

PITAJTE SEKSOLOGA

## Preвременa ejakulacija

piše: Dr Gordan Popović



**Često mi se dešava da prevremeno ejakuliram. Zašto mi se to događa i da li to nekako može da se promeni?**  
*Milan iz Beograda*

Preвременa je ona ejakulacija koja se desi pre nego što partnerka doživi orgazam i postoji veoma mnogo različitih varijanata ovog problema, tako da je svaki muškarac sa preuranjenom ejakulacijom „priča za sebe“, zbog čega je potreban detaljan razgovor da bi se utvrdilo tačno stanje i odredio način lečenja. Osim terapijskih metoda, postoje i vežbe kojima se može umanjiti ili eliminisati ovaj problem, a njihova suština je u uspostavljanju kontrole nad nivoom uzbuđenja kod muškarca, kao i prilagođavanje seksualne tehnike - partnerka stimuliše muškarca do nivoa uzbuđenja gde je on još siguran da neće ejakulirati, a čim se pređe ta granica, on daje znak da žena prestane sa stimulacijom. Posle određenog vremena, postupak se ponavlja.

Partneri treba da obrate pažnju i na seksualnu tehniku - položaj pri kome obavljaju seksualni čin, vreme i nivo uzbuđenja tokom predigre, kao i na odgovarajuće prilagođavanje tokom samog koitusa. U određenim situacijama se može ostvariti zadovoljavajući snošaj izmenom redosleda predigre i koitusa (ukoliko ih ima dva ili više) i tako dalje.

Postoje različite strategije rešavanja problema preuranjene ejakulacije. Sve one su još efikasnije ukoliko se vežbe kombinuju i s drugim terapijskim metodama. Da bi se postigao zadovoljavajući rezultat, često je potrebno dosta strpljenja i savetovanje sa seksologom. Efikasnost lečenja je prilično velika i većini ljudi omogućava zadovoljavajući seksualni život.

*Pitanja seksologu šaljite na adresu:  
Za „Blic nedelje“ (reč seksologa)  
Masarikova 5/VIII, 11000 Beograd  
ili na email: blicnedelje@blic.co.yu*

RECEPTI ZA SREĆAN ŽIVOT