

El tratamiento de la eyaculación precoz

Entrevista a Juan Luis Álvarez-Gayou Jurgeson
Director y Fundador del Instituto Mexicano de Sexología, A.C.

Primero hay que tener claro que es eyaculación precoz. Es una disfunción del control eyaculatorio, que tiene mucha historia. Existían criterios que decían que cuando la mitad de las veces tu pareja no alcanzaba un orgasmo o satisfacción porque perdiste la erección porque ya eyaculaste. Otros criterios decían que se relacionaba con la cantidad de tiempo en la que el varón lograba sostener su flujo eyaculatorio, pero esos criterios resultaron controversiales porque se hablaba de 30 segundos, 40 segundos, un minuto, y otra gran variedad de tiempos sin llegar a un acuerdo.

Actualmente, creo yo, consiste el control eyaculatorio en que el varón pueda ya que la del momento en que él lo desea. Entonces hay personas que les "gana" la eyaculación, o sea suceder antes de que lo deseen, y no se sienten a gusto con el tiempo que duran antes de eyacular. El tratamiento de la eyaculación precoz es un asunto meramente conductual, la mayoría de las veces no tiene una implicación meramente psicológica. En esa mayoría de los casos lo que ocurre es que los hombres no han aprendido a conocer y reconocer sus sensaciones. Entonces si tú haces experiencias sexuales estructuradas, que algunos les llaman ejercicios, que le permiten a este varón ya sea con la masturbación o con las caricias de la pareja, ir reconociendo la sensaciones, y lo más importante la sensación pre eyaculatoria, este hombre va ser capaz de, al percibir la sensación, poder cambiar el estímulo, modificar la velocidad, o tomar otras medidas, lo que le hace capaz de eyacular en el momento que él lo decida.

Entonces esta disfunción sexual, es una disfunción muy mal entendida y muy mal tratada; porque incluso muchos hombres desconocen que pueden ser capaces de eyacular en el momento que lo decidan. Además es muy mal tratada, porque muchos de estos "erectólogos", que son los que se dedican solamente dar pastillas porque lo único que les preocupa en la vida es que los hombres tengan erecciones, están empezando a tratar la

eyaculación precoz con el mismo criterio. Aunque haya medicamentos que retrasan la eyaculación como los antidepresivos tricíclicos, no siempre funcionan en las personas que no están deprimidas para retardar la eyaculación, y en todo caso no enseñan a controlar el reflejo eyaculatorio.

El mejor procedimiento es el de las experiencias sexuales estructuradas, donde el varón aprende a manejar y a controlar su eyaculación, y por ende a estar mucho más a gusto consigo mismo. Además, algo que es muy importante que se sepa, para muchas mujeres la famosa erección del hombre ni siquiera es tan importante en la relación erótica. Para muchas mujeres es mucho más importante hombre que la sepa escuchar, que sea cariñoso, que sea afectuoso, que tenga las habilidades de acariciar a la mujer como ella quiere; lo que hace que cuando la mujer tenga una pareja así, puede incluso no haber erección y la mujer se declara sumamente satisfecha sexualmente.

Una de las técnicas de masturbación que se emplea como experiencia sexual estructurada, es la que yo llamo la " técnica del reloj". En esta se le pide al varón que para masturbarse, tenga cerca un reloj, un lápiz, y un papel. La idea es que el varón se masturbe durante diez minutos, y en esos diez minutos cada vez que siente que va eyacular, se detiene y descansa momento, y anota una rayita en el papel. Es asombroso cómo esos hombres, si lo hacen cotidianamente, mejoran progresivamente; por ejemplo el primer día pueden tener 20 rayitas, el segundo día 17, el tercero a lo mejor 19, pero al cuarto 13, y luego 10 y luego 7, cada vez más tienen una mayor capacidad de controlar su eyaculación.

A la segunda sesión, cuando han transcurrido quince días, se les aumenta cinco minutos, o sea que se masturbaran por un total de 15 minutos. Así se hace progresivamente hasta que se llegue a un total de 40 minutos. Muchos de esos hombres llegar a ser tan perceptivos de sus sensaciones, que se vuelven capaces de mantener una relación sexual hasta casi por una hora, sin perder la erección, y lo más importante, sin eyacular en momentos no deseados.