

AFINANDO EL ÓRGANO

¿Y YA?

¿Qué entendemos por eyaculación precoz? ¿Por qué ocurre?
¿Cómo se puede controlar la ansiedad que provoca?

MÓNICA QUESADA JUAN

Se conoce

como eyaculación precoz aquella que sucede antes que el dueño del pene quiera.

ILUSTRACIÓN:
Sonia R. Arjonilla

“ ¡Hola, Mónica! A veces no puedo disfrutar plenamente del sexo porque temo eyacular antes de tiempo y esto me crea ansiedad y hace que suceda más pronto de lo normal.

Otras veces no ocurre, y puedo hacerlo sin problema ninguno. Me gustaría saber algo más de esto... Si tendrá que ver con poca seguridad en uno mismo... O con ansiedad y estrés... La verdad, ando perdido. Muchas gracias por tu atención y un saludo”. Raúl.

¡Hola Raúl! ¡Qué buena duda planteas! Por lo que deduzco, el temor es a la tan temida eyaculación precoz, ¿verdad? De hecho, este temor suele ser muy habitual en los hombres. Antes de entrar en materia, te/os lanzo unas preguntas: ¿Qué significa antes de lo normal? ¿Cuál es el tiempo normal? ¿Quién marca ese tiempo normal? ¿Podría pasar que una mujer estuviese preocupada por tener un orgasmo antes de lo normal? ¿Qué significa exactamente “normal”? Antes de continuar leyendo, tómate un tiempo para pensar estas preguntas. ¿Ya? ¡Vamos allá entonces!

Hasta no hace mucho, la sexualidad estaba reservada al hombre, dando por sentado que la función de la mujer en ese aspecto era ser receptora y procreadora. Y es a principios del siglo XX (¡siglo XX!) cuando comienza a descubrirse que la mujer también tiene sexualidad y puede disfrutar de su cuerpo. Pero no todo iba a ser positivo, puesto que el disfrute de la mujer no era autónomo; el hombre era el responsable de proporcionárselo. Y así, la creencia de que la mujer solo puede disfrutar en función de la pericia del hombre quedaba patente en frases como: “No hay mujer frígida, sino hombre inexperto”, de Marañón. Es decir, la mujer y el hombre tienen un cuerpo entero del que disfrutar, pero con unas reglas:

- La sexualidad se reduce a sexo. Como sabéis, una persona no puede no tener sexualidad; esta impregna todo. Es el cómo te vives en el día a día a través de tu cuerpo. Y en aquella época (y hoy), se reduce la sexualidad a sexo, que es una parte de la misma, pero ni muchísimo menos el

todo. Y sexo se reduce a genitales. Es como si redujésemos el concepto de naturaleza a un árbol. Un árbol es una manifestación de la naturaleza, pero no el todo; esta está conformada por todo lo que nos rodea. Si no hay árbol, sigue existiendo la naturaleza; no así al revés.

- El hombre tiene que ser experto en el sexo. De no ser así, no es lo suficientemente hombre (¿?). Tiene que hacer disfrutar a la mujer con la que se encuentre y ser el autor del placer de ambos.

- Hay una forma correcta de conseguir el orgasmo de ella: el coito. Todo lo demás son apaños y técnicas de segunda. Por tanto, el disfrute de ella depende de él... o más bien de la pericia de su pene, que se convierte en un ente con vida propia que tiene que estar disponible y en buena forma siempre que se le requiera, pues sin él, el sexo no existe. Tiene que estar erecto todo el tiempo, ser grande y poderoso y, si me apuras, le falta una capita de tela roja para ser un superhéroe.

Tras todas estas exigentes reglas de cómo debería ser el sexo perfecto, lo raro sería que no hubiese ansiedad ante las relaciones sexuales, ¿verdad?

Como sabéis, la vivencia de la sexualidad tiene tres patas que sustentan y determinan cómo vamos a vivirla: la biológica, la cultural y la psicológica. En el caso de la eyaculación precoz, vemos cómo la cultural, pasando por la interpretación de la psicológica, acaba afectando a la biológica. Un lío, ¿no? Me explico:

Lo que culturalmente se conoce como eyaculación precoz es aquella eyaculación que sucede antes de que el dueño del pene quiera. Y este momento puede venir determinado tanto por los tiempos propios como por los de la pareja. En realidad, la estimulación del pene lleva a la eyaculación o/y el orgasmo, pero esta reacción natural se ve castigada por la creencia cultural de que el

hombre ha de durar realizando la penetración el tiempo suficiente para que su pareja mujer tenga un orgasmo a través de la estimulación de la vagina. Y, como hablábamos en el artículo "El orgasmo vaginal", esto solo sirve para acabar sufriendo lo que se inicia para disfrutar.

En resumen, la eyaculación precoz es un problema cultural basado en creencias erróneas sobre el sexo, no un problema biológico. De hecho, dicha problemática solo existe si hay pareja. ¿Sería posible que una mujer acudiese a consulta alegando que tiene un problema porque, cuando se estimula el clítoris, tiene un orgasmo? •



La eyaculación precoz es un problema cultural basado en la creencia errónea de que el hombre ha de durar hasta que su pareja mujer tenga un orgasmo a través de la estimulación de la vagina

• Pero, claro, tú aquí puedes decirme: “Ya, muy bien, un problema cultural... ¡pero eso a mí no me afecta!” ¡Pero sí! ¡Esa es la ansiedad que yo tengo cuando inicio una relación sexual!”. Y, efectivamente, tienes razón. Saber que es una creencia cultural es probable que no haga desaparecer la ansiedad, puesto que es ahí donde tienes tú la clave. Esa ansiedad puede nacer del temor a no encajar en el papel que este sistema te ha otorgado a ti, un hombre (la parte psicológica); y afecta directamente a tus reacciones corporales (la parte biológica). Es una profecía autocumplida: si ante una relación sexual, tu foco de atención está en no tener una eyaculación rápida, en vez de en disfrutar, ya sea con pene o sin él, todo tu cuerpo se dispone a eso en lo que tú estás centrado.

Así pues, ¿qué se podría hacer para dejar de vivir el sexo con ansiedad?

En la parte psicológica, permitirse dejar las riendas imaginarias de la responsabilidad en el placer ajeno y ser consciente de que se puede contribuir al placer de la otra persona, pero nunca ser autor del mismo. Empezar a familiarizarse con la sensación de ser uno más en la relación sexual y abandonar el papel de experto en el tema sexual para pasar a ser el experto de tu cuerpo. Investiga más allá del coito qué prácticas te gustan y disfrútalas con todo el cuerpo. Centra toda tu atención en lo que estás disfrutando, sea con eyaculación o sin ella. Lo que no es coito, también es sexo, no son prácticas secundarias ni apañños, es sexo igualmente. Todo aquello con lo que disfrutes es válido.

En la parte biológica, empezar a conocer y a reconocer tu cuerpo y tus sensaciones. Dejar de hacer para conseguir y pasar a sentir tu cuerpo en su totalidad. ¿Cómo? Tómame un espacio para estar contigo y comienza a estimularte todo el cuerpo, para integrar que tú no eres solo un pene, sino un cuerpo entero receptivo al placer.

Ve sintiendo y disfrutando de las sensaciones y dándote permiso para disfrutar más allá de tu zona genital. Cuando hayas erotizado tu cuerpo, puedes pasar a tu zona genital estimulándotela igualmente para ir aprendiendo las señales que emite tu cuerpo antes de eyacular.

En los hombres, eyaculación y orgasmo no siempre van unidos. Es posible que, en los episodios en los que ibas con el temor y la ansiedad, la intensidad de tu orgasmo se viese reducida o tal vez desapareciese. Ahora es el momento de que sientas cómo tus creencias determinaban tu disfrute y comiences a enfocarte en el placer y no en el desempeño. Juega con tu respiración; mientras te estimulas, prueba a inspirar más profundamente y a espirar lentamente sintiendo como esta respiración amplifica las sensaciones. Olvidate del orgasmo y siente cada estimulación como si fuese nueva. Identifica qué diferencias sientes cuando haces una caricia u otra. En resumen, sal del modelo mecánico de estimulación para crear el propio.

Y la parte cultural... ¡qué tema! Imagínatela como si fuese lluvia. Las gotas de agua son todas las perlas de educastración que hemos ido recibiendo a lo largo de nuestra vida. Te pueden mojar, pero en el momento en el que nos empezamos a cuestionar el modelo imperante, será como si nos hubiésemos puesto el impermeable para que esa agua sucia no nos pase al cuerpo.

Y no olvidemos que, para disfrutar de nuestro cuerpo, ya sea en solitario o en compañía, tenemos que empezar a crear nuestro propio guión, sin tantos “deberías”. No hay una forma “normal” de disfrutar, existen tantas como queramos crear. La clave, como decíamos al hablar de cómo se folla bien, está en mantener nuestro foco de atención en el placer mediante el juego y dejar de depositar toda la responsabilidad en nuestros genitales. Tu pene te lo agradecerá •



GATILLAZO
Mónica Quesada
también escribió
sobre esta
'disfunción'

Abandona el papel de experto, investiga más allá del coito, céntrate en lo que estás disfrutando. En resumen, sal del modelo mecánico de estimulación para crear el propio