



## ¿Quieres que tus momentos de placer sean mucho más largos? conoce los métodos para potenciar la sexualidad en los hombres

¿Sientes que tus relaciones sexuales no duran tanto como deseas? ¿La eyaculación precoz es un obstáculo para ti? ¿Sientes que tu cuerpo te impide disfrutar plenamente de tus relaciones sexuales? Estas son preguntas comunes que tanto hombres como mujeres se hacen en silencio y pueden generar ansiedad y estrés en los hombres, especialmente, debido a las expectativas de la sociedad o de su pareja.

Afortunadamente, existen métodos y alternativas efectivas que pueden ayudar a superar estos problemas, permitiendo a las personas recuperar la confianza y disfrutar de una vida sexual plena y satisfactoria.

En el Día Internacional del Pene, Sergio Alejandro Álvarez Rodríguez, médico especialista en Sexología Clínica de Profamilia comparte información valiosa que puede ayudar a los hombres a vivir su sexualidad de forma libre, plena y segura. Es importante derribar mitos y tabúes para convertir la experiencia sexual en algo más placentero y satisfactorio.

### 1. Cinco minutos no son un “rapidín”

En Sexología, la eyaculación precoz se define como la incapacidad de controlar el momento de la eyaculación durante el acto sexual. Se considera que el promedio de tiempo que tarda un hombre en eyacular desde el inicio del acto sexual está entre 3 y 5 minutos, por lo que se considera precoz a aquellos que eyaculan en menos de un minuto.

Es importante tener en cuenta que las mujeres suelen necesitar más tiempo para alcanzar el orgasmo, con una latencia orgásmica que suele ser el doble que la de los hombres, es decir, de 6 a 10 minutos. Por lo tanto, es fundamental conocer los deseos y preferencias de la pareja para generar excitación antes de la penetración, lo que puede conducir a encuentros más placenteros y satisfactorios para ambos.

### 2. La salud, el estrés y la confianza pueden influir en la duración de la relación sexual

Durante una relación sexual, múltiples factores físicos, psicológicos e incluso situacionales pueden influir en el desempeño. A nivel físico, la edad, el estado de salud y el uso de ciertos medicamentos, especialmente los psiquiátricos, pueden jugar un papel importante.

Además, factores situacionales como el nivel de intimidad y confianza, el tiempo disponible, la comodidad, el deseo y el período de inactividad sexual previo pueden tener repercusiones significativas en la experiencia sexual.

Por otro lado, emociones como el enojo, el cansancio o el estrés pueden afectar el deseo sexual. En el caso específico de la eyaculación precoz, el miedo y la ansiedad desempeñan un papel crucial, ya que aumentan los niveles de adrenalina en el cuerpo, lo que favorece una eyaculación más rápida a nivel del sistema nervioso.

### 3. Existen métodos para controlar la eyaculación y prolongar el tiempo de actividad sexual



Profamilia ofrece el servicio de especialistas en sexología clínica que pueden ayudar a través de tratamientos médicos estas situaciones, para que puedan vivir su intimidad y relaciones sexuales de manera informada, placentera y segura.

Dentro de la terapia sexual ofrecida por el campo de la sexología, se encuentran técnicas específicas para controlar el tiempo de latencia orgásmica. Estas incluyen el control de la respiración, la disminución de movimientos y las técnicas de aplicar presión en el glande o en el cuerpo del pene justo antes de la eyaculación para retrasarla.

Además, se pueden utilizar herramientas como los condones con efecto retardante, como los condones Piel de Profamilia. Estos condones contienen sustancias anestésicas locales que reducen la sensibilidad del glande, lo que ayuda a aumentar el tiempo de latencia orgásmica. Los condones vienen en diferentes formas y grosores, lo que permite prolongar la eyaculación hasta por cinco o diez minutos. Además, algunos condones están diseñados con una forma especial que se ajusta debajo del glande, ejerciendo una ligera presión que ralentiza el flujo sanguíneo y la eyaculación del hombre.

#### 4. **Se puede estimular el deseo sexual de los hombres más allá del encuentro**

Estimular el cerebro aumenta el placer: se puede estimular el deseo sexual tanto en hombres como en mujeres fuera del momento del encuentro. El deseo sexual puede ser estimulado a través de diferentes actividades, como el romance, la intimidad emocional, la comunicación abierta y honesta, el coqueteo, el juego previo, la exploración de fantasías sexuales y el cuidado personal. En resumen, hay muchas formas de mantener vivo el deseo sexual más allá del encuentro físico.

Profamilia continúa comprometida con la vida sexual y reproductiva de las personas para que puedan vivir sus relaciones de manera responsable, informada y, sobre todo, placentera, por medio del acceso a servicios y productos de Salud Sexual y Reproductiva. Quienes deseen más información sobre los condones con efecto retardante o requieran apoyo profesional pueden comunicarse con la organización a través de la línea de atención nacional 300 912 4560 y al WhatsApp 318 531 0121.