

PRIJEVREMENA EJAKULACIJA

Pišu : Prof. dr Bogdan Pajović Vasilije Bošković Milovan Roganović

(Rad je objavljen u časopisu Medical, br. 72, VI, 5. april 2015. godine)

Prijevremena (ili prerana) ejakulacija (lat. *ejaculatio praecox*) je seksualni poremećaj kod kojeg muškarac ejakulira za vrijeme penetracije ili vrlo brzo po penetraciji, a svakako prije nego što bi to on ili njegova partnerka željeli. Konkretno, to znači da muškarac ejakulira pri penetraciji ili nekoliko sekundi po penetraciji, te tako sam odnos traje kratko. Ovo je najčešći seksualni poremećaj kod muškaraca svih doba. Najčešće se javlja kod mlađih muškaraca između 18 i 30 godina starosti, nešto je češći kod visoko obrazovanih muškaraca (prevalencija: 25-40%).

Međunarodno društvo za seksualnu medicinu ponudilo je definiciju privremene (sekundarne) i stalne tj. kontinuirane (primarne) prijevremene ejakulacije. Prijevremena bi ejakulacija bila opisana prema novoj definiciji kao **seksualni poremećaj koji pogađa muškarce, a koji se karakteriše izbacivanjem sperme koje se događa uvijek ili samo ponekad prije same penetracije ili pak oko prve minute nakon penetracije što se javlja već nakon prvog seksualnog iskustva** (stalna ili kontinuirana prijevremena ejakulacija) ili se, s druge strane, radi o **klinički značajnom i neugodnom smanjenju latencije na tri minute ili manje** (privremena prijevremena ejakulacija).

Suštinski, radi se o nemogućnosti odgađanja orgazma duže od dvije minute od penetracije i taj problem pogađa 20 do 30 posto muškaraca tokom njihovog života. Najčešće se javlja na početku seksualnog života ali i kod iskustava sa novim partnerom, no često problem postaje trajniji i dublji.

Ne postoje dovoljno jasni razlozi koji dovode do prijevremene ejakulacije. Navode se psihološki i organski razlozi. Neki autori smatraju da do primarne prijevremene ejakulacije više dovode organski razlozi. Psihološki uzroci prijevremene ejakulacije uključuju depresiju, stres zbog egzistencijalnih problema, nerealna očekivanja od seksualnog čina, seksualno zlostavljanje, nedostatak samopouzdanja. Tjeskoba je psihološki element koji može doprinijeti nastanku prijevremene ejakulacije. Ova tjeskoba može biti u vezi sa ili samim seksualnoim činom ili može biti uzrokovana drugim razlozima. Ukoliko je muškarac imao zadovoljavajuć seksualni život gdje se prijevremena ejakulacija znala dogoditi samo ponekad ili pak nikad, moguće je da problemi u vezi pridonese pojavi prijevremene ejakulacije. Ti problemi uključuju nedostatak komunikacije među partnerima kao i neriješene konflikte koji onemogućuju postizanje emocionalne intimnosti. Od organskih razloga najčešće se navode hormonski poremećaji.

Prijeвременa ejakulacija može ostaviti efekat na život muškarca ali i njegovu vezu, bilo bračnu ili ljubavnu. Ovaj problem često kod muškaraca stvara tjeskobu, a kada se radi o ozbiljnijim slučajevima on čak prijeti braku ili vezi, iz jednostavnog razloga jer može naštetiti seksualnom životu oba partnera. Ozbiljniji oblik prijeвременe ejakulacije je kada muškarac ejakulira prije nego penetretira. Ovo muškarcu može umanjiti njegovo samopouzdanje, nezadovoljstvo kod partnerke, a može biti ozbiljniji problem ako par želi dobiti dijete. Ovaj problem dovodi do nezadovoljstva seksualnim životom. Ukoliko problem potraje, oba partnera neće biti u stanju postići potpuno seksualno zadovoljstvo. Ipak, postoje praktična rješenja za ovaj problem.

Važno pravilo kod rješavanja ovog problema je shvatanje da je seks nešto što se ne događa samo u penisu već u cijelom tijelu. Muškarac bi trebao biti svjestan svoga tijela sve vrijeme trajanja seksualnog čina. Kada muškarac počne voditi ljubav cijelim tijelom u njemu neće biti napetosti, a napetost u tijelu za vrijeme seksa svoje oslobađanje nalazi u prijeвременom ejakuliranju. Dišite duboko, jer duboko disanje prirodni je oblik disanja tokom seksa i omogućuje lakšu kontrolu nad ejakuliranjem.

Metode koje se savjetuju muškarcima kako bi savladali problem preranog ejakuliranja su:

- **Masturbacija**- Masturbacija par sati prije seksa može omogućiti jače i trajnije erekcije kada dođe do odnosa s partnerkom.
- **„Počni-stani tehnika”**- Možete je raditi sami ali i sa partnerkom. Stimulišite rukom penis dok ne osjetite da se približava vrhunac, tada prestanite i pričekajte 30-tak sekundi te počnite opet i to uradite nekoliko puta. Kada ovladate ovim procesom sami, možete ga raditi i sa partnerkom, konačno uz malo upornosti ovladaćete vašim procesom ejakuliranja.
- **„Tehnika stiskanja”**- Tokom odnosa, kada muškarac osjeti da će ejakulirati, žena treba da pritisne glavić penisa na tridesetak sekundi čime će ejakulacija biti spriječena. Nakon toga opet se nastavlja sa stimulacijom i to se ponavlja do trenutka kada se osjeti da je vrijeme ejakuliranja.
- **Anestetičke kreme**- Ove kreme stavljaju se na penis oko 30 minuta prije seksa kako bi penis učinile manje senzitivnim. Kod korištenja ovog pristupa prethodno se savjetujte sa ljekarom. Kremu prije seksa treba isprati.
- **Biljna medicina**- Neko vrijeme na tržištu je moguće naći biljne tablete za muške seksualne probleme kao što je prerana ejakulacija. VigRX Plus je jedan od vodećih proizvoda na tom polju. VigRX Plus blagotvorno djeluje na cijeli muški reproduktivni sistem te povoljno djeluje na krvotok i nervni sistem čime omogućava veću kontrolu nad procesom ejakulacije.