



«Ejaculació precoç», la consulta de la setmana

[inicentrareport]Cada setmana rebem varies consultes anònimes d'adolescents com tu que tenen problemes de tot tipus: amor, amistats, dificultats personals, estudis, sexualitat, conductes alimentàries...

Com ja sabràs si ets lector/a habitual, a El Consultori, un equip de psicòlogues i sexòlogues expertes resolen dia a dia les vostres preocupacions de manera totalment anònima. Aquí et deixem una de les consultes d'aquesta setmana.

Consulta anònima, noi 20 anys: "Ejaculació precoç"

Bon dia,

Ja fa uns quants anys que tinc relacions sexuals amb diverses parelles (noies). El cas és que al principi durava poc (menys d'un minut) i pensava que amb el temps això canviaria i podria aguantar més, però en el cas de la penetració no és així. Quan em masturba la meua parella sí que soc capaç d'aguantar i tenir un control que em permet gaudir del moment, amb el sexe oral ja em costa més mentre que amb la penetració em resulta impossible.

A què és deu això? Que puc fer per tenir unes relacions sexuals (amb coit) satisfactòries per la meua parella?

Hauria de buscar ajuda professional? De quin tipus? (Tinc ganes de posar solució a aquesta disfunció que he llegit és força habitual i té força èxit terapèutic).

Moltes gràcies!

Resposta de la sexòloga del Consultori:

Hola,

La realitat és que l'ejaculació precoç és una etiqueta molt injusta... Bàsicament perquè es viu com un problema sexual, però és més aviat una conseqüència natural pel fet d'estar excitat i passant-ho bé!

És normal que un noi jove i amb poca experiència ejaculi ràpidament. Des de la pornografia ens fan creure que no, que un noi hauria d'estar molta estona penetrant... Però la realitat és que l'ejaculació és una resposta del cos quan està excitat i és involuntària. Què pot fer el noi llavors? Aprendre com funciona aquesta resposta per allargar-la.

Coses a tenir en compte:

- És molt important la pràctica, l'autoconeixement i la confiança amb la parella o persona amb la qual estàs mantenint relacions sexuals.

- Quan costa controlar l'ejaculació, sol haver-hi presència de l'ansietat, sobretot la de "rendiment": ho farà bé? Li agradarà? Aguantaré suficient?, etc.

- Una cosa que va molt bé és practicar amb la masturbació un sol, i aprendre a detectar el moment abans de "perdre el control", el que anomenem punt de no retorn, és a dir, aquell



moment que, encara que deixis d'estimular el penis, ejacularàs de totes maneres. Si ho aprens a detectar, podràs parar abans (o modificar el ritme i intensitat de l'estimulació) i evitar ejacular, allargant així una mica la resposta sexual.

- Quan s'està amb l'altre i arriba la sensació d'estar a punt d'ejacular, es pot canviar i fer una altra pràctica!

- Recordar que si s'ejacula ràpidament, realment no passa res greu: l'important és gaudir tots dos!

Una abraçada i gràcies per escriure'ns!v

Helena Angel
Psicologia - Sexualitat - Parella
www.helenaangel.com

Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:

[consultori]2[/consultori]
[ficientrareport]