

## QUÉ ES LA EYACULACIÓN PRECOZ

Se le llama eyaculación precoz a la aparición del orgasmo y la eyaculación en respuesta a una estimulación sexual mínima antes, durante o poco tiempo después de la penetración y antes de que la persona lo desee.

Los varones jóvenes generalmente sufren de eyaculación precoz, pero aprenden a retrasar el orgasmo a lo largo de los años y a medida que tienen más experiencia.

Sin embargo, algunos continúan con el problema por más años.

### Causas de la eyaculación precoz

Las causas de origen orgánico o neurológico son muy raras. Por lo general las causas de la eyaculación precoz son de origen emocional o psicológico

.

Entre ellas se destacan:

- No haber aprendido a valorar la excitación durante la adolescencia.
- Buscar el eyacular como único objetivo sexual.
- Estrés, ansiedad o cansancio.
- Conflictos con la pareja.

Estos problemas pueden acarrear ciertos trastornos tales como:

- Conflictos en las relaciones de pareja.
- Algunos varones solteros dudan a la hora de empezar nuevas relaciones debido al miedo producido por el trastorno.
- Aislamiento social.

## Tratamiento

PASO 1: En el momento de una erección, acuéstese y mastúrbese, pare antes de eyacular y espere por 1 minuto.

Repita este procedimiento 3 veces. En la cuarta vez ya puede eyacular.

PASO 2: Consiste en aprender cómo mantener la excitación sin acabar con el orgasmo. Este paso se logra con la práctica.

Con el tiempo lograra que esta sea la respuesta normal de su cuerpo como la eyaculación rápida es su respuesta ahora.

PASO 3: Aprenda a detener y continuar el flujo de la orina.

Estos ejercicios son más placenteros cuando tiene una erección, porque incrementan el flujo sanguíneo al pene.

PASO 4: Practique la masturbación con lubricantes de base acuosa que reflejan el ambiente vaginal, y le proveen más excitación de la normal.

Después de varias pruebas, puede practicar el control eyaculatorio mientras esta dentro de la vagina.

PASO 5: Se trata de llegar al punto en el cual pueda eyacular cuando lo desee.

Este último paso puede tomarle entre 2 semanas y varios meses para que pueda dominar por completo la situación.