

EYACULACIÓN PRECOZ

La eyaculación precoz es una falta de control sobre el reflejo eyaculatorio; por tanto, es un trastorno de la fase del orgasmo durante la relación sexual.

La gran mayoría de los hombres experimentaron una eyaculación precoz en algún punto de su vida sexual. Es el problema sexual más frecuente en hombres, afectando a entre el 25 y el 40 % de ellos. En los casos más graves, el hombre eyacula antes de la penetración de su pareja o segundos después de hacerlo.

Generalmente es más frecuente en hombres sometidos a situaciones estresantes o con algún problema, generalmente, de índole psicológico (ansiedad, sentimiento de culpa...). También puede deberse a malos hábitos en la masturbación, o a una mayor sensibilidad, sin más. Las anomalías hormonales y los problemas de tiroides también están considerados como causas importantes.

Alimentación

Los apropiados para esta función son los que se encargan de que fluya sangre por cada uno de los órganos del cuerpo y que proporcionen hormonas sexuales naturales.

Entre los alimentos para eliminar la eyaculación precoz se encuentra los huevos, estos contienen vitaminas A, B, D y E además de minerales como el calcio, selenio, zinc, hierro y colesterol bueno que ayuda en la producción de la hormonas sexuales de manera natural.

Los arándanos es otro de los alimentos apropiados para saber controlar eyaculación precoz, ya que ayuda a que la sangre fluya de manera adecuada en los genitales.

Los cereales cuentan con una buena cantidad de ácido fólico, esto ayuda a que haya un flujo regular de sangre en la zona y a que no se obstruyan las arterias, esto contribuye a aumentar y que sea más duradera la actividad sexual, para que así las dos personas estén felices y satisfechas.

Todos los alimentos que contienen una buena cantidad del grupo de la vitamina B son apropiados para saber eliminar eyaculación precoz, si estos no se adquieren en las cantidades suficientes por medio de la dieta tradicional se deben consumir suplementos, que contengan estas vitaminas de forma natural. Estas vitaminas actúan directamente sobre el estrés y la ansiedad, reduciéndolas y controlándolas, evitando que afecte en tu eyaculación. Si la ingesta de vitamina B se combina con calcio y magnesio, los efectos son mucho más beneficiosos.

Llevar una dieta rica en ácidos Omega 3 es muy recomendable ya que se trata de un nutriente perfecto para conseguir desintoxicar el sistema circulatorio, así como mejorar la lucidez mental.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Mariscos y pescados como las sardinas, el salmón o el atún pueden aportarte la cantidad de ácidos grasos Omega 3 que necesitas, actuando directamente contra la eyaculación precoz.

Tampoco hay que olvidar la ingesta de vitaminas E y C, siendo frutas y verduras ricas fuentes en ambas vitaminas. Se recomiendan principalmente los frutos rojos, los cítricos y los granos integrales. Ambas vitaminas ayudan a mejorar la circulación sanguínea y, por tanto, ayudan a optimizar las eyaculaciones.

Complementos alimenticios

Existen complementos alimenticios que están dirigidos a mejorar el estrés y la ansiedad que se producen por el deseo de tener una relación sexual placentera tanto para él como para la pareja, lo que a su vez incrementa el problema, además podrían tener una acción similar a los antidepresivos sobre la serotonina, es decir disminuirían la acción de la serotonina lo que ayudaría a retrasar la eyaculación, y también podrían ser de los suplementos que ayudan a mejorar la función sexual, sobre todo en los casos en donde existen problemas de erección asociados.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) / B-Complex (Terranova): Estas vitaminas actúan directamente sobre el estrés y la ansiedad, reduciéndolas y controlándolas, evitando que afecte en tu eyaculación.

Sexovit® Forte (HealthAid) que contiene, entre otros:

- **Vitaminas E y C:** Ambas vitaminas ayudan a mejorar la circulación sanguínea y, por tanto, ayudan a optimizar las eyaculaciones.
- **L-Arginina:** La L-arginina es un compuesto natural que aumenta el óxido nítrico en el organismo. El óxido nítrico es un vasodilatador que permite que los vasos sanguíneos del pene se dilaten, manteniendo así la sangre durante la erección. La L-arginina aumenta la libido o el deseo sexual en los hombres y también les da una mayor resistencia. Desempeña un papel importante en iniciar y mantener una erección, promueve la circulación vascular lo que conduce a una mejoría del flujo sanguíneo hacia el pene y también aumenta la cantidad y calidad del espermatozoide.
- **Ginseng (Panax ginseng):** Comúnmente conocido como ginseng, es una hierba tradicional china conocida por siglos para el tratamiento de diversas dolencias. Los asiáticos la hacen llamar la planta “el elixir de la vida”. El Ginseng aumenta la libido, lo que ayuda a retrasar la eyaculación.
- **Ginkgo (Ginkgo biloba):** El ginkgo biloba, una hierba milenaria originaria de China, puede ser de gran ayuda para enfrentar la eyaculación precoz. Beber una infusión hace que los músculos de la región del pene se relajen y aumenta la circulación de la sangre hacia el miembro masculino, lo que permite alcanzar y mantener la erección. Además, mejora el desempeño sexual, ya que reduce los niveles de estrés.

Ashwagandha (HealthAid): Se emplea en la medicina ayurvédica como afrodisíaco y para ayudar a disminuir los episodios de eyaculación precoz, también

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

es usada para combatir problemas de disfunción eréctil y mejorar el desempeño sexual.

Sarinerv (Lusodiete), que contiene plantas como:

- **Passiflora (*Passiflora incarnata*)**: La pasiflora tiene una larga historia de uso para los síntomas de la ansiedad y agitación, por lo que sería una excelente aliada para los hombres que experimentan eyaculación precoz debido a la ansiedad y el estrés durante el coito. Su acción sedante sobre el sistema nervioso se debe a su alto contenido en alcaloides y flavonoides, que se cree aumentan los niveles un neurotransmisor que promueve la relajación.
- **Tilo o “tila”**: Posee propiedades somníferas y relajantes que te ayudan a mantener un mejor control sobre el orgasmo, también disminuye los niveles de ansiedad sexual causados por la eyaculación precoz.
- **Manzanilla**: La manzanilla es excelente en el tratamiento de la precocidad sexual. Tiene una acción relajante similar a la del tilo. Ayuda a disminuir considerablemente los niveles de ansiedad y nerviosismo.