

Guía para pacientes Eyaculación precoz



Índice

Introducción	3
DATOS BÁSICOS	4
¿Cómo funciona la eyaculación?	4
¿Qué es la eyaculación precoz?	4
¿Qué provoca la eyaculación precoz?	5
DIAGNÓSTICO	6
TRATAMIENTO	6
Terapia psicológica	6
Terapia conductual	6
Tratamiento médico	7
OTRAS CONSIDERACIONES	7
GLOSARIO	8

Comité de salud sexual y reproductiva de Urology Care Foundation

Director

Akanksha Mehta, MD, MS

Integrantes del comité

Dr. Ali A. Dabaja

Martin Gross, MD

Amarnath Rambhatla, MD

Katherine Rotker, MD

David Shin, MD

Introducción



Algunas personas creen que la eyaculación precoz (EP) es una enfermedad o un problema que no puede resolverse. Otras personas pueden pensar que algunos hombres nacen con mejor control que otros. Lo cierto es que estas ideas no son la verdad.

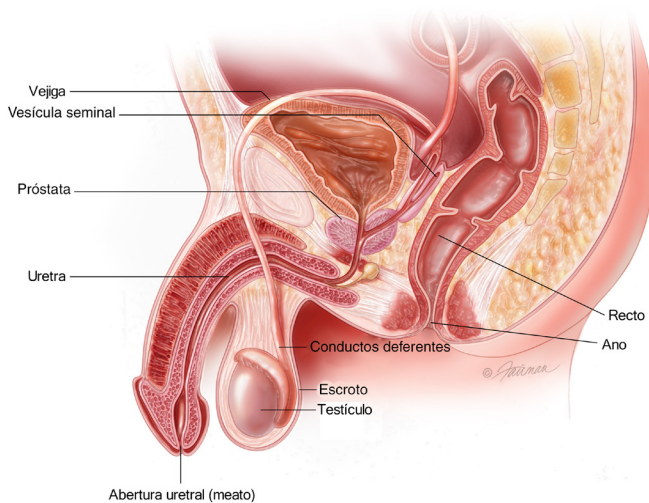
La EP ocurre cuando un hombre llega al clímax y eyacula (libera semen) antes de lo que debería hacerlo durante las relaciones sexuales. Es un problema sexual común. En Estados Unidos, cerca de uno de cada tres hombres entre 18 y 59 años de edad tiene problemas con la EP.

Muchos hombres se estresan cuando sufren la EP por un período determinado. Los hombres con EP y sus parejas pueden sentirse descontentos o avergonzados sobre el acto sexual. Pero existe tratamiento disponible, y estos sentimientos pueden cambiar.

Si la EP le provoca preocupación o estrés (a usted o a un ser querido), debería pedir ayuda al prestador de atención médica. Recuerde que no está solo, y su prestador sabe qué hacer. Juntos, pueden descubrir la causa subyacente y encontrar el tratamiento. En esta guía, compartiremos información para ayudarlo a abordar este problema común.

¿Cómo funciona la eyaculación?

La eyaculación* 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 (eyaculación).



La eyaculación consta de dos fases: **emisión** y **expulsión**.

Fase 1: emisión

La emisión sucede cuando el esperma se mueve desde los testículos hacia la próstata. Allí, se mezcla con el fluido seminal para producir el semen. Los conductos deferentes son los tubos que ayudan a transportar el esperma desde los testículos a través de la **próstata** y hacia la base del pene. (Cuando se habla de uno de estos conductos, se llama vaso deferente).

Fase 2: expulsión

La expulsión sucede cuando se contraen los músculos de la base del pene. Esto fuerza la salida de semen del pene. A menudo, la eyaculación y el **orgasmo** (clímax) suceden al mismo tiempo. Algunos hombres culminan en clímax sin eyacular. En la mayoría de los casos, **las erecciones** se disipa luego de esta fase.

¿Qué es la eyaculación precoz?

Eyaculación precoz

La eyaculación precoz (EP) es cuando la eyaculación 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 ocasional también se conoce como eyaculación rápida, clímax prematuro o eyaculación prematura. 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 prestador de atención médica podría ayudar.

Eyaculación precoz y disfunción eréctil (DE)

A veces, la EP es un inconveniente para los hombres con problemas de erección, como la **disfunción eréctil (DE)**. Esto es cuando los hombres no pueden conseguir o mantener una erección lo suficientemente firme como para tener relaciones sexuales. Como la erección desaparece luego de la eyaculación, puede ser difícil saber si el problema es EP o DE. Lo mejor es tratar primero la DE, porque la EP podría no ser un problema luego de tratar la DE.

¿Qué provoca la eyaculación precoz?

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. A continuación, se detallan algunas causas más específicas.

Serotonina

La **serotonina** es una sustancia natural del cuerpo que producen los nervios. Ayuda a controlar la forma en que el cerebro controla el estado de ánimo, las emociones, el sueño y el apetito sexual. Los niveles altos de serotonina en el cerebro aumentan el tiempo hasta la eyaculación. Los niveles bajos pueden reducir el tiempo hasta la eyaculación y generar EP.

* All words that appear in blue Italics are explained in the glossary.

Problemas psicológicos

Puede haber problemas de salud psicológica o mental relacionados con la EP, incluidos los siguientes:

- **Depresión**
- Estrés
- Culpa
- Expectativas poco realistas del sexo
- Falta de confianza
- Antecedentes de represión sexual (sentimientos sexuales bloqueados o reprimidos)
- Problemas de relación

Ocuparse de los problemas emocionales suele ayudar.

Otras cuestiones

La EP y la edad

La EP puede ocurrir a cualquier edad. Envejecer no es una causa directa de la EP, aunque hacerlo puede provocar cambios en las erecciones y la eyaculación. Para algunos hombres mayores, es

posible que las erecciones no sean tan firmes o amplias. Puede que las erecciones no duren tanto como antes de que ocurra la eyaculación. La sensación de que la eyaculación está por suceder podría durar menos tiempo. Estos cambios pueden hacer que los hombres mayores eyaculen antes.

La EP y su pareja

Con la EP, podría sentir que pierde parte de la intimidad que comparte con una pareja sexual. Puede sentirse enojado, avergonzado o disgustado y alejarse de su pareja sexual. La eyaculación precoz no solo puede afectarlo a usted sino a su pareja. La EP puede hacer que las parejas se sientan menos conectadas o que se sientan heridas.

Hablar sobre el problema es un paso importante. La **terapia** de parejas o **terapia de sexo** puede resultar útil. Los ejercicios, como la técnica de apretar, pueden ayudar a que usted y su pareja prolonguen una erección (consulte la sección de tratamiento para más información). Sobre todo, una pareja debe aprender formas de relajarse. Preocuparse (como sufrir ansiedad del desempeño) puede empeorar la EP.

DIAGNÓSTICO

Es característico que los hombres sean capaces de tener algo de control sobre si eyaculan o cuándo lo hacen durante el sexo en pareja y la **masturbación**. Si un hombre no siente que tiene el control de cuándo ocurre la eyaculación, y si hay preocupación por parte del hombre o sus parejas sexuales, es posible que se presente la EP.

Cuando la EP interfiere con el placer sexual, debe consultar con un prestador de atención médica. El diagnóstico se determina por si la eyaculación sucede de forma temprana, tardía, o no ocurre en absoluto. La mayoría de las veces, el prestador de atención médica diagnosticará la EP luego de hacer un examen físico y hablar con usted. Estas son algunas de las preguntas que podría hacer:

- ¿Con qué frecuencia ocurre la EP?
- ¿Cuánto hace que tiene este problema?
- ¿Esto sucede con una sola pareja o con todas?
- ¿La EP se produce cada vez que intenta tener sexo?
- ¿Qué tipo de actividad sexual (es decir, **estimulación**,

masturbación, coito, uso de indicaciones visuales, etc.) practica y con qué frecuencia?

- ¿De qué manera ha cambiado su actividad sexual la EP?
- ¿Como son sus relaciones personales?
- ¿Hay algo que empeore o mejore la EP (es decir, drogas, alcohol, etc.)?

Solo es necesario hacer análisis de laboratorio si el prestador de atención médico descubre algo durante el examen físico.

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.

Terapia psicológica

La terapia psicológica es una forma de resolver las cuestiones sentimentales y emocionales 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. También puede ayudar a las parejas a acercarse. La terapia psicológica puede ayudarlo a estar menos nervioso sobre el desempeño sexual. También puede brindarle mayor confianza sexual y comprensión para ayudar con la satisfacción de su pareja. Este tipo de terapia puede utilizarse como tratamiento único o junto con tratamientos médicos o del comportamiento.

Terapia conductual

La terapia conductual emplea ejercicios que ayudan a generar tolerancia para retardar la eyaculación. 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. Los ejercicios funcionan bien, pero quizá no sean una solución duradera.

El método de apretar

Con este método, usted o su pareja estimulan su pene hasta que esté cerca de la eyaculación. Cuando esté cerca, usted o su pareja aprietan firmemente el pene para que la erección se disipe parcialmente. El objetivo es que sea consciente de las sensaciones que llevan al clímax. El método de apretar puede ayudarlo a controlar mejor y retrasar el clímax por cuenta propia.

El método de parada-arranque

Con este método, usted o su pareja estimulan su pene hasta que esté a punto de eyacular. Cuando está por llegar al clímax, usted o su pareja se detienen hasta que las ganas de culminar cedan. A medida que recupera el control, usted y su pareja comienzan a estimular su pene de vuelta. El proceso se repite tres veces. Eyacula la cuarta vez que realiza esto. Repite este método tres veces por semana hasta que haya adquirido mayor control.

Tratamiento médico

No se ha aprobado ningún fármaco en Estados Unidos para tratar la EP. No obstante, existen varios fármacos, cremas y aerosoles para adormecer que ralentizan la eyaculación en los hombres con EP.

Fármacos

Los médicos observaron que los hombres y las mujeres que tomaban **antidepresivos** tenían orgasmos retardados. Los fármacos como la clomipramina, la fluoxetina, la paroxetina, la sertralina y el tramadol afectan los niveles de serotonina. Algunos médicos utilizan estos fármacos “no aprobados” (para un propósito diferente que el uso previsto original del fármaco) a fin de tratar la EP. Si el fármaco no funciona, es posible que el médico le recomiende probar con un medicamento diferente.

Para otras personas, los antagonistas receptores adrenérgicos $\alpha 1$ constituyen otra opción de terapia farmacológica. Estos fármacos pueden inducir la disfunción eyaculatoria, como la eyaculación retrógrada o la falla de emisión.

Los medicamentos para la EP pueden tomarse a diario o solo antes de las relaciones sexuales. Su prestador de atención médica le recomendará cuándo debe tomar el fármaco según su nivel de actividad. No queda claro cuándo es el mejor momento para tomar el medicamento. La mayoría de los médicos recomiendan hacerlo de dos a seis horas antes de tener relaciones sexuales. La EP puede volver a aparecer si deja de tomar estos medicamentos. La mayoría de los hombres con EP deben tomar estos medicamentos de forma continua.

Cremas y aerosoles para adormecer

Las cremas y los aerosoles para adormecer pueden colocarse en la cabeza del pene de 20 a 30 minutos antes del sexo. Si deja la crema/el aerosol para adormecer en el pene durante más tiempo que el recomendado, es posible que la erección se disipe. Además, estos productos no deben dejarse sobre el pene expuesto durante el sexo vaginal, ya que puede provocar el adormecimiento vaginal. Enjuáguese la crema del pene entre cinco y diez minutos antes del sexo. Usar un condón también puede ayudar a adormecer la sensación. Los condones también pueden evitar que el fármaco adormezca la vagina y protegen contra las enfermedades y el embarazo.

OTRAS CONSIDERACIONES

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 prestador de atención médica para buscar soluciones.

GLOSARIO

Ansiedad

Sensación de miedo, pavor e intranquilidad que ocurre como una reacción al estrés.

Antidepresivos

Medicina utilizada para tratar la depresión y los problemas de salud mental relacionados.

Asesoramiento

El asesoramiento y la orientación profesionales brindados a un paciente para ayudar a resolver problemas o tomar decisiones importantes.

Depresión

Sensación extrema y duradera de tristeza, culpa, impotencia y desesperanza.

Disfunción eréctil (DE)

Cuando un hombre no puede tener o mantener una erección lo suficientemente firme para el sexo.

Emisión

La transferencia de espermatozoides y secreciones de la vesícula seminal hacia la uretra a través de la próstata.

Erección

Un estado en el que el pene se llena de sangre y se vuelve rígido.

Estimulación

Acariciar a la pareja sexual para producir excitación y placer sexual mutuo antes del coito (sexo).

Expulsión

Los músculos en la base del pene se contraen y acumulan presión suficiente para forzar el semen hacia fuera del pene.

Eyacuación

Cuando se expulsa espermatozoides y otros fluidos del pene durante el clímax sexual (orgasmo).

Eyacuación precoz (EP)

Eyacuación que sucede antes de lo deseado por el hombre o su pareja sexual, antes o poco después de las relaciones sexuales.

Masturbación

Autoestimulación de los genitales u otras partes del cuerpo para provocar excitación sexual, usualmente hasta el orgasmo.

Orgasmo

Un estado de excitación física y emocional. Sucede en el clímax de las relaciones sexuales. En el hombre, se vincula con la eyacuación de semen.

Próstata

Una glándula del tamaño de una nuez ubicada debajo de la vejiga y enfrente del recto. La próstata aporta fluido seminal a la eyacuación.

Semen

El fluido que contiene espermatozoides (las células reproductivas masculinas) que pasa a través de la punta del pene cuando el hombre alcanza el clímax sexual (orgasmo).

Serotonina

Una molécula pequeña (también conocida como neurotransmisor) que ayuda a las células del cerebro a comunicarse entre sí.

Terapia de sexo

Asesoramiento para los trastornos sexuales. Un terapeuta sexual puede ser un psiquiatra, un terapeuta familiar o de matrimonio, un psicólogo o una trabajadora social clínica.

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**. Diríjase a **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 descargar materiales de forma gratuita sobre esta u otras afecciones urológicas, visite **UrologyHealth.org/Download**.

**Urology
Care**
FOUNDATION™

Powered by trusted experts of the



**American
Urological
Association**

National Headquarters: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
Phone: 410-689-3990 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • UrologyHealth.org

    @UrologyCareFdn



MÁS INFORMACIÓN



DONAR