

GUÍA PARA LA EYACULACIÓN PRECOZ

Guía desarrollada por los profesiones
de Sexología de MYHIXEL

MYHIXEL

¿QUÉ ES LA EYACULACIÓN PRECOZ?

¿Sabías que 1 de cada 3 hombres tiene o ha tenido eyaculación precoz al menos una vez en su vida? Se trata de la **pérdida de control a la hora de alcanzar el clímax**. Es decir, cuando una persona llega a la eyaculación antes de lo deseado o tarda menos de 3 minutos de media en alcanzarla.

Ante esta situación, solo el 20% de los hombres con esta preocupación acuden a un especialista o persona cercana para hablar de ello, Esto se debe en gran parte a que, para la mayoría de la gente, este es un tema tabú. Sin embargo, **queremos que sepas que tiene solución**.

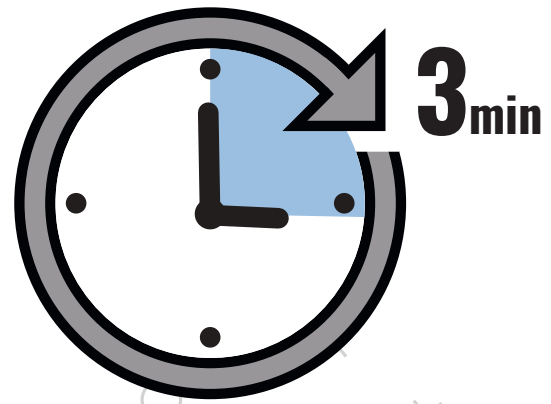


¿CUÁNTO TIEMPO SE CONSIDERA EYACULACIÓN PRECOZ?

Aunque antes mencionamos que el tiempo de eyaculación para diferenciar entre precoz y no precoz es de **3 minutos**, estos tiempos son relativos.

Hay muchos hombres que duran más de 3 minutos y, aún así, tienen la sensación de que les falta un control eyaculatorio pleno. Por lo tanto, podemos definir la eyaculación precoz como **la falta de control o la falta de la sensación de control**.

Pero, **¿qué es el control de la eyaculación?** Es la capacidad de decidir cuándo eyacular, pudiendo acortar o alargar los encuentros y viviendo de forma mucho más plena el placer sentido durante los encuentros sexuales. ¿Estás interesado en aprender a ganar control?



¡Estás en la guía indicada!

Aquí te enseñaremos las **técnicas más populares con las que ganar confianza y control**. Pero antes, es necesario encontrar cuál es tu causa.

¿QUÉ ES LO QUE PROVOCA LA EYACULACIÓN PRECOZ?

¿Buscas una sola razón? Pues ya te adelanto que puede haber más de una (a la vez). Lo más normal es que sea una **combinación de mente y cuerpo**.

Si hablamos de los factores físicos, puede deberse a problemas cardiovasculares, situaciones hereditarias, etc. Aunque una de las razones puede ser la **hipersensibilidad**, que también puede hacer que se eyacule antes de lo que se quiere.

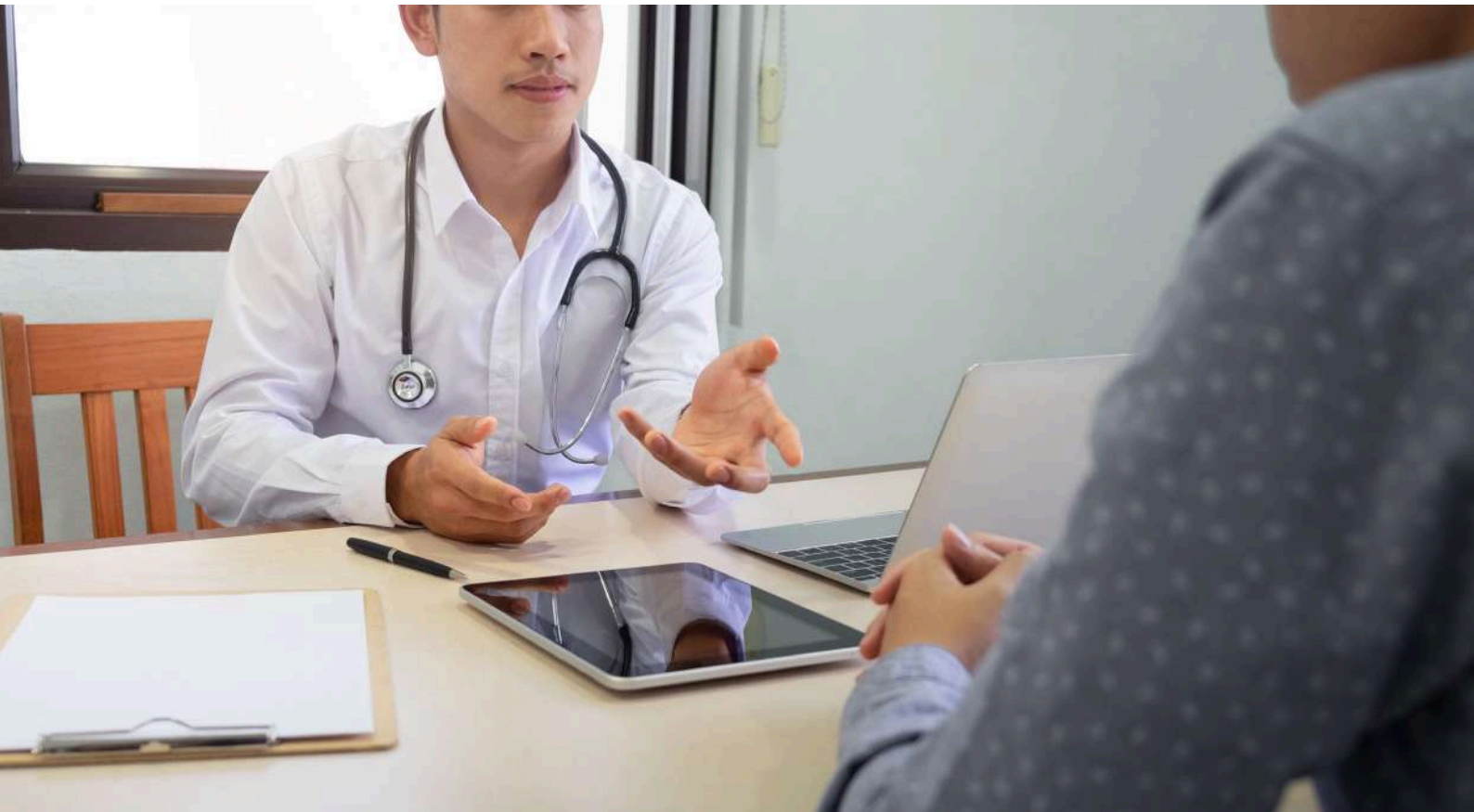
Pero en la mayoría de los casos la eyaculación precoz está más **relacionada con factores psicológicos** que físicos, y tengo una buena noticia: hay tratamientos duraderos y naturales para estos casos.

Pero, **¿cuáles son las causas psicológicas?** Hay tres pilares básicos: **escasa educación sexual, ansiedad y estrés**. No son las únicas, ya que también influye tu autoestima, tu nivel de excitación o incluso tu forma de masturbarte. Además, muchas personas también mencionan la **sobre-excitación** (tener muchas ganas), la **inexperiencia** e incluso el consumo de **alcohol y otras drogas**.

Pero que no cunda el pánico: estos problemas **no tienen por qué ser permanentes y pueden afrontarse**.

¿QUÉ HACER PARA ACABAR CON LA EYACULACIÓN PRECOZ?

Lo más conveniente es acudir a un **urólogo o andrólogo** que descarte que existan problemas físicos. Muchos también visitan a diferentes psiquiatras, pero lo cierto es que no hay muchos profesionales de la medicina formados específicamente en la eyaculación precoz y al final acaban prescribiendo tratamientos a base de fármacos con una lista bastante larga de efectos secundarios que es mejor evitar. Es cierto que hay muchos tratamientos, pero aquí te dejo los **5 más comunes**:



Medicamentos

Algunos de estos son Zoloft, Prozac, o Lexapro, antidepresivos que retardan la eyaculación. También son muy populares Viagra o Cialis, que se utilizan para la disfunción eréctil pero pueden ayudar a retrasar la eyaculación. Lo que hay que tener en cuenta es que estos medicamentos pueden provocar **náuseas, dolor de cabeza, somnolencia o pérdida del apetito sexual**. No lo recomiendo como primera opción.



Cremas o lociones anestésicas

Sí, hay cremas anestésicas que retardan la eyaculación adormeciendo el pene. El modo de utilización es sencillo, **se aplica una pequeña cantidad de loción en el pene unos 10-15 minutos antes del encuentro sexual**. Algunos condones ya la llevan incluida.

Ahora bien, es importante recordar que tienen efectos secundarios como la pérdida temporal de sensibilidad y placer. Al no ser una solución de por vida, tienes que aplicarlo cada vez que quieras conseguir este efecto.



MYHIXEL Control: El método cognitivo-conductual

La terapia cognitivo conductual se trata de un método terapéutico que, si se aborda con un profesional experto en el tema, puede suponer un **cambio a largo plazo** a base de prácticas con las que tu cuerpo aprende a controlar la eyaculación con diferentes actividades.

Actualmente, la única solución en el mercado que incorpora este método en su programa y te guía en cada paso del proceso, es **MYHIXEL Control** a través de una app que, combinada con un dispositivo de estimulación que simula la penetración, te ayudan a aumentar la duración de tus encuentros hasta 7 veces. Puedes obtener más información acerca de esta solución en la web que te dejamos a continuación:

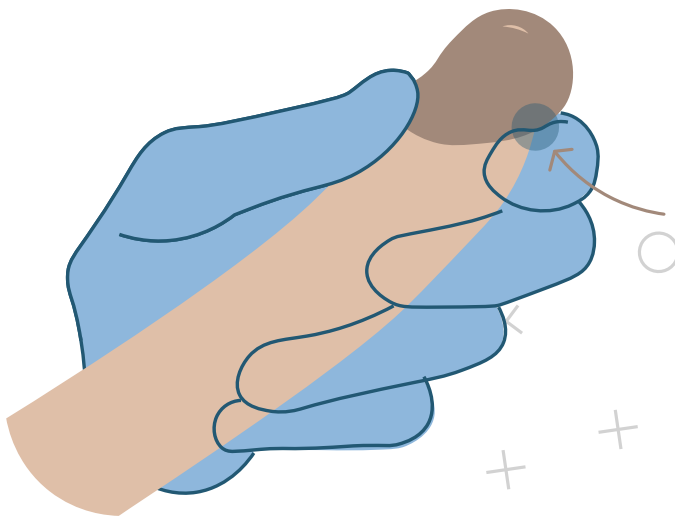
PINCHA AQUÍ

Método de pausa-apretón

Este método implica **dos pasos**: Mantener relaciones sexuales hasta que sientas que **te acercas al punto de no retorno** (momento de expulsión de la eyaculación). A continuación, **presiona la base del glande** justo en el comienzo del prepucio todo el tiempo que necesites para detener la sensación de eyaculación.

Puedes repetir la técnica las veces que quieras durante el encuentro, aunque algunos expertos avisan que **se requiere mucho autocontrol**, por lo que conviene “entrenar” tu cuerpo para acostumbrarlo a esta técnica. Además, muchas veces se pierde la excitación y se corta el rollo, así que no es la mejor solución.

Hasta aquí esta breve guía sobre la eyaculación precoz y sus soluciones. ¿Has probado alguna?, ¿quieres saber más? ¡No dudes en [contactar con nosotros](#) para cualquier pregunta que tengas sobre el bienestar sexual masculino!



Ejercicios Kegel

Los **ejercicios Kegel** están diseñados para fortalecer los músculos del suelo pélvico y son conocidos por ayudar en diferentes problemas como la **incontinencia urinaria y problemas sexuales**. En cuanto a la eyaculación precoz, es importante tener en cuenta que esto se relaciona principalmente con factores psicológicos y neurológicos, más que con la fortaleza de los músculos del suelo pélvico.

Sin embargo, en algunos casos, la práctica de ejercicios de Kegel puede ser parte de un **enfoque integral para tratar la eyaculación precoz**, especialmente si se cree que la debilidad del suelo pélvico contribuye a la afección. Si consideras realizar ejercicios de Kegel es importante **hablar con un fisioterapeuta profesional del suelo pélvico** para obtener orientación específica sobre cómo realizarlos y un **plan de tratamiento adecuado a tu situación**.



The background is a dark, almost black, space filled with various geometric and abstract elements. In the top right corner, there is a large, curved area filled with fine, parallel, light-colored lines. Scattered throughout the dark space are several small, light-colored symbols: plus signs (+), crosses (x), and circles (o). The central focus is the word 'MYHIXEL' in a large, bold, white, sans-serif font.

MYHIXEL

MYHIXEL.COM