en función del caso.

Las terapias utilizadas derivan de la psicología experimental y tienen unos fundamentos cognitivo-conductuales, técnicas aceptadas internacionalmente y que forman parte de las guías mundiales para el tratamiento de alteraciones psíquicas.

Estos protocolos incluyen actividades individuales y en pareja para realizar en casa, así como sesiones de tipo informativo y sesiones donde se trabajan mediante técnicas cognitivo conductuales los demás factores, que mantienen la Eyaculación Precoz.

Estos programas de tratamiento permiten adaptarnos a cada caso particular, ya que incluyen sesiones individualizadas para cada paciente en función de sus necesidades.

El tratamiento tiene como objetivo que el hombre alcance el control sobre su eyaculación, y de esta forma pueda llevar una vida sexual satisfactoria. Recuerde, una visita a su profesional de la salud sexual es el primer paso para resolver su dificultad.



El tratamiento será aplicado por un Psicólogo Clínico con una especialidad en Sexología Humana



ISM

Instituto Sexológico
Murciano

¿Cuál es el siguiente paso?

♂ *Pida ayuda, acuda a consulta, este es sin duda el paso más difícil.*

♂ *Busque un profesional cualificado.*

♂ *La Eyaculación Precoz tiene tratamiento.*

♂ *Muchos hombres han solucionado sus problemas de Eyaculación Precoz.*

Gracias a todos aquellos pacientes que en los últimos años nos han enseñado tanto.

Gracias a todos aquellos profesionales que con sus investigaciones permiten que nuestra actividad sea posible.

*Guía para pacientes:
Eyaculación Precoz
ISEMU*

*Autor: D. Jesús Eugenio
Rodríguez
Psicólogo Clínico Sexólogo*