



Técnicas para Retrasar la Eyaculación Masculina

La eyaculación precoz es un tema que afecta a muchos hombres en diversas etapas de su vida. Afortunadamente, existen varias técnicas y métodos contrastados que pueden ayudar a prolongar el tiempo antes de la eyaculación. A continuación, se describen algunas estrategias efectivas divididas en enfoques psicológicos, físicos y farmacológicos.

1. Enfoques Físicos

Técnica de la compresión

Consiste en detener la estimulación sexual justo antes del momento de eyacular. Luego, se presiona suavemente el glande (punta del pene) durante unos segundos hasta que disminuya la sensación de urgencia.

- **Ventajas:** No requiere medicamentos ni dispositivos.
- **Consejos:** Prácticalo varias veces para aprender a identificar el "punto de no retorno".

Técnica del "parar y seguir"

Implica detener la estimulación cuando sientas que estás a punto de eyacular, esperando unos segundos antes de reanudar la actividad sexual.

- **Ventajas:** Ayuda a ganar control sobre el reflejo eyaculatorio.
- **Consejos:** Usar esta técnica junto con respiraciones profundas puede ser más efectivo.

Kegels para hombres

Los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico ayudan a controlar mejor los músculos involucrados en la eyaculación.



- **Cómo hacerlos:** Contrae los músculos que usarías para detener el flujo de orina durante 5-10 segundos. Repite 10-20 veces al día.
 - **Resultados esperados:** Mejora del control eyaculatorio tras 4-6 semanas de práctica.
-

2. Enfoques Psicológicos

Distracción mental

Pensar en algo no relacionado con el acto sexual puede ayudar a reducir la excitación.

- **Ejemplo:** Recordar listas, realizar cálculos mentales o enfocarte en la respiración.
- **Precaución:** Evitar distracciones excesivas que puedan romper el momento.

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

Ayuda a abordar las ansiedades o inseguridades relacionadas con el rendimiento sexual.

- **Beneficios:** Mejora la confianza y reduce el estrés que puede contribuir a la eyaculación precoz.
- **Recomendación:** Trabajar con un terapeuta especializado en salud sexual.

Mindfulness

La práctica de la atención plena puede mejorar la conexión entre mente y cuerpo, ayudando a controlar mejor la excitación.

- **Cómo practicarlo:** Concéntrate en las sensaciones corporales y la respiración durante el acto sexual.
-

3. Enfoques Farmacológicos y de Productos

Sprays y cremas desensibilizantes

Estos productos contienen anestésicos locales como lidocaína o benzocaína, que reducen la sensibilidad del pene.

- **Ventajas:** Fácil aplicación y efectos rápidos.
- **Desventajas:** Pueden reducir la sensibilidad para ambos miembros de la pareja si no se absorben completamente.

Cápsulas naturales

Suelen contener ingredientes como ashwagandha, ginseng o l-arginina, que mejoran el control eyaculatorio y la calidad de las erecciones.

- **Ventajas:** Solución discreta y no invasiva.
- **Precaución:** Consultar con un médico antes de usarlas, especialmente si tomas otros medicamentos.

Condomes retardantes

Diseñados con una capa interna de desensibilizante para prolongar el acto sexual.

- **Ventajas:** Combinan protección y control eyaculatorio.
 - **Desventajas:** Algunos hombres pueden encontrarlos menos cómodos.
-

4. Cambios en el Estilo de Vida

Evitar la sobrestimulación previa

Reducir el tiempo de estímulo sexual previo al coito puede retrasar la eyaculación.

Ejercicio regular

Mantenerse en forma mejora la salud cardiovascular y reduce el estrés, ambos factores clave en la eyaculación precoz.

Consumo moderado de alcohol y tabaco

Ambos pueden afectar negativamente la función sexual a largo plazo.

Conclusión

El control de la eyaculación es un proceso que requiere práctica y paciencia. Combinar diferentes técnicas, junto con cambios en el estilo de vida, puede marcar una gran diferencia. Si los problemas persisten, no dudes en consultar a un profesional de la salud sexual para obtener orientación personalizada.