



CONSULTORIO | | Actualitzat el 13/11/2016 a les 17:00

«¿Es normal que las primeras veces eyacule enseguida o es que tengo un problema?»

PREGUNTA

¡Hola!

Hace unos meses que perdí la virginidad con mi novia. El problema es que eyaculé muy rápido. No duro mucho en la cama... ¿Qué me pasa? ¿Es normal que las primeras veces me pase esto? ¿Cómo lo podría solucionar? Gracias.

RESPUESTA

¡Hola!

Es normal que un chico joven y con poca experiencia eyacule rápido. ¡Puedes estar tranquilo! En los vídeos porno nos hacen ver que el hombre aguanta mucho pero no es así, la realidad es que la eyaculación es una respuesta normal de que el cuerpo está excitado y es involuntario. ¿Qué puede hacer entonces el chico? Aprender cómo funciona esta respuesta para alargarlo un poco.

Te recomendamos que practiques con la masturbación tu solo pero sin obsesionarte, se trata de que intentes detectar lo que se llama punto de no retorno, que es justo aquél punto donde aunque dejes de estimular el pene este eyaculará igualmente. Así pues, si aprendes a detectarlo y paras o aflojas el ritmo un poco antes de este punto conseguirás 'más control' en tu respuesta sexual y podrás alargar un poco el momento de eyacular.

Otro factor que influencia mucho es la ansiedad del rendimiento: ¿lo haré bien? ¿aguantaré lo suficiente?, etc. Todos estos mensajes internos que nos damos a nosotros mismos en vez de ayudarnos nos ponen más presión y hacen que las cosas no salgan bien. Así que tranquilidad y sobretodo confianza con la persona con la que se está compartiendo un momento de tanta intimidad.

Por último, recuerda que si eyaculas rápido no pasa nada: lo importante es que los dos disfrutéis. Además al cabo de poco volverás a tener otra erección y lo podéis volver a intentar. No te obsesiones con el tema, ¡con la práctica se aprende!

¡Un abrazo!

Per últim, recorda que si s'ejacula ràpidament, realment no passa res greu: l'important és gaudir tots dos, així que li toca a l'altra! :) A més, al cap d'una estona podràs tornar a tenir una nova erecció i tornar-ho a intentar. Així doncs, no ens obsessionem massa en el temps que durem, i centrem-nos a gaudir i passar-ho bé!

Una abraçada ben forta i moltes gràcies per la confiança!

¿Quieres hacernos una pregunta sobre amor, sexualidad, amistad, estudios, salud o



problemas? Envíanos un mensaje privado a nuestras redes sociales y nosotros te ayudaremos (es anónimo, no diremos jamás tu nombre):