**Быстрое семяизвержение**

Быстрое семяизвержение (по-научному, преждевременная эякуляция) - это заболевание, причинами которого могут быть: повышенная чувствительность головки полового члена, хронический везикулит или психологические факторы.

Кто страдает быстрым семяизвержением?

Быстрое семяизвержение бывает в большинстве случаев у подростков, начинающих половую жизнь. Это связано с перевозбуждением, с высокой чувствительностью головки полового члена, и эякуляция очень часто происходит либо до введения полового члена во влагалище, либо спустя нескольких движений. Обычно это очень быстро проходит, по мере появления опыта половой жизни, но иногда сохраняется надолго.

Довольно редко преждевременное семяизвержение встречается у зрелых мужчин. Быстрое семяизвержение может сохраниться с юности либо появиться уже в довольно зрелом возрасте, но это бывает совсем другими причинами, никак не связанными с недостатком опыта.

Причины преждевременного семяизвержения

Все причины преждевременного семяизвержения подразделяются на две группы - физиологические, то есть связанные с проблемами со здоровьем (а также особенностью строения/функционирования органов) и психологические. Физиологических причин преждевренменного семяизвержения имеется две - это повышенная чувствительность головки полового члена и хронический везикулит. Расскажем этом более подробно.

Повышенная чувствительность головки полового члена и быстрое семяизвержение

Одной из самых распространенных причин преждевременного семяизвержения – это повышенная чувствительность головки полового члена, которая может быть врожденной или приобретенной. Приобретенная повышенная чувствительность головки полового члена появляется в следствие баланопостита или фимоза, но это бывает очень редко.

Преждевременное семяизвержение, связанное с повышенной чувствительностью головки полового члена, имеет ряд особенностей:

никогда не протекает волнообразно и продолжительность полового акта всегда примерно одинаковая

последующие половые акты не намного длиннее первого

продолжительность полового акта с презервативом заметно дольше, чем без презерватива. Тоже самое относится к искусственной смазке: чем ее больше, тем дольше длится половой акт.

семяизвержение никогда не наступает до полового акта, за исключением тех случаев, когда эякуляция возникает при надевании презерватива или от трения головки о белье.

употребление небольшого количества алкоголя заметно увеличивает продолжительность полового акта.

Специальные презервативы и искусственные смазки с анестетиками увеличивают продолжительность полового акта.

Достаточно просто определить, связана или нет преждевременное семяизвержение с повышенной чувствительностью головки полового члена. Необходимо попробовать использовать специальную смазку с анестетиком (так называемый пролонгатор), которую можно купить в аптеке. Обычно, специальная смазка наносится за 10 минут до полового акта на головку полового члена. Для этих же целей можно использовать аэрозоль лидокаина.

Если при использовании специальных смазок появляется хоть малейший эффект, то есть продолжительность полового акта возрастает хоть немного, но стабильно, то преждевременное семяизвержение точно связано с повышенной чувствительностью головки полового члена. Тем не менее это вовсе не значит, что проблема связана только с ней.

Обрезание – это самый эффективный способ лечения повышенной чувствительности головки полового члена.

При обрезании удаляется крайняя плоть, что позволяет головке полового члена находиться в постоянном контакте с нижним бельем. Обычно, у любого человека после обрезания увеличивается продолжительность полового акта в 2-3 раза, независимо было или не было у него ранее преждевременное семяизвержение.

Если причиной повышенной чувствительности головки полового члена является фимоз или баланопостит, то обрезание становится практически единственным путем решения проблемы быстрого семяизвержения.

Если мужчина боится или не хочет делать обрезание, то он может продолжать пользоваться смазкой с анестетиком или аэрозолью лидокаина, но это не особо удобно.

Хронический везикулит и преждевременное семяизвержение

Везикулит - это заболевание, а именно - воспаление семенных пузырьков. Семенные пузырьки находятся позади предстательной железы. В семенных пузырьках накапливаются сперматозоиды и другие компоненты спермы, которые образуются в яичках. При семяизвержении семенные пузырьки сокращаются и их содержимое попадает в заднюю часть мочеиспускательного канала.

Везикулит всегда развивается одновременно с простатитом – воспалением предстательной железы. При везикулите стенки семенных пузырьков становятся более чувствительными, что является причиной быстрого их сокращения и начала семяизвержения, которое может возникнуть от небольшого сексуального возбуждения.

Отличительные признаки преждевременной эякуляции, обусловленной везикулитом

Течение волнообразное, то есть периоды нормальной продолжительности полового акта перемежаются с периодами преждевременной эякуляции.

Преждевременная эякуляция развивалась постепенно, а до ее появления с половой жизнью проблем не было.

Семяизвержение может наступать и до начала полового акта, до прикосновений и стимуляции головки полового члена.

Второй и последующие половые акты обычно значительно продолжительнее первого.

Употребление алкоголя никак не изменяет ситуацию или лишь усугубляет ее.

Чувство оргазма смазано, половой акт может не приносить удовлетворения, а эякуляция может сопровождаться болями.

Использование презерватива и искусственных смазок никак не влияет на продолжительность полового акта. Специальные презервативы и смазки с анестетиками также никак не изменяют ситуацию.

Лечение и диагностика везикулита очень тесно связано с заболеваниями предстательной железы.

Психогенная форма преждевременного семяизвержения

Одно из самых распространенных психологических причин преждевременного семяизвержения - это перевозбуждение. Преждевременное семяизвержение в большей степени присуще юношам и молодым людям, недавно начавшим половую жизнь, но также встречается и среди вполне зрелых и опытных мужчин. При слишком сильном сексуальном возбуждении быстро нарастает напряжение в соответствующем отделе коры головного мозга, что и приводит к быстрому наступлению эякуляции и оргазма.

Есть другая психологическая причина: страх и мешающие внешние раздражители. Например, половой акт происходит в не вполне благоприятной для этого обстановке (на природе, в автомобиле, могут помешать родители, соседи смотрят в окно и т.п.). В такой ситуации мужчина может подсознательно спешить, чтобы поскорее закончить половой акт и ускорить семяизвержение. Следует отметить, что подобное чаще наблюдается у юношей и мужчин молодого возраста, поэтому четко определить и разграничить причины ускоренного семяизвержения здесь удается редко.

Отличительные черты психогенной эректильной дисфункции.

Начало половой жизни

Редкая, нерегулярная половая жизнь

Продолжительность полового акта может варьировать в очень широких пределах

Продолжительность полового акта может быть разной с разными партнершами

Совершить второй половой акт часто не удается из-за отсутствия эрекции

Преждевременная эякуляция часто протекает одновременно с проблемами с эрекцией

Иногда для увеличения продолжительности полового акта помогают мысли на отвлеченные темы во время полового акта (часто о каких-либо неприятных вещах). Иногда такие мысли приводят к исчезновению эрекции

Небольшое количество алкоголя обычно резко улучшает ситуацию

Обычно психологические проблемы с быстрым семяизвержением достаточно быстро проходят с возрастом и опытом половой жизни. Тем не менее, иногда они только нарастают, со временем делая половую жизнь мужчины трудной или вообще невозможной. Это редко проявляется только лишь одним преждевременным семяизвержением, очень часто это сочетается с эректильной дисфункцией и иногда с задержкой эякуляции.

Если запускать проблему, то потребуется помощь опытного сексолога или психолога. Велико значение имеет поведение женщины - решить проблему быстрого семяизвержения значительно проще согласованно, чем в одиночку. Внимательная и чувствующая партнера женщина может оказать мужчине значительно серъезную помощь, нежели самый хороший специалист.

Короткий половой акт

Обычно короткий половой акт длится от 2-3 до 10-15 минут. Короткий половой акт нельзя считать заболеванием, но это состояние тоже требует коррекции.

Причины короткого полового акта часто остаются неясными. Но скорее всего проблема психологическая. Редко удается помочь мужчине решить проблему короткого полового акта. Естественно, если выявляются причины этого состояния (повышенная чувствительность головки полового члена, хронический везикулит), то необходимо заниматься их устранением.

Общие рекомендации по увеличению продолжительности полового акта

Попробуйте использовать презерватив со специальной смазкой, которая удлиняет продолжительность полового акта.

Попробуйте во время полового акта отвлекаться и думать о посторонних вещах, но не увлекайтесь этим сильно и не вздумайте вспоминать лица неприятных вам людей, иначе не исключено, что потом эти образы будут к вам приходить постоянно во время полового акта.

Попробуйте научиться свободно задерживать и возобновлять мочеиспускание. Вообще связь тренировки сфинктерного аппарата мочевого пузыря с семяизвержением ясна слабо, но кому-то может и помочь.

Можно попробовать заниматься мастурбацией незадолго до полового акта, особенно если после последнего семяизвержения прошло значительное время.

Самый действенный и эффективный совет. Сделайте обрезание. У любого мужчины это увеличивает продолжительность полового акта в 2-3 раза, а при коротком половом акте еще сильнее.

Чего не стоит делать для задержки семяизвержения. Не стоит пытаться зажимать руками мочеиспускательный канал. При этом сперма остается в задней уретре, частично возвращается в семенные пузырьки, частично попадает в мочевой пузырь. Подобная постоянная практика приводит к застойным явлениям в предстательной железе, что может стать причиной хронического простатита, а также нарушает работу сфинктерного аппарата предстательной железы, что может привести к ретроградной эякуляции.

Если чувствуете, что ни одна из рекомендаций вам не поможет, то следует обратиться к врачу сексологу или урологу.