

# FOGSI's SEXUAL MEDICINE COMMITTEE IN ASSOCIATION WITH PUBLIC AWARENESS COMMITTEE

Dr. Parag Patil Memorial Public awareness e-Newsletter

## PREMATURE EJACULATION



**Dr. Parag Patil**

~ Public Education Initiative ~



**Zydu  
Fortiza**



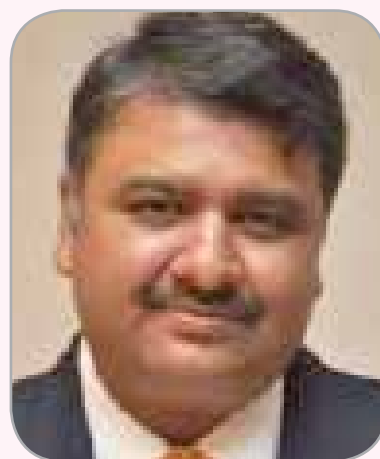
**Dr. Alpesh Gandhi**  
President FOGSI 2020



**Dr. Ragini Agrawal**  
Vice President Incharge



**Dr. Anita Singh**  
Vice President Incharge



**Dr. Jaydeep Tank**  
Secretary General



**Dr. Niraj Jadav**  
Chairperson  
Sexual Medicine Committee



**Dr. Kalyan Barmade**  
Chairperson  
Public Awareness Committee



**Dr. Apurba Kumar Dutta**  
Editor in Chief and  
Public awareness incharge  
SMC



**Dr. Rekha Rajendrakumar**  
Sub-Editor eNewsletter  
Sexual Medicine Committee

# PREMATURE EJACULATION

## What Is It?

Premature ejaculation occurs when a man reaches orgasm and ejaculates too quickly and without control. In other words, ejaculation occurs before a man wants it to happen. It may occur before or after beginning foreplay or intercourse. Some men experience a lot of personal distress because of this condition.

As many as one in five men experience difficulty with uncontrolled or early ejaculation at some point in life. When premature ejaculation happens so frequently that it interferes with the sexual pleasure of a man or his partner, it becomes a medical problem.

Several factors may contribute to premature ejaculation. Psychological problems such as stress, depression and other factors that affect mental and emotional health can aggravate this condition. However, there is growing evidence that biological factors can make some men more prone to experience premature ejaculation.

Rarely, premature ejaculation can be caused by a specific physical problem, such as inflammation of the prostate gland or a spinal cord problem.

## Symptoms

The key symptoms of premature ejaculation include:

- Ejaculation that routinely occurs with little sexual stimulation and with little control
- Decreased sexual pleasure because of poor control over ejaculation
- Feelings of guilt, embarrassment or frustration

## Diagnosis

Premature ejaculation is diagnosed based on typical symptoms. To understand your problem, your doctor will need to discuss your sexual history with you. Be frank and open. The more your doctor knows, the better he or she can help you.

If your sexual history fails to reveal significant mental or emotional factors that may contribute to premature ejaculation, your doctor may want to examine you. Your doctor may examine your prostate or do neurological tests (tests of your nervous system) to determine if there is a physical problem that could be causing premature ejaculation.

~ Brought to you by ~



**Zy<sup>du</sup>s**  
**Fortiza**

## Expected Duration

Sometimes, premature ejaculation goes away on its own over weeks or months. Working to relieve stress or other psychological issues may help the situation to improve.

Other men have lasting difficulties with premature ejaculation, and require professional help. Some men respond to treatment promptly, while others struggle with this problem over a prolonged period. Effective treatment is available.

## Prevention

There is no known way to prevent premature ejaculation. However, you should consider the following advice:

- Maintain a healthy attitude toward sex. If you experience feelings of anxiety, guilt or frustration about your sex life, consider seeking psychotherapy or sexual therapy.
- Keep in mind that anyone can experience sexual problems. If you experience premature ejaculation, try not to blame yourself or feel inadequate. Try speaking openly with your partner to avoid miscommunication.

## Treatment

Behavioral therapy is one possible approach for treating premature ejaculation. Most commonly, the "squeeze technique" is used. If a man senses that he is about to experience premature orgasm, he interrupts sexual relations. Then the man or his partner squeezes the shaft of his penis between a thumb and two fingers. The man or his partner applies light pressure just below the head of the penis for about 20 seconds, lets go, and then sexual relations can be resumed. The technique can be repeated as often as necessary. When this technique is successful, it enables the man to learn to delay ejaculation with the squeeze, and eventually, to gain control over ejaculation without the squeeze. Behavioral therapy helps 60% to 90% of men with premature ejaculation. However, it requires the cooperation of both partners. Also, premature ejaculation often returns, and additional behavioral therapy may be needed.

Another possible treatment is prescription medication that helps to delay ejaculation. Delayed orgasm is a common side effect of certain drugs, particularly those used to treat depression. This is true even for men who are not depressed. When this type of medication is given to men who experience premature ejaculation, it can help to postpone orgasm for up to several minutes.

Some men with premature ejaculation may benefit from drugs called phosphodiesterase inhibitors.

Some men with premature ejaculation also benefit from reducing the stimulation they experience during sex. A number of creams are available that can partially anesthetize (numb) the penis and reduce the stimulation that leads to orgasm. Another option is to use one or more condoms. However, these techniques may interfere with the pleasure experienced during sex.

~ Brought to you by ~



**Zydus  
Fortiza**

## When To Call a Professional

Speak with your doctor if you consistently ejaculate before you want to. Remember, one instance of premature ejaculation does not mean that you have a condition that requires treatment. Your doctor may refer you to a sex therapist if premature ejaculation is causing major problems in your sex life or personal relationships or if you would like to consider behavioral therapy.

## Prognosis

Many men experience a brief period of premature ejaculation, then improve on their own. Even for men who require medical treatment, the outlook is usually good.

~ Brought to you by ~



**Zy<sup>du</sup>s**  
**Fortiza**

## शीघ्रपतन या शीघ्र स्खलन

पुरुषों में एक सामान्य यौन विकार शीघ्रपतन या शीघ्र स्खलन है। इसे एक अनैच्छिक स्खलन के रूप में परिभाषित किया जाता है जो नियंत्रण के बिना या प्रवेश के तुरंत बाद या व्यक्ति की इच्छा से पहले होता है। इस अनैच्छिक स्खलन के कारण व्यक्ति के साथ-साथ साथी को भी संकट हो सकता है

अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन (एयूए) ने परिभाषित किया है कि स्खलन जो प्रवेश से पहले या बाद में शीघ्रता से होता है, शीघ्रपतन के रूप में ज्ञात एक या दोनों भागीदारों के लिए संकट पैदा करता है।<sup>12</sup>

दूसरे शब्दों में, शीघ्रपतन को स्खलन के रूप में परिभाषित किया जाता है जो तब होता है जब कोई व्यक्ति संभोग तक पहुंचता है और बिना किसी नियंत्रण के तुरंत स्खलन करता है या स्खलन होता है, इससे पहले कि आदमी इसकी इच्छा करे। यह संभोग या सेक्स की शुरुआत से पहले या हो सकता है। कई पुरुष इस स्थिति के कारण बहुत से व्यक्तिगत संकट का अनुभव कर सकते हैं।

### शीघ्रपतन के कारण

शीघ्रपतन का एक सटीक कारण अभी भी अज्ञात है लेकिन कुछ निश्चित जोखिम कारक संभव हैं।

कुछ ज्ञात जोखिम कारक निम्नानुसार हैं:

- मस्तिष्क के असामान्य स्तर न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन
- ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन, प्रोलैक्टिन, और थायराइड हार्मोन विकारों के असामान्य हार्मोनल स्तर
- प्रोस्टेट या मूत्रमार्ग की सूजन या संक्रमण जैसे कि क्रोनिक प्रोस्टेटाइटिस
- लिंग में उत्तेजना के लिए अधिक संवेदनशीलता होती है
- पीई कई स्केलेरोसिस और परिधीय न्यूरोपैथियों जैसे न्यूरोलॉजिकल रोगों के लिए माध्यमिक हो सकता है।
- एम्फैटेमिन, कोकीन और डोपामिनर्जिक दवाओं जैसी दवाओं के कारण।
- [गुर्दे के विकार](#)

- Varicocele

कुछ मनोवैज्ञानिक कारक भी शीघ्रपतन में योगदान कर सकते हैं:

- डिप्रेशन
- घबराहट

~ Brought to you by ~



Zy<sup>du</sup>s  
Fortiza

- तनाव या तनाव
- Guiltiness
- सेक्स की अपेक्षाएं पूरी न होना
- यौन दमन का इतिहास
- आत्मविश्वास की कमी
- यौन शोषण
- रिश्ते की समस्याएं

### शीघ्रपतन के महत्वपूर्ण लक्षण हैं:

- स्खलन कम यौन उत्तेजना के साथ और बहुत कम या बिना किसी नियंत्रण के होता है
- स्खलन पर खराब नियंत्रण के कारण यौन संतुष्टि में कमी
- शर्मिंदगी या हताशा के साथ दोषी महसूस करना

### PE के लिए प्राकृतिक उपचार- natural treatment for premature ejaculation

यदि समय से पहले स्खलन एक शारीरिक स्थिति के कारण होता है, तो अपने डॉक्टर को अंतर्निहित कारण का इलाज करने के लिए देखें।

यदि समय से पहले स्खलन मनोवैज्ञानिक कारकों के कारण होता है, तो निम्नलिखित विधियों को लागू किया जा सकता है:

### रोकें और निचोड़ें विधि

चरमोत्कर्ष से पहले रुकने की अनुमति देकर ठहराव-निचोड़ विधि पीई में मदद कर सकती है। जब आपको लगता है कि आप स्खलन करने वाले हैं, तो रुकें और अपने साथी को अपने लिंग के अंत को निचोड़ने दें, जहां सिर शाफ्ट से जुड़ता है। कई सेकंड के लिए निचोड़ जब तक आप अब चरमोत्कर्ष नहीं करना चाहते हैं। आवश्यकतानुसार इस प्रक्रिया को दोहराएं। नियत समय में, आप बिना किसी मदद के स्खलन में देरी कर सकेंगे।

### बंद करो और विधि शुरू करो

स्टॉप-स्टार्ट विधि इच्छा को हटाकर चरमोत्कर्ष में देरी करने में मदद कर सकती है। इसे संभोग नियंत्रण के रूप में भी जाना जाता है। एक बार जब आप स्खलन के लिए आवेग महसूस करते हैं, तो यौन गतिविधि को पूरी तरह से रोक दें। फिर जब आप कम उत्तेजित महसूस करते हैं, तो धीरे-धीरे फिर से सेक्स करना शुरू करें। स्खलन पर नियंत्रण पाने के लिए इस प्रक्रिया को आवश्यक रूप से दोहराएं।

### पेल्विक फ्लोर व्यायाम करते हैं

~ Brought to you by ~



Zyklus  
Fortiza



पैल्विक फ्लोर व्यायाम समय से पहले स्खलन वाले पुरुषों को चरमोत्कर्ष के लिए समय बढ़ाकर उनके स्खलन प्रतिवर्त को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। कुछ श्रोणि तल व्यायाम निम्नानुसार हैं:

- मूत्र गुजरने के दौरान मध्य-धारा को रोककर सही मांसपेशियों का पता लगाएं
- लेट जाएं और अपनी पैल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को 3 सेकंड के लिए सिकोड़ें, और फिर 3 सेकंड के लिए आराम करें। इसे कम से कम 10 बार बाद में करें। इस अभ्यास को दिन में कम से कम तीन बार दोहराएं।
- धीरे-धीरे अपनी मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए सेकंड की संख्या बढ़ाएं। नए पदों की कोशिश करें, उदाहरण के लिए खड़े होना, चलना, या बैठते समय।
- सांस लें और अपनी पैल्विक फ्लोर की मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करें। अपनी जांघों या नितंबों को कसने न करें।

## गाढ़ा कंडोम

कंडोम संवेदनशीलता में कमी और स्खलन में देरी भी कर सकता है। क्लाइमेक्स कंट्रोल कंडोम ओवर-द-काउंटर उपलब्ध हैं जो कि क्लाइमेक्स में देरी करने के लिए बने लेटेक्स सामग्री से बने होते हैं।

## कुछ समय के लिए सेक्स से बचें

संभोग के बजाय अन्य प्रकार की यौन गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करना आपके यौन मुठभेड़ों से दबाव को दूर करने में मदद कर सकता है। संभोग केवल यौन संतुष्टि तक पहुंचने का एकमात्र तरीका नहीं है, इस प्रकार अपने और अपने साथी को संतुष्ट करने के लिए अन्य तकनीकों के बारे में विचार करें, ताकि यह परेशान न हो

## पीई के उपचार के विकल्प

पीई के उपचार के लिए डॉक्टरों द्वारा वर्तमान में कई दवाओं का उपयोग किया जाता है जिसमें एंटीडिप्रेसेंट, स्थानीय संवेदनाहारी एजेंट और फॉस्फोडाइस्टरेज़ टाइप 5 अवरोधक शामिल हैं।

## एंटीडिप्रेसेंट (SSRIs)

अवसाद के इलाज के लिए चयनात्मक सेरोटोनिन रीपटेक इनहिबिटर (SSRI) दिए जाते हैं, लेकिन वे स्खलन में भी देरी कर सकते हैं। Paroxetine, sertraline और फ्लुओक्सेटीन कुछ SSRI पीई के लिए उपयोग किया जाता है।

## स्थानीय विश्लेषक

एनाल्जेसिक क्रीम और स्प्रे जिसमें एक सुन्न एजेंट, जैसे कि बेंज़ोकेन, लिडोकाइन या प्रिलोकाइन शामिल हैं, का शीघ्रपतन का इलाज करने के लिए उपयोग किया जाता है। ये उत्पाद लिंग पर सनसनी को कम करने और स्खलन में देरी करने के लिए 10 से 15 मिनट पहले लागू होते हैं।

## फॉस्फोडिएस्टरेज़ -5 इनहिबिटर

~ Brought to you by ~



Zyklus  
Fortiza

फॉस्फोडाइस्टरेज़ -5 इनहिबिटर, जैसे कि सिल्डेनाफिल, जिसे वियाग्रा के रूप में भी जाना जाता है, का उपयोग स्तंभन दोष के इलाज के लिए किया जाता है लेकिन समय से पहले स्खलन का इलाज करने के लिए पाया गया है। वियाग्रा लेने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

## पीईएम के लिए ट्रामाडोल

यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के एक नए मेटा-विश्लेषण ने प्रदर्शित किया है कि ट्रामाडोल पीई के लिए एक प्रभावी उपचार है। यह संभोग के साथ महत्वपूर्ण संतुष्टि और स्खलन पर नियंत्रण का परिणाम है।

## शीघ्रपतन के लिए घरेलू (भोजन) उपचार

1. हरा प्याज - हरे रंग के बीज एक व्यक्ति की सहनशक्ति को बढ़ाते हैं और उसकी यौन क्षमता को लंबे समय तक बढ़ाते हैं। बीजों को कुचलकर पानी के साथ मिलाएं। भोजन से एक दिन पहले इस पानी को तीन बार पिएं। सफेद प्याज का भी उपयोग किया जा सकता है।
2. अश्वगंधा - अश्वगंधा एक भारतीय औषधीय जड़ी बूटी है, जो पुरुषों में यौन समस्याओं के इलाज में प्रभावी है। यह पुरुषों को स्खलन पर नियंत्रण रखने और संभोग का विस्तार करने में मदद करता है।
3. अदरक और शहद - अदरक तेजी से रक्त की आपूर्ति का कारण बनकर इरेक्शन को पकड़ने में सहायक है। शहद एक कामोत्तेजक है और अदरक की शक्ति को बढ़ा सकता है। इस उपाय को आधा चम्मच अदरक को शहद के साथ मिलाकर सोने से पहले खाएं।
4. लहसुन - लहसुन में कामोत्तेजक गुण होते हैं और यह संभोग की अवधि को बढ़ा सकता है। लौंग को चबाएं या उन्हें घी में भूनें और फिर हर सुबह खाली पेट उन्हें खाएं।
5. शतावरी - पौधे की जड़ों को दूध में उबालें और अपनी शिश्र की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए इसे हर दिन दो बार पियें।
6. संतुलित आहार - चॉकलेट, मिर्च और कैफीन युक्त पेय पदार्थों से बचें। बेहतर नियंत्रण और शक्ति के लिए जिंक, सेलेनियम, कैल्शियम और आयरन से भरपूर आहार का सेवन करें। उच्च कार्बोहाइड्रेट और कम प्रोटीन भोजन चिंता को कम कर सकते हैं।

## क्या अत्यधिक हस्तमैथुन से शीघ्रपतन होता है?

यह एक मिथक है। वास्तव में, सेक्स करने से एक या दो घंटे पहले हस्तमैथुन करने से पैठ के दौरान स्खलन में देरी करने में मदद मिल सकती है।

## निष्कर्ष

शीघ्रपतन या शीघ्र स्खलन एक सामान्य और सामान्य प्रकार की यौन शिकायत है जो विभिन्न कारणों से विभिन्न आयु वर्ग के पुरुषों को प्रभावित करती है। घरेलू उपचार और प्राकृतिक उपचार आपके लक्षणों को प्रबंधित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। लेकिन अगर शीघ्रपतन अभी भी बना रहता है, तो आपको किसी भी अंतर्निहित कारणों का पता लगाने और अन्य उपचार विकल्पों का पता लगाने के लिए अपने डॉक्टर को देखना चाहिए।

~ Brought to you by ~





### ***Author in brief***

**Name :** Dr. Sunil Jindal

**Designation :** MS, DNB, MNAMS, FIAGES, IAGE

**Affiliations :** Chief Consultant, Laparoscopic Surgeon & Andrologist & Reproductive Medicine Specialist of Jindal Hospital

**Scientific Director :** Dr. Madhu Jindal Memorial Test Tube Baby Centre, Meerut

**Vice Chairperson :** Delhi ISAR, Delhi IAGE

- Gold Medal of Best Post Graduate, MAMC, New Delhi
- Over 250 awards from different organizations
- Genetic male giving birth to twins (Swyer syndrome)
- 5 TESA ICSI babies born together
- Series of patients of TESE & MICRO TESE ICSI
- 2 Major ongoing studies in Andrology

**Publications & Presentations :**

- Chapters in 8 text books on fertility
- Over 200 National & International Presentations

~ Brought to you by ~



**Zy<sup>du</sup>s  
Fortiza**

# FOGSI Sexual Medicine Committee & Public Awareness Committee



*Presents*

**Dr. Parag Patil Memorial Public awareness  
LIVE CME cum QUESTION ANSWER SESSION ON**

## **'Premature Ejaculation'**

~ Chief Guest ~



**Dr. Prakash Kothari**  
Founder Professor & HOD - Sexual  
Medicine  
Seth G. S. Medical College and  
KEM Hospital, Mumbai

~ Faculty ~



**Dr. Sunil Jindal**  
Chief Consultant, Laparoscopic  
Surgeon & Andrologist &  
Reproductive Medicine Specialist  
Jindal Hospital, Meerut

**Date : 6<sup>th</sup> March, 2021 | Time : 5 pm onwards**

Moderators : Dr. Apurba Kumar Dutta, Dr. C Sharath Kumar

Dr. Alpesh Gandhi, President FOGSI

Dr. Ragini Agrawal, Vice President

Dr. Anita Singh, Vice President

Dr. Jaydeep Tank, Secretary General

Dr. Niraj Jadav, Chairperson SMC

Dr. Kalyan Barmade, Chairperson PAC

Send your questions to [sexmedcom@gmail.com](mailto:sexmedcom@gmail.com) or ask live!

Join us  **LIVE** /KAMOTSAV

Watch Live [www.Eractx.in](http://www.Eractx.in)

Password : eractx

~ Brought to you by ~



**Zy<sup>du</sup>s  
Fortiza**