



DOSSIER DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SEXUALIDAD MASCULINA

BY @SERESSEXUADOS & @ESMIPSICOLOGA



*PAUTAS GENERALES PARA MEJORAR LA SEXUALIDAD MASCULINA Y
PREVENIR O TRATAR DISFUNCIONES SEXUALES*

- **Amplia tu concepto de sexualidad**, deja de reducir el sexo a lo genital y al coito, y empieza a percibirlo como una forma de expresar (amor, atracción, deseo...) y sentir placer. Tu órgano sexual más grande es la piel, tienes 2 metros de piel repleta de puntos erógenos, tienes unas manos, una lengua y todo un cuerpo preparado para estimular a tu pareja sexual y poder llevarle al orgasmo sin necesidad de que tu pene juegue ningún papel protagonista. Entender esto te ayudará a aliviar la presión y ansiedad anticipatoria que suelen estar a la base de las disfunciones sexuales más frecuentes.

- **Mastúrbate, pero hazlo bien.** No te masturbes con el único objetivo de llegar al orgasmo, de forma rápida y simple, poniéndote porno para excitarte rápidamente y hacer el mínimo esfuerzo. Está demostrado que el consumo de pornografía disminuye nuestro imaginario erótico y reduce la capacidad de excitarnos ante estímulos eróticos menos gráficos o potentes, afectando a nuestro deseo sexual y a la capacidad de tener y mantener erecciones en las relaciones. Además, si te acostumbras a hacerlo rápido esto se verá reflejado en tus relaciones, por eso es importante que te tomes tu tiempo, para luego extrapolarlo a cuando estés con otro/a compañero/a sexual, también es importante que le des algo de variedad, si siempre lo haces de la misma forma, con el mismo ritmo o tipo de estimulación, te costará más llegar al orgasmo cuando al estar con otra persona no puedas emplear tu fórmula perfecta.

- **Comunica tus necesidades y tus miedos:** compartir con alguien tu sexualidad es algo muy íntimo, es importante que puedas sentirte en un entorno seguro, que te genere confianza dónde puedas expresar tus inseguridades, miedos o necesidades. Sentirás menos presión si eres capaz de hablar antes con tu compañera y te sientes comprendido, también esta comunicación te puede ayudar a saber cómo complacerla y viceversa lo que te aportará seguridad y mayor satisfacción sexual. Si consideras que tu problema en la cama tiene que ver con algún bloqueo emocional o a algo que hace tu pareja que no te hace sentir bien, háblalo con esa persona y si lo necesitáis buscar ayuda psicológica.

- **Conoce tu cuerpo:** Aprende a reconocer tus ritmos, identificar el punto de inminencia eyaculatoria y de no retorno, conoce diferentes formas de proporcionarte placer, haz pruebas y desarrolla técnicas (como la parada, la estimulación de algún punto, o el control de la respiración para tener mayor control sobre tus orgasmos).

- **Fortalece tu musculatura pélvica a través de ejercicios de Kegel:** Los Kegel son el gimnasio que necesita nuestro músculo PC para poder tener mayor control sobre nuestras erecciones y eyaculaciones (además de prevenir pérdidas de orina y otras problemáticas), consisten en presionar dicho músculo y luego soltarlo, para identificar como se hace puedes probar en el baño, cortando la micción a tu gusto cuando vas a orinar y volviendo a dejar que fluya, ese movimiento es el que tendrás que practicar todos los días, 3 veces al día, en series de 15-20 repeticiones. Si haces algún deporte de impacto como bicicleta, atletismo, abdominales puede afectar a esa zona negativamente, también si tienes sobrepeso.
- **No te sugestionen:** Hay un fenómeno psicológico que se denomina *profecía autocumplida* que consiste en que tus pensamientos negativos acaban cumpliéndose a causa de que tu mente los toma como ciertos, actuando de manera coherente con ellos, eso despierta tu ansiedad anticipatoria y afecta a tu desempeño sexual. Trata de calmarte, tener un diálogo interno positivo, contraargumentar esos pensamientos negativos para sentirte más capaz y seguro, trata de convencerte de que tienes recursos para hacer frente a la situación sexual que se pueda dar y que no hay nada que temer, ni de lo que avergonzarse, puedes fallar algún día en la cama y no tiene por qué ser el drama del siglo.
- **Practica la conciencia plena (mindfulness):** Trata de estar de cuerpo y mente presente cuando practicas sexo o te masturbas, dirige tu atención hacia tus sensaciones o tus sentidos, toma distancia de lo que pasa en tu mente, buscando un anclaje en tu cuerpo (tu respiración, por ejemplo), vuelve a él cada vez que te distraigas de él, el sexo es algo muy instintivo y visceral, no necesitas pensar todo lo que vas a hacer, ni estar hipervigilante de cómo se ve tu cuerpo o desempeño en la cama, todo eso te aparta del placer y excitación, conecta la rama simpática de tu sistema nervioso impidiendo que se den los procesos naturales que necesitas para tener un buen desempeño sexual.
- **Controla la respiración en función de tu objetivo:** Nuestro cuerpo es capaz de leer e interpretar las señales corporales, si jadeas o respiras rápido creará que estás a punto de llegar al orgasmo (lo que te puede ayudar en caso de eyaculación retardada), por el contrario, si respiras con conciencia lentamente, haciendo respiraciones profundas controladas, no se precipitará tan fácilmente al orgasmo.
- **Ten buenos hábitos:** Está demostrado que el consumo de drogas y alcohol, una dieta rica en grasas y el sedentarismo tienen un impacto negativo en el desempeño sexual masculino. Ten una dieta equilibrada (no olvides tomar también proteína y grasas saludables, ya que la testosterona requiere de colesterol para fabricarse), práctica deporte (pero no tomes anabolizantes) y hazte chequeos para garantizar una buena salud física.

- **Innova en tus relaciones:** Cambia de posturas o prácticas, seduce a tu pareja o déjate seducir, prueba con la juguetería erótica, desata tus fantasías...darle variedad al sexo lo hace más atractivo, divertido y excitante.
- **Revisa las medicaciones que tomas:** Varios tipos de medicamentos pueden tener un impacto sobre la función sexual por lo que si estás tomando alguna medicación consulta con tu médico los efectos secundarios que este puede tener para tu sexualidad para valorar diferentes opciones.

RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR SEXO ANAL DE MANERA PLACENTERA

1. En primer lugar es importante que ambas personas deseéis probar esta práctica, en el sexo todo debe ser consensuado, consentido y compartido, no te fuerces a realizar una práctica que no desees solo por contentar al otro, de esta manera estarás nervioso/a y no podrás disfrutar de la práctica, siendo esta incluso dolorosa.
2. No es necesario ponerse un enema ni hacerse una lavativa para practicar sexo anal, basta con una limpieza externa normal, y os recomendamos el uso de preservativo, para evitar infecciones, enfermedades de transmisión sexual, y facilitar la práctica.
3. El ano es una zona que no se lubrica por sí sola, por lo que para realizar esta práctica es de extrema importancia utilizar un buen lubricante y poner una buena dosis del mismo, tanto en la zona anal, como en aquello que vayamos a introducir (ya sea el pene, un dedo o un juguete erótico). Los lubricantes de silicona son los ideales para esta práctica, ya que son más duraderos y deslizantes.
4. El sexo anal requiere de preparación y es importante que la persona que va a ser penetrada se encuentre cómoda y relajada, por ello os aconsejamos que tengáis un rato previo de excitación, os acariciéis, estimuléis puntos erógenos, probéis otras prácticas como el sexo oral o la masturbación...y vayáis incluyendo la zona perianal en vuestros juegos, ya sea estimulándola suavemente con la lengua en el sexo oral o con las yemas de los dedos durante un masaje erótico.
5. Para empezar os recomendaríamos que aplicarais el lubricante de silicona en vuestros dedos y en la zona anal y masajearais la zona, con las yemas de los dedos, viendo cómo responde el cuerpo de vuestro/a acompañante, si responde adecuadamente podéis ir introduciendo poco a poco un dedo, muy suave, una vez introducido un dedo sin dolor podéis probar con el plug anal (habiéndole aplicado previamente lubricante de base de agua). Para que la práctica sea más placentera podéis estimular mientras tanto el clítoris o el glande de la persona que está siendo penetrada

6. Si queréis estimular el punto P o próstata, recordad que esta está a unos 5 cm del ano a unas dos pulgadas dentro del recto en dirección hacia el ombligo, se identifica fácilmente porque tiene una la forma y tamaño de una nuez. Si no quieres introducir nada en el ano, puedes estimular la próstata de manera indirecta haciendo un masaje en la zona perianal.

7. Podéis acordar una palabra clave de parada, por ejemplo, rojo, así podrá utilizarla si en algún momento siente dolor o necesita parar.

8. Cuando acabéis limpiar bien la zona con agua caliente y retirar el lubricante de silicona.

El sexo anal puede ser una experiencia muy placentera, si seguís todas nuestras recomendaciones, seguro que experimentaréis orgasmos muy potentes y disfrutaréis de una práctica extremadamente erótica para ambos.

PAUTAS PARA TRABAJAR SOBRE EL CONTROL EYACULATORIO

¿En qué consisten los ejercicios kegel?

El método de ejercicios Kegel para hombre son una serie de ejercicios de contracción del músculo pubocoxígeo (músculo pubococcígeo o músculo PC) con objeto de fortalecer los músculos pélvicos. Recibe este nombre del ginecólogo estadounidense Arnold Kegel, quien elaboró un programa de ejercicios para el control de la incontinencia urinaria en mujeres tras el parto.

El músculo pubococcígeo tiene forma de hamaca y se ubica entre el coxis y la pelvis, envolviendo tanto al coxis como a la vagina y la base del pene. Así que la rutina de ejercicios Kegel mejora la función del esfínter tanto rectal como uretral.

Beneficios de los ejercicios de Kegel

Está demostrado que realizar a diario una tabla de ejercicios Kegel influye positivamente en la calidad de vida tanto de hombres como en mujeres. Algunos de los beneficios más representativos son:

- Control de la eyaculación masculina.
- Previene y trata la eyaculación precoz.
- Mejora el ángulo y la calidad de la erección.
- Aumenta el tiempo de juego en la cama.

- Permite una rápida recuperación tras las intervenciones de próstata.
- Previene la incontinencia urinaria.
- Previene prolapso rectal.
- Previene la prostatitis.
- Ayuda en el parto y postparto.
- Aumenta el placer sexual.
- Mejora el bienestar físico y emocional.
- Mejora las relaciones sexuales de pareja.

Ejercicios Kegel para hombre

Antes de comenzar con los ejercicios Kegel para hombres lo primero es localizar correctamente dónde se ubica el músculo PC y cómo se controla. Para ello procederemos a orinar e interrumpiremos varias veces la micción durante unos segundos, prestando especial atención al músculo que está en tensión. En este momento ya sabemos localizar y controlar el músculo pubocoxígeo.

- Hacer estos ejercicios con rutina dan resultados mucho más rápidos y satisfactorios, así que lo mejor es hacerlos a diario y con repeticiones.
- Los ejercicios de Kegel para hombres siempre tendrán el mismo protocolo: contraer, mantener y relajar lentamente.

Pasos a seguir:

- Nos sentamos en el borde de la cama o silla con la espalda recta, separamos las piernas y colocamos las manos sobre las rodillas, e inclinamos el tronco hacia adelante sin arquear la espalda. También puedes tumbarte sobre tu espalda en una esterilla con las rodillas flexionadas para hacer este ejercicio.
- Contraemos el suelo pélvico fuertemente sin llegar a sentir dolor. Inspiramos a la vez por la nariz.
- Seguimos manteniendo la contracción 3 segundos más. Sin soltar el aire.
- Relajamos el suelo pélvico. Soltamos el aire por la boca.
- Recuperamos la posición inicial.
- Hacemos 10 repeticiones 3 veces al día.
- A medida que vayamos ejercitando el músculo PC, aumentaremos el número de ejercicios Kegel y rutina.

- Es importante no contraer durante el ejercicio los músculos del abdomen, de los glúteos ni de las caderas para la correcta ejecución.

Es muy importante recordar que los ejercicios se tienen que realizar suavemente y sin sentir ningún tipo de dolor. Ante la presencia de dolor se debe detener el ejercicio y consultar al médico especialista.

ENTRENAMIENTO EN MASTURBACIÓN

Realiza 3 días a la semana este ejercicio para controlar la eyaculación:

Empieza con una masturbación normal pero controlando la respiración, esta debe ser calmada, cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. En el momento que notes que vas a llegar al clímax contrae el músculo PC, para de estimularte y apunta tu primer tiempo (que has cronometrado), permítete relajarte un poco, haz 5 respiraciones profundas. Después retoma la autoestimulación a un ritmo normal, sigue controlando la respiración, cuando vuelvas a llegar al punto de inminencia eyaculatoria, repite el proceso, para, apunta el tiempo y relájate, después repite el proceso una vez más, en esta tercera vez ya podrás eyacular, apunta tu último tiempo.

Puedes utilizar para excitarte tu imaginación o cualquier otro medio audiovisual.

FOCALIZACIÓN SENSORIAL

Se trata de un tratamiento en pareja para diferentes problemáticas sexuales que tiene como objetivo liberar de presión al hombre, hacer que el peso de la satisfacción de un encuentro sexual no recaiga sobre el funcionamiento de su pene, sino sobre otras habilidades en las que su pene no juega un papel protagonista. Este tratamiento ha demostrado ser eficaz para tratar diferentes disfunciones sexuales como la eyaculación precoz, la disfunción eréctil, el deseo sexual hipoactivo o la eyaculación retardada.

Focalización sensorial 1:

La primera fase tendría como objetivo reestablecer la intimidad sexual de la pareja, conocer mejor lo que el otro quiere en la cama y cómo lo quiere. En definitiva: aumentar la comunicación sexual de tu pareja, aumentando así la intimidad y confianza entre ambos.

Para ello se debe crear un ambiente cálido, desnudarse lentamente el uno al otro, y dedicar ese rato a acariciarnos y comunicarnos nuestros sentimientos, podéis usar algún tipo de aceite de masaje, es importante que cada uno vaya comunicando a la pareja cómo se siente, cómo le gusta que le estimulen, qué partes del cuerpo tiene más sensibles...

Este ejercicio ayudará a rebajar el nivel de ansiedad ya que el coito está prohibido, de modo que no habría que preocuparse por la duración o el orgasmo. Se trata de generar un

entorno cómodo, íntimo, en un tiempo sin interrupciones, donde la estimulación se centre en cualquier parte del cuerpo, descartando las zonas genitales y la penetración. La pareja no tiene por qué leer la mente, por lo que es importante comunicar los gustos de cada uno.

El aumento de excitación y de respuesta sexual no es el objetivo pero es muy posible que ocurra, de modo que se terminaría con la masturbación, pudiendo llegar al orgasmo, pero tratando de ser pausado y controlado.

Cuando se hayan hecho 5 encuentros satisfactorios siguiendo estas indicaciones se puede pasar a la fase 2.

Focalización sensorial 2:

En esta fase se siguen las mismas instrucciones que la anterior, pero con la diferencia de que ya se pueden estimular las partes genitales pero la penetración sigue estando totalmente prohibida. Aquí ya podéis masturbaros el uno al otro, incluso realizar sexo oral, pero recordad que lo importante es conectar con vuestra pareja, conocer sus gustos, aprender a estimularle de manera placentera, no tengáis prisa.

El hombre debe mantener una respiración tranquila, y en el caso de que llegue a un punto de excitación muy alto, y sienta que va a eyacular, debe parar unos segundos relajarse, y cambiar de práctica para poder controlar su excitación, hasta que ambos estén satisfechos con el encuentro y se permitan parar.

Sería interesante que en esta fase llegais al orgasmo mediante la estimulación manual de vuestra pareja, después de todo el proceso previo de excitación (tocamientos, roces, sexo oral...)

Focalización sensorial 3:

En esta fase además de integrar todo lo aprendido en las anteriores, dedicando tiempo a los “preliminares”, y llegando a disfrutar sin necesidad de penetración, podríais recurrir también a la misma.

En los primeros intentos podéis probar esta técnica para ver cómo reacciona el hombre:

1. *Contención vaginal*: Se trata de realizar el acto de la penetración sin movimiento, SÓLO prestando atención a las sensaciones que esto provoca.

Si reacciona bien a esta práctica, aguantando un tiempo razonable y satisfactorio para ambos (por encima de los 5 minutos), ya podríais pasar al coito (sexo con penetración normal). Podéis emplear la técnica de parada-marcha si el hombre piensa que va a eyacular antes de lo esperado.

