

## **La Eyaculación Precoz** **Lic. Ezequiel López Peralta**

La Eyaculación Precoz es un problema que afecta según estadísticas recientes al 29% de los varones. Si bien en épocas pasadas se pudieron establecer criterios objetivos que definían con precisión lo que era una duración coital normal o anormal (por ejemplo la cantidad de movimientos coitales o tiempos esperables), hoy pensamos que un varón presenta esta disfunción cuando *eyacula antes de lo que desea*, es decir que no tiene un control voluntario del momento de su eyaculación. Por supuesto que para hacer el diagnóstico de Eyaculación Precoz las dificultades deben ocurrir con regularidad, por lo menos una de cada cuatro veces, y durante un tiempo mínimo de tres meses.

La mayoría de las veces se trata de una disfunción primaria, es decir que el individuo la padece desde el inicio de la actividad sexual, manteniéndose o agravándose hasta el momento en que se decide la consulta. También suele ser generalizada, ya que ocurre en diferentes situaciones y condiciones, y con diferentes parejas sexuales. Aunque con menor frecuencia, encontramos personas con Eyaculación Precoz secundaria (aparece luego de una etapa de funcionamiento normal) y situacional (se presenta en una situación o con una pareja en particular).

### **CAUSAS DE LA EYACULACIÓN PRECOZ**

Podemos clasificarlas en principio en psicológicas, médicas, o vinculares.

Dentro de las causas psicológicas de la Eyaculación Precoz, tenemos la ausencia de habilidades sexuales (ligada a un mal aprendizaje), ansiedad por el rendimiento, ansiedad aguda, y características predisponentes de la personalidad.

Quizás el factor causal más importante esté ligado al aprendizaje. Desde este punto de vista se piensa que la Eyaculación Precoz es producto de un mal aprendizaje del control de la respuesta orgásmica. En este sentido son determinantes las experiencias masturbatorias de la adolescencia y las primeras relaciones sexuales. Habitualmente encontramos que estos varones han desarrollado un hábito de autoestimulación particularmente rápido, tratándose de una mera descarga sin buscar la manera de prolongar el placer de la excitación previa al orgasmo. A veces circunstancias prácticas (falta de tiempo, espacio, etc.) y la culpa por la masturbación dan forma a ese hábito. Lo mismo ocurre con las primeras experiencias sexuales. Si se dan de manera rápida, como ocurre con las relaciones sexuales con prostitutas, en un auto, en un lugar donde puede llegar alguien sorpresivamente, etc., también determinan un hábito coital. También, no es extraño el caso de los varones que no sabían que tenían que controlarse y demorar la eyaculación para darle más tiempo a la mujer, creyendo que un acto sexual es absolutamente espontáneo. En síntesis, por uno u otro motivo se crea una mala costumbre que luego la persona por sus propios medios no puede o no sabe revertir, por no contar con los medios necesarios.

El otro factor absolutamente relevante es la ansiedad por el rendimiento sexual, entendida como la preocupación, antes y durante el encuentro sexual, por no eyacular. Tengamos en cuenta lo siguiente: no hay control posible si no se perciben claramente las sensaciones que nuestro cuerpo nos transmite. La regulación normal de la excitación sexual se lleva a cabo modificando las condiciones (estímulos sexuales) de acuerdo con la información que recibimos del estado de nuestra excitación. De esta manera, la ansiedad, además de acelerarnos involuntariamente, lleva al individuo a estar tan preocupado y tenso por no eyacular y tan pendiente de la excitación de la mujer, que no siente lo que pasa con su cuerpo y cuando quiere tomar conciencia ya es demasiado tarde y no hay nada por hacer. Por esto decimos que la persona con eyaculación precoz no sufre de un exceso de excitación, sino de un exceso de ansiedad.

La ansiedad aguda es una tercera causa psicológica posible, y es un estado de tensión psicológica que se manifiesta por medio de preocupaciones constantes, inquietud, irritabilidad, malestar, alteraciones del humor, y algunos síntomas físicos como taquicardia, palpitaciones, transpiración, temblores, mareos, trastornos del sueño, trastornos del apetito, trastornos gastrointestinales, entre otros. Este estado aparece como producto de acontecimientos considerados por la persona como ansiógenos o estresantes (por ejemplo sobrecarga laboral, conflictos familiares o conyugales, mudanzas, divorcio, desempleo, exámenes, desarraigo, etc.). La ansiedad es uno de los peores enemigos de la sexualidad, y por lo tanto el estado de ansiedad aguda puede provocar transitoria o crónicamente una disfunción sexual.

Por último, nos encontramos con las personas que tienen ciertas características de personalidad que la predisponen para un trastorno sexual, especialmente la Eyaculación Precoz. Los varones ansiosos, inquietos e hiperactivos, que no son capaces de relajarse y no pueden esperar el tiempo mínimo necesario para lograr alguna meta (el sujeto típico de la Posmodernidad). En la práctica llevan adelante una sensualidad absolutamente ansiosa, acelerada y atropellada, y por supuesto que así nadie puede controlarse. También incluimos en este apartado a quienes tienen rasgos obsesivos, a las personalidades dependientes, y los trastornos del control de los impulsos, todas características altamente concordantes con las presencia de disfunciones sexuales.

Las causas médicas pueden dividirse en constitucionales y adquiridas.

La Eyaculación Precoz de constitución neurológica se debe quizás a un "reflejo" biológico innato, es decir una predisposición fisiológica en el sistema nervioso para eyacular rápidamente. Estas personas habitualmente no pueden controlar la eyaculación en ninguna situación, ni siquiera en la masturbación. Algunos investigadores sugieren que el Reflejo Bulbo Caverno es más rápido que en personas sin Eyaculación Precoz, y esa medida puede ser obtenida a través de pruebas específicas (RBC y Potenciales Evocados).

Las causas médicas adquiridas se dividen a su vez en enfermedad física, lesiones físicas y efectos colaterales farmacológicos.

Las enfermedades físicas que pueden producir Eyaculación Precoz son hipertrofia prostática, prostatitis, tumores cerebrales en desarrollo, epilepsia irregularidades endocrinas, uretritis y enfermedades de transmisión sexual, diabetes, arteriosclerosis, enfermedad cardiovascular, enfermedad neurológica generalizada, disminución sensorial localizada. Entre otras.

Las lesiones físicas causadas por accidentes o daños físicos que afectan a la médula espinal, algunas zonas del cerebro y la división simpática del sistema nervioso autónomo, pueden alterar el control de la eyaculación.

Por último, se han descrito algunos agentes farmacológicos como causales de la Eyaculación Precoz, aunque en la práctica es muy poco común.

### ¿QUÉ DICE EL SENTIDO COMÚN?

El más común de los sentidos no funciona en este caso de acuerdo con las teorías científicas.

En general las explicaciones de sentido común sostienen que la eyaculación precoz está causada por un “exceso de excitación”, es decir que el varón se excita tan fácilmente o tiene una sensibilidad sexual-genital tal que le resulta imposible controlar. Por eso es que se han inventado algunos recursos basados en la idea de la “hiperexcitación” como por ejemplo las cremas o pomadas anestésicas de uso íntimo, o la recomendación de usar preservativos para disminuir la sensibilidad del pene. Estos métodos han resultado un fracaso, ya que como vimos en el apartado anterior, la eyaculación precoz puede estar causada por múltiples factores, y en todo caso puede ser producto de un exceso de ansiedad, pero no un exceso de excitación. También puede ser que el individuo no sepa “dosificar” o controlar su excitación, pero no es que tenga una sensibilidad superior a alguien que sí tiene esa capacidad de control.

### MECANISMOS HABITUALES DE COMPENSACIÓN

Ante el déficit de control eyaculatorio, los varones intentan llevar a cabo diferentes maniobras para prolongar sus tiempos: evitar que la pareja estimule sus genitales; utilizar pomadas anestésicas o condones; estimular mucho a la mujer para dejarla “lista” sabiendo que los tiempos coitales son breves; distraerse de los estímulos sexuales (el método “casero” quizás más utilizado), provocándose dolor con pellizcos o mordidas, o pensando en imágenes no sexuales o directamente antisexuales (algunos piensan incluso en muertes o cosas realmente desagradables); masturbación previa para tener una resistencia mayor; algunos directamente evitan el acto sexual para no exponerse al fracaso; etc.

A pesar del despliegue de todos estos métodos, el control deseado no suele aparecer e incluso las complicaciones son cada vez mayores. Entonces, ¿cómo se compensa ante la compañera esa dificultad que le impide a ella un goce pleno?

Hay algunas maneras posibles, por ejemplo: estimular manual u oralmente a la pareja para que alcance el orgasmo antes o después de la penetración; tener una segunda o tercera relación sexual (“el primero para mí, el segundo para vos”), que suele ser más prolongada por motivos fisiológicos; continuar con los movimientos coitales luego de la eyaculación, si la rigidez del pene permanece. En este caso, algunos varones no manifiestan su orgasmo al tenerlo, y lo fingen más tarde cuando ya no pueden sostener más su pene en erección, dando entonces la sensación de que el control fue mayor.

### LA REACCIÓN DE LA PAREJA

La pareja del varón con eyaculación precoz puede reaccionar de diferentes formas: con violencia, enojo, rechazo, culpa, sorpresa, ansiedad, tristeza. Todo depende del significado que le dé al problema.

Muchas mujeres evalúan la precocidad de su pareja como un acto de egoísmo y despreocupación por su goce, como si al varón le importara solamente su propio placer y por eso no se esfuerza por controlarse. Por supuesto que las emociones en este caso son negativas, como el enojo, la violencia y el rechazo.

Otras mujeres se hacen cargo de la situación y piensan que ellas están haciendo algo mal, no saben como manejar la situación, o no son lo suficientemente atractivas o seductoras y por lo tanto su pareja eyacula rápido como para no continuar con una relación que no disfrutan. La emoción característica de este cuadro es la culpa y la tristeza.

También están las que se preocupan excesivamente por la situación, y están tan pendientes del problema y de la excitación de su pareja que se potencian la ansiedad mutuamente y, por supuesto, la situación empeora.

Por suerte, algunas mujeres más informadas o intuitivas comprenden que se trata de un problema que hay que solucionar, y pueden contener a su pareja acompañándolo en el camino de la solución.