

# Eyacuación precoz

## Lo que debe saber

### ¿Qué es la eyacuación precoz?

La eyacuación precoz (EP) es cuando la eyacuación se produce antes de lo que un hombre o su pareja preferirían durante el sexo, dentro de un período de tiempo definido, generalmente menos de 2 a 3 minutos. La EP tal vez no sea un motivo de preocupación. Sin embargo, puede ser frustrante si hace que el sexo sea menos agradable y afecta las relaciones. Si sucede con frecuencia y causa problemas, su médico puede ayudar.

### ¿Cómo funciona la eyacuación?

La eyacuación es la liberación repentina y placentera de semen a través del pene. La controla el cerebro (el sistema nervioso central). Cuando experimenta estimulación sexual, se envían señales desde la médula espinal hacia el cerebro. Cuando alcanza un determinado nivel de excitación, el cerebro les indica a los órganos reproductivos que es el momento. Esto provoca que el semen se eyecte a través del pene (eyacuación).

### ¿Qué provoca la EP?

Se desconoce la causa exacta de la EP, pero hay muchas razones por las que un hombre puede tener EP. Puede ser un componente biológico, químico o emocional. Estas son algunas de las causas:

- **Serotonina**, ya que los niveles bajos pueden reducir el tiempo hasta la eyacuación y generar EP.
- **Problemas emocionales**, como el estrés y los problemas en la relación, pueden estar vinculados a la EP.
- **Envejecer** no es una causa directa de la EP, aunque hacerlo puede provocar cambios en las erecciones y la eyacuación.

### ¿Cómo se trata la EP?

La terapia psicológica, la terapia conductual (ejercicios sexuales) y los fármacos son los tratamientos principales para la EP. Puede trabajar con el médico a fin de decidir la mejor opción para usted. Muchas personas prueban más de un tratamiento al mismo tiempo.

**La terapia psicológica** es una forma de resolver las cuestiones sentimentales que pueden provocar problemas con las relaciones sexuales. El objetivo de este tipo de terapia es conocer el origen de los problemas y buscar soluciones que puedan ayudar con la EP. Este tipo de terapia puede utilizarse como tratamiento único o junto con tratamientos médicos o del comportamiento.

**La terapia conductual** emplea ejercicios que ayudan a generar tolerancia para retardar la eyacuación. El objetivo es ayudarlo a entrenar su cuerpo para mantener la EP a raya. Algunas opciones son el método de apretar y el método de parada-arranque.

- **El método de apretar** se utiliza cuando el pene se estimula hasta estar cerca de la eyacuación y, luego, se aprieta firmemente el pene para que la erección se disipe parcialmente. El objetivo es conocer las sensaciones que llevan al clímax.
- **El método de parada-arranque** es cuando se estimula el pene hasta justo antes de la eyacuación y, luego, justo antes del clímax, se detiene la estimulación hasta que la necesidad de culminar cede. A medida que se recupera el control, el pene se vuelve a estimular. Esto se repite tres veces, con el objetivo de eyacular durante la cuarta vez. Repite este método tres veces por semana hasta que haya adquirido mayor control.

**Tratamiento médico.** No hay fármacos aprobados para tratar la EP en EE. UU. No obstante, existen varios fármacos, cremas y aerosoles para adormecer que ralentizan la eyacuación en los hombres con EP.



# Eyacuación precoz

## Lo que debe saber

- **Los fármacos**, como los antidepresivos, pueden tener el efecto secundario de retardar el orgasmo. Algunos médicos utilizan estos fármacos “no aprobados” (para un propósito diferente que el uso previsto original del fármaco) a fin de tratar la EP. Se han utilizado otros tipos de fármacos para inducir la disfunción eyaculatoria, como las eyaculaciones retrógradas.
- **Las cremas y los aerosoles para adormecer** pueden colocarse en la cabeza del pene antes del sexo para atenuar la sensación. También pueden provocar adormecimiento vaginal, por lo que deben lavarse antes del sexo. Los condones también pueden evitar que el fármaco adormezca la vagina y protegen contra las enfermedades y el embarazo.

Con las técnicas enumeradas aquí, aproximadamente 95 de cada 100 hombres se recuperarán de la EP. No hay forma de prometer la recuperación, pero aprender a relajarse puede ayudar. Si el problema permanece, siga trabajando con el médico para buscar soluciones.

### Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a quienes tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para incorporar cambios saludables en sus vidas. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas.

Para más información sobre los distintos problemas urológicos, visite [UrologyHealth.org/UrologicConditions](https://UrologyHealth.org/UrologicConditions). Diríjase a [UrologyHealth.org/FindAUrologist](https://UrologyHealth.org/FindAUrologist) y busque un médico cerca suyo.

### Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico profesional. No debe utilizarla ni depender de esta para dicho propósito. Hable con su urólogo o prestador de atención médica respecto de las dudas que tenga sobre su salud. Consulte siempre al médico antes de comenzar o dejar los tratamientos, incluidos los medicamentos.

Para más información, visite [UrologyHealth.org/Download](https://UrologyHealth.org/Download) o llame al +1-800-828-7866.

