

# HABLANDO CON ELLOS

La sexualidad de los hombres hetero

ANA LOMBARDÍA



OBERON

# ÍNDICE

<b>Prólogo</b>	<b>10</b>	
<b>Introducción</b>	<b>16</b>	
	<b>20</b>	<b>El guion</b>
<b><u>CAPÍTULO 1</u></b>	<b>28</b>	<b><u>EL DESEO SEXUAL</u></b>
	<b>28</b>	<b>Mi deseo sexual</b>
	32	Cómo funciona el deseo sexual
	37	«Diferencias» entre hombres y mujeres
	40	La personalidad y el deseo sexual
	42	El deseo varía con el tiempo y las circunstancias
	44	Estrés y preocupaciones
	47	Hacia dónde dirigimos el deseo
	48	Masturbarnos
	49	Tener sexo con alguien que no sea nuestra pareja
	49	No hacer nada para satisfacer el deseo
	<b>51</b>	<b>El deseo sexual en pareja</b>
	<b>51</b>	<b>Nociones básicas del deseo sexual en pareja</b>
	51	El deseo durante el enamoramiento
	55	Cuando uno tiene más ganas que el otro
	60	Pensamientos y conductas obsesivas
	62	Deseo sexual reactivo
	64	La erótica de la conquista
	66	El miedo a la ejecución

	<b>68</b>	<b>El deseo sexual en pareja estable de larga duración</b>
	68	«El guion», un gran enemigo del deseo
	72	Novedad, disponibilidad y rutina
	74	La fusión
	76	La dificultad para seducir
	78	La falacia de la espontaneidad
<b><u>CAPÍTULO 2</u></b>	<b>84</b>	<b><u>EXCITACIÓN Y ERECCIONES</u></b>
	<b>84</b>	<b>Por qué las erecciones son tan importantes</b>
	<b>92</b>	<b>Algunas causas de las dificultades de erección</b>
	92	La comprobación
	96	Conocer a una chica nueva
	99	Falta de deseo
	103	El miedo a no encontrar a otra mujer
	106	El alcohol
	108	Los condones
	111	Ella quiere que él tenga erecciones siempre y desde el inicio
	113	Altas capacidades
<b><u>CAPÍTULO 3</u></b>	<b>120</b>	<b><u>DIFICULTADES PARA LLEGAR AL ORGASMO</u></b>
	<b>120</b>	<b>Definición y funcionamiento de los orgasmos</b>
	121	Francisco y su imposibilidad de tener orgasmos en pareja

	<b>125</b>	<b>Causas de las dificultades para llegar al orgasmo</b>
	125	Los efectos del porno. La habituación a la pornografía
	129	Acostumbrarse a masturbarse a solas
	132	¿Los hombres fingen orgasmos?
	134	Cuando un hombre tarda mucho en llegar al orgasmo: eyaculación retardada
	136	Cuando un hombre eyacula sin sentir placer
	137	Y ellas, ¿qué pintan en todo esto?
<b><u>CAPÍTULO 4</u></b>	<b>142</b>	<b><u>EL CONTROL DE LA EYACULACIÓN</u></b>
	142	<b>Qué es realmente la eyaculación precoz</b>
	154	<b>Algunas causas de la eyaculación precoz</b>
	154	La masturbación adolescente
	158	La aceleración de la fantasía
	162	Intentar no llegar al orgasmo
	164	Relación de pareja estable y rutinaria
	166	Ella solo quiere penetración
	170	Acostarse con una mujer nueva, querer que la relación funcione y la soledad
	172	Anteportas
<b><u>CAPÍTULO 5</u></b>	<b>176</b>	<b><u>OTROS FACTORES QUE AFECTAN A LA RESPUESTA SEXUAL</u></b>
	176	<b>Factores psicológicos y emocionales</b>
	180	<b>Medicamentos, sustancias y condiciones médicas</b>
<b><u>CAPÍTULO 6</u></b>	<b>184</b>	<b><u>EL PLACER Y LA MULTIORGASMIA MASCULINA</u></b>

# AGRADECIMIENTOS

*AJ, mil gracias por revisar minuciosamente cada palabra de este libro y por tus cientos de anotaciones, aunque no siempre te haya hecho caso. ¡Te sabes el texto mejor que yo!*

*Pere, cada conversación contigo, ya sea sentados frente a un café o en esos audios infinitos, han sido oro para mí. Me siento muy afortunada de que hayas formado parte de todo esto.*

*Silvia, ¡qué decirte que no te haya dicho ya! Este libro es tuyo también, amiga. Gracias por no dejar que desistiese y empujarme hasta el ordenador, por tenderme la ropa, por tu amuleto mágico y por las lluvias de ideas muertas de la risa delante de un montón de rotuladores. ¡Si esa pizarra hablase!*

*Gracias, Laura, Carlos, Achraf y Susana, por esa cena junto al brasero y el apoyo incondicional que le disteis a este proyecto. Joju, aunque tú no lo sabes, esa noche estabas con nosotros.*

*Dani, tu amor y tu cariño forman parte de mí y, por tanto, de estas páginas.*

*Gracias, Juanmi y Eva, por confiar en mí para tratar un tema tan delicado como este. A los maquetaadores, gracias por acabar de ponerle cara a este libro.*

# PRÓLOGO

## «Más allá del placer»

*Pere Estupinyà, divulgador científico, autor de  
S=EX<sup>2</sup>: La Ciencia del Sexo*

¡Por fin, ya era hora de que se publicara un libro así! Si es que la sexualidad masculina es una incomprendida...

Allá por 2011 yo era un chico hetero en sus treintaitantos que vivía en Nueva York sin pareja estable y cuya mayor peculiaridad era ser divulgador científico y estar documentándose, en toda la profundidad que la tarea requería, para escribir un libro sobre la ciencia del comportamiento sexual humano. Ya sé; suena a excusa para ligar, pero os prometo que empecé centrado en la parte teórica con un interés intelectual genuino y entrevistando solo a investigadores en sus laboratorios. Poco a poco conocí otro tipo de expertos y lugares de experimentación, pero incluso antes de eso el sexo ya empezaba a resultar muchísimo más misterioso y complejo de lo que el Pere pre-S=EX<sup>2</sup> pensaba...

Recuerdo perfectamente el primer gran congreso de medicina sexual al que fui, en Chicago. Allí me contaron que estaban cambiando su visión de la medicina y la terapia sexual, y para ilustrarlo me explicaron que años atrás dicho congreso lo organizaba la Sociedad Internacional de Urología, que los temas principales de las sesiones eran erecciones y eyaculaciones precoces, pero que desde hacía poco tenían una perspectiva más amplia y biopsicosocial, conscientes de que los problemas sexuales de los hombres no eran solo por causas físicas ni los de las mujeres por psicológicas. *Wow!* ¡Yo había pensado que esto llevaba décadas superado! Y en parte era así, pero reflejaba un par de mitos todavía demasiado arraigados en la sociedad: que hombres y mujeres tenemos más diferencias que similitudes (todos los metaanálisis sobre disparidades de género demuestran que no es así), y que la sexualidad masculina es más orgánica y homogénea, y menos enigmática y vulnerable. Erróneo también. Por citar una de las muchas investigaciones que descubrí, en el Kinsey Institute de la Indiana University se conversa con una sexóloga que estudiaba los motivos por los que algunos chicos jóvenes se resistían a utilizar preservativo en sus relaciones. Bastantes argumentaban incomodidad o pérdida de sensaciones, pero cuando analizaba en profundidad las causas veía que un motivo muy frecuente era que en el proceso de ponerse el condón se ponían nerviosos, se les bajaba la erección y no querían volver a pasar por esa experiencia que a algunos les dejaba traumatizados. Lo curioso del caso es que a quien esos chicos solían acusar del «fallo» era a su pene, como si el problema estuviera en sus vasos sanguíneos y tejidos esponjosos, en lugar de a su mente que durante el momento de tensión activó el sistema nervioso simpático retirando flujo sanguíneo de los genitales para enviarlo a los músculos, como ocurre en cualquier situación de ansiedad.

Podría seguir contando infinidad de investigaciones y factores que condicionan el deseo, la excitación, el comportamiento y la respuesta sexual masculina y femenina, pero prefiero comentar algo curioso que ocurrió a medida que mi entorno fue averiguando a qué dedicaba mis días y mis noches neoyorquinas (no todo iba a ser ciencia), y que se hizo muchísimo más común tras la publicación del libro:



me empezaron a llegar todo tipo de consultas y peticiones de ayuda de todo tipo de personas. Por hablar solo de chicos, me contactaba desde el chaval cuya timidez le bloqueaba para intentar ligar hasta el que tenía fantasías sexuales que le perturbaban, el que consideraba que terminaba demasiado pronto, el que había perdido las ganas, o los que tenían todo tipo de desajustes con su pareja. Recibía un abanico de dudas, confesiones, miedos, problemillas y problemones que me incomodaban profundamente porque en realidad yo me sentía totalmente incapaz de evaluar. Si bien la ciencia me permitía explicar perfectamente la neurofisiología de la erección y el orgasmo, y tenía a mano infinidad de encuestas y estudios sobre los motivos y porcentajes por los que ocurrían ciertos trastornos, cuando alguien te expone su problema concreto no hay porcentajes ni generalizaciones que valgan; se debe hacer un análisis personalizado y dar una respuesta individualizada a cada persona. Y yo no estaba formado para eso. Entonces fue cuando empecé a construir una red de sexólogos y expertos en diferentes prácticas sexuales a quienes derivar casos y llamar cada cierto tiempo para comentar situaciones que no aparecían en los artículos científicos. Eran conversaciones apasionantes sobre algo, la sexualidad humana, en lo que sobran chascarrillos y morbos baratos y falta información y debate documentado. Como siempre digo, el sexo está intelectualmente desaprovechado.

Pero os iba a contar que con el tiempo, por afinidad profesional y personal, Ana Lombardía se convirtió en mi sexóloga de referencia a quien recurría cada vez que necesitaba la opinión de una psicóloga que además de dominar perfectamente la teoría sexológica, tenía las herramientas, la experiencia, el arte, el rigor y la responsabilidad para aplicarla a lo individual. No sé cuántos mensajes de voz habremos intercambiado Ana y yo debatiendo sobre casos o tendencias, llegando casi siempre a conclusiones profundas, bien fundamentadas e incluso nuevas hipótesis. Creedme que no es tan fácil encontrar alguien así. Hay infinidad de visiones diferentes y personas divulgando sus opiniones sobre sexualidad en redes sociales o medios de comunicación, generalmente con buena voluntad y atino, pero no siempre basándose en datos o conocimientos sólidos ni experien-

cia terapéutica. No lo critico, pues muchas veces motivar, inspirar y dar ideas ya es suficiente para el cambio de mirada y actitud sobre el sexo que tantas personas reclaman, pero ante casos singulares es mejor escuchar a una sexóloga de solera como Ana Lombardía, que dedica toda su actividad profesional a ver casos reales, no a imaginarlos. ¡Ah, y además, es simpática y divertida! Ya sé que a vosotros, lectores, quizá esto no sea lo que más os importe a la hora de elegir el libro, pero no lo podía obviar.

Por todo esto cuando Ana me contó su intención de escribir un libro sobre sexualidad masculina a partir de casos que ella había analizado me pareció fabuloso, cuando me pasó el borrador del libro que tenéis en vuestras manos me resultó interesantísimo —ya lo veréis—, y cuando me pidió escribir el prólogo sentí un gran honor y gratitud que intentaré compensar con una confesión, que refuerza la idea de que este libro no será útil solo para chicos con inseguridades sino para todos y para todas: mi vida sexual mejoró muchísimo a partir de la documentación y escritura del S=EX<sup>2</sup>. Es algo que siempre evité tratar en las entrevistas y que puede parecer una obviedad, pero quería explicar el porqué.

Antes de emprender esta aventura por la sexualidad humana yo respondía al estereotipo del típico chico hetero —resulta que no es tan típico— que creía que ya tenía una vida sexual satisfactoria sin gran margen de mejora ni aprendizaje, y que ya sabía casi todo lo que hacía falta saber sobre sexo. Inocente... en pocos meses documentándome aluciné con lo que uno puede averiguar sobre las reacciones de su propio cuerpo y de sus parejas, sobre cuán cerrada tenemos en realidad la mente, y sobre la diversidad de maneras que uno puede disfrutar de la sexualidad si se permite un poco de atrevimiento. Y todo empezó con leer, leer, leer y hablar con gente diferente. Obviamente luego tienes que lanzarte a la aventura y permitirte alguna que otra locura, pero la información es la llave al autoconocimiento y la exploración consciente. Por eso, aunque sintáis que no tenéis dudas ni problemas y vuestra vida sexual ya va muy bien, pensad que con un poco de conocimiento puede ir mucho mejor. Y esto pasa por ser más consciente de vuestra sexualidad pero también la de los otros.

Los hombres conectan mejor con sus amantes cuanto mejor entienden la fisiología y la biopsicología de la respuesta sexual femenina, y lo mismo ocurre a la inversa. Por eso este libro también es para vosotras, chicas, porque quizá descubris esas partes más ocultas y frágiles que los chicos no nos atrevemos a exponer, y que pueden llevar a reacciones y comportamientos a primera vista incomprensibles. Al final, el sexo más sublime llega a partir de la empatía, la confianza, la conexión y la unión profunda en lo físico y lo mental. El placer es sin duda un aspecto importante del sexo; la trampa biológica que hace que queramos repetir situaciones dopaminérgicamente premiadas, pero en realidad el factor más mágico del sexo no es el placer sino el deseo, esa atracción intensa y a veces inexplicable que cuando resulta recíproca es explosiva, y la naturalidad de vivir la sexualidad con una mente abierta y una actitud positiva, que es muchísimo más importante que unos centímetros o minutos de más o de menos. Este libro os ayudará a conoceros y conocer a los otros, os inspirará, y os dará esa naturalidad y confianza que os permitirá mejorar vuestra conexión sexual con vosotros mismos y con los demás. A mí me hubiera ido muy bien. ¡Que lo disfrutéis!