

Control de la Eyaculación

A muchos hombres les gustaría tener un mayor control sobre su eyaculación.

Se considera precoz la eyaculación, cuando se obtiene con una estimulación sexual mínima, o cuando se eyacula con anterioridad a lo deseado.

A continuación vamos a describir unos ejercicios que pueden ayudar al control de la eyaculación.

Hay que aprender a identificar las señales del cuerpo en el momento que se acerca la eyaculación y luego saber responder a esa señal.

EJERCICIOS DE FRENADO CUANDO SE ACERCA LA EYACULACIÓN:

1.-Técnica de parar y empezar: estimular el pene hasta que se acerque el orgasmo y parar los movimientos justo antes de eyacular. Cuando haya disminuido la excitación, pero sin abandonar la erección, volver a estimularlo. Repetir lo mismo varias veces sin eyacular.

2.-Técnica del apretón: estimular el pene hasta que se acerque el orgasmo y

- Apretar en el borde del glande: los dedos índice y corazón en el frenillo y el pulgar en la base del glande. Apretar fuerte durante unos pocos segundos cuando se acerca la eyaculación. Evitar tocar otras partes del pene que no sean esos dos puntos.

- Apretar en la base del pene: de la misma manera por encima y por debajo, evitando tocar los laterales del pene.

EJERCICIOS PARA EL CONTROL DE LA EYACULACIÓN

(Se pueden realizar solo o en pareja. O primero en solitario y luego acompañado)

1.- Estimulación manual:

- Desarrollar una excitación tranquila del pene, centrarse exclusivamente en esto, ir despacio y sentir la evolución de la excitación. Observar detenidamente el proceso desde el estado de reposo hasta la eyaculación, pero hacerlo muy lentamente. Después de hacerlo varias veces, intentar identificar el momento que precede a la eyaculación, fijarse en el estado del cuerpo antes de expulsar el semen. Es importante hacerlo sin prisas y en un ambiente de relax. Hay que repetir el ejercicio hasta que se identifique este momento. Luego pasamos al segundo ejercicio:

- Se trata de masturbarse (o ser masturbado) y cuando se acerque la eyaculación utilizar una de las dos técnicas de frenado evitando que el pene llegue a ablandarse. Hacerlo tres veces, y a la cuarta se puede eyacular y sentir el placer.

- Masturbar con lubricante: se trata de repetir el ejercicio anterior pero usando lubricante para que la sensación sea más parecida a la de la vagina.
- Repetir los ejercicios anteriores, pero ahora intentar controlar la eyaculación disminuyendo la velocidad e intensidad de las caricias en vez de utilizar las técnicas de frenado. Hay que conseguir acercarse tres veces a la eyaculación y que cada una de ellas dure al menos tres minutos.
- Repetir los ejercicios con lubricante e intentando estar 7 minutos estimulado pero sin eyacular.

EL CONTROL DE LA EYACULACIÓN EN EL COITO

- COITO EN POSICION LA PAREJA ENCIMA :

Quien realiza el ejercicio (A), permanecerá tumbado boca arriba y la pareja (B) se sentará encima del pene introduciéndoselo poco a poco con lubricante.

Ésta es la posición en la que menos se estimula el pene. Cuando el pene esta completamente dentro, estar unos segundos quietos, luego empieza a moverse suavemente la pareja (B) y "A" le puede indicar la velocidad adecuada cogiéndole por las nalgas.

Cuando se acerca a la eyaculación, "A" debe hacérselo notar a "B" para realizar una de las técnicas de frenado. Antes de eyacular, repetirlo 3 veces.

En este ejercicio es fácil perder el control y eyacular. Si esto ocurre, no desanimarse y volver a intentarlo.

Repetir el ejercicio dirigiendo los movimientos "B". Intentar hacerlo por lo menos tres veces a la semana.

Luego se puede intentar en otras posturas:

- COITO EN POSICION TUMBADOS DE LADO Y DESDE ATRÁS
- COITO EN POSICION LA PAREJA DEBAJO BOCA ARRIBA
- ELEGIR VUESTRAS POSTURAS PREFERIDAS

CONSEJOS

- Intentar suavizar la mecánica de los ejercicios con una charla agradable y alegre.
- No distraer la mente en otras cosas para disminuir la excitación
- No realizar demasiados ejercicios las primeras sesiones.
- La abstinencia o la falta de frecuencia pueden ser motivos de recaídas.
- Si después de los ejercicios no consigues avanzar, consulta a un sexólogo.
- Es importante tener el deseo de complacer, comunicar a la pareja las sensaciones, practicar mucho, tener imaginación, tener paciencia, si se eyacula, intentar tomárselo con humor y no como fracaso, se puede perfectamente seguir jugando.
- Hay que aprender a permanecer excitado sin necesidad de eyacular.
- El coito no tiene porque ser el centro de un polvo.
- Se puede ser "eyaculador precoz" y saber satisfacer a tu pareja.

- La precocidad es en muchos casos relativa puesto que ¿cuanto hay que durar ? ¿a partir de que momento hay que contar ?

- Es muy difícil el control completo sobre la eyaculación, es normal que a cualquiera le ocurra en determinadas circunstancias.

- Notas importantes de la sexualidad femenina para el hombre :

La mujer es capaz de gozar plenamente independientemente de la eyaculación puesto que el coito no es imprescindible para obtener un orgasmo.

Con los métodos oral, manual o mecánico (vibradores u otros utensilios) la mujer es capaz de obtener tanto placer o más que con el coito.