

# **Cómo solucionar la Eyaculación Precoz**

## **Manual de autoayuda**

Coordinador colección:  
Francisco Cabello



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# **Cómo solucionar la Eyaculación Precoz**

## **Manual de autoayuda**

**Koldo Seco Vélez**



**EDITORIAL  
SÍNTESIS**

Consulte nuestra página web: [www.sintesis.com](http://www.sintesis.com)  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Los dibujos que aparecen a lo largo del libro son obra de Marco Gemelli, artista contemporáneo italiano ([gemellimarco.wis.com/gemellimarco](http://gemellimarco.wis.com/gemellimarco)), a quien agradezco especialmente su mérito por haber sabido expresar a través de los mismos, la problemática de la EP y su afectación en la vivencia erótica de la pareja.

© Koldo Seco Vélez

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid  
Tel.: 91 593 20 98  
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Depósito Legal: M. 13.974-2016  
ISBN: 978-84-9077-302-4

Impreso en España - Printed in Spain

*A Begoña e Íñigo*



# Índice

<b>Biografía .....</b>	<b>15</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>17</b>
<b>Instrucciones de uso:</b>	
<b>Cómo sacar el máximo provecho de este libro .....</b>	<b>23</b>

## Parte I. Cómo conocer la EP

<b>1. Conceptos fundamentales para entender la EP y su solución.....</b>	<b>31</b>
Introducción .....	31
¿Cómo se define la EP?.....	31
¿Es distinto ser eyaculador precoz que sentirse eyaculador precoz? .....	35
¿Qué es la EP desde un punto de vista práctico? .....	36
¿Qué significa el término precoz?.....	36
¿Pero... cuánto es lo esperado? ¿Dónde ponemos el límite temporal para definir dónde empieza la EP y dónde termina? .....	36
¿Cuándo debe sentirse por tanto un hombre eyaculador precoz? .....	36
¿Es correcto el término eyaculación precoz? .....	37

¿Por qué hace que se sientan culpables?.....	37
¿Entonces, el problema sería más del concepto que del término propiamente dicho, no?.....	37
¿El concepto?.....	37
¿Genitalizado? .....	38
¿Parece un modelo excesivamente patologizado, no? .....	38
¿Entonces, la eyaculación precoz no tendría que ser considera un problema sexual?.....	39
¿Por lo que se ve, el eyaculador precoz apenas tiene tiempo para los preámbulos sexuales?.....	39
¿Entonces, cuál es la idea o concepto más correcto que sobre la EP debemos quedarnos? .....	39
¿Entonces, qué es un eyaculador precoz?.....	40
¿Desde un punto de vista de la salud sexual, cuál sería la mejor forma de entender la EP? .....	40
¿Los hombres con eyaculación precoz suelen tardar más tiempo en eyacular durante la masturbación?.....	40
¿Es cierto que si el hombre no tuviese o viviese en pareja, no habría EP? .....	41
¿Es la EP un tipo de impotencia? .....	41
¿Si no se considera patología el orgasmo precoz de la mujer, por qué sí el del hombre? .....	41
Falta de información .....	42
Nivel de afectación en la población.....	42
Prevalencia comparada con la disfunción eréctil .....	43
¿Por qué ocurre la EP? .....	43
¿Existen otros factores que coadyuvan a que se produzca la EP? .....	43
El orgasmo coital femenino no depende solamente del control eyaculatorio del varón .....	44
Tener un buen control eyaculatorio no garantiza el orgasmo coital a tu chica .....	44
El placer es una cuestión de los dos miembros de la pareja.....	45
No autopresionarse ni exigirse en exceso y fuera de lógica.....	45
¿Cuál es el camino?.....	46
Fases de la eyaculación.....	46
Reconociendo nuestro proceso excitatorio aprenderemos a controlar nuestra eyaculación .....	48



Uno de los objetivo del tratamiento.....	48
El reflejo eyaculatorio: la importancia de su captación	
o conciencia.....	48
Punto de no retorno (inevitabilidad eyaculatoria) .....	49
La eyaculación precoz es una eyaculación	
rápida culpabilizada .....	50
¿Qué es el TLEI o tiempo de latencia eyaculatoria intravaginal? .....	50
¿Qué es el círculo ansiógeno de rendimiento coital?.....	50
¿Cuál es el papel del experto ante este circuito patológico? .....	54
¿Por qué es solucionable la EP?.....	54
¿Qué papel desempeña la manera de masturbarse del varón	
en su aprendizaje del control eyaculatorio coital? .....	55
¿En la EP, qué papel puede ejercer la experiencia coital previa	
del varón obtenida gracias a otras relaciones sexuales? .....	55
¿Qué otros factores pueden condicionar un buen	
aprendizaje eyaculatorio coital por parte del hombre?.....	55
La EP es un proceso de aprendizaje .....	56
¿Cuáles son dichas técnicas?.....	56
¿Con qué otras técnicas o recursos se complementan?.....	56
¿Quién tiene que realizar tales técnicas? .....	56
¿Existen fármacos para tratar la EP? .....	57
¿Entonces, cuándo puede proceder utilizar fármacos	
para el tratamiento de la EP?.....	58
El chico no debe ser egoísta pero tampoco obsesivo	
o excesivamente responsable .....	58
¿Cuál es el papel del propio eyaculador precoz durante	
el proceso de aprendizaje? .....	59
¿Cuál es el papel de la pareja sexual del eyaculador precoz? .....	60
¿En qué concepto se basa el tratamiento? .....	63
¿Qué ocurre con los eyaculadores precoces	
que no tienen pareja sexual?.....	63
¿Cuáles son las claves terapéuticas básicas para superar	
el problema? .....	63
<b>2. Mentiras y verdades sobre la EP .....</b>	<b>65</b>
Introducción .....	65
EP y circuncisión.....	65

EP y pomadas de uso local .....	68
EP y el uso del preservativo .....	70
EP y edad .....	72
EP y alcohol .....	74
Relaciones extramatrimoniales o fuera de la pareja.....	75
EP y tamaño o forma de la vagina .....	77
EP y eyaculación femenina .....	78
EP y juegos previos a la penetración intravaginal .....	79
EP y postcoito .....	81
EP y deseo sexual en el hombre .....	82
EP y excitación sexual de la mujer .....	84
EP y poluciones nocturnas .....	84
EP y posiciones coitales .....	86
EP y la forma de masturbarse como influencia para el control eyaculatorio .....	87
EP y masturbarse antes del coito como “truco” para retrasar la eyaculación .....	89
EP y recurrir a pellizcarse o hacerse dolor como “truco” para retrasar la eyaculación.....	90
EP y recurrir a distraer el pensamiento para retrasar la eyaculación .....	90
EP y recurrir a inhibidores de la 5-fosfodiesterasa (Viagra, Cialis, Levitra) para retrasar la eyaculación.....	91
Experiencia coital y EP .....	92
EP y profesionales de salud sexual .....	94
EP y orgasmo masculino .....	95
EP y autoestima sexual del hombre.....	96
EP y buena comunicación de pareja .....	97
EP y predisposición o herencia genética.....	97
EP e interiorización de un modelo sexológico que considera que la EP es una disfunción sexual.....	99
<b>3. El chico y la chica ante la EP. Consejos y sugerencias .....</b>	<b>103</b>
Introducción .....	103
¿Cómo afecta la EP en el varón? .....	103

¿Cómo repercute la EP en la mujer? .....	104
La EP es un problema sexual de la pareja .....	104
La conveniencia de que la chica acuda a la consulta .....	104
Proponle a tu chica que te acompañe a la consulta.....	105
Evolución de la dinámica erótica del hombre como consecuencia de su eyaculación precoz.....	105
Influencia de la chica en la decisión de consultarlo .....	108
Comportamiento de la chica ante la EP.....	108
Evolución de la dinámica erótica de la mujer como consecuencia de la EP del hombre.....	110
Apoyo de la mujer durante el tratamiento de la EP (predisposición para la terapia sexual según tengas previamente problemas sexuales o no).....	115
El clítoris como recurso .....	117
Importancia del papel de la mujer en la solución de la EP (motivos para que apoyes a tu chico en la realización de los ejercicios que figuran en este libro) .....	118
Aprovechar el problema de la EP para revisar la relación erótica de pareja .....	125
<b>4. Causas de la EP.....</b>	<b>127</b>
Introducción .....	127
Un poco de historia.....	127
Causas de la EP .....	130
Conclusión sobre los factores causantes .....	138
<b>5. Cómo saber si eres eyaculador precoz .....</b>	<b>141</b>
Introducción .....	141
La siempre presente cuestión del tiempo.....	142
El recurso de quedarse en silencio 1 minuto .....	143
Ser eyaculador precoz desde el punto de vista clínico .....	144
Ser o sentirte eyaculador precoz desde tu punto de vista .....	144
Grado de EP según la severidad del tema.....	146
Tipos de EP.....	147
Características de la EP primaria (la eyaculación precoz que al hombre le ocurre y ha ocurrido desde siempre) .....	148

Características de la eyaculación precoz secundaria o adquirida (la eyaculación precoz que no se había dado anteriormente) .....	148
No se debe considerar eyaculador precoz a.....	149
Perfil y frecuencia estadística de asistencia a consulta .....	150
Valoración general final para saber si puedes considerar o no que tienes un problema de EP .....	151
Valoración .....	153
Algunos ejemplos como referencia.....	153
En resumen .....	154
Lo importante, por lo tanto.....	154

## Parte II. Cómo solucionar la EP

<b>6. Objetivos y preparación para el tratamiento.....</b>	<b>157</b>
Introducción .....	157
Objetivos del Programa de Tratamiento de la EP para hombres con pareja sexual:.....	158
Pasos iniciales de preparación psicológica y sexológica para facilitar al eyaculador precoz la aplicación y el desarrollo del programa de autotratamiento de la EP .....	158
Preparación para el programa de tratamiento de la EP .....	166
<b>7. Programa de tratamiento de la EP para hombres con pareja sexual. Desarrollo .....</b>	<b>171</b>
Introducción .....	171
Programa de tratamiento de la EP para eyaculadores precoces con pareja sexual.....	171
Prescripciones o ejercicios a realizar el varón solamente (Aprendizaje solitario en el control eyaculatorio).....	172
Otros recursos para realizar en solitario el hombre eyaculador precoz.....	178

Prescripciones o Ejercicios a realizar juntos	
los dos miembros de la pareja .....	179
Pasos o ejercicios a realizar en pareja .....	181
La eyaculación precoz y el clítoris. Recurriendo	
a la masturbación. Algunas valoraciones.....	198
Programa de tratamiento de la EP desarrollado	
en 6 semanas .....	202
Desarrollo pormenorizado del programa de tratamiento	
de la EP en 6 semanas:.....	204
<b>8. Tratamiento de la EP para hombres sin pareja sexual .....</b>	<b>211</b>
Introducción .....	211
Programa de tratamiento de la EP para hombres	
sin pareja sexual.....	212
Desarrollo progresivo de los pasos eróticos a realizar	
con la nueva pareja sexual para superar la EP: .....	239
<b>9. Soluciones para algunas dificultades que pueden</b>	
<b>aparecer durante la aplicación del tratamiento .....</b>	<b>241</b>
Introducción .....	241
Cuando algún ejercicio o paso (o el mismo tratamiento)	
parece demasiado programado (falta de espontaneidad).....	241
Cuando se produce un parón en la realización	
del programa o falta continuidad en la realización	
del mismo.....	243
Cuando se produce una desmotivación en alguna fase	
del tratamiento .....	245
Cuando existe descreimiento hacia el programa	
de tratamiento .....	246
Cuando falta el apoyo de la pareja .....	248
Cuando no tenemos pareja sexual.....	251
Cuando no encontramos hueco en la agenda	
o tiempo para realizar los ejercicios .....	252
Cuando no gestionamos bien el estrés durante	
el desarrollo del tratamiento.....	252

Cómo autoayudarte mediante la realización de algún tipo de relajación .....	252
Cuando no encuentres un lugar cómodo y agradable para realizar los ejercicios .....	253
Cuando seas incapaz de estar sin realizar la penetración durante el tratamiento .....	253
<b>A modo de despedida.....</b>	<b>255</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>257</b>
<b>Anexo 1 .....</b>	<b>261</b>
<b>Anexo 2 .....</b>	<b>263</b>