Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Eyacular antes de lo deseado

¿Qué es la eyaculación precoz? ¿Por qué se produce? ¿Puede controlarse? ¿Qué puedo hacer si me pasa? Muchos hombres tienen miedo de sufrir esta situación. Otros lo viven y no saben cómo resolverlo. Una cuestión clave: gran parte del problema está en la forma de afrontarlo.

¿Qué es la eyaculación precoz?

Es aquella que se produce antes de lo deseado. El hombre que la padece se siente insatisfecho con el tiempo que trascurre antes de su eyaculación. Además, esto le ocasiona frustración e inseguridad, y disminuye su disfrute. Es decir, le aleja de una sexualidad feliz.

¿Por qué se produce?

El varón es incapaz de controlar voluntariamente la eyaculación; de tal forma que, una vez que se excita eyacula rápidamente.

Lo que pasa es que disminuye su percepción de las sensaciones previas al orgasmo. Esto le impide tratar de controlarlas. Estas sensaciones son de gran importancia, pues también pueden y deben disfrutarse. Por lo tanto, el problema no reside tanto en el tiempo, como en la falta de control. Y esta falta de control se presenta con más frecuencia en las primeras relaciones eróticas.

¿Cómo actuar si esto ocurre?

La forma en que un varón reaccione ante la eyaculación precoz será fundamental. También la de su pareja. Necesita apoyo y comprensión. Si el hombre siente angustia y frustración, es más fácil que el problema se repita.

Y ya sabes que en las primeras relaciones sexuales es normal.

¿Puede controlarse el momento de la eyaculación?

Sí... pero cuidado y sin convertirlo en el único objetivo. Si el varón está muy pendiente de la llegada de la eyaculación, no lo estará de otros detalles. Por ejemplo, de las necesidades de su pareja. O, incluso de los matices del momento concreto. La atención es limitada, por lo que deberá repartirla adecuadamente.

Si para evitar la eyaculación precoz se opta por métodos de distracción, se estará cometiendo un gran error. Es el caso de los que recurren a pensamientos o imágenes desagradables. Al desviar la atención hacia esos contenidos, disminuye su excitación, perdiendo la posibilidad de disfrutar de ese momento.

Pero además, existen otros factores que pueden jugar en su contra. Por ejemplo, disponer de un tiempo restringido, sentirse presionado o encontrarse cansado. Los dos primeros son muy comunes en los adolescentes, quienes cuentan con espacios y tiempos limitados para sus encuentros íntimos.

Entonces… ¿cómo evitarla?

En primer lugar, que haya sucedido en alguna ocasión no significa que vaya a suceder siempre. Y que no haya ocurrido todavía, no implica que no pueda suceder.

En segundo lugar, es una dificultad muy frecuente. Por eso, tranquilidad, confianza y práctica. Nadie le está juzgando. El varón ha de tratar de enfrentarse siempre a las situaciones eróticas de forma relajada, sin presiones. Disfrutar de cada detalle y cada sensación. El objetivo no es la eyaculación. Y comunicar si se siente incómodo o insatisfecho. Quizás con el tiempo y la práctica el problema desaparezca. Si no lo hace, siempre puede consultar a los profesionales.

La eyaculación no es el final

Un error muy común, sobre todo en las primeras experiencias eróticas, es pensar que la eyaculación marca el final del encuentro. Si eso fuera así, ¿qué pasa si ocurre enseguida? ¿termina la relación? ¿y si no hay eyaculación? El objetivo de las relaciones eróticas es el disfrute pleno de la sexualidad, independiente de que haya o no haya orgasmo, o de cuándo se produzca. Las posibilidades de la erótica son inmensas, no seamos nosotros quienes las reduzcan.

También puedes ver y escuchar el contenido de este artículo en el siguiente **VÍDEO**, explicado por la propia autora.

Fecha de publicación: 21-06-2015

Autor/es:

- Alejandra Enebral Hernaiz. Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid
- Carlos de la Cruz Marín-Romo. Psicólogo. Sexólogo. Ayuntamiento de Leganés. Universidad Camilo José Cela. Leganés (Madrid)