



Què és l'ejaculació retardada i com pot afectar les relacions sexuals?

[inicialreport]L'ejaculació precoç és un dels temes que més preocupa a les persones amb penis. Com segurament ja sabreu, aquesta afectació es refereix a expulsar el semen prematurament. Ara bé, **i a aquelles persones que els passa el contrari?**

[intext1]

L'ejaculació retardada també és un problema comú -4 de 10 persones el tenen o l'han tingut-, però del qual sovint es parla menys. L'ejaculació retardada és un trastorn en el qual la persona necessita molt temps d'estimulació sexual per arribar a l'orgasme. De fet, hi ha gent que és pràcticament incapaç d'ejacular. I per què passa? **Doncs les causes poden ser diverses, però principalment són:**

[nointext]

Una "mala" masturbació: de vegades la masturbació es fa d'una manera molt repetitiva i intensa, amb moviment molt concrets que són difícils d'imitar. Això fa que aquestes sensacions siguin complicades de replicar en parella. En aquest sentit, es recomana experimentar amb diversos moviments i posicions i dur a terme una masturbació mindful, que s'allunyi d'allò automàtic.

Desconcentració: a l'hora de tenir relacions sexuals és clau estar centrats en el moment i és que, l'òrgan sexual més important és el cervell. Per això, si les persones desconnecten poden arribar a tenir problemes per assolir l'orgasme i també per excitar-se.

Massa preocupació: com hem dit, el cervell és l'òrgan sexual més important. Així doncs, a més d'estar concentrat, cal estar relaxat. Les persones que tenen ejaculació retardada solen estar preocupades constantment per arribar a l'orgasme alhora amb la seva parella. Quan això no passa, es frustren i deixen de gaudir de la relació sexual, fet que encara dificulta més que assoleixin el clímax.

Per tal de fer front a aquest problema, primer de tot és clau observar si només es dona en la masturbació a soles, en les relacions sexuals o en tots dos casos. Un cop feta aquesta observació, es poden provar diverses tècniques de masturbació mindful i també es pot innovar en parella duent a terme massatges eròtics. Si malgrat tot, no es millora, el més adequat és acudir a un especialista.

[intext2]

[finalreport]