

## EYACULACIÓN RETARDADA

La **eyaculación retardada** es la incapacidad masculina de conseguir el orgasmo dentro de la vagina de una mujer a pesar de una estimulación sexual adecuada en tiempo e intensidad.

Puede ser Primaria, si nunca se ha conseguido la eyaculación intravaginal, y Secundaria, si aparece tras episodios de coitos normales

### CAUSAS ORGÁNICAS

- Esclerosis múltiple
- Enfermedad de Parkinson
- Diabetes
- Alcoholismo
- Disminución de testosterona
- Hiperprolactinemia

### CAUSAS PSICOLÓGICAS

- Ansiedad reprimida
- Temor a embarazo de la pareja
- Ambivalencia hacia la pareja
- Complejo de Edipo no resuelto
- Hostilidad contra las mujeres

### TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA EYACULACIÓN RETARDADA

Trás descartarse una causa médica, se comienza por indagar en los motivos que pueden estar causando la disfunción. Tras la exploración de las causas psicológicas y de forma paralela a su reestructuración, se comienza el entrenamiento para mejorar la ejecución:

Se comienza con ejercicios de Foco I e intercambio y expresiones asertivas de preferencias personales de estimulación sexual.

También se emplean los ejercicios de Kegel (incremento de la tensión del cuerpo echando los dedos de los pies hacia atrás, apretando los puños, contracción de los músculos que rodean los genitales echando la cabeza hacia atrás, respirar profundamente, mover la pelvis hacia delante y moverse rítmicamente).

En primer lugar el hombre debe de eyacular mediante la masturbación (puede utilizar fantasías o desensibilización imaginativa), después en presencia de su pareja y por último con penetración vaginal.

Después el momento de la penetración puede ir retrasando lentamente y aumentando la actividad sexual extra-coital. Igualmente se trabajan los aspectos cognitivos (ansiedad de desempeño).