

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE LA EYACULACIÓN PRECOZ

Disminución de la ansiedad

Se sabe que el buen funcionamiento erótico depende del estado de relajación física y mental del individuo, esto no quiere decir que si una persona es ansiosa sufrirá necesariamente de EP.

La ansiedad que puede causar episodios de EP es e la ansiedad desencadenada del temor a un mal desempeño sexual. Este miedo o ansiedad se puede tratar con algunas de las siguientes técnicas:

- Hipnosis
- Técnicas de relajación
- Desensibilización sistemática (procedimiento psicológico, donde poco a poco se expone a la persona a su temor hasta que deje de sentir el miedo o ansiedad a ese elemento).
- Tratar de poner la mente en blanco por algunos segundos y despreocuparse de todo lo que le rodea
- Darse unos minutos para usted al final del día. Tómese una larga ducha, escuche música con los ojos cerrados, lea un libro...

Técnica de compresión

Esta técnica consiste en que cuando el hombre siente que está a punto de eyacular, aprieta el pene y ejerce presión sobre el rafe perianal

La compresión se debe mantener por 3 o 4 segundos, con el pulgar aplicado sobre el frenillo y los dedos índice y medio en el cuerpo del pene.

La presión debe ser fuerte pero no dolorosa. Luego de que se pierdan las ganas de eyacular, la erección también bajara su tonicidad. Ahora, el hombre debe esperar alrededor de 1 minuto y medio para reiniciar la masturbación y repetir la técnica de compresión cuando desee eyacular.

Este ejercicio debe realizarse 4 o 5 veces seguidas.

Técnica de la restricción testicular

Sabemos que con el aumento de la excitación sexual y la erección, los testículos se elevan un poco, precisamente antes de eyacular está elevación es completa.

Ya que, el que los testículos suban un poco su posición es una características de la que la eyaculación es inminente, presionarlos y bajarlos suavemente es una buena manera para que se controle la eyaculación.

La técnica de restricción testicular debe realizarse bien en el mismo acto sexual, o en la masturbación unas 4 o 5 veces.

Técnica de la Compresión basilar y perineal

Esta técnica se recomienda cuando los hombres precoces ya han logrado cierto control sobre su eyaculación.

Consiste en que cuando se sientan los deseos de eyacular, el hombre sin necesidad de retirar el pene de la vagina de su compañera, comprima la base del pene con los dedos índice y medio.

Se recomienda que esta técnica se acompañe de una respiración muy lenta y profunda. La presión tiene que durar entre 3 y 5 segundos.

Mejorar la comunicación con la pareja

Un buen estado de la relación de pareja es necesario y de mucha ayuda para alejar los episodios de eyaculación precoz.

Conversar con la pareja acerca del problema y trabajar juntos apoyándose es importantísimo para que cualquier técnica que se utilice para el tratamiento de la eyaculación precoz tenga mayores efectos y beneficios.

Si la comunicación con la pareja se ha deteriorado ya sea por el paso del tiempo o por la misma EP, estos son algunas pautas que puede seguir para reestablecerla:

- Compartir fantasías
- Contarse un secreto.
- Planificar un viaje o paseo.
- Hacer planes en su vida para el futuro.
- Llamar del trabajo solo para contarle lo que has hecho en el transcurso del día.
- Realizar actividades no sexuales, como ejercicio, bailar, cocinar, llevar un curso, etc.

Técnica de Seamans

Los ejercicios de Seamans se crearon con el propósito de ayudar a los hombres a controlar su eyaculación y borrar de su vida los episodios de eyaculación precoz