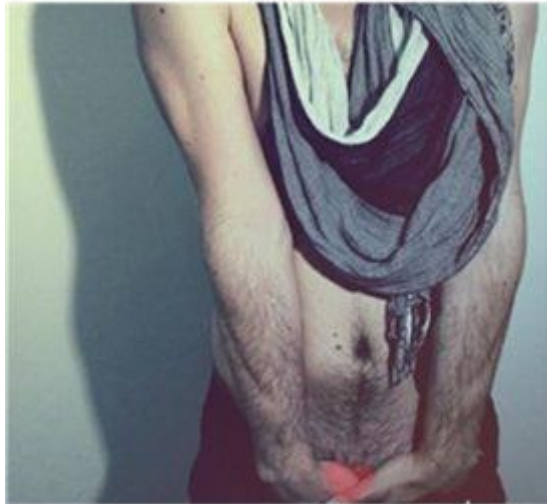


LA SEXUALIDAD MASCULINA



www.sexoenlapiel.com



contacto@sexoenlapiel.com

telf.: 669.006.839 Ana Lombardía

Qué es la sexualidad

- Bio - psico – social
- Emoción, compartir, transmitir, dejarse llevar
- La sexualidad como paseo
- La sexualidad es individual y libre
- A lo largo de toda la vida
- La sexualidad en la infancia y adolescencia
- Mente como órgano sexual
- Condicionamientos sociales

La sexualidad masculina

- **El deseo**
No necesidad primaria
Alimentarlo –fantasía, educación, autoconocimiento, disfrute,
- **La excitación**
Más lenta si hay falta de deseo. Más prolongada
Se dificulta si no hay estímulos placenteros
Se dificulta si la práctica sexual que se realiza no es placentera
SI NO HAY EXCITACIÓN, NO HAY ERECCIÓN

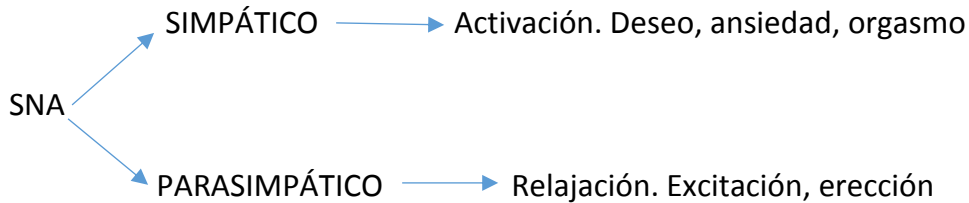
Excitación → erección Excepciones: estimulación anal, escrotal, perineal
- **El orgasmo**
Aprendido, reflejo, mecánico, modificable, acúmulo de excitación,
Orgasmo dormido
- **Anatomía básica**
Pene
Testículos
Perineo
Ana
Punto P

Actitudes

- ✓ Egoísmo positivo
- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Seguridad
- ✓ Entrega y generosidad
- ✓ Asertividad
- ✓ Comunicación y conexión
- ✓ El placer de cada uno

COMO FUNCIONA EL ORGASMO

- ✓ Acúmulo de excitación
- ✓ Cuanta más excitación → más probabilidad de desencadenar orgasmo
- ✓ Cualquier parte del cuerpo puede desencadenar un orgasmo (no solo el pene)
- ✓ La mente puede desencadenar un orgasmo –sin estimulación física



- ✓ La ansiedad/activación/preocupación puede desencadenar el orgasmo
- ✓ Intentar controlar el orgasmo puede desencadenar el orgasmo

Cómo funciona el orgasmo

El **orgasmo es un reflejo** que se genera en la parte baja de la espalda, en la médula espinal. Los reflejos son algo muy aprendido y, aunque puede costar, podemos volverlos a aprender

El **orgasmo llega porque hemos alcanzado un estado de excitación muy alto**, tanto, que la energía sexual acumulada en nuestro cuerpo tiene que liberarse. Da igual cómo consigamos esa excitación (acariciando el clítoris, estimulando el pene, besando el cuello, fantaseando, soñando dormidos...) Cualquier parte del cuerpo, si es estimulada de manera que nos genere excitación, puede desencadenar un orgasmo. Lo importante es concentrar mucha excitación, sea como sea.

Si alguna vez has tenido un orgasmo en sueños sabrás que este ha llegado sin que tú hagas nada, sin que te toques o te estimes el cuerpo de ninguna manera. El orgasmo ha llegado porque tu mente ha generado un alto estado de excitación. Con este ejemplo se ve muy bien cómo podemos desencadenar un orgasmo de cualquier manera

Causas de las dificultades para llegar al orgasmo

Muchas personas, hombres y mujeres, tienen problemas para llegar al orgasmo. Los motivos por los que a las mujeres y a los hombres les cuesta llegar al orgasmo pueden ser distintos, aunque en la base de todos ellos están los miedos, el desconocimiento y la ansiedad. Salvo algunos casos excepcionales, la mayoría tienen que ver con factores psicológicos. Vamos a comentar las causas diferenciando las de los hombres de las de las mujeres, aunque muchas veces son las mismas y se mezclan entre sí.

Una dificultad concreta: sólo llego al orgasmo de una manera

Muchas personas vienen a consulta diciendo que se sienten frustradas y que sus relaciones sexuales se dificultan porque sólo son capaces de llegar al orgasmo de una manera: en una determinada postura, acariciándose de una forma muy concreta, con roces a muy alta velocidad, sólo con el sexo oral, sólo si están a solas, sólo con el vibrador, sólo con pornografía... **Para conseguir correrse tienen que recurrir a una técnica muy específica; sino, no llegan.**

Esto que os comento es bastante más frecuente de lo que parece. A muchas personas no les supone ningún problema y disfrutan muchísimo de su sexualidad, pero a otras les genera angustia, malestar, inseguridad y hasta problemas con su pareja. Hoy os voy a explicar por qué sucede esto y cómo solucionarlo.

Por qué sólo me corro de una manera

Todos hemos aprendido a correr en algún momento de nuestra vida – en la niñez, en adolescencia, en la edad adulta...- Las personas que sólo llegan al orgasmo de una manera es probable que las primeras veces que se corrieron adquiriesen un hábito y que se quedasen con esa manera, la asumiesen como favorita y única y la prolongasen en el tiempo, sin buscar otras formas. **Si pasas mucho tiempo corriéndote de una sola manera afianzas** y refuerzas ese aprendizaje, impidiendo que tu cuerpo pueda desarrollar nuevas formas de sentir placer y de llegar al orgasmo

Para llegar al orgasmo es necesario que haya mucho descontrol y liberación. A algunas personas les cuesta descontrolar y dejarse llevar; esto es propio de personas tímidas, inseguras, ansiosas, controladoras... Es probable que, una vez que encuentran una manera de correrse, la asuman con rapidez y se aferren a ella

Cómo puedo aprender a correrme de otras formas

Lo primero que tienes que hacer es dejar de llegar al orgasmo de esa manera. Sí, sé que es muy duro, pues eso significa que no te vas a correr en ningún caso durante un tiempo... pero el esfuerzo merece la pena

Practica sexo asumiendo que no te vas a correr. Ten claro que no te vas a correr y disfruta del sexo **sin el objetivo de llegar al orgasmo**, simplemente hazlo para disfrutar, para pasar un buen rato, para divertirse a solas o con tu pareja... De esta manera descubrirás nuevas maneras de excitarte y de placer, acumularás excitación y disfrutarás sin la presión de tener que llegar al orgasmo

Acumula excitación. Si practicas sexo sin correrte y disfrutándolo, sin presiones, acumularás muchísima excitación a lo largo de cada encuentro sexual y de los días. De este modo, el orgasmo llegará, sin que te des cuenta y sin buscarlo

Causas de las dificultades de los hombres

1. **Miedo al embarazo:** el miedo a un embarazo no deseado hace que el hombre tenga miedo de eyacular y, por tanto, esa ansiedad le impida dejarse llevar y llegar al orgasmo
2. **Miedo al compromiso:** el miedo a comprometerse con su pareja puede hacer que un hombre reprima el orgasmo para evitar ese momento tan íntimo y cercano con su pareja
3. **Miedo al abandono:** el temor a que la pareja le deje puede hacer que el hombre no se deje llevar, esté tenso y no llegue al orgasmo
4. **No dejarse llevar:** la vergüenza a descontrolar delante de la pareja es un factor muy común, tanto en hombres como en mujeres
5. **El tamaño del pene:** la insatisfacción con el tamaño del pene puede hacer que el hombre se sienta inseguro y, por tanto, no se sienta libre y relajado en la relación sexual
6. **Temor a no funcionar:** el miedo a no dar la talla, a perder la erección, a no ser un buen amante... son elementos que impiden que el hombre se centre en sus sensaciones y no disfrute del encuentro sexual
7. **Idealización de la mujer:** ver a la mujer como un ser superior a él, endiosado e idealizado hace que él se coloque en un plano inferior y se sienta inseguro, dificultando el disfrute y el correrse
8. **Obsesión con el placer de la pareja:** centrarse demasiado en complacer a la pareja hacen que el hombre se olvide de su propio placer y no llegue a orgasmo
9. **Consumo de sustancias:** alcohol, medicamentos y drogas afectan a la capacidad orgásmica
10. **Cansancio, estrés y preocupaciones:** para disfrutar durante el sexo hay que centrarse en el placer, en nada más

Causas de las dificultades de las mujeres (y de muchos hombres también)

Desconocimiento: algunas mujeres no conocen su cuerpo, no saben cómo estimularlo ni como sentir placer. No saben qué hacer para sentir un orgasmo, ni a solas ni con su pareja. La falta de educación sexual y de exploración de su cuerpo suele estar detrás de ello

Ideas erróneas sobre la sexualidad: creer que la sexualidad es algo sucio, inmoral, que el placer es sólo para los hombres, que tienen que ser pasivas durante el sexo, que tienen que dejarse hacer, que debe ser el hombre el que las haga disfrutar... estos mitos y otros muchos más están detrás de las dificultades para llegar al orgasmo

No dejarse llevar: para llegar al orgasmo hay que dejarse llevar y descontrolar ante las sensaciones. El placer es lo único que importa en ese momento, nada más. A veces a las mujeres les cuesta dejarse llevar pues les da miedo no tener el control y quieren estar atentas y vigilantes todo el tiempo. Esto es propio de mujeres muy perfeccionistas, tensas y a las que les gusta tener todo bajo control

Vergüenza: sentir vergüenza del propio cuerpo, no sentirse a gusto desnudas, incomodidad frente a que su pareja o ellas mismas se toquen los genitales, vergüenza a dejarse llevar, descontrolar y gemir delante de su pareja... **Ansiedad:** preocupaciones, estrés, problemas... hacen que la mujer no esté relajada y, por tanto, no llegue al orgasmo

Problemas de pareja: si la relación de pareja no va bien es posible que a la mujer le cueste disfrutar de la relación sexual y no consiga sentir un orgasmo

CÓMO TE AFECTA LA FALTA DE CONTROL DE LA EYACULACIÓN

- Te sientes inseguro
- La masculinidad se ve afectada
- Ansiedad ante las relaciones sexuales
- Evitación de las relaciones sexuales
- Tristeza, depresión
- Miedo al abandono
- Miedo al fracaso
- Miedo a no ser un “hombre de verdad”
- Miedo a no complacer a la pareja
- Sensación de no disfrutar la sexualidad con plenitud

QUÉ ES LA EYACULACIÓN PRECOZ

Establecer los límites de tiempo para hablar de eyaculación precoz es algo muy difícil: normalmente los hombres que se quejan de eyaculación precoz se refieren al tiempo que tardan en llegar al orgasmo desde que inician la penetración, pero no tienen en cuenta si antes han sido estimulados de otra forma -por ejemplo, oralmente, masturbación, etc.

Aunque cada caso es muy particular y debe ser estudiado a fondo, se suele hablar de eyaculación precoz cuando la eyaculación aparece tras **menos de 1-2 minutos de estimulación:** esto incluye caricias, masturbación, sexo oral, sexo anal y coital.

Aun así, esta limitación temporal es muy arbitraria: ¿cómo decidimos si es pronto para llegar al orgasmo? Esto depende de cada uno, de sus expectativas, de sus deseos, de su aprendizaje... Nótese que **si una mujer llega al orgasmo en 1 minuto sería objeto de admiración y envidia**; ¿por qué no pasa lo mismo en un hombre?

Nadie habla de eyaculación precoz cuando se trata de masturbación o sexo oral, pero sí cuando se trata de penetración. Esto es debido a que al hombre se le atribuye la pesada carga de llevar la batuta en la relación sexual y de satisfacer a su pareja; además, la forma de hacer esto debe ser preferiblemente mediante el coito.



Por otro lado, el orgasmo es un reflejo y, como tal, es **involuntario**. En su origen, el orgasmo masculino debía ser cuanto más rápido mejor por una cuestión adaptativa -si estabas echando un polvo estabas más expuesto a los peligros del entorno, por lo que la eyaculación debía darse lo antes posible. Así, la rapidez eyaculatoria es un **reflejo evolutivo** que se mantiene en nuestros días.

Por tanto, si nos quitamos de en medio la presión por satisfacer a la pareja mediante el coito... ¿qué queda para definir la eyaculación precoz? ¡Nada! La satisfacción de ambos miembros de la pareja puede darse perfectamente **mediante otras prácticas**. Además, el tiempo que un hombre consiga "aguantar" no garantiza que la pareja se lo pase mejor, sólo que practiquen el coito durante más tiempo.

ALGUNAS DE LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LAS DIFICULTADES DE CONTROL DE LA EYACULACIÓN

La eyaculación masculina es un **reflejo** y, como tal, no puede controlarse. Lo que sí podemos manejar es la excitación que lo desencadena

Evolutivamente hablando, que la eyaculación sea un reflejo rápido es adaptativo: en la antigüedad lo ideal era que el hombre pudiese eyacular rápidamente para fecundar rápidamente a la mujer y, a la vez, disminuir el tiempo que se encontraba expuesto a posibles amenazas y ataques externos

La **ansiedad** juega un papel muy importante en la eyaculación precoz: experimentar ansiedad puede precipitar la eyaculación

Por ejemplo, la preocupación que sienten algunos hombres por ser buenos amantes y “**hacerlo bien**” puede provocarles ansiedad y conseguir justo lo contrario a lo que desean: una rápida eyaculación

En general, los **pensamientos obsesivos** producen ansiedad y, por tanto, descontrol. El descontrol hace que se acelere y se precipite la eyaculación

Una de las cosas que genera descontrol es, precisamente, **el intento de controlar**. Cuando un hombre intenta controlar su excitación para retrasar la eyaculación suele hacerlo con ansiedad y, como ya hemos dicho, la ansiedad puede precipitar una eyaculación precoz

Entablar relación con **una persona nueva** puede ser un factor importante en la eyaculación precoz: la falta de confianza, la inseguridad y/o el deseo de complacer y “quedar bien” puede provocar la ya consabida ansiedad

Muchos hombres están muy acostumbrados a fantasear y lo hacen con gran facilidad y de forma muy vívida. A veces, estas fantasías eróticas puede ser muy intensas y rápidas y “adelantarse” a lo que está ocurriendo con su pareja. Si las fantasías -y por tanto, la excitación- van muy rápido pronto se alcanzará un estado de excitación tan alto que será difícil evitar una eyaculación precoz

La **educación sexual** recibida en la infancia y en la adolescencia en ocasiones no es la más adecuada: puede ser muy “castigadora” con el placer por un lado y, por otro, centrar la sexualidad en los genitales y en la consecución del orgasmo. Esto puede crear una idea equivocada del objetivo de la sexualidad y hacer que se busque con ansia y culpa el orgasmo

Las **primeras etapas masturbatorias** también pueden ser muy determinantes cuando hablamos de eyaculación precoz: las primeras masturbaciones suelen ser rápidas y centrarse en conseguir el orgasmo a la mayor brevedad posible... para disminuir la posibilidad de ser “pillados” en plena faena. De esta forma, se aprende y se educa un reflejo eyaculatorio rápido

El hecho de **poder “ser pillado”** hace que la experiencia de la masturbación se viva con ansiedad, asociándose el placer y el orgasmo a la ansiedad. De este modo, el disfrute y la ansiedad se perciben unidos y cuesta separarlos en posteriores experiencias

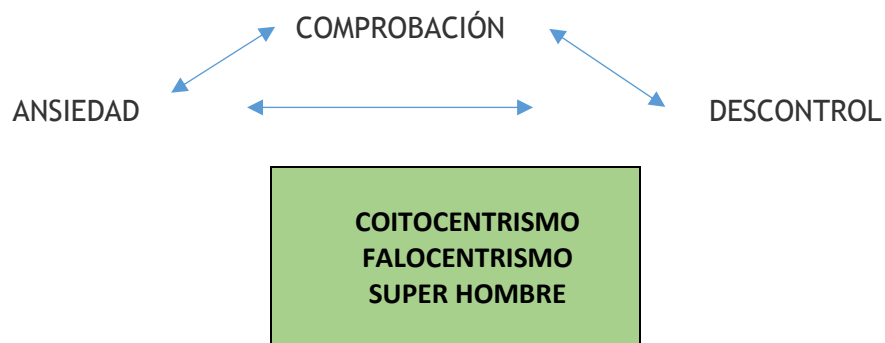
Además, estas masturbaciones tempranas hacen que se cree una asociación muy grande entre **excitación y orgasmo** creándose una línea muy difusa entre ambas etapas (debido a la rapidez de las masturbaciones y el objetivo único de llegar al orgasmo, y no de disfrutar también de la excitación). De este modo, la excitación se confunde con el orgasmo y cuesta diferenciarlos

Todo esto produce que sea difícil **reconocer la “sensación preorgásmica”**, es decir, a los hombres con eyaculación precoz les cuesta reconocer cuándo se incrementa la excitación y se acercan al orgasmo. De este modo, al no darse cuenta de que se acercan al orgasmo, no pueden “evitarlo”

Asumir como propios los modelos sociales de masculinidad y sexualidad: la sociedad nos dice que los hombres tienen que “durar mucho”, tener una erección enseguida, tener erecciones muy potentes, saber cómo dar placer a su pareja, que las mujeres tienen que llegar al orgasmo con la penetración, que se es menos “hombre” si no cumples estos requisitos...

La **relación con la pareja** es fundamental en el control de la eyaculación. Si la relación de pareja es desigual, insatisfactoria, provoca ansiedad, etc, aumenta la probabilidad de descontrol en la eyaculación

Un gran número de hombres que sienten descontrol con la eyaculación tienen **parejas con dificultades para sentir placer** (no porque ellos no controlen la eyaculación, sino porque no han aprendido a disfrutar, no saben dejarse llevar, no descontrolan durante el sexo, no piden lo que desean, etc.)



COMO FUNCIONA LA ERECCIÓN

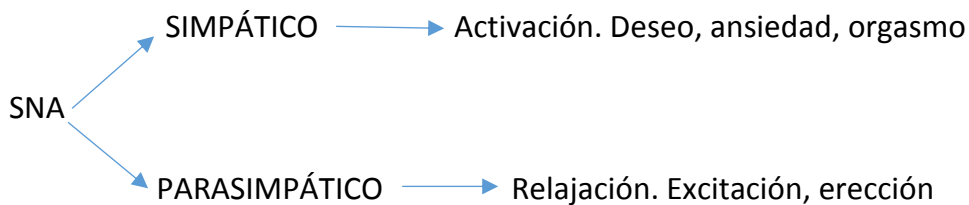
ESTÍMULO (INTERNO O EXTERNO) → CEREBRO → Clasificamos la señal como sexual → Se generan otros estímulos sexuales → MÉDULA ESPINAL



REFLEJO AUTOMÁTICO

Óxido nítrico (propiedades relajantes) → Relajan los cuerpos cavernosos → Se llenan de sangre → ERECCIÓN

- ✓ La erección se produce cuando estamos relajados
- ✓ No confundir agitación/activación con excitación



CÓMO TE AFECTA A TI

- Te sientes inseguro
- La masculinidad se ve afectada
- Ansiedad ante las relaciones sexuales
- Evitación de las relaciones sexuales
- Tristeza, depresión
- Miedo al abandono
- Miedo al fracaso
- Miedo a no ser un “hombre de verdad”

COMO AFECTA A LA PAREJA

- Se siente insegura
- Se siente rechazada
- Se siente poco deseada
- Piensa que es “culpa” suya
- Intenta “solucionarlo”
- Centra también la atención en tu erección

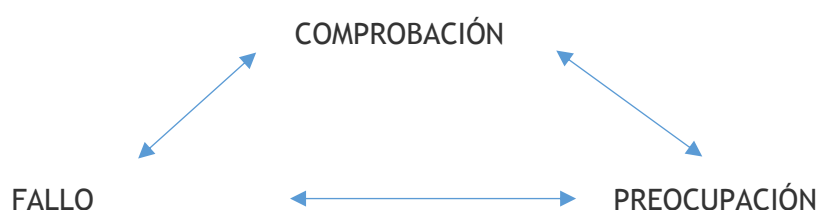
ALGUNAS DE LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LAS DIFICULTADES DE ERECCIÓN

Consumo de sustancias: el alcohol y las drogas pueden ser contraproducentes a la hora de mantener relaciones sexuales. Aunque, por un lado, desinhiben y facilitan el encuentro sexual, por otro lado dificultan la consecución y el mantenimiento de las erecciones -y también, del orgasmo.

Medicamentos: algunos medicamentos pueden interferir en el mecanismo de erección del pene. Es importante leer bien el prospecto de las medicinas y consultar al médico para conocer los posibles efectos adversos que puedan tener en este terreno.

Preocupación, ansiedad, estrés y cansancio: llegar a la cama preocupados, ansiosos, estresados y/o cansados hace que no estemos receptivos a la estimulación sexual, que no disfrutemos, que no nos concentremos en las sensaciones y en lo que está ocurriendo en el momento. No sólo la mente está en otro sitio sino que, además, el cuerpo está tenso y, por tanto, la estimulación que se le haga no va a ser muy efectiva a nivel sexual.

Comprobación y miedo a “no funcionar”: si un hombre está muy pendiente del estado de su erección (de si está dura o no, de si está lo suficientemente dura, de si se “baja” un poco, etc.) lo que provoca al final es desviar su atención de las sensaciones placenteras y de su pareja y aumentar la ansiedad con la que vive el encuentro sexual. De esta forma, lo que consigue es precisamente lo contrario a lo que pretende: la erección se dificulta e, incluso, se pierde. A veces, ha sucedido una vez por cansancio, medicación o similar y, el miedo a que se repita otra vez es lo que produce que se vuelva a repetir



Falta de desinhibición: si durante el encuentro sexual el hombre se siente poco cómodo, tímido, vergonzoso, acomplejado, miedoso etc., no se relajará, no se dejará llevar por las sensaciones y, por tanto, sus erecciones no serán plenas

Falta de deseo: la falta de deseo es otro motivo para las erecciones dificultosas, ya sea debida a la falta de atracción, a un momento vital de poco o menos deseo sexual del habitual, al cansancio, a las preocupaciones o a cualquier otra causa

Necesidad de un vínculo afectivo: algunos hombres, para excitarse adecuadamente y tener una erección, necesitan tener un vínculo afectivo con su pareja más fuerte y estable que otros. Sin este vínculo afectivo pueden no conseguir relajarse y excitarse adecuadamente para tener una erección. Este vínculo afectivo puede estar formado por la confianza, el amor, la intimidad, el cariño, el compromiso, etc.

Nueva pareja: a veces, cuando un hombre cambia de pareja sexual o sentimental puede tener dificultades para conseguir y/o mantener una erección. Esto puede deberse, por un lado, a los motivos que comentamos en el punto anterior de la necesidad de un vínculo afectivo. Otros hombres, a veces, experimentan un miedo a establecer un compromiso sentimental que les bloquea sexualmente hablando. Otros, por otro lado, pueden sentir que están traicionando a su anterior pareja al acostarse con otra y, por tanto, sentir una culpa o ansiedad que les dificulta la concentración y las erecciones.

Necesidad de una estimulación diferente o mayor: no a todos nos gustan las mismas cosas ni de la misma forma. Algunas personas necesitan una estimulación física más fuerte o más suave, más intensa o más leve, más rápida o más lenta... Otros necesitan una estimulación mental más potente: usar fantasías, recrear situaciones eróticas, rodearse de un ambiente estimulante... Si la estimulación que está recibiendo una persona no es la adecuada a su gusto y necesidades puede no excitarse lo suficiente y, en el caso de los hombres, no conseguir una erección o perderla

Centrarse en exceso en el placer de la pareja: centrar demasiado la atención en el placer de la pareja hace que estemos “pensando” en vez de “sintiendo”, observando sus reacciones, planeando lo que vamos a hacer a continuación... esto hace que no disfrutemos, que no estemos “presentes” en el encuentro sexual y que no sintamos placer (y, por tanto, la erección se dificulte)

Asumir como propios los modelos sociales de masculinidad y sexualidad: la sociedad nos dice que los hombres tienen que “durar mucho”, tener una erección enseguida, tener erecciones muy potentes, saber cómo dar placer a su pareja, que las mujeres tienen que llegar al orgasmo con la penetración, que se es menos “hombre” si no cumples estos requisitos...

COMO SOLUCIONARLO

Cambio de pensamientos

- ✚ La sexualidad no es sólo lo que pasa en la cama
- ✚ La penetración es solo una práctica sexual más
- ✚ Sin penetración las relaciones sexuales pueden ser perfectamente completas y satisfactorias
- ✚ Que la penetración dure más no significa que el encuentro sexual sea más satisfactorio
- ✚ Que la penetración dure más no garantiza que mi pareja se lo pase mejor
- ✚ El placer de tu pareja no es tu responsabilidad
- ✚ El placer de tu pareja no depende de tu pene
- ✚ La masculinidad no tiene nada que ver con la eyaculación

Crear las condiciones necesarias

- Relajación
- Despreocupación
- Tiempo
- Ambiente
- Autoestima
- Visión amplia de la sexualidad
- No presión

Y con la pareja...

- Conexión con la pareja
- Confianza
- En igualdad con la pareja
- Estar a gusto con ella
- Comunicarse

Dejar de practicar la penetración

- Disminuir la ansiedad ante la penetración
- Dejar de asociar la penetración con la eyaculación
- Dejar de tener experiencias negativas y decepcionantes
- Aprender a disfrutar del resto de prácticas sexuales
- Aprender a escuchar al cuerpo
- Aprender a hacer lo que nos apetece en cada momento, sin anticiparnos ni hacer “lo que se supone que debemos hacer”
- Reconciliarnos con la sexualidad
 - ✓ Es muy divertido y excitante
 - ✓ Descubres cosas nuevas
 - ✓ Sales de la rutina
 - ✓ Tu pareja lo disfruta también

Centrarse en las sensaciones y explorar los deseos

En pareja:

- Centrar la atención en la sensaciones
- Descubrir nuevas formas de placer
- Aprender nuevas formas de dar placer a nuestra pareja

A solas:

- Ejercicios de autoerotismo y autoconocimiento
 1. Dividir el cuerpo en sectores, de arriba a abajo
 2. Por áreas, de dentro a fuera
 3. Respiración
 4. Relajación Jacobson

Autoconocimiento básico

- El espejo: mirarse los genitales con un espejo de mano
- Autoexploración: mirarse, palparse, tocarse, acariciarse
- Autoconocimiento: qué deseamos (y qué no), qué nos excita (y qué no), qué nos gusta (y qué no), qué nos lleva al orgasmo, qué nos produce placer...

Cuidar el suelo pélvico

- ✓ Ejercicios de Kegel
- ✓ Abdominales hipopresivos
 - Fortalecer el suelo pélvico ayuda a que las erecciones sean más fuertes y a que los orgasmos sean más intensos, largos y placenteros
 - Fortalecer el suelo pélvico ayuda a controlar la eyaculación

Reconocimiento de la sensación preorgásmica

- Practicar a solas
 - Masturbación --- parar y continuar el mayor número de veces posible
 - Manejar la excitación en distintos momentos
 - Anotar qué nos hace perder el control
- Practicar en pareja
 - Escalada de prácticas excitantes
 - Ordenar elementos excitantes de menor a mayor
 - Coito no exigente
 - Comunicación

Lo que la pareja puede hacer

- Cambiar el modelo de sexualidad
- Respetar las directrices que le indique su pareja
- Responsabilizarse de su propio placer
- Aprender a disfrutar de otras maneras
- Incentivar que su pareja se centre en su propio placer
- Darle la importancia justa a la erección y a penetración
- Propiciar las condiciones necesarias
- Comunicarse con su pareja

TÉCNICA DEL APRETÓN

- Apretar la base del glande
- Yema del dedo pulgar sobre el frenillo
- Corazón e índice de la misma mano sobre el lado opuesto del pene; el índice sobre la corona del glande
- Presión en base al grado de erección, de delante a atrás
- De 10 a 15 segundos
- Soltar de golpe los dedos
- Sólo dos apretones; al tercero, eyacular
 - Apretón basilar: en la base del pene, en la zona de unión con los testículos
Durante la penetración vaginal, para no sacar el pene

TÉCNICA DE PARADA Y ARRANQUE

- Pareja estimula el pene con la mano
- Suave, lentamente, no compulsivo
- Centrarse en sensaciones placenteras
- Avisar cuando el placer aumente mucho, pero antes de la sensación preorgásmica, cuando aún hay control de la excitación
- Disminuir excitación durante 1 ó 2 minutos
- Parar solo dos veces, la tercera vez que aumente la excitación permitir la eyaculación

En consulta:

1. Prohibición del coito
2. Focalización sensorial –deseo
3. Focalización sensorial –excitación
4. Focalización sensorial –orgasmo
5. Técnicas del apretón
6. Técnicas de parada/arranque
7. Penetración sin movimientos
8. Penetración con mujer en posición superior + técnica del apretón
9. Penetración con mujer en posición superior + apretón basilar
10. Penetración con mujer en posición superior + parada y arranque
11. Maniobra puente (clítoris → penetración)
12. Coito en otras posturas

Bibliografía: *La polémica clítoris-vagina*, de Luis Elberdin