

# Como Ayudar A Un Hombre Que No Se Le Para



Los siguientes 13 pasos pueden ayudar a los hombres con disfunción eréctil a durar mas en la cama, aumentar la resistencia y ayudar a tener mejores relaciones sexuales:

# 1. La estimulación erótica previa al acto sexual es importante.

Las personas que hacen cambios simples en su estilo de vida pueden mejorar su disfunción eréctil y disminuir su ansiedad. Algunos hombres piensan que la penetración es la parte más importante del sexo.

Las personas que tienen disfunción eréctil pueden estar felices de saber que no necesitan tener una erección para hacer feliz a su pareja.

Para algunos hombres, el hecho de tener problemas para lograr una erección puede ser una buena razón para probar cosas nuevas que funcionen mejor para su pareja. Tocarse, besarse y el sexo oral pueden ser

parte de los juegos previos. Puede ser mejor para todos si los juegos previos duran mucho tiempo.

Las mujeres pueden necesitar más juegos previos que los hombres.

Un estudio de 2017 encontró que solo alrededor del 18% de las mujeres tienen orgasmos cuando tienen relaciones sexuales solas, que no son muchas.

En el mismo estudio, el 36,6 por ciento de las mujeres dijo que la estimulación del clítoris era importante para el orgasmo durante el coito.

## **2. Pruebe el método de “Iniciar y Parar”.**

Los hombres que desean tener relaciones sexuales durante más tiempo pueden utilizar el método Iniciar y Parar.

Para usar este método, debes dejar de tener relaciones sexuales cada vez que sientas ganas de eyacular.

Inhale profundamente y comience de nuevo lentamente, luego deténgase para detener la eyaculación todo el tiempo que desee.

A medida que la actividad sexual se vuelve más intensa, el cuerpo puede entrenarse para no dejar escapar la eyaculación.

Este método puede ayudar a un hombre a sentirse más cómodo sin eyacular, incluso si es difícil.

### **3. Haz algo diferente.**

El placer sexual prospera en un lugar donde hay mucha pasión y excitación.

Cuanto más tiempo pasa una persona con la misma persona, el sexo puede comenzar a sentirse como una tarea.

Puede ser difícil sentirse emocionado,

mantenerse concentrado o complacer a la pareja.

Puede ser útil probar una nueva actividad o posición sexual, o tener relaciones sexuales en un lugar nuevo.

Además, hablar sobre tus fantasías sexuales puede hacer que el sexo sea más emocionante y, por lo tanto, más divertido. Hacer algo juntos que no sea en la cama, como:

- ➔ Cocinar juntos
- ➔ Practicar en kayak o caminar en bosque (excursionar, senderismo)
- ➔ Ir a un museo
- ➔ Ir a un concierto interesante de un cantante nuevo
- ➔ Practicar un nuevo o existente deporte

En el dormitorio, la emoción de una nueva actividad puede mantener a la gente

emocionada.

## **4. Ocúpese también de su ansiedad y estrés.**

Cuando está nervioso o estresado, puede ser difícil lograr o mantener una erección, por lo que es posible que no pueda lograrla. Estos sentimientos también pueden impedir que las personas tengan relaciones sexuales entre sí.

El estrés sobre cómo le irá en la cama puede hacer que no tenga tantas ganas de tener relaciones sexuales o de estar en la cama.

Estrategias para lidiar con la ansiedad y el estrés:

En este caso, centrándose más en las sensaciones físicas que en el rendimiento sexual.

- ➔ Ejercicio
- ➔ Dormir más o lo suficiente.
- ➔ Tratar de mejorar la relacion entre las personas.
- ➔ Meditando
- ➔ Dedicar mas dedicasion a un pasatiempo favorito
- ➔ Tomar terapia diaria
- ➔ Tomar medicamentos psiquiátricos

## **5. Dejar de fumar.**

Fumar tabaco puede causar presión arterial alta y otros problemas cardíacos que pueden causar problemas con la función eréctil.

Fumar también está relacionado con la disfunción eréctil por sí solo.

Una revisión de 2015 de 13 estudios sobre el tabaquismo y el desempeño sexual encontró que dejar de fumar a menudo

mejora la función sexual y disminuye la disfunción eréctil, lo que puede facilitar las relaciones sexuales.

## **6. Hablar libremente con tu pareja.**

Las experiencias sexuales pueden ser mucho mejores si la gente habla libremente.

Esta es la mejor manera de lidiar con la tensión o la preocupación que genera el sexo.

Las personas que trabajan juntas en una solución pueden ayudar a un hombre a sentirse menos solo y a lidiar con cualquier sentimiento de culpa o preocupación que pueda tener sobre algo.

Las parejas pueden ayudarse hablando libremente con la persona que tiene miedo



de tener problemas sexuales y también pueden darles ideas sobre cómo hacerlo.

## **7. Ocúpese de los problemas de relación.**

Los problemas sexuales pueden ser causados por cosas que suceden fuera del dormitorio.

Algunos hombres pueden tener miedo de tener relaciones sexuales porque creen que su pareja los critica demasiado.

Esto puede hacer que la experiencia sea menos satisfactoria.

La comunicación que se enfoca en los sentimientos, no en la culpa, puede ayudar a los socios a trabajar juntos para resolver problemas en su matrimonio.

La terapia sexual o de relaciones también puede ayudar a algunas personas.

## 8. Haz más ejercicio.

Ser físicamente activo puede reducir sus posibilidades de tener problemas cardíacos, así como mejorar su función sexual y su salud en general.

Esto puede suceder debido a cosas como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes.

Estas cosas pueden dañar los nervios y cambiar la cantidad de sangre que llega al pene.

A la larga, esto puede hacer que sea más difícil lograr o mantener una erección.

Algunos hombres, por otro lado, dicen que el ejercicio regular mejora su salud mental, reduce la ansiedad y los hace sentir mejor con sus cuerpos, entre otras cosas.

Los hombres también pueden beneficiarse ejercitando los músculos que los ayudan a

excitarse y tener relaciones sexuales.

Lo siguiente puede ayudar:

➔ Parar el flujo de orina mientras orina, debe detenerse. Repita esto varias veces hasta que puede identificar los músculos se están utilizando.

➔ Cuando no esté orinando, intente contraer estos músculos durante 10 segundos. Es mejor relajarlos durante 10 segundos y luego contraerlos durante 10 segundos más.

➔ Haga esto 10 veces al día.

## **9. Sea más consciente.**

La atención plena es la práctica de volverse más consciente de lo que está sucediendo en este momento.

Es un tipo común de meditación para las personas que son nuevas en ella y puede ayudar a las personas con problemas

sexuales.

Una nueva investigación de 2017 dice que las terapias basadas en la atención plena pueden cambiar las opiniones negativas de las personas sobre el sexo, mejorar sus relaciones sexuales y ayudarlas a estar más presentes durante la actividad sexual.

La atención plena y la meditación también pueden ayudar con el estrés que no es causado por la actividad sexual.

Esto puede ayudar con la disfunción sexual y ayudar a un hombre a poder concentrarse en el aquí y ahora.

## **10. Pruebe un remedio a base de hierbas para ver si funciona.**

Algunos remedios a base de hierbas pueden facilitar las relaciones sexuales,

especialmente si tiene disfunción eréctil. En 2018, los investigadores analizaron 24 estudios que utilizaron remedios a base de hierbas para tratar la disfunción eréctil. El ginseng marcó una gran diferencia, mientras que un tipo de pino llamado *Pinus pinaster* y la raíz de maca, o *Lepidium meyenii*, tuvieron efectos positivos tempranos. el azafrán y el *tribulus terrestris*, dos de las otras hierbas, no mostraron resultados claros. Sin embargo, resulta que un pequeño estudio realizado en 2017 descubrió que el *tribulus terrestris* puede ayudar a las personas con disfunción eréctil. Antes de usar remedios herbales, hable con su médico. Los organismos oficiales no vigilan los

suplementos herbales y pueden tener efectos secundarios o interactuar con otros medicamentos.

Es importante ver a un proveedor de atención médica que conozca los suplementos y pueda controlar cómo evolucionan sus síntomas.

## **11. Piense también en obtener ayuda de un consejero psicólogo.**

Muchas veces, la disfunción eréctil es causada en parte por problemas psicológicos.

Estos podrían ser:

- ➔ Mucha ansiedad y depresión.
- ➔ Problemas en una relación
- ➔ El estigma social que conlleva envejecer o el tamaño de su pene

➔ Problemas de salud mental que no se tratan

➔ Un historial de trauma

Para ayudar a un hombre a lidiar con estos y otros problemas, debe obtener ayuda de un consejero de forma individual.

La consejería de relaciones puede ayudar a las personas a hablar sobre su sexualidad sin sentirse avergonzadas o juzgadas.

Puede ser difícil lidiar con el estrés cuando tiene disfunción eréctil, pero el asesoramiento puede ayudarlo a lidiar con él y hablar con su pareja sobre lo que puede hacer al respecto.

## **12. Ir al médico.**

Muchos medicamentos pueden ayudar con la función sexual, incluyendo Viagra y Cialis, que son medicamentos muy populares que la gente toma.

Para algunos hombres, la medicación puede ser la forma más rápida de mejorar.

Si un hombre que está tomando medicamentos para la disfunción eréctil también cambia su estilo de vida y va a terapia, es posible que también pueda dejar de tomar los medicamentos a largo plazo. Algunos medicamentos pueden hacer que las personas estén menos satisfechas con su vida sexual, menos libido y menos capaces de tener o mantener erecciones. Los antidepresivos, por ejemplo, pueden cambiar la forma en que un hombre eyacula y hacer que tenga menos interés en tener relaciones sexuales.

Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, o ISRS, pueden tener más probabilidades de causar problemas sexuales que otros medicamentos.



Debe hablar con su médico acerca de cambiar el medicamento, suspender el tratamiento o reducir la cantidad que toma si le causan problemas sexuales.

## **13. Ocúpese de los problemas de salud a largo plazo.**

La disfunción eréctil puede ser una señal temprana de un problema mayor con su salud.

Es importante cuidar su cuerpo comiendo una dieta saludable, haciendo ejercicio y controlando su estrés.

También es importante tratar los problemas de salud a largo plazo, como la diabetes y las enfermedades del corazón.

Haga lo que su médico le indique con sus medicamentos y pruebe cosas nuevas que

puedan ayudar a su salud en general.

Si los síntomas de estas condiciones empeoran, obtenga ayuda médica.

Este tipo de problema puede ser muy molesto y vergonzoso, pero es muy común y puede tratarse.

Obtener ayuda de un terapeuta sexual certificado, hablar abiertamente con su pareja y cambiar su estilo de vida puede ayudarlo a sentirse bien con su sexualidad y hacerlo más feliz.

## **Que Tanto Puede Durar Una Ereccion**

Muchos de nosotros deseamos saber si nuestros comportamientos relacionados con el sexo son considerados “normales” por otros. Muchos hombres que tienen pene sienten curiosidad por el tamaño de su

pene y por cuánto tiempo pueden mantener su dureza.

Al igual que con las experiencias sexuales en general, no hay dos erecciones exactamente iguales. Las erecciones, por ejemplo, pueden ocurrir en cualquier momento, incluso cuando el hombre está durmiendo o sin pensar en el sexo, y no necesariamente están relacionadas con el sexo.

Para decirlo de otra manera, no existe una regla estricta sobre cuánto tiempo o firme “debe” permanecer una erección.

En este artículo, aprenderá qué causa una erección, cuánto duran normalmente, qué puede salir mal cuando no duran tanto como quisiera y cómo tener una erección más firme que dure más. Cuando se trata de nuestro bienestar sexual, no te

conformes si no estás satisfecho.

¿Qué quiere decir exactamente con el término “erección”?

Cuando el pene se llena de sangre, se pone rígido y endurece, lo que resulta en una erección.

## **Tipos de erección**

Las erecciones pueden ocurrir en cualquier momento, incluso si las asocias con el sexo. Una erección se puede clasificar de tres maneras:

Las erecciones que se desencadenan por el contacto físico con los genitales se conocen como erecciones reflexogénicas.

Los recuerdos o fantasías sexuales pueden desencadenar erecciones psicógenas, que se producen cuando el cerebro es estimulado por estos estímulos mentales.

Cuando está dormido, es más probable que

tenga una erección nocturna. La última erección nocturna de un hombre suele ser la primera erección del día.

## **La génesis de una erección**

A pesar de que tener una erección es una sensación física, el proceso comienza en la mente. Hay muchas maneras en que podemos excitarnos sexualmente, pero la primera etapa es excitarnos sexualmente. Cuando esto sucede, se le solicita al cerebro que active los vasos sanguíneos del pene, lo que a su vez provoca la excitación y la transmisión de una cascada de impulsos a través de los nervios.

Como resultado, las arterias del pene se ensanchan y sus venas se contraen, permitiendo que fluya más sangre. Esto

hace que el pene crezca y se endurezca, ya que la sangre queda atrapada en los cuerpos cavernosos, un tipo de tejido del pene.

Después de la eyaculación o del final del placer sexual del hombre, los penes vuelven a su estado blando y flácido.

## ¿Las erecciones duran mucho?

No existe una regla única para la duración de una erección. Cada erección es una experiencia única. Las siguientes variables pueden tener un impacto en la duración de una erección:

La edad de un hombre puede afectar su capacidad para mantener una postura más erguida. El riesgo de un hombre de experimentar disfunción sexual aumenta

con la edad.

Condiciones como la disfunción eréctil y la presión arterial alta hacen que sea difícil lograr o mantener una erección. Esto es especialmente cierto para las personas con diabetes y enfermedades del corazón.

El desempeño sexual masculino puede verse afectado por el estado emocional de un hombre, que incluye ansiedad, tensión y sentimientos de vergüenza por sus genitales.

Efecto quimioterapéutico: es posible que el alcohol u otras drogas de abuso dificulten el mantenimiento de una erección. Los problemas de erección también pueden ser causados por el uso de ciertos medicamentos, como antidepresivos, antihistamínicos, medicamentos para la presión arterial alta y otros. Existen

medicamentos que pueden ayudar a los hombres con disfunción eréctil.

## **¿Cuánto tiempo puede permanecer erecto un hombre?**

Para el pene erecto o las actividades sexuales, no hay un período de tiempo “normal” que deban durar.

Desde el momento en que el pene entra en la vagina hasta que eyacula, el lapso de tiempo varía entre menos de un minuto y 44 minutos, con un promedio de cinco minutos, según una investigación realizada en 2005.

Problemas de disfunción eréctil (DE)

Cualquiera de las variables antes

mencionadas podría ser la culpable si tiene dificultades para lograr una erección. Es



posible que estés sufriendo de disfunción eréctil. La disfunción eréctil puede causar una amplia gama de síntomas, que incluyen:

- Incapacidad para lograr una erección de manera constante
- un problema continuo para lograr y mantener una erección durante la actividad sexual
- Pérdida de la excitación sexual

A veces, la disfunción eréctil es causada por problemas psicológicos como el estrés o la ansiedad. Como la disfunción eréctil puede provocar ansiedad, desesperación y presión en las relaciones, esto puede convertirse en un círculo vicioso. La disfunción eréctil puede verse exacerbada por hábitos poco saludables, como tener sobrepeso, no hacer suficiente ejercicio o fumar. En algunos

casos, está relacionado con problemas médicos, como:

Una condición del corazón

Los niveles de colesterol son demasiado altos.

Presión arterial alta (presión arterial alta)

Lesión por isquemia-reperfusión (vasos sanguíneos obstruidos)

Diabetes

Síndrome mielodisplásico

La enfermedad de Parkinson

Hay un trastorno metabólico.

Insomnio y otras formas de insomnio  
bajo deseo sexual

Póngase en contacto con su médico o médico K para obtener asesoramiento médico si sospecha que tiene disfunción eréctil. Se pueden recetar medicamentos para la disfunción eréctil si su médico

puede descartar cualquier problema de salud subyacente.

## Disfunción eréctil

No existe tal cosa como una “erección promedio”, sin embargo, las dificultades para lograr una erección lo suficientemente dura como para tener relaciones sexuales pueden ser un disuasivo. Los médicos utilizan una puntuación de dureza de la erección para determinar si un paciente tiene o no disfunción eréctil.

Considere los siguientes cambios en su rutina diaria como punto de partida para lograr erecciones más fuertes y duraderas: Para reducir el estrés y la ansiedad antes del contacto sexual, pruebe los juegos previos o la meditación. También puede buscar ayuda profesional.

Deshazte de tu hábito de fumar

Reduzca o suspenda el consumo de alcohol y drogas por diversión.

Bajar de peso haciendo ejercicio.

Hable con su médico si sus erecciones interfieren con su vida sexual o si habitualmente tiene calificaciones bajas de dureza de la erección.

La disfunción eréctil se puede tratar con una variedad de medicamentos, incluidos sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis) e inyecciones para la disfunción eréctil, como las inyecciones para la disfunción eréctil (EDI)

## **Cuándo ver a un médico por preocupaciones**

Es posible que el sexo no sea posible debido a factores estresantes temporales, como altos niveles de ansiedad o una ruptura en

una relación a largo plazo.

Consulte a su médico si tiene problemas para lograr o mantener una erección o si tiene alguna otra inquietud relacionada con la disfunción eréctil (DE). Pueden ofrecer sugerencias simples de estilo de vida para ayudarlo a obtener y mantener erecciones más duraderas.

Si su médico determina que tiene disfunción eréctil, es posible que le recete un medicamento para la disfunción eréctil.

## **¿Qué edad debe tener un hombre para dejar de tener sexo con mujeres?**

Tener una erección es posible para hombres de cualquier edad. Si tiene menos de 25 años, puede correr el riesgo de desarrollar disfunción eréctil. Como

resultado, es cada vez más común a medida que un hombre envejece.

## **Cuando un hombre se acuesta por primera vez, ¿cuánto tiempo puede esperar que dure?**

No existe un período de tiempo “promedio” para una erección o para tener relaciones sexuales. Dicho esto, no es raro que los hombres produzcan más líquido por primera vez.

## **¿Por cuánto tiempo es aceptable que un hombre esté en la cama?**

La cantidad de tiempo que un hombre debe pasar teniendo encuentros sexuales con

una mujer no está grabada en piedra; más bien, depende del individuo y de las circunstancias particulares de la relación. La duración de las relaciones sexuales puede oscilar entre menos de un minuto y 44 minutos, según un estudio.

## **Tener una erección que dure dos horas es malo?**

En la mayoría de las situaciones, las erecciones duran solo unos minutos, pero pueden durar hasta 30 minutos o más. Si su erección dura más de cuatro horas (priapismo) o no está relacionada con el sexo, debe consultar a su médico de inmediato o ir al hospital para recibir tratamiento inmediato.

Los artículos publicados por Puntovial están escritos y aprobados por médicos

(MD, NP, PhD o PharmD) y tienen fines educativos. No se debe tomar ningún consejo médico de este material. Siempre discuta los riesgos potenciales y las ventajas de cualquier tratamiento con su médico.

**Fuentes Del Artículo:**

Puntovial tiene pautas estrictas de abastecimiento y se basa solo en estudios revisados por pares, instituciones de investigación académica y revistas y asociaciones médicas. Evitamos el uso de referencias terciarias. Vinculamos fuentes primarias, incluidos estudios, referencias científicas y estadísticas, dentro de cada artículo y también las enumeramos en la sección de recursos en la parte inferior de nuestros artículos. Puede obtener más información sobre cómo nos aseguramos de que nuestro contenido sea preciso y actual al leer nuestros términos.

Borrelli, F., et al . (2018). Suplementos dietéticos a base de hierbas para la disfunción eréctil: una revisión sistemática y un metanálisis [Resumen].

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40265-018-0897-3>

Clayton, AH, et al . (2014). Antidepresivos y disfunción sexual: mecanismos e implicaciones clínicas [Resumen].

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24685972>

Herbenick, D., et al . (2017). Experiencias de las mujeres con el contacto genital, el placer sexual y el orgasmo: Resultados de una muestra probabilística de EE. UU. de mujeres de 18 a 94 años [Resumen].

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0092623X.2017.1346530>

Hirsch, IH (2017). Disfunción eréctil.

<https://www.merckmanuals.com/professional/genitourinary-disorders/male-sexual-dysfunction/erectile-dysfunction>

Kamenov, Z., et al . (2017). Evaluación de la eficacia y seguridad de Tribulus terrestris en la disfunción sexual masculina: ensayo clínico prospectivo, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo.

[https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(16\)30297-3/texto\\_completo](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(16)30297-3/texto_completo)

Martin, C., Nolen, H., Podolnick, J. y Wang, R. (5 de octubre de 2016). Terapias actuales y emergentes en eyaculación precoz: de dónde venimos, hacia dónde vamos.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/iju.13202>

Perelman, MA y Watter, DN (13 de agosto de 2016). Aspectos psicológicos de la disfunción eréctil [Resumen].

[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-31587-4\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-31587-4_3)

Stephenson, KR (2016, 14 de diciembre). Terapias basadas en la atención plena para la disfunción sexual: una revisión de los posibles mecanismos de cambio basados en la teoría [Resumen].

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-016-0652-3>

Verze, P., Margreiter, M., Esposito, K., Montorsi, P. y Mulhall, J. (agosto de 2015). El vínculo entre fumar cigarrillos y la disfunción eréctil: una revisión sistemática [Resumen].

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405456915000206>