

A person is shown from the chest down, wearing a blue hoodie. They are holding a blue MYHIXEL vibrator in their left hand and a smartphone in their right hand. The smartphone screen displays the MYHIXEL CONTROL app interface, which includes a map of the United States and several circular icons representing different settings or features. The background is dark and slightly blurred, with some white diagonal lines on the right side.

MYHIXEL

**CLAVES DEL
CLÍMAX
MASCULINO**

EL MÉTODO REVOLUCIONARIO DE
MYHIXEL DESTINADO AL BIENESTAR
SEXUAL MASCULINO

[MYHIXEL.COM/ES](https://myhixel.com/es)



MYHIXEL

01. QUIÉNES SOMOS

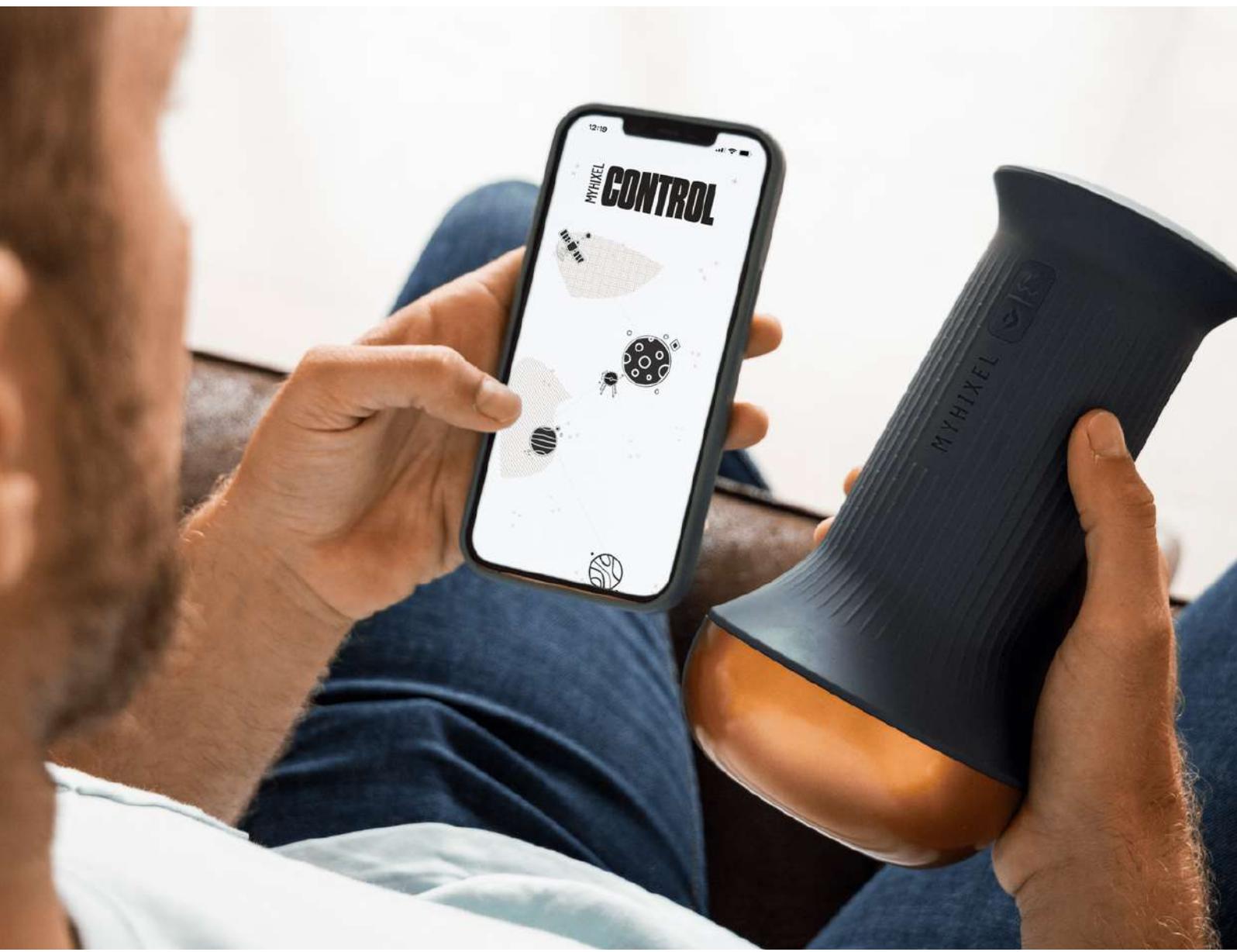
MYHIXEL es la marca enfocada a mejorar la vida sexual de los hombres. Creamos productos, servicios y soluciones para la salud sexual masculina.

Hemos desarrollado con nuestro equipo de sexólogos, médicos y expertos en el ámbito, una metodología única en el mercado, científicamente probada, que te permite disfrutar más y mejor del sexo controlando cuándo eyacular de forma totalmente natural.

A través de la combinación del programa online MYHIXEL Play, junto con el dispositivo

de placer MYHIXEL II, diseñado específicamente para alcanzar el control eyaculatorio mientras disfrutas al máximo.

Un proceso que cuenta con las máximas garantías de seguridad y privacidad del usuario y una experiencia única y personalizada. Este método totalmente pionero tiene como objetivo mejorar la calidad de las relaciones sexuales a través del control del clímax de una manera natural y sin efectos secundarios.

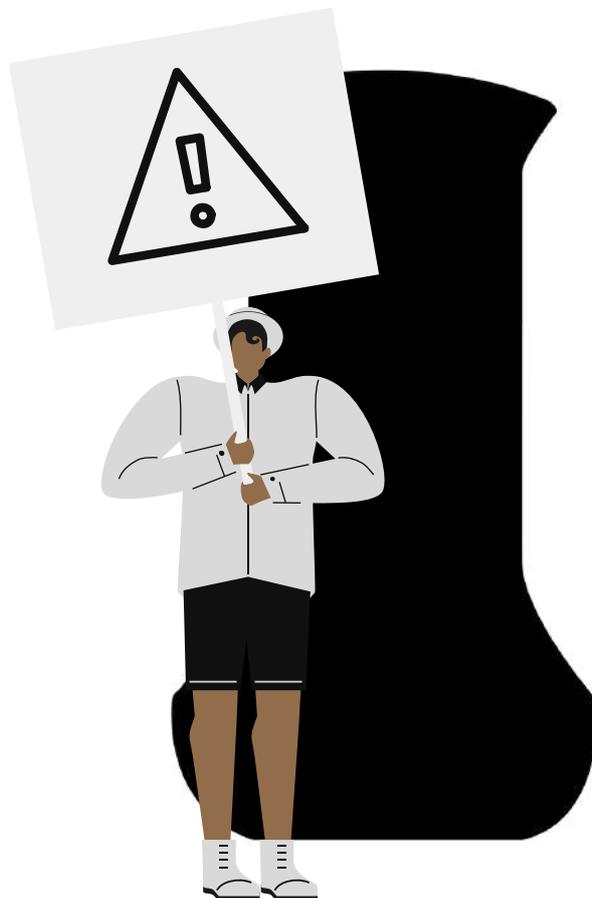


02. OBJETIVO DE ESTA GUÍA

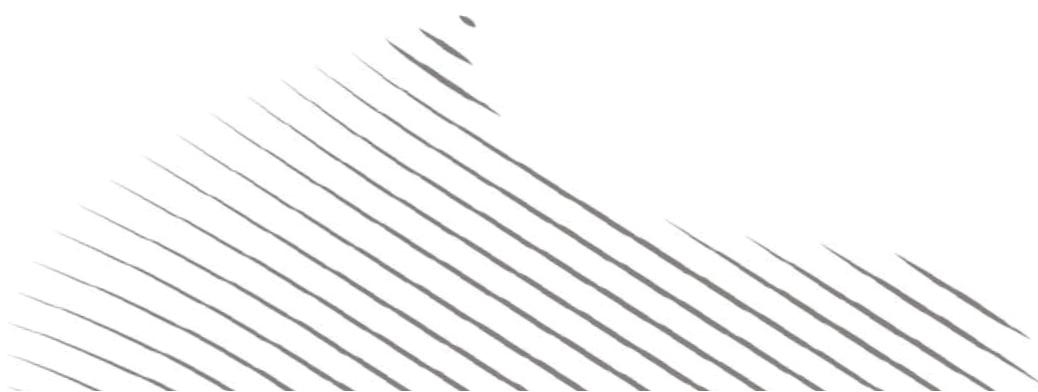
Nuestro fin último con esta guía es muy simple. En primer lugar, queremos dar a conocer las claves del clímax masculino, algo que sin lugar a dudas seguro que interesará a todos los hombres.

Por otra parte, buscamos concienciar sobre las preocupaciones relativas al clímax, como son la eyaculación precoz, una falta de control en la relaciones que afecta a un amplio número de hombres alrededor del mundo, y la desconocida eyaculación retardada.

Es decir, queremos darle importancia a algo tan importante para la vida de un hombre como es su bienestar sexual. Pero sobre todo, buscamos informar de que existen soluciones para cuidarlo.



**#CLAVES #CLÍMAX #SEXUAL
#DUDAS #HOMBRES**



A photograph of a young man and woman smiling and embracing each other. The man is on the left, wearing a light-colored sweater, and the woman is on the right, wearing a brown sweater. They are both looking towards the camera with joyful expressions.

MYHIXEL

03. CLAVES DEL CLÍMAX MASCULINO

Para entender las claves del clímax masculino hay que dejar clara una cosa en primer lugar y es que, tanto el orgasmo de la mujer, como el del hombre, son experiencias cerebrales. Por lo tanto, afectan a cada persona de una manera propia y única sin distinción entre sexos.

Hay que romper con los tabúes y las falsas creencias que afirman que el orgasmo masculino es algo meramente físico, ya saben, eso de que el hombre solo piensa con el... El orgasmo masculino es una experiencia que supera del todo el territorio genital y que por lo tanto es principalmente mental.

A la hora de buscar una definición para lo que es un orgasmo propiamente dicho, podemos afirmar que sería una experiencia sumamente placentera caracterizada por la instantánea y explosiva liberación de toda excitación o tensión sexual acumulada. Es decir, es el cúlmén de una serie de actos y fases previas que forman lo que se conoce como una relación sexual. Ya sabes, los abrazos, besos, caricias, estimulaciones, penetraciones... hasta llegar a este clímax.

Es esencial que para obtener un orgasmo óptimo haya un perfecto equilibrio entre mente y cuerpo. Es por eso que, tanto las fantasías que se puedan tener en pareja, como el contexto y la utilización de la imaginación, se utilicen cuanto más, mejor.

CUANTO MÁS TRAVIEOS, MEJOR SERÁ EL ORGASMO.

UNA EXPERIENCIA MULTISENSORIAL

Seamos honestos, para que algo te guste lo primero que tiene que entrar es por los ojos. Expertos de todo el mundo afirman que esto se debe a la filogenética, es decir, aquella herencia que tenemos los seres humanos de nuestros parientes, los simios, a la hora de encontrar alguien atractivo para nuestra procreación. Esta herencia dice que el contacto sexual sólo es posible si tras mirar el macho a su pareja, ésta le devuelve la mirada.

Y eso es así a día de hoy. Por ejemplo, se ha demostrado que el varón medio heterosexual en lo primero que se fija en una mujer es en lo típico: pechos y nalgas (otra herencia ancestral con respecto a la procreación y elegir una hembra fértil que pueda preservar una estirpe) mientras que la mujer en cambio se fijan en la mirada o un vientre liso.

Lo mismo pasa con el varón homosexual, ya que en lo primero que se fija el hombre por instinto de herencia ancestral, son en aquellos rasgos en los que se pueda sentir más seguro, como una buena complexión física.



No hay que pasar por alto los estímulos olfativos ya que son cruciales a la hora de la excitación humana. Hablamos de las feromonas que segregamos los humanos y de cómo afectan a las conexiones neuronales que hacen que se active nuestra atracción. Pero también hablamos de olores y esencias que pueden dar a entender un estatus social o simplemente un mensaje de higiene. Es por eso que quienes saben elegir un buen perfume, pueden tener más éxito.

Por lo tanto, podemos afirmar que el ámbito de las relaciones sexuales es, sin lugar a dudas, una experiencia del todo multisensorial, donde hasta el más mínimo detalle puede influir en el desarrollo de dichos encuentros.

¿Qué papel juegan las hormonas en nuestro cuerpo?

Ay, las hormonas, cuántas veces habremos oído hablar de ellas pero en contadas ocasiones entendemos de verdad su papel en la sexualidad. Las hormonas cumplen un rol fundamental en la respuesta sexual masculina. Hay un acuerdo, entre expertos del todo el mundo, por el que se puede afirmar que la influencia de la testosterona en el deseo sexual y, por ende, en la calidad de los orgasmos que se puedan alcanzar, es vital. Tanto es así, que se han reportado casos de una bajada considerable en las relaciones a partir de una disminución de testosterona en pacientes, hecho que se ha solucionado inoculando una testosterona sintética. En definitiva, podemos afirmar que la testosterona es la gasolina de cualquier tipo de relación sexual y en cuanto no tengamos ese combustible, ya saben lo que le pasa al coche: no arranca.



Junto a esto, hay que tener muy en cuenta los factores físicos que experimentamos durante el acto sexual y que tienen que ver, tanto con las hormonas, como con otros componentes de nuestro cuerpo. Hablamos de unos aumentos drásticos tanto del ritmo cardíaco y respiratorio, así como de la presión sanguínea. Además, del consecuente movimiento y tensión que experimentan todos nuestros músculos, sin olvidarnos de calambres o espasmos involuntarios que realizamos una vez alcanzado el clímax.

Todo esto deja entrever que, además de todo lo anteriormente mencionado, es necesario tener una alimentación sana y equilibrada para poder obtener lo máximo de nuestras relaciones sexuales. El mayor enemigo para nuestra salud sexual tiene un nombre: colesterol. Otros factores como el tabaquismo o alcoholismo también afectan muy seriamente a nuestra vida sexual. Para poder entender aún más el papel que juegan las hormonas en nuestro cuerpo debemos hablar del efecto Coolidge. El efecto Coolidge es, en resumidas cuentas, el efecto que experimentan, tanto hombres como mujeres, de un mayor y continuo rendimiento sexual cuando aparece un nuevo compañero sexual. Esto se debe a los efectos que tiene sobre nosotros la dopamina ante la posibilidad de una relación sexual nueva, ya que los niveles de esta hormona aumentan y, por tanto, el placer. Esto ocurre en el circuito neuronal de refuerzo, es decir, ante un nuevo compañero sexual, aumenta la dopamina, en cambio, ante la rutina sexual de la pareja, los niveles de dopamina no experimentan ningún pico y se estabilizan.

¿ES LO MISMO ORGASMO QUE EYACULACIÓN?

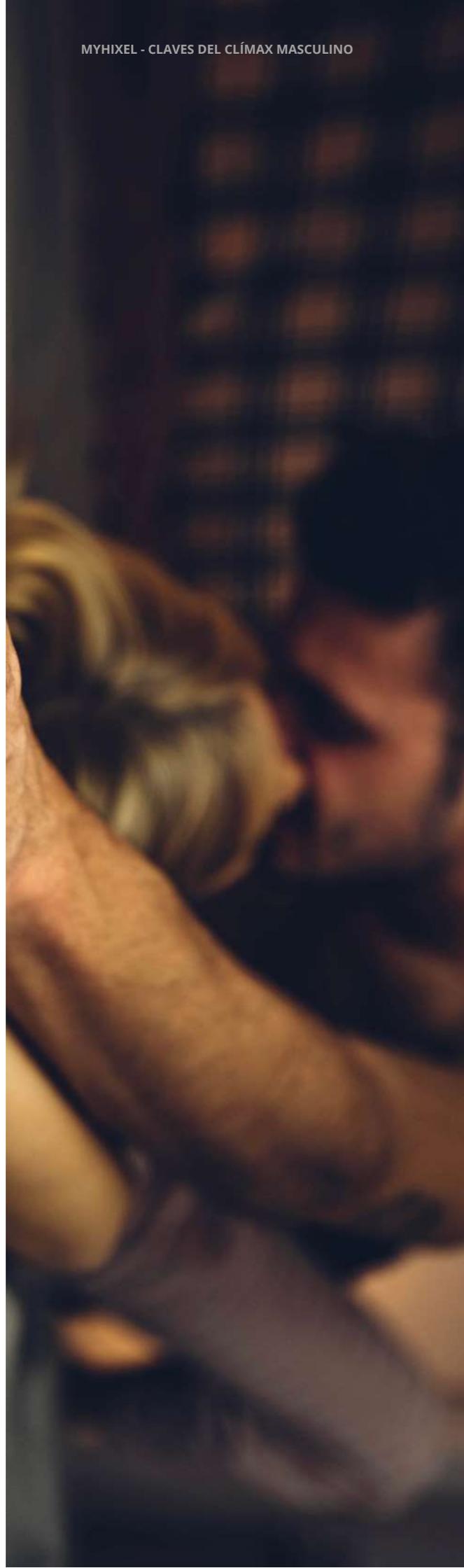
Existe un desconocimiento por un amplio porcentaje de la población al creer que la eyaculación y el orgasmo son lo mismo. Este error no hace sino agravar ciertos problemas sexuales que impiden mejorar en la calidad de las relaciones. Hay que dejar claro que orgasmo y eyaculación son 2 cosas diferentes y que uno puede ocurrir sin lo otro. De hecho, el hombre puede no experimentar un placer sexual pleno eyaculando y al contrario, se puede llegar a sentir un orgasmo pleno y no eyacular.

Por todo esto vamos diferenciar estos 2 aspectos de la siguiente manera:

- Orgasmo: Satisfacción sexual plena.
- Eyaculación: Liberación de semen en un fenómeno reflejo.

Se asume que el orgasmo proporciona una experiencia subjetiva al placer. Hay expertos que se inclinan más hacia la teoría de que el orgasmo es un placer corporal mientras que otras doctrinas se inclinan hacia la teoría de que es algo puramente mental, por lo que sólo nos queda buscar un perfecto equilibrio entre las 2 vertientes y afirmar que el orgasmo perfecto se alcanza con ayuda de elementos fisiológicos y mentales. Es decir, debemos potenciar ambos factores y potenciarlos.

De hecho, una de las claves para potenciar el orgasmo masculino es, sin lugar a dudas, control sobre el reflejo eyaculatorio, algo a lo que dedicamos próximos apartados de esta guía.



No obstante, podemos apuntar cuatro claves iniciales:

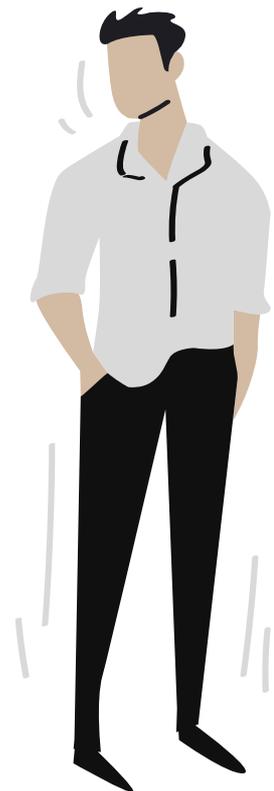
1. Lo primero a tener en cuenta, es que la estimulación visual es lo más poderoso, por lo que cuanto mayor sea el número de estímulos, mayor será la excitación. El hombre suele sentirse muy excitado cuando ve que su pareja disfruta mientras le da placer, por lo que la confianza y la compenetración con la pareja es esencial.
2. También es importante variar en los estímulos, probar cosas nuevas y abrir fronteras ya que no sabes dónde puedes encontrar tu próxima cosa favorita en el sexo. Esto incluye juegos que tengan que ver con el olfato y el gusto.
3. Como hemos mencionado anteriormente, es fundamental tener unos hábitos de vida sana. Realizar ejercicio y mantener una dieta equilibrada mejorará nuestras relaciones sexuales.
4. La ciencia ha avanzado muchísimo en los últimos años y conocemos mejor los mecanismos que influyen en el reflejo eyaculatorio. De hecho, MYHIXEL aprovecha estos avances médicos y lo ponemos a disposición de cualquier hombre gracias a nuestras soluciones tecnológicas.

Por último, cabe mencionar en este apartado dedicado a la relación entre eyaculación y orgasmo, que el grado de excitación sexual durante la masturbación incide directamente en la calidad del semen. Está demostrado que tanto la cantidad, la calidad y el volumen del semen eyaculado dependen de la excitación previa. Cuanto más aumenta el flujo de sangre en la próstata (debido a la excitación) mayor es la intensidad y el volumen.

EL PUNTO G MASCULINO

Muchos creen que es una leyenda, pero el Punto G masculino existe realmente. Este punto realmente es la próstata que tiene forma de nuez y que se ubica en el interior del recto, a unos 5 cm del ano y en la pared anterior. Estimular la próstata de una manera correcta es crucial para la creación y liberación del semen durante la eyaculación. Si bien es cierto que estimular esta próstata supone para muchos hombres "abrir una puerta" y superar tabúes y prejuicios, no menos cierto es que el placer que se puede alcanzar estimulando este punto es muy alto en el hombre.

Gracias a la realización de masajes anales con los dedos, con algunos juguetes sexuales y con la penetración anal, se puede estimular de una manera óptima este punto exclusivo de los hombres, que nos permite alcanzar un orgasmo intenso y satisfactorio.





MYHIXEL

**04. ¿QUÉ ES EL CONTROL
EYACULATORIO Y POR QUÉ ES
IMPORTANTE PARA TODOS LOS
HOMBRES?**

El denominado control eyaculatorio es para muchos expertos una habilidad que deben tener en cuenta los hombres para poder mantener una salud y un bienestar sexual óptimos. A continuación, vamos a tratar este aspecto y los beneficios que puede reportar.

El control eyaculatorio no es otra cosa que la habilidad sexual gracias a la que el hombre, de manera totalmente voluntaria, pueda decidir el momento en el que quiere eyacular mientras mantiene una relación sexual, alargando, acortando y profundizando en el tiempo, dándose incluso caso de no llegar a eyacular.

Esta habilidad tiene como propósito aumentar el placer en las relaciones sexuales tanto para los hombres, como para sus parejas. Aumentando el control, se llega a descubrir un

nuevo nivel sexual, porque se dota al hombre de una nueva capacidad que le permite explorar y disfrutar el sexo como el quiera, aumentando así su autoestima y seguridad.

Manteniendo dicho control, se otorga un poder al hombre sobre su propio cuerpo, sobre sus impulsos, de tal manera que es el sujeto el que decide cómo y cuánto tiempo disfrutar de sus relaciones sexuales.

Muchas veces el hombre se ve sobreexcitado por alguien o por algo. Dicha sobreexcitación puede jugar en su contra, ya que si no se tiene un control sobre la eyaculación, puede tener una mala experiencia sexual.

A partir de ahí, puede tener un sentimiento de tristeza y frustración precisamente por eso mismo, por no haber podido cumplir las expectativas que él y su pareja tenían.

Para poder obtener un control eyaculatorio óptimo, la mente juega un papel importante, es el centro de mando.

Pero también son importantes los diferentes mecanismos motores que se activan y permiten el reflejo eyaculatorio. Es decir, para que se produzca un reflejo eyaculatorio se debe dar una combinación de factores tanto físicos, como mentales, y dependiendo de la intensidad en que se combinen dichos factores, la eyaculación podrá llegar antes o después.



Todos conocemos los diferentes juegos previos, lo que se conoce como "preliminares". Estos juegan un papel fundamental en la estimulación sexual, ya que se producen en nuestra mente una serie de imágenes que nuestro cerebro lo interpreta como una excitación, dando la señal a nuestro cuerpo para que se realice una erección.

Pero eso no es todo, ya que no solo vale con que el pene esté erecto sino que se debe seguir estimulando poco a poco, de múltiples formas -masturbación, sexo oral, penetración, etc.-. La excitación va aumentando por momentos hasta que se llega a un punto denominado de no retorno, es decir, un punto en el que los músculos inician la expulsión del semen por medio de contracciones que se escapan al control de la persona.

Este mecanismo puede desembocar a veces en problemas como puede ser la eyaculación precoz. Una situación en donde dichas contracciones se aceleran de manera incontrolada y el semen se expulsa mucho antes de lo deseado. De hecho, en ocasiones sin haber llegado a realizarse la penetración. Pero de eso hablaremos más adelante.

En este punto, vamos a revisar algunos de los factores mentales o psicológicos que pueden ser el origen de dicha falta de control en la eyaculación.

Para empezar, todo comienza con una buena educación sexual. Una educación sexual que debe darse en una temprana edad o adolescencia, que es precisamente el momento en donde más hábitos saludables sexuales se deben adquirir.

Muchos de los jóvenes intentan obtener una satisfacción sexual de manera inmediata, es decir, estimular y acabar cuanto antes. Esto puede deberse a 2 factores. El primero es simple, el joven está descubriendo su cuerpo y quiere disfrutar lo máximo cuanto antes mejor. Disfrutar de su exceso de energía y acostumbrando al cerebro a eyacular cuanto antes mejor. El segundo factor es el del tabú social o familiar. Al joven se le ha dicho que masturbarse es algo que está mal, pero él siente la curiosidad o necesidad fisiológica de hacerlo, por lo que piensa que cuanto antes acabe de hacer eso que "está mal", menor será el mal realizado. Hay que tomarse muy en serio la educación sexual que se le enseña a los jóvenes ya que es algo que le acompañará en su vida adulta.

El estrés también es un factor que juega en contra del hombre, ya que si bien no sufre de una falta de control eyaculatorio, pueden darse situaciones en donde dicho estrés se acumule y le pueda jugar una mala pasada.

El estrés también es un factor que juega en contra del hombre, ya que si bien no sufre de una falta de control eyaculatorio, pueden darse situaciones en donde dicho estrés se acumule y le pueda jugar una mala pasada.



Algunos consejos para poder empezar a cambiar toda esta situación y tomar las riendas del control de las relaciones sexuales es empezar con pequeños cambios o hábitos:

- El primero es el de la comunicación con la pareja. Esto es algo fundamental, debemos entendernos, transmitir nuestras preocupaciones y escuchar al otro. Gran parte de los problemas sexuales que surge y de las frustraciones son causadas por una falta de comunicación.
- Otra idea es realizar ejercicios respiratorios para poder relajar y reducir el nivel de tensión que puede llegar a tener el sujeto en la fase previa a tener relaciones sexuales.

El control eyaculatorio al alcance de todos los hombres gracias a MYHIXEL Control

Pero si quieres tomar el control de tu eyaculación y todas las posibilidades sexuales que esta habilidad te brinda, tienes ya a tu disposición la mejor solución de todas: MYHIXEL Control. Una alternativa lúdica, natural y probada científicamente para poder tener un control total en las relaciones sexuales. MYHIXEL Control está diseñado para todos los hombres, es el método más innovador que te ayudará a evolucionar y mejorar tu control eyaculatorio de manera personalizada y gamificada, mientras disfrutas. MYHIXEL Control combina la app MYHIXEL Play en combinación con el dispositivo de placer MYHIXEL II. En el desarrollo de nuestra app han participado, terapeutas especializados en salud sexual y urólogos reconocidos internacionalmente, contando con la colaboración de universidades y hospitales. Está totalmente anonimizada y segura y consiste en un programa terapéutico de 8 semanas que ha sido gamificado e integrado en esta app. Es la primera app que aplica IA (inteligencia artificial) para el control de la eyaculación. De esta manera permite personalizar tu programa, haciéndolo 100% adaptado a tus necesidades. Incluye conexión Bluetooth con el dispositivo, que gracias a sus sensores de movimiento y velocidad, registra tus pasos en tiempo real, lo que te permite hacer un seguimiento de tus resultados y ver cómo mejoras.

Es una experiencia de disfrute que te permite adquirir nuevas habilidades para mejorar tu vida sexual a través de actividades específicas guiadas. Además de estas actividades, ofrece planes semanales de nutrición, fitness y mindfulness enfocados en mejorar la salud sexual, garantizando una mejor experiencia de usuario.

Por su parte, innovador dispositivo de estimulación MYHIXEL II, está específicamente diseñado para que obtengas los mejores resultados al combinarlo con tu programa MYHIXEL Play y desarrolles todo tu potencial sexual.

MYHIXEL II está registrado en la FDA como dispositivo médico (clase II) y forma parte de la solución MYHIXEL Control, la cual posee el marcado CE como producto sanitario.

Para su creación, hemos aplicado la tecnología más avanzada:

- Conexión Bluetooth con la app, que registra la evolución del usuario en tiempo real.
- Sensores de movimiento y velocidad que se registran en la app con el Bluetooth.
- Sistemas de vibración y calentamiento para una sensación más real.
- Interior anatómicamente realista.
- Sistema de resistencia al agua IPX7 para una limpieza fácil.
- Batería de litio de carga imantada con conector USB.
- Material de alta calidad, antialérgico sin ftalatos.



La función de MYHIXEL II es reproducir la sensación de una penetración de la manera más realista posible, de forma que mientras entrenas tu control eyaculatorio, lo harás en un entorno realista que te permitirá ganar más confianza en ti mismo. En definitiva, MYHIXEL Control es una forma útil de cuidar la salud sexual y de mejorar tu control del climax de forma personalizada.

El sexo es fundamental en nuestra vida y no siempre le damos la importancia que tiene. No hay que conformarse jamás y debemos animarnos a alcanzar un bienestar sexual pleno, lo que te aportará salud, confianza y felicidad.

Experimenta, rompe tabúes, pero sobretodo: Diviértete.



05. ¿QUÉ ES LA EYACULACIÓN PRECOZ?

Cuando tratamos la eyaculación precoz, nos encontramos ante un tema ciertamente delicado. Hablamos de una de las condiciones sexuales que más afecta a millones de hombres de todo el mundo y que por tabú social o miedo a ser estigmatizado, más se ocultan.

La eyaculación precoz es la preocupación sexual más frecuente. Muchos son los expertos que han intentado ponerse de acuerdo en llegar a un consenso para poder definirlo de manera clara y concisa, pero lo que sí está claro es que este problema afecta al que lo sufre de por vida. De hecho, estudios recientes indican que se empiezan a dar casos a muy temprana edad, en plena veintena.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) llegó a una definición que se ha convertido en canon para todos los expertos sanitarios de todo el mundo. Citamos:

“Se caracteriza por la eyaculación que ocurre antes o dentro de una duración muy breve desde el inicio de la penetración vaginal y otra estimulación sexual relevante”

“Con poco o nulo control sobre la eyaculación”

“Ocurre de manera persistente o episódica durante al menos varios meses”

“Asociado con un malestar clínicamente significativo”

Por un lado, hablamos de hombres cuyo control eyaculatorio es tan mínimo que eyaculan sin ningún estímulo físico, siendo todo un proceso mental incontrolado. Pero también se incluye a cualquier hombre que tiene percepción subjetiva de falta de control de la eyaculación, ya sea siempre, o solo en determinadas circunstancias. Por lo tanto, como venimos diciendo en esta guía, hay que mantener un equilibrio perfecto entre estimulación mental y corporal.

Una de las soluciones para poder acabar con este problema que cada vez más afecta a más y más hombres alrededor del mundo es sin lugar a dudas realizar técnicas de control de la mente y el cuerpo, para que sea el sujeto mismo quien decida cuándo llegar a dicho clímax.

Hemos mencionado un poco de puntillas el hecho de la frustración que puede llegar a sufrir el hombre que no tiene el control de sus relaciones sexuales, pero no hemos ahondado lo suficiente en lo que puede suponer un problema vital, ya que le puede acompañar durante toda su vida.

De acuerdo con los expertos encontramos **tres tipos** de eyaculación precoz:

A - Los casos crónicos: Son aquellos casos en donde el hombre nunca ha llegado tener un control eyaculatorio. Estos hombres suelen eyacular en un margen de 1 minuto a 3 (en algunos casos incluso menos).

B - Casos adquiridos o circunstanciales: Aquí estamos frente aquellos hombres que si bien si conocen lo que es tener un control eyaculatorio en sus relaciones sexuales, han perdido dicho control o no lo tiene en determinadas ocasiones. El lapso de tiempo de eyaculación en este caso es idéntico al del grupo 1.

La eyaculación precoz es algo que debe tratarse y, cuanto antes, mejor. Por ejemplo, pongamos el caso de un hombre de mediana edad, con pareja estable, que cuando llega la noche y su pareja empieza a demandar algo de afecto, él se niega o evita mantener ese contacto físico porque sabe lo que viene después. Lo que viene después es una doble frustración por no haber culminado como le hubiera gustado y sobre todo por la sensación de no haber dado una satisfacción plena a su pareja. Esto luego puede repercutir en su estado de ánimo, que a su vez puede repercutir en su entorno laboral, social y de amistades, y obviamente en la relación pareja, incluso pudiendo darse el caso de una separación. Y lo peor de todo es que el tiempo siempre corre en contra del sujeto, ya que con el tiempo la eyaculación precoz puede complicarse.



C - No específicos: Algunos autores han denominado a los sujetos de este grupo que sufren de una eyaculación precoz subjetiva, es decir, son aquellos que subjetivamente no están satisfechos con su sensación del control sobre la eyaculación, independientemente del tiempo que duren. Actualmente refleja la realidad de muchos hombres ya que no se pueden incluir ni en el primer ni en el segundo grupo.

Al sumar todos los casos diagnosticados de los 3 grupos, podemos afirmar que un 30% de la población masculina mundial tiene este problema. Pero ojo, ese 30% es un mínimo, ya que sólo se contabilizan los diagnosticados médicamente, ya que como venimos diciendo, existe una amplia minoría silenciosa que no se ha atrevido a ir al médico a buscar una solución ya sea por miedo o por tabú social.



Mitos y realidades sobre la eyaculación precoz:

Mito: La eyaculación precoz es permanente y una vez se sufre, se queda para siempre.
 Realidad: A veces, la eyaculación precoz es una situación circunstancial y puede depender de las personas con las que se están manteniendo relaciones sexuales, el clima, la alimentación, etc. Muchos son los factores que pueden afectar dependiendo de la situación.

Mito: La eyaculación precoz disminuye en su frecuencia con la edad.
 Realidad: La eyaculación precoz se da en una situación igual intensa desde las primeras apariciones hasta la edad aproximada de 55 años. Una vez llegada a esa edad, sufre un aumento considerable dentro del cuerpo del adulto.

La realidad es que la problemática de la eyaculación precoz tiene una causalidad muy compleja y que depende de varios factores.

Algunos investigadores hablan de un posible componente biológico muy fuerte a la hora de determinar ciertos casos, sobre todo en pertenecientes crónicos.

La neurobiología también entra en escena al presentarse la hipótesis del denominado "fenotipo hipertónico". Sí, lo sabemos, suena muy complicado pero vamos a explicarlo. El "fenotipo hipertónico" defiende que la eyaculación precoz estaría relacionada con un complejo sistema de interacciones entre el sistema nervioso central -aquel que controla todo nuestro cuerpo-, el sistema periférico y el sistema endocrino. Todo aderezado con una influencia de factores genéticos a determinar. Según esto, los neurotransmisores, es decir, los canales neuronales que hacen que sintamos todo lo que los humanos podemos sentir, jugarían un papel fundamental en los casos de eyaculación precoz. A los neurotransmisores se le sumaría el rol de la dopamina en sus procesos endocrinos, la oxitocina y demás componentes biológicos.

Ahora bien, si bien hemos puesto sobre la mesa la importancia que tienen los distintos componentes biológicos de nuestro cuerpo, también hay que darle la importancia y la relevancia que se merecen las causas psicológicas que pueden producir este tipo de disfunciones.

El factor psicológico que más ha podido afectar es sin lugar a dudas la ansiedad

que más ha podido afectar es sin lugar a dudas la ansiedad producida al saber que no se va a satisfacer a la pareja sexual como nos gustaría, provocando una frustración. Un círculo vicioso que no hace sino alimentar ese complejo llegando a darse casos de falta de apetito sexual.

Otra de las causas psicológicas más habituales es la sobreexcitación que pueden experimentar los hombres ante determinadas circunstancias. Por ejemplo, situaciones que generan especialmente morbo en el hombre, tener un contacto sexual después de mucho tiempo, etc.

Por otra parte, a pesar de no estar comprobado 100% científicamente, sí se ha podido establecer una relación entre la ansiedad y la depresión provocada por la eyaculación precoz. El problema viene a la hora de delimitar o definir si estos factores son la causa o la consecuencia.

Lo que no da lugar a dudas, es que sea cual sea la edad, las condiciones o la causa de este problema, debemos pedir ayuda. En lo que sí podemos estar 100% de acuerdo es en que un control sobre nuestra eyaculación, es un control sobre nuestras vidas, ya que no nos cansaremos nunca de repetir que el sexo es importante en nuestro bienestar y que ante el más mínimo problema, se debe buscar una solución y, afortunadamente como veremos más adelante, existe.

En cuanto a tratamientos para la eyaculación precoz los más habituales son los psicológicos.

De esto, uno de los más recomendados es la terapia conductual, y en casos muy puntuales, añadir un tratamiento farmacológico.



06. ¿QUÉ ES LA EYACULACIÓN RETARDADA?



MYHIXEL

La eyaculación retardada es la dificultad para poder eyacular aun cuando se produce una erección óptima completa y existe una excitación y estimulación sexual suficientemente alta. Normalmente se suele dar durante la penetración, siendo mucho menos habitual que se produzca durante la masturbación. Es más, es imprescindible conocer que el 85% de los hombres que sufren de esta patología sólo es capaz de llegar al orgasmo a través de la masturbación, dándose algunos casos la situación de verse afectado tanto en la masturbación como en el coito.

Para que nos entendamos, el hombre que sufre de eyaculación prolongada es aquel que no es capaz de eyacular, o si bien lo hace, es tras un coito o una masturbación demasiado prolongada, ya que hablamos de un periodo de tiempo superior a los 15 minutos.

Es una situación compleja para el paciente que lo sufre ya que esta condición puede provocar una cierta angustia o malestar no solo por no alcanzar el orgasmo y perder las riendas del control de su propia sexualidad al no eyacular cuando quiere, sino porque su pareja también se puede ver afectada su pareja.. Un hecho que sin lugar a dudas debe ser puesto en manos de profesionales.

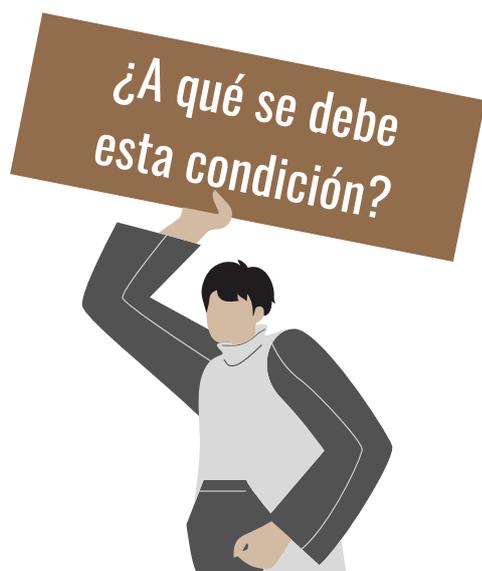


Actualmente, se cree que entre un 5% y un 10% de la población masculina en España sufre de esta condición, aunque en los últimos años puede haberse dado un repunte en estos porcentajes ya que cada vez es uno de los motivos más frecuentes de búsqueda de ayuda de un profesional médico. Hablamos tanto de tendencias de búsquedas online como del aumento de la oferta por parte de clínicas privadas.

A continuación vamos a enumerar unas series de causas por las que se puede deber dicha eyaculación retardada.

Para empezar, vamos a tratar las causas psicológicas que puedan afectar al paciente. Causas que le predisponen a padecer una eyaculación retardada.

Existe un gran silencio social con respecto a un tema de vital importancia, y es el de la educación sexual de cada individuo. Actualmente conviven en nuestra sociedad hombres de diferentes edades, credos y culturas y a cada uno de ellos se les han transmitidos una serie de prejuicios y concepciones erróneas del sexo, que no favorecen en absoluto a un control sexual deseado.





MYHIXEL

Por ejemplo, encontramos hombres cuya educación sexual en la adolescencia (una época fundamental en nuestro desarrollo como persona) han sido totalmente restrictiva, prohibitiva o sancionadora sexualmente.

También entran en juego las experiencias sexuales traumáticas que se hayan podido tener sobre todo a una edad temprana. Hablamos de primeras veces o de parejas sexuales demasiado “exigentes” para alguien que estaba dando sus primeros pasos en el mundo sexual.

La masturbación también tiene algo que ver en esta problemática ya que el hecho de haber tenido acceso a todo tipo de pornografía desde una temprana edad provoca en ciertos hombres el hecho de buscar siempre algún estímulo que lo atraiga más y más, catalogando a las relaciones sexuales más realistas como algo aburrido. Este hecho tiene mucha importancia ya que muchas parejas se han visto afectadas al darse que una parte no se ve capaz de satisfacer las demandas que pide la otra persona, expectativas generadas por una pornografía que se aleja del todo de la normalidad.

Otra de las causas más comunes de la eyaculación retardada tiene que ver con los hombres que llevan una relación de pareja estable de bastantes años y ante la rutina y el estrés diario ha hecho aparición el fantasma de la falta de deseo sexual.

Pero además de las causas psicológicas existen otros motivos. Por ejemplo, los expertos se ponen de acuerdo al afirmar que los antidepresivos son los primeros culpables en estos casos, ya que se han encontrado un alto número de pacientes que suelen consumir este tipo de fármacos. Hablamos de fármacos como ansiolíticos y medicamentos para la presión arterial que pueden provocar un retraso en la respuesta eyaculatoria. Un dato que refleja la importancia de este hecho es que la eyaculación retardada ocurre entre un 16 y un 37% de los hombres que consumen este tipo de medicamentos.

También hay que comentar que existen ciertos tratamientos para la disfunción eréctil que si bien, puede solucionar dicha patología, puede crear una nueva como es esta eyaculación retardada.

Junto a esto, el consumo del alcohol y las drogas también puede estar vinculado a la eyaculación retardada. Actualmente la sociedad ha experimentado un aumento de dichas sustancias haciendo que no solo perjudican seriamente su vida social o laboral, sino también en el ámbito sexual ya que se producen ciertos problemas cardiovasculares que afectan de manera negativa a la hora de tener un control óptimo en las relaciones sexuales.

Por último, nos encontramos una serie de enfermedades que acaban provocando dificultades en la eyaculación. Es el caso de personas con lesión medular, con alteración de la sensibilidad de cualquier causa y hombres que han tenido alguna cirugía compleja en el pene. También es habitual en hombres con daños en nervios periféricos de muy diverso origen: diabetes, esclerosis múltiple, radioterapia pélvica, etc.

En definitiva, todas las preocupaciones que estamos tratando en este libro puede resumirse en una simple, pero poderosa palabra: Control. Debemos tomar el control, no solo de nuestra eyaculación, sino de nuestra vida sexual.

Es muy importante concienciar a la sociedad de que la seguridad en nuestras relaciones sexuales es fundamental. Un mayor control significa una mayor capacidad de decisión en nuestras vidas ya que como bien es sabido: El sexo es vida.



07. CONSEJOS PARA TENER UNA VIDA SEXUAL SALUDABLE

Muchos de vosotros al llegar a este quinto y último apartado os preguntarán: “Muy bien todo esto que me decís pero, ¿qué más puedo hacer yo para mejorar mis relaciones?”

No te preocupes, hemos preparado un listado con 10 consejos para tener una vida sexual saludable y poder encarrilar el control de tus relaciones sexuales. Empezamos.



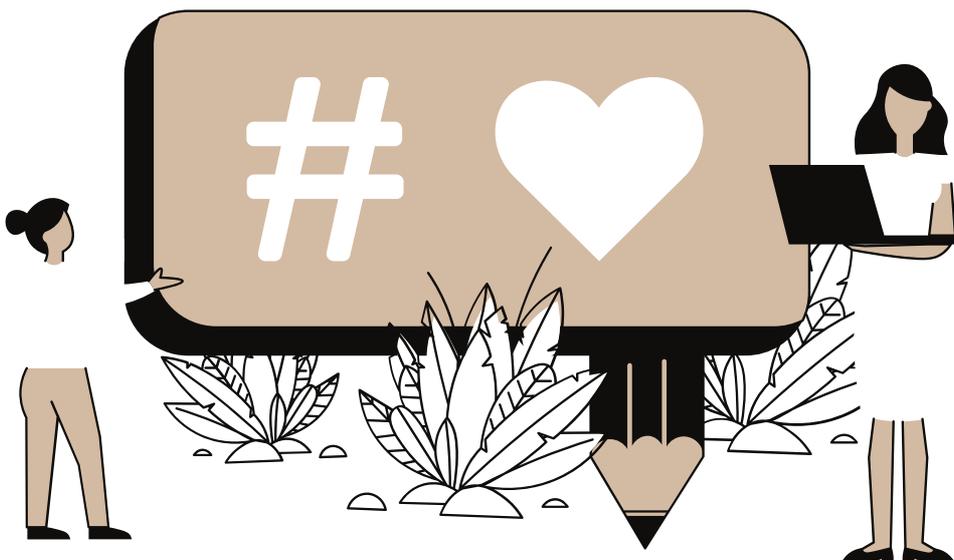
1º Comportamiento sexual saludable.

El primer consejo es el más obvio, hay que tener un comportamiento sexual saludable. Cuando hablamos de esto, nos referimos a tener una actitud responsable en términos de relaciones personales e interpersonales y sobre todo a nivel social.

Se debe tener una serie de comportamientos autónomos pero sobre todo maduros, honestos y siempre desde el respeto y el consentimiento mutuo. Parece mentira, pero es sorprendente la cantidad de veces que se debe repetir el mantra de “El sexo siempre con protección” a los adultos de todo el mundo.

El sexo es parte de nuestra salud, por lo que una persona con un comportamiento sexual responsable nunca pretende causar daño, absteniéndose de provocar explotación, acoso, manipulación o discriminación.

Ser responsables es lo único que nos diferencia de los animales.



2º Una educación sexual adecuada.

Como venimos diciendo a lo largo de todo esta guía, la educación sexual en nuestra juventud y adolescencia es algo fundamental para el desarrollo de la persona. Y ojo, no hablamos solo de un conocimiento del cuerpo a nivel anatómico o fisiológico de saber cuales son los órganos sexuales y para qué sirven, tampoco de las técnicas a sexuales ni de la reproducción humana.

Por educación sexual entendemos algo que va más allá incluso de saber los métodos de prevención de infecciones de transmisión sexual ni de embarazos no deseados. La educación sexual es aquella que se fundamenta en promulgar una serie de hábitos que ayuden a resolver bien la necesidad de intimidad corporal y afectiva. Hablamos de obtener una total libertad en nuestra actividad sexual basado en un pilar fundamental que es el de la responsabilidad.

La educación sexual óptima también defiende el poder establecer compromisos y alianzas sobre los vínculos afectivos estables y evitar caer en mitos al desarrollar creencias erróneas acerca de la sexualidad.

En definitiva, no cosificar algo tan importante como el sexo y no ser egoístas, tener en mente siempre a la otra persona ya que esto es algo que se hace entre dos.

3º Fomentar hábitos de vida saludables.

Parece mentira pero el dicho de que “nuestro cuerpo es nuestro templo” es del todo correcto. Debemos fomentar una serie de hábitos saludables no solo para tener un rendimiento óptimo en la cama, sino para poder ganar en salud.

Para ello hemos de realizar ejercicio físico con regularidad. Al hacer deporte se experimenta una mejora emocional y un estado de bienestar y satisfacción al lograrse las metas que uno se propone, y encima, favorece nuestra salud sexual. Pero ojo, el ejercicio físico debe ser moderado, ya que de lo contrario provocaremos el efecto contrario. Destacaremos los ejercicios para fortalecer el tono muscular del suelo pélvico, el trabajo de fuerza y mejorar la capacidad aeróbica. Todos queremos aguantar más físicamente en la cama, ¿verdad?

Otro de los consejos que recomendamos es, sin lugar a dudas, dejar o limitar hábitos tóxicos como el consumo de alcohol, tabaco o drogas recreativas. No hay que olvidarse tampoco de mantener siempre una dieta sana y equilibrada ya que al cuidarnos por dentro, lo hacemos también por fuera, siendo de esta manera más atractivos para los demás.

Todo esto se debe aderezar siempre con un buen descanso ya que ha quedado más que demostrado que el sueño reparador es clave para el deseo sexual.



4º Cuidar nuestra salud mental

Todo está en nuestra mente. Factores como el estrés que sufrimos diariamente han hecho que muchas personas hayan cogido hábitos de vida totalmente desaconsejables. Este es uno de los hechos a corregir si queremos tener un impacto positivo en nuestra sexualidad.

También hay que cultivar un mayor desarrollo de nuestra inteligencia emocional y ser empáticos hacia los demás. La asertividad sexual es una habilidad social clave en personas con una vida sexual plena.

Recientemente han surgido términos como la sociosexualidad, un término que se refiere a aquellos con un alta empatía sexual que ayuda mantener un estado de ánimo y actitud positiva ante las relaciones sexuales.

5º Desarrollar la imaginación

Ya sabemos que la rutina es el peor enemigo de la vida sexual de una pareja que lleva años juntos. Una rutina lleva al aburrimiento y al estancamiento haciendo que peligre la relación ya que se llega a un punto en el que nada llega a satisfacer a ambas partes.

Es por eso que recomendamos muy fuertemente liberar nuestra imaginación y realizar cosas que si bien por miedo, o por tabúes sociales, no se habían hecho antes en la pareja. Hablamos de cambiar de lugar para practicar sexo, nuevas posturas, nuevas experiencias al introducir una serie de juguetes eróticos... todo lo que sea una novedad en la cama, ayuda a contribuir a practicar sexo con una mayor frecuencia y obtener una mayor satisfacción.

El problema de muchas parejas estables es que se da por sentada la relación en un exceso de seguridad. Este hecho no hace sino minar esa relación poco a poco ya que se debe seguir cuidando a la pareja cada día como si fuera el primero. Fomentar actividades comunes placenteras como salir a ver una película al cine, ir al restaurante de moda, una escapada de fin de semana. En definitiva, hacer cosas que nos haga sentir bien con la otra persona.

6º El diálogo como el mejor fármaco para el sexo

La comunicación y el diálogo entre la pareja es algo fundamental para poder desarrollar una buena actividad sexual. Es capital hablar sobre el sexo y durante la práctica del sexo.

De poco sirve creer que se ha tenido una buena sesión de sexo si la otra persona no se sirve escuchada al no haberse atendido sus gustos o prioridades sexuales. Es fundamental saber las zonas erógenas a estimular de nuestra pareja, pero también lo es saber las limitaciones y capacidades de cada uno ya que no todas las personas están preparadas para lo que podamos pedir.

La comunicación es además un síntoma de confianza que hace reforzar nuestros lazos y ayuda a ganar experiencia.

7º **TODO** es igual de importante en el sexo

Lo de que el sexo es solo penetración es una cosa del pasado. Es importantísimo dedicar el tiempo necesario a los juegos previos y sobre todo, a saber disfrutar de ellos.

Caricias, masajes, juguetes, sexo oral... todo es parte del juego. Debemos huir del concepto de que para obtener placer, es necesario realizar la penetración.

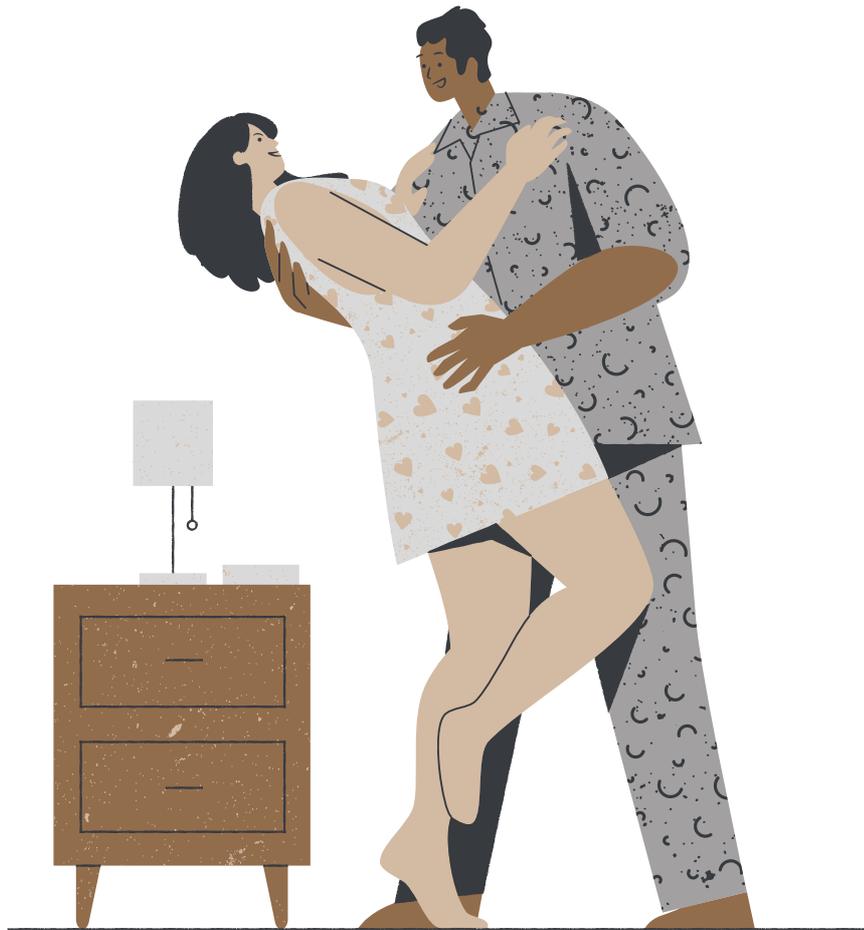


8º **Conocerse a uno mismo**

De nada sirve intentar conocer a la pareja si no te conoces a ti mismo. Es necesario explorar el cuerpo y sobre todo ser lo suficientemente independiente para saber obtener placer con o sin pareja. Ojo, no hablamos solamente de la masturbación, sino de realizar actividades que te hagan sentir sexy o bien contigo mismo

El hecho de cultivar la autoestima no solo hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos, sino que realiza un efecto pantalla o espejo que hace que los demás también lo vean. Una mayor confianza es fundamental para poder tener un control óptimo en nuestras relaciones sexuales y sobre todo en nuestras relaciones interpersonales.

Todos tenemos complejos, pero de nosotros depende aprender a querernos tal y como somos, sin dejar que nos afecte en nuestra vida de pareja. Hay que acostumbrarse a cuidarse, a elegir el perfume, la crema o la ropa que nos hace sentir cómodos y sobre todo mirarse al espejo con el sentimiento de que nada ni nadie puede pararte.



9° Todo tiene solución y los problemas deben consultarse.

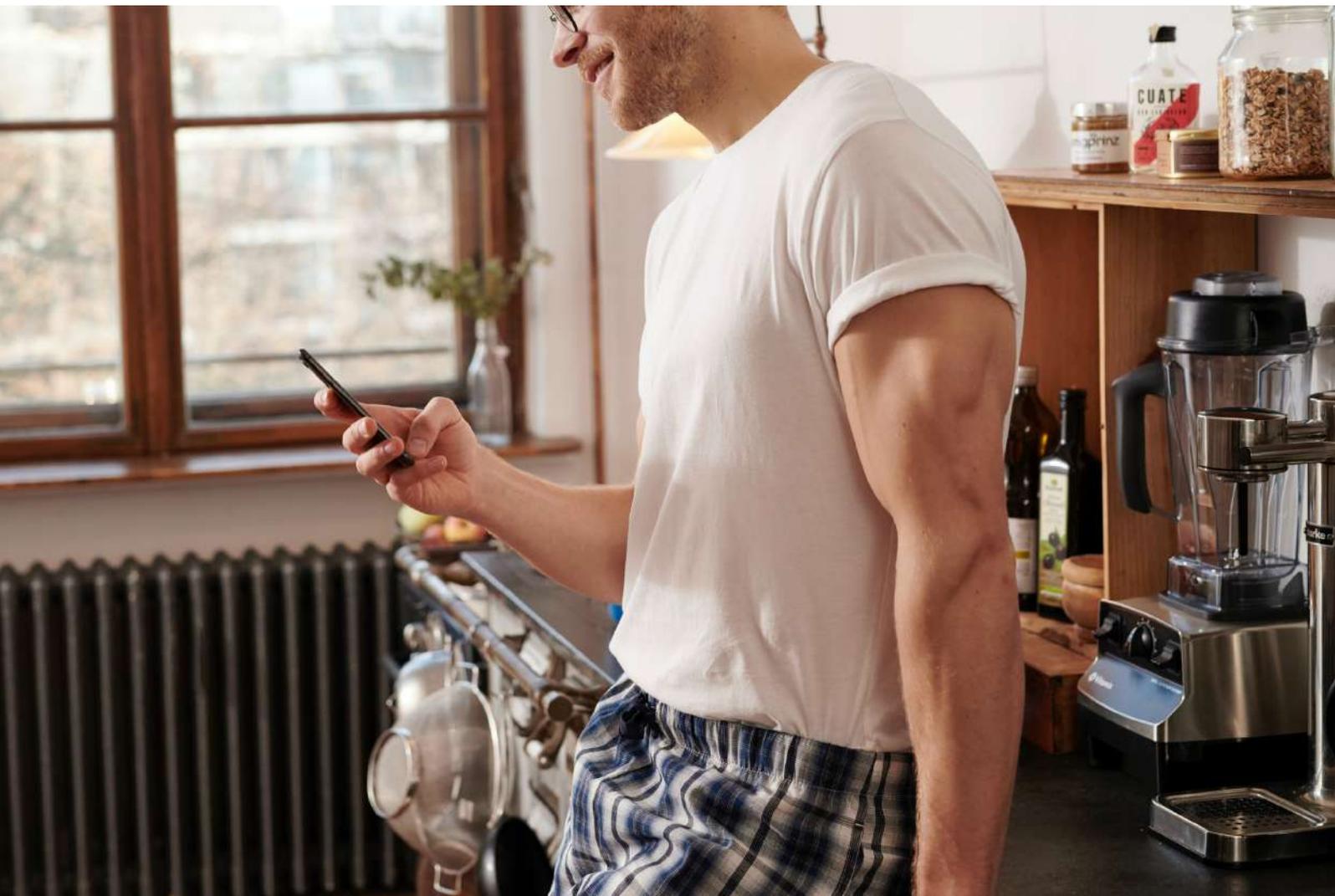
Es increíble la cantidad de casos de hombres que sufren en silencio diversos problemas de ámbito sexual por el simple hecho de tener una actitud pasiva ante los síntomas. “Ya se me pasará” o “esto no es nada, sólo he tenido un mal día”, son solo algunas de las frases que más se repiten, autoengañándose.

La mayoría de los problemas de salud sexual tienen solución pero es necesario que el afectado sea consciente de ello y busque una solución ya que cuanto más pase el tiempo, más difícil es solucionarlo.

Pero ojo, por consultar los problemas no nos referimos a buscarlos en Google, eso es lo último que se debe hacer. Nos referimos a consultar a verdaderos profesionales sexuales o utilizar métodos que han demostrado tener una eficacia científica.

10° Disfruta

Nuestro último consejo no puede ser otro que disfrutes del sexo. No nos cansaremos jamás de repetir que el sexo es salud y no hay nada que deba frenarte para explorar tus límites y encontrar nuevas experiencias placenteras, romper tabúes y solucionar los posibles problemas que puedas tener.



MYHIXEL ofrece la solución ideal para muchas de las preocupaciones sexuales relacionadas con el bienestar masculino

Empieza a cuidar de tu salud sexual con los servicios y productos de MYHIXEL. Entra en nuestra web y descubre todo lo que te ofrecemos para que alcances tu bienestar pleno.

[MYHIXEL.COM/ES](https://myhixel.com/es)