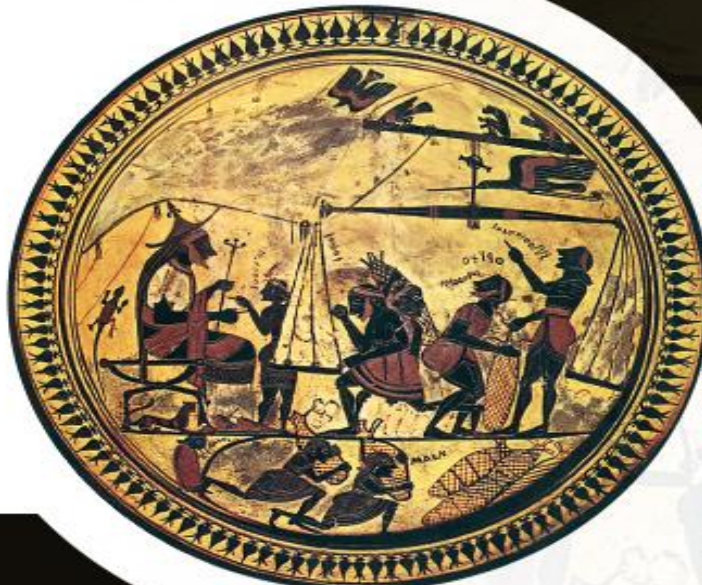


# Πρώρη εκσπερμάτιση



Ελληνική  
Ψυχιατρική Εταιρεία  
Κλάδος Κλινικής  
Ψυχοφαρμακολογίας



# 11<sup>ο</sup> Ψυχοφαρμακολογικό Συνέδριο

της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας

Ξενοδοχείο Crowne Plaza, ΑΘΗΝΑ

**13-15 Δεκεμβρίου 2024**

**DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ**

ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.

ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM

ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



**Δρ. Θάνος Ασκητής**  
Ινστιτούτο Ψυχικής  
& Σεξουαλικής Υγείας

**Σάββατο 14 Δεκεμβρίου 2024**

Premature ejaculator  
seeks beautiful  
woman with large  
breasts, a nice ass,  
and oh.. oh..  
OH GOD...

Nevermind...

**Α' μέρος:**  
**Τι είναι η πρόωρη εκσπερμάτιση;**

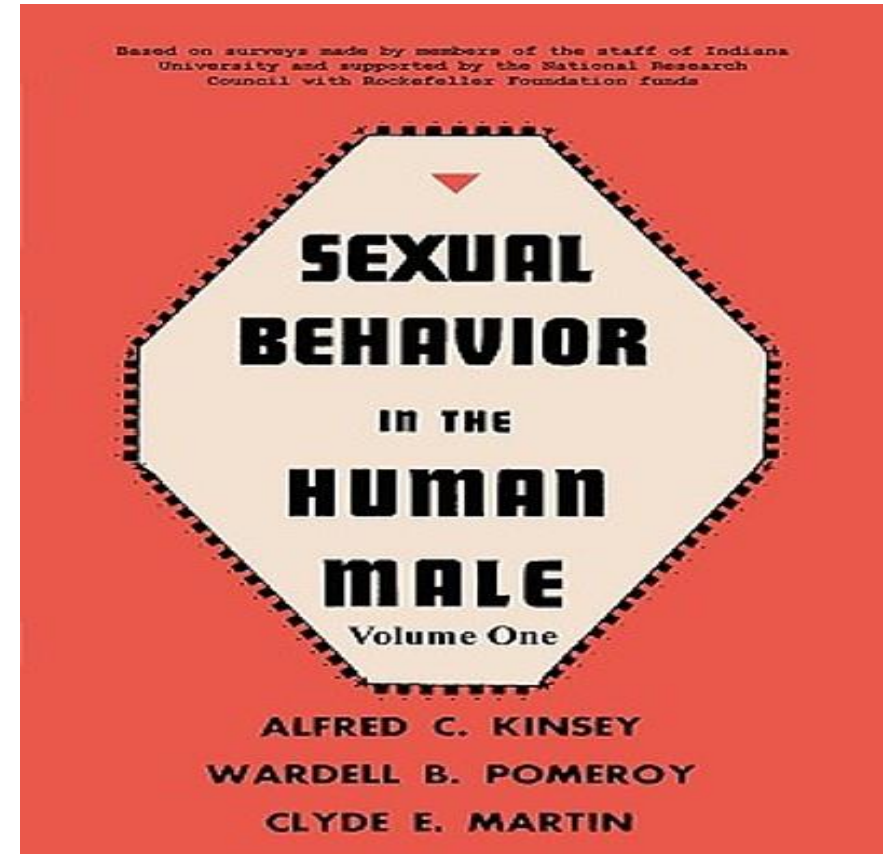


# Η πρόωρη εκσπερμάτιση στο παρελθόν...

- Οι Kinsey και συνεργάτες θεώρησαν την πρόωρη εκσπερμάτιση ως «ιδιαίτερα προσαρμοστικό και ανώτερο χαρακτηριστικό» αφού από βιολογική άποψη ήταν ευνοϊκό για την επιβίωση του είδους.

**VS**

- Πολλοί άνδρες που κατείχαν αυτό το «ανώτερο χαρακτηριστικό» ήταν εξαιρετικά ανήσυχοι και πίστευαν ότι είναι σεξουαλικά ανεπαρκείς.



Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., and Martin, C. E. (1953). Sexual Behaviour in the Human Male. Philadelphia, Saunders.

Cooper, A. J. (1969). Clinical and therapeutic studies in premature ejaculation. Comprehensive Psychiatry.

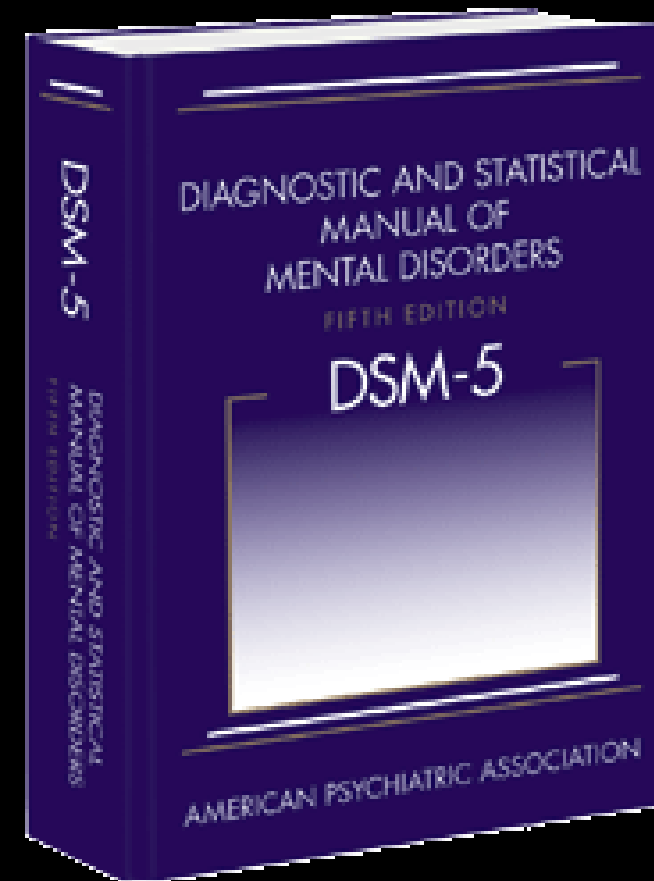
# DSM-5

## Βασικά κριτήρια:

- Σταθερή ή επαναλαμβανόμενη εκσπερμάτιση πριν ή εντός ενός λεπτού από τη διείσδυση στον κόλπο.
- Αδυναμία καθυστέρησης της εκσπερμάτισης σε όλες ή σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις κατά τη σεξουαλική δραστηριότητα.
- Σημαντική ενόχληση ή διαπροσωπική δυσκολία.

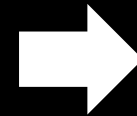
## Χρονική διάρκεια:

- Εμφανίζεται για τουλάχιστον 6 μήνες.
- Παρούσα στο 70-100% των σεξουαλικών επαφών.



# DSM-5

- **Πρωτοπαθής:**  
Συμβαίνει από την πρώτη σεξουαλική επαφή.
- **Δευτεροπαθής:**  
Εμφανίστηκε έπειτα από μία περίοδο φυσιολογικής λειτουργίας.
- **Γενικευμένη:**  
Συμβαίνει σε όλες τις σεξουαλικές επαφές.
- **Καταστασιακή:**  
Προκύπτει σε συγκεκριμένες συνθήκες ή με συγκεκριμένες συντρόφους.



- **Ήπια**  
(30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό)
- **Μέτρια**  
(15 έως 30 δευτερόλεπτα)
- **Σοβαρή**  
(λιγότερο από 15 δευτερόλεπτα)

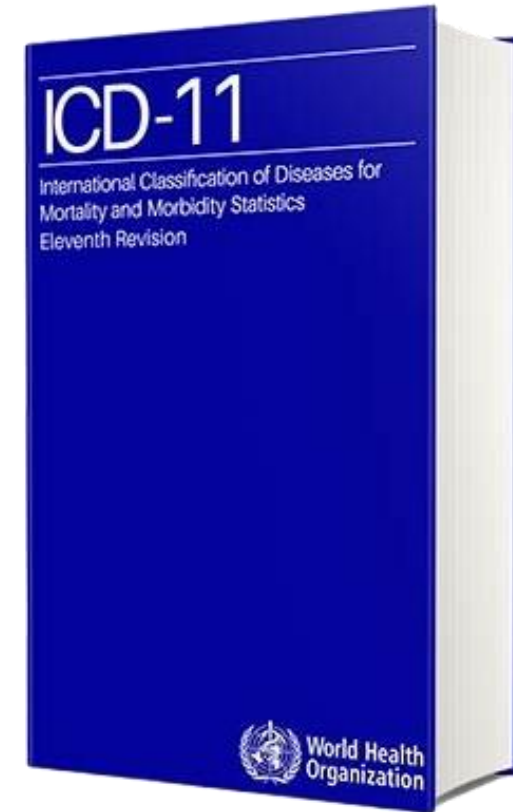
# ICD-11

## Βασικά κριτήρια:

- Εκσπερμάτιση που συμβαίνει πριν ή μέσα σε πολύ σύντομη διάρκεια από την έναρξη της κολπικής διείσδυσης ή άλλης σεξουαλικής διέγερσης.
- Καθόλου ή ελάχιστος αντιληπτός έλεγχος της εκσπερμάτισης.
- Σημαντική ενόχληση για το άτομο ή αρνητική επίπτωση στη διαπροσωπική του σχέση.

## Χρονική διάρκεια:

- Σε αντίθεση με το DSM-5 τονίζει περισσότερο την υποκειμενική εμπειρία του ατόμου (ενόχληση-έλλειψη ελέγχου) και λιγότερο τον αυστηρό χρονικό περιορισμό των 6 μηνών.



# Επιπολασμός πρόωρης εκσπερμάτισης

## Παγκοσμίως:

✓ 22.7–39%

## Από τα στοιχεία του χώρου μας:

✓ Από τα αιτήματα σεξουαλικής δυσλειτουργίας το 21% ήταν ΠΕ

MOS®

Min, S. et al. (2024). The correlation between premature ejaculation and a high incidence of erectile dysfunction and its research progress: a narrative review. *Translational Andrology and Urology*.





# Αιτιολογία

## Πρωτοπαθής ΠΕ

## Δευτεροπαθής ΠΕ

### Ψυχολογική

- Χαμηλή αυτοπεποίθηση/ αυτοεκτίμηση
- Αυνανιστική συμπεριφορά
- Έντονο στρες για τη σεξουαλική πράξη
- Τραυματικές εμπειρίες (σεξουαλική παρενόχληση ή βία, συγκρουσιακές σχέσεις με γονείς ή άλλες σοβαρές ενοχλήσεις)

### Οργανική

- Βραχύς χαλινός
- Υπολειτουργία σεροτονινεργικών υποδοχέων (5-HT<sub>1A</sub>, 5-HT<sub>2C</sub>)

### Ψυχολογική

- Στρες
- Άγχος απόδοσης κατά τη σεξ. επαφή
- Δυσκολίες στις σχέσεις/ αρνητικές εμπειρίες

### Οργανική

- Παθήσεις του προστάτη (χρόνια προστατίτιδα)
- Στυτική Δυσλειτουργία
- Υπερθυρεοειδισμός
- Χρήση ψυχοτρόπων ουσιών



(Deem et al., 2017, El-Hamd, M. et al. 2019 & Coskuner, E. R., & Ozkan, B. 2022)

# Η προσωπικότητα του «Πρόωρου Άνδρα»

- Εσωστρεφής
- Αγχώδης
- Ανασφαλής
- Βιαστικός
- Σχολαστικός
- Τελειομανής
- Εγωκεντρικός
- Με έντονη ανάγκη για εξουσία και έλεγχο
- Δυσκολεύεται να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του



(Ασκητής, 2008)

Η τελειομανία τον ωθεί στην ανάλυση και στη στόχευση του τέλειου επιθυμητού αποτελέσματος και σ' ένα φαύλο κύκλο σωστού-λάθους και τέλειου-ατελούς.



Επιβεβαιώνει τη χαμηλή αυτοεικόνα του όταν οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες του δεν εκπληρώνονται.

PREMATURE  
EJACULATORS  
ANONYMOUS

.... LOOKS LIKE  
I CAME TOO  
SOON!





# Η στάση της συντρόφου & ο ρόλος της στη θεραπεία

- Πολλές φορές πιστεύει ότι ο σύντροφός της τη χρησιμοποιεί για τη δική του ικανοποίηση.
- Εκείνη κάνει παράπονα, επιδεινώνοντας το άγχος του, τη σχέση και τη διαταραχή.
- Αγνοεί τη συναισθηματική κατάσταση του «πρώωρου άνδρα».
- 1 στις 4 γυναίκες αντιλαμβάνονται και κατανοούν το πρόβλημα.
- Εκφράζει την επιθυμία να το δουν σαν ζευγάρι διεκδικώντας τη λύση του προβλήματος.



(Ασκητής, 2008)

Oh, God, I'm so sorry.



**Ο άνδρας αισθάνεται  
στο γρήγορο και πρόωρο  
τελείωμά του...  
ΠΑΝΤΑ ΛΙΓΟΣ  
ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΗΣ!!**

**Ι.Ψ.Σ.Υ., 2024**





## Έρευνα σε 2.754 άνδρες με ΠΕ, 18–70 ετών, Μ. Ο. ηλικίας 41 έτη

- 68.3 % ήταν παντρεμένοι ή συζούσαν
- 20.2% ήταν ελεύθεροι
- 11.5% χωρισμένοι-διαζευγμένοι ή χήροι

Τι σας οδήγησε στο να έρθετε  
στο γιατρό και να αναζητήσετε  
θεραπεία;  
(N = 199 μίλησαν στον γιατρό)

- 75% Γιατί ήθελα να ικανοποιώ καλύτερα τη σύντροφό μου
- 61% Γιατί δεν έπαιρνα ευχαρίστηση από τη σεξουαλική μου ζωή
- 44% Ανησυχώ μήπως εξαρτηθώ από τα φάρμακα για να κάνω σεξ
- 39% Ήθελα να αποκλείσω τους οργανικούς παράγοντες
- 31% Ένιωθα μελαγχολικός, αναστατωμένος ή/και οργισμένος που κορυφώνα τόσο γρήγορα κατά τη διάρκεια της σεξ. επαφής
- 21% Η σύντροφος ανησυχεί και εκνευρίζεται όταν κορυφώνω γρήγορα
- 15% Η σύντροφος μου το ζήτησε

# Συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές

## Ψυχικές

- Αγχώδεις διαταραχές (29%)
- Καταθλιπτικές διαταραχές (26%)
- Ιδιοψυχαναγκαστικές διαταραχές (15%)

## Σεξουαλικές

- Στυτική δυσλειτουργία (20%)
- Μειωμένη σεξουαλική επιθυμία (10-25%)

Οι πιθανότητες εμφάνισης ΣΔ  
ήταν 12.7 φορές υψηλότερες για όσους είχαν ΠΕ,  
ενώ η σοβαρότητα της ΣΔ αύξανε σημαντικά  
τις πιθανότητες εμφάνισης ΠΕ.



Στοιχεία του χώρου μας:

Πρόωρη: N=234

Πρόωρη & Στυτική: N=88 (37%)

Μ. Ο. ηλικίας: 45 έτη



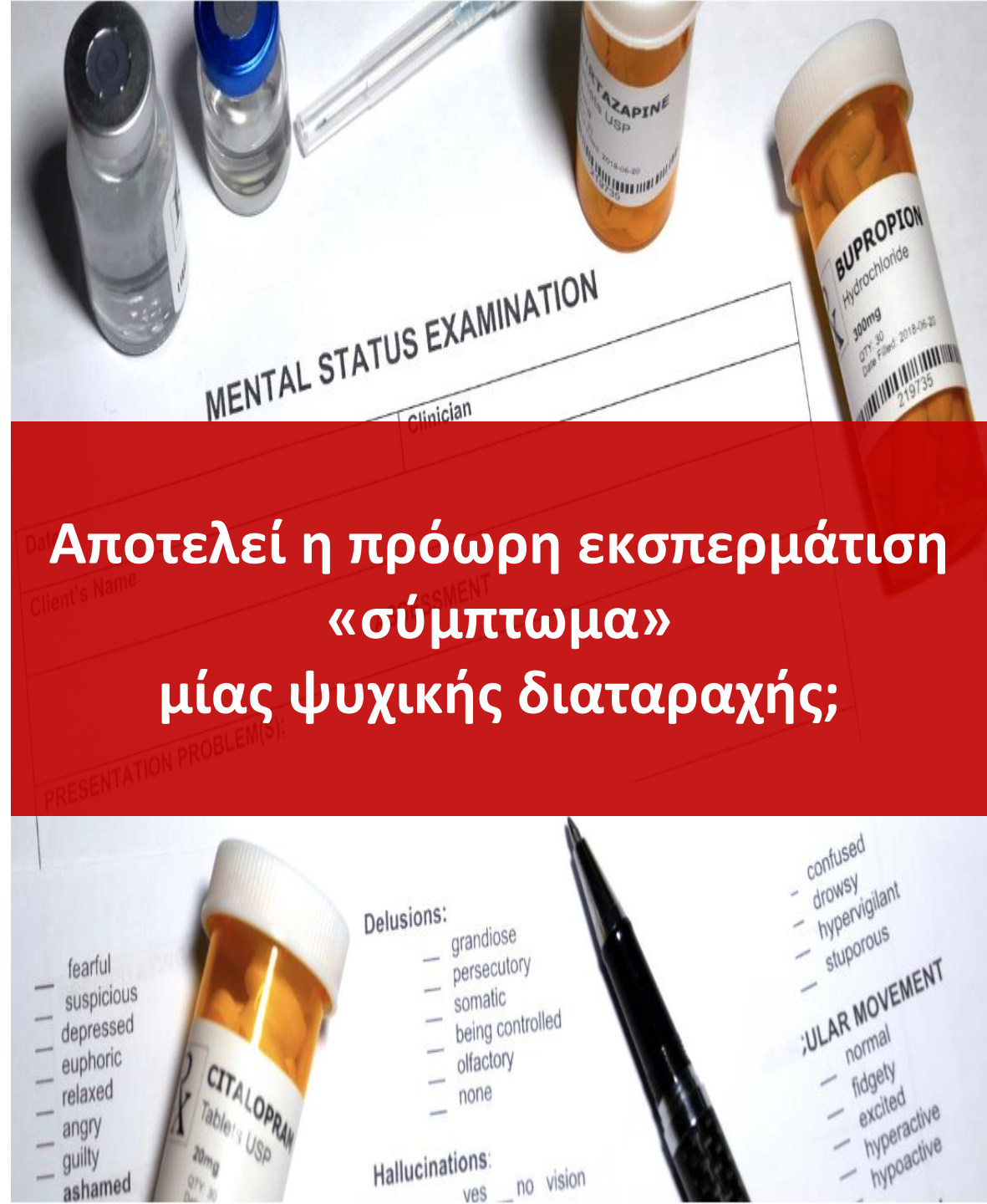
Liao, W. C. et al. (2023). Impact of type D personality and depressive symptoms on premature ejaculation in young adult males. *Sexual Medicine*.

Min, S. et al. (2024). The correlation between premature ejaculation and a high incidence of erectile dysfunction and its research progress: a narrative review. *Translational Andrology and Urology*.

**N=75 εκ. ΗΠΑ**  
**αρχεία ασθενών 2015-2021**

✓ Οι άνδρες με ψυχικές διαταραχές είχαν περισσότερες πιθανότητες να υποβληθούν σε φαρμακοθεραπεία για την ΠΕ (56%) από εκείνους που δεν είχαν (44%).

**Zucker, et al., (2023). Majority of men with premature ejaculation do not receive pharmacotherapy. International journal of impotence research.**



**Αποτελεί η πρόωρη εκσπερμάτιση «σύμπτωμα» μίας ψυχικής διαταραχής;**



**Β' μέρος:  
Θεραπευτικοί χειρισμοί**



# Προσέγγιση του ασθενή με ΠΕ: από τις ανάγκες του έως την κατάλληλη λύση



## Πιστεύω ότι

Δεν υπάρχει θεραπεία  
για την ΠΕ

## Νιώθω

Απογοήτευση 44%  
Άγχος 36%  
Κατάθλιψη 20.4%

## Εύχομαι

Να μπορούσα  
να ελέγξω περισσότερο  
τον οργασμό μου 87.9%  
Ο χρόνος μου  
έως την εκσπερμάτιση να  
ήταν σταθερά μεγαλύτερος  
87.2%

Porst et al. Eur Urol 2007;51(3):816-824.  
EAU Guidelines on ED and PE 2012.

## ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Ταξινόμηση ΠΕ  
(πρωτοπαθής ή δευτεροπαθής,  
περιστασιακή ή εμμένουσα)

## ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- IELT (Intravaginal Ejaculatory Latency Time)
- Αντίληψη ελέγχου
- Άγχος
- Διαπροσωπική δυσκολία λόγω της δυσλειτουργίας της εκσπερμάτισης

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

- Στη δια βίου ΠΕ, οι συμπεριφορικές τεχνικές δεν συνιστώνται ως θεραπεία πρώτης γραμμής
- Η φαρμακοθεραπεία αποτελεί τη βάση της θεραπείας στη δια βίου ΠΕ

## Μπορώ να

Αναγνωρίσω  
τον ασθενή  
με ΠΕ

Αντιμετωπίσω  
την κατάστασή του  
και να καλύψω  
τις ανάγκες του

Romano, L. et al. (2024). Comparison of Current International Guidelines on Premature Ejaculation: 2024 Update. Diagnostics.



# ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ...

## Φαρμακοθεραπεία

### Θεραπείες από το στόμα

- TCA's
- SSRI's
- Αναστολείς φωσφοδιεστεράσης τύπου 5 (PDE-5)  
→ συνδυαστικά με SSRI's όταν υπάρχει συννοσηρότητα με στυτική δυσλειτουργία
- Οπιοειδές αναλγητικό: *Τραμαδόλη*

### Τοπικές Θεραπείες

*Λιδοκαΐνη, Πριλοκαΐνη, Βενζοκαΐνη  
(ειδικά προφυλακτικά, κρέμες, τζελ και σπρέι)*

## Ψυχολογική Θεραπεία

### Ψυχοθεραπεία

- Ατομική, ζεύγους
- Ψυχοδυναμική, συστημική, γνωσιακή συμπεριφορική

### Σεξοθεραπεία

- Squeeze technique
- Start/stop technique



Lee, H. Y. et al. (2023). Efficacy of various treatment in premature ejaculation: systematic review and network meta-analysis. The world journal of men's health.

Li, L. et al. (2024). Cognitive behavioral therapy combined with selective serotonin reuptake inhibitors for premature ejaculation: A systematic review and meta-analysis. Andrology.



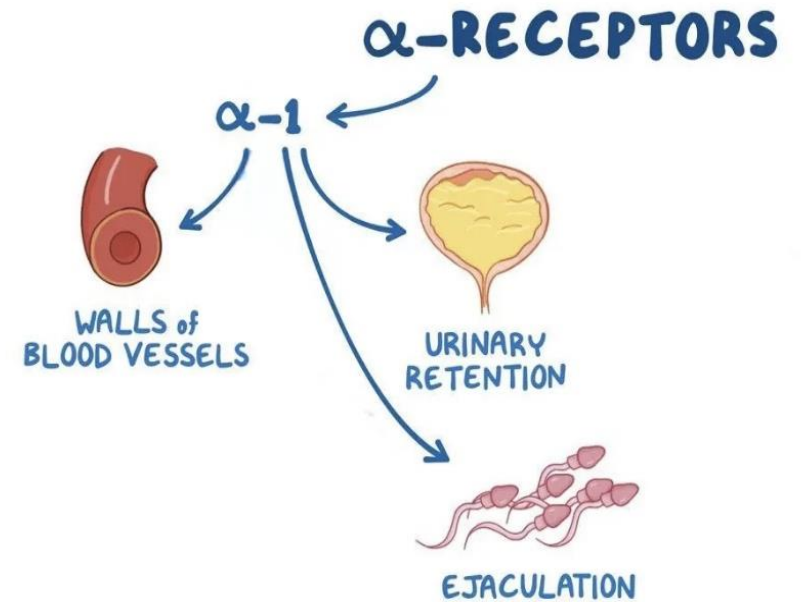
# Alpha Blockers ως θεραπεία για την πρόωρη εκσπερμάτιση

## Μηχανισμός:

Οι αναστολείς υποδοχέων εμποδίζουν τους α1α αδρενεργικούς υποδοχείς στις σπερματοδόχες κύστεις. Έτσι, αναστέλλεται η αδρενεργική διέγερση και η πίεση μειώνοντας την απελευθέρωση του σπέρματος και την πίεση στον προστάτη, συντελώντας στην καθυστέρηση της εκσπερμάτισης.

## α1α-αδρενεργικοί υποδοχείς βρίσκονται στους:

- **Σπερματικούς πόρους**  
(το "μονοπάτι" μέσω του οποίου περνά το σπέρμα πριν την εκσπερμάτιση)
- **Προστάτη**  
(το όργανο που συμβάλλει στη ροή του σπέρματος)
- **Λείους μύες της ουρήθρας**  
(τον "αγωγό" μέσω του οποίου περνούν τα ούρα και το σπέρμα)



Karabulut, M., & Günaydin, G. (2023). Doxazosin, a Selective Alpha-1 Blocker, in the Treatment of Premature Ejaculation: Selective alpha-1 blocker and treatment of premature ejaculation. *Medical Science and Discovery*.

Maladkar, M. et al. (2024). Exploring Alpha-Blockers as an Effective Intervention for Premature Ejaculation. *The Indian Practitioner*.

# Alpha Blockers ως θεραπεία για την πρόωρη εκσπερμάτιση

## Μετα-ανάλυση 4 ερευνών

- Τεραζοσίνη (terazosin)  
*\* Υπερπλασία προστάτη, υπέρταση*
- Αλφουζοσίνη (alfuzosin)  
*\* Υπερπλασία προστάτη*
- Φαινοξυβενζαμίνη (phenoxybenzamine)  
*\* Υπέρταση που προκαλείται από το φαιοχρωμοκύττωμα [σπάνιο όγκο του επινεφριδίου]*
- Ταμσουλοσίνη (tamsulosin)  
*\* Υπερπλασία προστάτη, χρόνια προστατίτιδα και για να βοηθήσει τη διέλευση λίθων των νεφρών*
- **Σιλοδοσίνη (silodosin) πιο αποτελεσματική**  
*\* Υπερπλασία προστάτη*



Nixon, C. (2023). Premature ejaculation: current and evolving treatments. Royal College of Surgeons in Ireland. Journal contribution.

Maladkar, M. et al. (2024). Exploring Alpha-Blockers as an Effective Intervention for Premature Ejaculation. The Indian Practitioner.

# Δοξαζοσίνη: Alpha-1 Blocker για τη θεραπεία της ΠΕ

N=42 άνδρες, Μέσος Όρος ηλικίας: 39 έτη

ΠΕ ήταν παρούσα:

- 71% >2 χρόνια
- 21% 1-2 χρόνια
- 8% <1 χρόνο

Για 6 εβδομάδες έλαβαν ημερήσια:

- Οι 27 4 mg δοξαζοσίνης
- Οι 15 (ομάδα ελέγχου) 4 mg placebo



*\*Η δοξαζοσίνη δίνεται για:*

*Καλοήγη υπερπλασία προστάτη*

*Υπέρταση*

*Διαταραχή μετατραυματικού στρες*

*(ορισμένες περιπτώσεις)*

Karabulut, M., & Günaydın, G. (2023). Doxazosin, a Selective Alpha-1 Blocker, in the Treatment of Premature Ejaculation: Selective alpha-1 blocker and treatment of premature ejaculation. Medical Science and Discovery.

# Δοξαζοσίνη: Alpha-1 Blocker για τη θεραπεία της ΠΕ

## Αποτελέσματα:

Σημαντική αύξηση στον λανθάνοντα χρόνο εκσπερμάτισης (IELT) στο 45% που έλαβε δοξαζοσίνη, σε σύγκριση με μόνο 13% στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου.



Karabulut, M., & Günaydın, G. (2023). Doxazosin, a Selective Alpha-1 Blocker, in the Treatment of Premature Ejaculation: Selective alpha-1 blocker and treatment of premature ejaculation. *Medical Science and Discovery*.



# Επιδράσεις συνδυασμού βαλσαμόχορτου και κερκετίνης στην ΠΕ

N=12 άτομα, Μ. Ο. ηλικίας: 40.5 έτη

Αξιολόγηση μέσου χρόνου ενδοκοιλιακής εκσπερμάτισης (IELT) κατά την έναρξη και μετά από 12 εβδομάδες

Ρυθμίζουν τη σεροτονίνη, που σχετίζεται με την ανησυχία και το άγχος, παράγοντες που συνδέονται με την πρόωρη εκσπερμάτιση.

## Αποτελέσματα:

- Η από του στόματος θεραπεία με *Hypericum perforatum* (βαλσαμόχορτο) και κερκετίνη (φλαβονοειδές) συσχετίστηκε με σημαντική βελτίωση στο μέσο IELT.
- Το συμπλήρωμα σε καθημερινή χρήση έχει τη δυνατότητα να γίνει μια αποτελεσματική και ασφαλής θεραπεία, αλλά η μακροπρόθεσμη διάρκεια της απόκρισης δεν έχει ακόμη καθοριστεί.

Η κερκετίνη παρέχει σημαντική συμπτωματική βελτίωση στους περισσότερους άνδρες με χρόνια προστατίτιδα/ σύνδρομο χρόνιου πυελικού πόνου.



Martínez, J. R., R. et al. (2022). Effects and safety of combined hypericum perforatum and quercetine in premature ejaculation: A pilot study. *The Journal of Sexual Medicine.*

**Γ' μέρος:  
Προβληματισμοί**

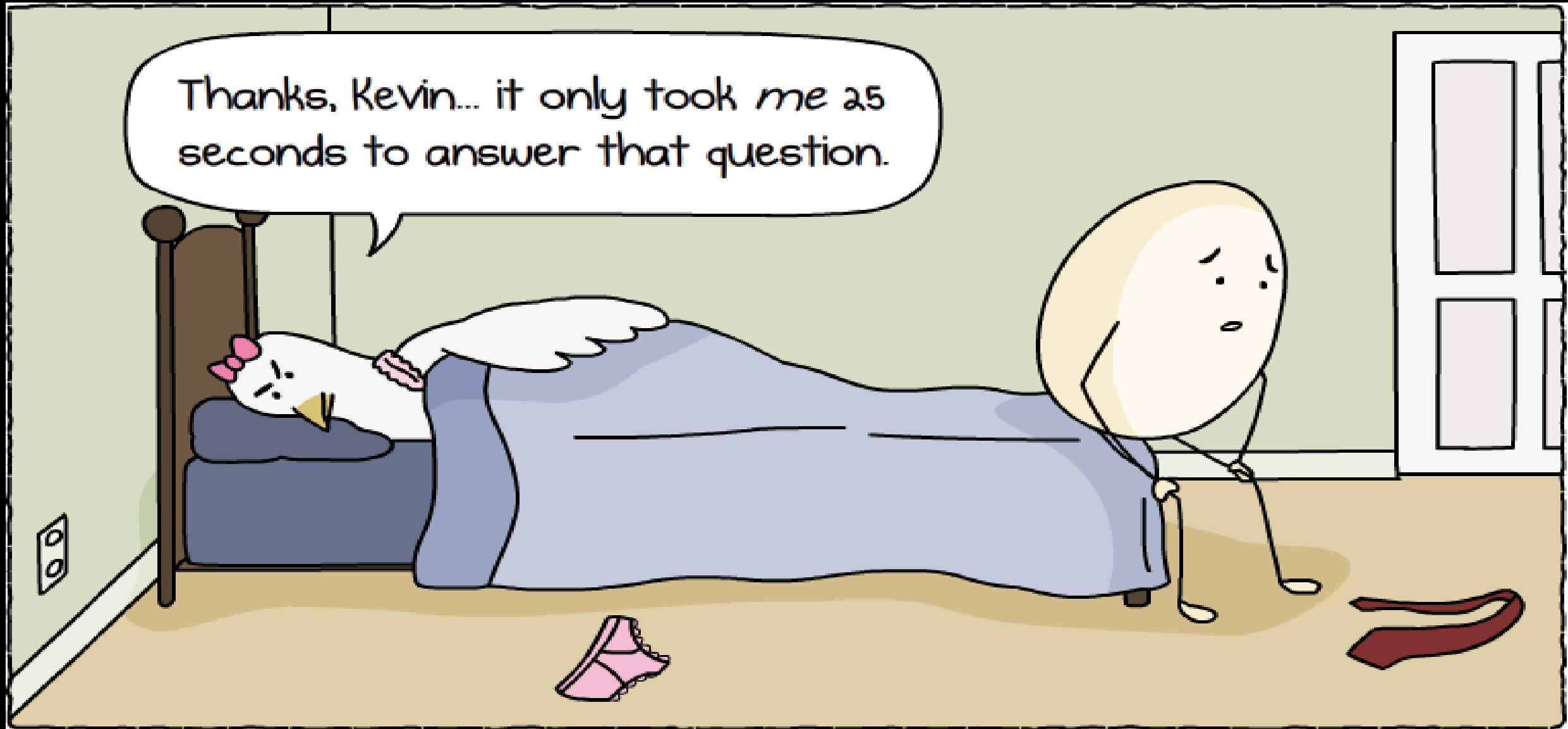
## Ο άνδρας που παίρνει τη φαρμακευτική αγωγή...



1. Θεραπεύεται;
2. Λύνει το πρόβλημα;
3. Σταματά τη χρήση του φαρμάκου;
4. Εγκλωβίζεται στην ψυχολογική εξάρτηση με την φαρμακευτική χρήση;
5. Πώς αισθάνεται ο άνδρας που η εκσπερμάτισή του εξαρτάται από ένα χάπι;
6. Η σύντροφός του πώς αντιδρά σε αυτό;
7. Πόσο καιρό θα συνεχίσει να το παίρνει, ενώ η δόση πρέπει να ανεβαίνει;

# Who came first the chicken or the egg?

Thanks, Kevin... it only took *me* 25 seconds to answer that question.





A black and white graphic featuring the silhouettes of a man and a woman in profile, kissing. The man is on the right, leaning towards the woman on the left. The entire scene is enclosed within a white, hand-drawn rectangular border. The background is a solid grey color.

**Σας ευχαριστώ πολύ!!**

---