

# Nº 8

## LA

# ERECCIÓN

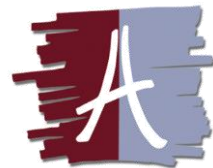
# PERDIDA.

¿y si me pasa a mí?

Colección:  
**SEXOLOGÍA**  
**DIVULGATIVA**

*Un placer al alcance de todos*

Autores:  
Silberio SÁEZ SESMA  
Santiago FRAGO VALLS



**AMALTEA**  
INSTITUTO DE SEXOLOGIA

2018

[www.amaltea.org](http://www.amaltea.org)

**Edita:** AMALTEA, Instituto de Sexología S.L.  
Pº Sagasta 47, 1º A.  
50007 Zaragoza  
[amaltea@amaltea.org](mailto:amaltea@amaltea.org)  
[www.amaltea.org](http://www.amaltea.org)

**Autores** © Silberio SÁEZ SESMA  
© Santiago FRAGO VALLS

**Año 2018.**

Obra inscrita en el Registro de la Propiedad Intelectual

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, conocido o por conocer, comprendidas la reprografía, el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

# *La Erección Perdida.*

## *¿y si me pasa a mí?*

*Silberio Sáez  
Santiago Frago*

## ÍNDICE

- 1. Introducción..... 4**
- 2. Disfunción eréctil. .... 5**
- 3. La educación sexual y su  
ausencia como “causa” ..... 10**
- 4. Entonces... ¿qué hacer?..... 10**
- 5. ¿Qué hacer cuando es mi  
pareja quien se ve afectada  
por un proceso de disfunción  
eréctil? ..... 13**

# La erección perdida

## ...Y si me pasa a mí?

Silberio Sáez  
Santiago Frago

### 1. Introducción.

En este artículo buscamos aclarar conceptos con un interés práctico o, dicho de otro modo, conciliar propuestas de rigor científico, sin perder por ello el espíritu divulgativo y didáctico.

El enfoque sexológico de AMALTEA, siempre para de una base positiva de la sexualidad. Consideramos que esta dimensión humana es una fuente placer, afecto y procreación. Sin embargo, los encuentros sexuales, no siempre ofrecen el resultado apetecido. Incluso pueden generar cierta dosis de malestar y decepción, que pueden convertir las relaciones sexuales en una situación insatisfactoria y no siempre gratificante.

Repetimos, de nuevo, que las situaciones de expansión, son infinitamente superiores, a las de decepción; y que es muchísima más la gente que no requiere de asesoramiento sexológico, que aquella que la precisa.

Utilizando un símil automovilístico, no es lo mismo hablar con un mecánico que con un gasolinero. El mecánico se dedica a corregir los fallos posibles (reparación) o prevenir las deficiencias futuras (mantenimiento); el gasolinero, se dedica a facilitar combustible para el uso y disfrute del vehículo.

La visión del mecánico es siempre más problemática y compleja que la del gasolinero; pero pensemos en cuántos usuarios emplean a diario el taller mecánico y cuantos emplean la gasolinera; o centrándonos en un único vehículo; cuántas veces ha visitado un taller y cuántas veces ha visitado una gasolinera.

Hoy haremos de mecánicos sexológicos, pero no queremos perder de vista la globalidad de la sexualidad humana, que nos dice que es más habitual “la visita a la gasolinera”, que la “visita al taller”.

Así pues, este nuevo número de SEXOLOGÍA DIVULGATIVA se centrará en “qué hacer en caso de avería”, sin que nadie confunda esta cuestión concreta, con una visión negativa, problematizada o patológica de la sexualidad. Todo lo contrario, situamos las averías, como una anécdota estadística (aunque la vivencia personal es siempre altamente significativa y relevante para la persona... ¡y nunca lo perderemos de vista!), comparativamente a los viajes que llegan felizmente a su destino, sin incidencias reseñables y con resultados satisfactorios.

Así pues, una vez habilitados con el mono de reparaciones sexológicas, hagamos un ligero recorrido por las averías más habituales en las interacciones sexuales, introduciendo, como no podía ser de otro modo, el valor de la diferencia, entre hombres y mujeres... en nuestro caso, además jóvenes.

Y avisamos, hay más averías de las que reseñaremos, pero hoy enumeramos las más habituales y posibles, dentro de un contexto juvenil: la disfunción eréctil (por ansiedad de ejecución) y la eyaculación precoz... en ellos; y la imposibilidad de coito e insatisfacción general (a veces cristalizada en ausencia de orgasmo)... en ellas.

En esta ocasión, nos centraremos en una de ellas. Hablaremos de la disfunción eréctil; y además lo enfocaremos, desde un doble punto de vista: ¿Qué hacer si me sucede? Y ¿Qué hacer si le sucede a mi pareja?

Y aunque probablemente a esas alturas el matiz pueda resultar chocante, esta pareja de la que hablamos no siempre se refiere a una relación heterosexual. Las dificultades eróticas se producen en todos los ámbitos, y no queremos que nadie olvide que “nosotros no lo olvidamos”. De hecho, en el ámbito gay es la principal demanda, dentro del muestrario de “averías”. Este artículo y sus contenidos, pretende ser de utilidad a todos y todas, en las diferentes y diversas puestas en escena de su sexualidad.

## 2. Disfunción eréctil.

Nos referimos a los problemas con la erección de pene, a la hora de disponerse a realizar un coito. En el pasado se hablaba de “impotencia”, pero el término, además de peyorativo, no refleja de forma precisa aquello a lo que se quería referir. Coloquialmente también se habla del “gatillazo”, pero evidentemente, tampoco mostramos un especial aprecio por el término.

En el ámbito juvenil, obviaremos los problemas de erección debidos a razones fisiológicas, debido a su escasa existencia, y nos detendremos en la llamada: “**Disfunción eréctil, por ansiedad de ejecución**”.

Pedimos a nuestros lectores que no se agobien con nuestra terminología, hasta haber finalizado la lectura en tu totalidad. Seremos didácticos y pormenorizados sobremanera...

### Qué es...

La **partícula “dis”**, de origen griego, significa 'dificultad' o 'anomalía' (y lo del griego, no es un alarde etimológico, también la partícula “dis” tiene origen latino, pero en tal caso la acepción indica “negación” o “contrariedad”... y, por esta vez, y sin que sirva de precedente o pauta general, nos inclinamos por nuestra raíz helena, que nos resulta más precisa que nuestra raíz latina).

“**Función**” no entraña mayor misterio: se refiere o significa, según la RAE y con nuestro total apoyo: *Capacidad de actuar propia de los seres vivos y de sus órganos, y de las máquinas o instrumentos*. Si le ponemos delante, el “dis” heleno, la cosa queda clara.

“**Eréctil**”, cómo no podía ser de otro modo, de “erección”: *Acción y efecto de levantar, levantarse, enderezarse o ponerse rígido algo*. En lo referido a la Respuesta Sexual Humana en el varón, este enderezamiento, se debe a la llegada de sangre a los cuerpos cavernosos y esponjosos del interior del pene, que lo habilitan, para poder “superar” la tensión ejercida por las diversas musculaturas y esfínteres asociados al coito. Esta llegada de sangre, se debe a los procesos de excitación que se concretan en la vasocongestión de los genitales<sup>1</sup>.

“**Ansiedad**”, esta vez vamos a pasar de la RAE y vamos a buscar sinónimos y paralelismo al uso: tensión, nervios, agobio, estrés, temor...

Y acabemos...de “**ejecución**”. Aunque desde el ámbito jurídico y bélico, tiene un significado más siniestro, nosotros los sexólogos, nos quedaremos con la acepción de “*llevar a la práctica, realizar.*” En nuestro caso, lo que se pretende llevar a la práctica y realizar, es un coito, es decir, la introducción del pene en la vagina en el caso de una

---

<sup>1</sup> Si queréis profundizar más en los procesos asociados a la excitación sexual, con un tono desenfadado y asequible, os recomendamos el nº 1 de esta misma colección: [TODO UN PLACER... La Respuesta Sexual Humana](#).

interacción heterosexual, pero la erección también se precisa para diferentes juegos en el ámbito gay. Hablamos de los mismo, en diferentes contextos.

En resumen, consideramos disfunción eréctil por ansiedad de ejecución; la ausencia de erección en el momento de disponerse a realizar el coito, considerando que esa disfunción, se debe a la ansiedad (agobio, nervios, tensión, presión...) que dificultan la fluidez de la excitación, que en condiciones normales hace su trabajo (aportar sangre a los cuerpos cavernosos) pero que interferida por la “ansiedad”, deja de ejercer su acción y por tanto, la erección se pierde de forma brusca o paulatina.

### Por qué se produce...

A algunos jóvenes, esta pérdida de erección les sobreviene en el momento previo a la introducción del pene (en el caso de un coito), una vez iniciado el coito durante los preliminares que anteceden al posible coito u otras interacciones sexuales que requieran de erección.

Por lo general, la erección está presente en contextos sin “ansiedad de ejecución”, ante la presencia de la excitación. Por ejemplo, mientras se besan y acarician aún vestidos, en contexto individualizado de masturbación, de forma involuntaria durante el sueño o al despertarse...

Es la sensación (siempre muy personal) de inmediatez del coito (“*ahora toca*”) lo que genera, en ocasiones, esa ansiedad que inhibe la excitación, y como consecuencia, la erección del pene.

Todo esto, expresado de esta forma, suena un tanto frío y con tintes de GPS: “esta es la ruta habitual para llegar a esta meta”. Pero la vivencia que acompaña a un hombre, en esta tesitura y a su pareja en cuestión, no tiene nada de frío ni frívolo.

Añadamos a nuestro GPS sexológico, el aderezo de la empatía, y hagamos la misma ruta, pero ahora metidos en la piel de él, y después en la de ella (si la pareja es heterosexual) o el “otro él” (si la pareja es homosexual), reparando con calma en las emociones y vivencias; en la disposiciones y secuelas; y en las consecuencias en la propia autoestima y valoración del sujeto.

Hay una “primera vez” que puede sucederle a cualquiera, sin entrar en valoraciones. Comencemos el viaje, en esa posible primera vez en que sucedió el problema (o disfunción).

La intimidad corporal que supone una relación sexual en general, y un coito en particular, genera una incertidumbre inevitable con su correspondiente emocionalidad, pensamientos, sentimientos y dudas... Aparte, por supuesto, del deseo: que se convierte en el motor que nos mueve, con la excitación como correa de transmisión, entre el deseo y el pene.

Pero a veces, esa correa de transmisión (que hemos llamado excitación sexual) se puede ver bloqueada por eso que hemos denominado “clima de incertidumbre inherente a una situación intensa y novedosa”.

La sobrepresión por “dar la talla y estar a la altura”, la deficiente autoestima e inseguridad corporal, la falta de confianza, unos deficientes preliminares, un elevado consumo de alcohol u otras sustancias, etc... pueden malograr lo que hasta entonces parecía un encuentro bien encaminado.

Lo de menos es buscar una causa concreta que generó esa primera situación con un problema de erección. Hemos citado algunas... Lo que realmente nos ocupa e importa, son las secuelas que esa primera experiencia de fracaso, deja para el futuro inmediato de la sexualidad de ese joven, y también en su pareja.

La próxima vez que ese hombre se disponga a tener una relación sexual, donde la erección sea “imprescindible”, por mucho que no lo pretenda, estará inevitablemente influido por la vivencia y experiencia anterior (y ya no hablamos de previsiones, suposiciones, expectativas irreales, etc... sino de hechos experimentados, que como tal, determinan los temores y “profecías”).

Aunque por supuesto que el deseo, sigue estando presente, como motor que nos mueve; esta vez, sin que nadie lo haya invitado, nos acompaña un pasajero molesto: *la experiencia anterior de fracaso*. Por un lado, está la motivación del disfrute (y, por qué no, también el afecto, el vínculo amoroso, etc.); pero la experiencia no sólo tiene tintes lúdicos y afectivos, sino también tintes de “prueba a superar”: *“A ver si esta vez no me pasa”, “espero que esta vez salga bien”, “voy a observar cómo va mi erección”, etc...*



Por lo general, se produce un bucle perverso entre lo racional y lo emocional. Algo que algunos hombres no acaban de comprender, al menos como diagnóstico del problema.

Imaginemos que nos proponemos como meta “caminar 30 paso de forma natural”. Lo más probable es que caminemos de forma absolutamente rara y curiosamente nada acorde con nuestro estilo de marchar. Es decir, la misma propuesta, impide el resultado. O dicho de otro modo... “la solución agrava el problema”. Sólo cuando no seamos “conscientes de cómo estamos caminando”, lo haremos de forma natural.

A veces, la mejor forma de no tener erección, es obligarse a tenerla. La excitación que fluye de forma natural y ejerce su acción provocando y facilitando la erección; se ve interferida por un deseo racional de “seguir teniendo erección”, lo cual “nos saca” de la situación de disfrute y trae como resultado, la consiguiente pérdida de erección, en algunas ocasiones.

De forma ilustrativa, no se puede estar simultáneamente actuando en el escenario y siendo a la vez espectador. El rol de “auto-observación” de la erección, para exigir su mantenimiento, impide el mecanismo de abandono excitativo que la produce.

Y así se va cerrando el bucle: en la medida que observo que mi pene va perdiendo rigidez, me impaciento más por su ausencia, lo cual me sitúa en una disposición de mayor tensión, que dificulta aún más que la excitación prosiga, y así de forma perversa.

Curiosamente, este bucle no se activa cuando no hay inmediatez de coito o “exigencia” de erección, y por tanto no es necesaria (aún) esa erección. La desnudez evidente, o el momento colocarse el preservativo, pueden ser dos momentos de especial vulnerabilidad, para que comience este bucle. Aunque cada persona y cada circunstancia es absolutamente única y diferente.

Pedimos que nuestras palabras sean tomadas como el reflejo de una tendencia o patrón, y no como una explicación absoluta de toda la gama de posibilidades.

En situaciones que ya consideramos más delicadas, cuando se van sumando fracasos, la ansiedad de ejecución aumenta, y en ocasiones, se rehúye de forma deliberada todo proceso de seducción, por el convencimiento íntimo de saber que “se fallará” en caso de que la

situación llegue a un contacto más íntimo. El miedo a perder, pueden más que las ganas de jugar, y se decide no participar.

Dicho de otro modo, si el problema se reitera, la persona (en este caso el hombre) deja de intentar entablar encuentros, que en el pasado sí hubiese realizado, ante el temor de que *“si la seducción fluye y al final llega a buen puerto, no seré capaz de tener una relación sexual exitosa. Así que no lo intento”*. Y no quiere decir que esto sea una reflexión consciente y explícita; a veces fluye como una corriente subterránea.

La autoestima sexual se ve afectada de forma evidente y las dificultades para hablar del tema con otras personas, sitúa al joven en cuestión en una situación de agobio del que no es fácil evadirse, y que puede afectar a otras esferas de su personalidad o disposición social de relación.

Desgraciadamente, el rol social de hombre-hombre, debe hacer alarde de su capacidad y potencia sexual. Se puede tener alergia, gripe o un esguince... “pero a un hombre de verdad... no le pasan estas cosas”.

### 3. La educación sexual y su ausencia como “causa”...

No deja de ser llamativo que se nos exija (y nos exigimos) más, sobre aquellas facetas vitales para las que no siempre hemos sido educados de forma completa. En la medida que entendemos la dinámica de los procesos humanos, somos más conscientes y sensatos en las expectativas. Algo que casi nunca sucede en la esfera de lo sexual. Hay que rendir y dar la talla, tener unas relaciones de *“champion league”*... cuando apenas hemos invertido tiempo y espacio educativo, en entendernos, aceptarnos y gestionarnos.

Lo primero tiene que ver con el “saber y conocer”, lo segundo con “cómo soy” (y por tanto, “cómo no soy”) y lo tercero con “como aprovechar lo que puedo, sin esperar lo que no es realista”. Todo un tratado de Educación Sexual reducido a un párrafo... Aquí dejaremos, por ahora, la reflexión educativa.

### 4. Entonces... ¿qué hacer?...

Y como la positividad y el optimismo, no son una pose estética en nuestra línea editorial, sino una línea inherente a nuestro enfoque sexológico de valores frente a miserias, no nos vamos a quedar

parados en el diagnóstico del problema, con el consiguiente dolor del resultado no apetecido. ¿Qué hacer si me pasa?

**Primero entenderlo.** Saber lo que me sucede, y por qué me sucede, es un primer paso. Que si bien, aun no resuelve el problema, será imposible resolverlo sin entenderlo.

Pero sobre todo, hay que tener capacidad para discernir entre lo racional (lo que yo diseño y me propongo) y lo emocional (mecanismos que no siempre están bajo mi control). Seguir empeñado en realizar el coito u otras actividades sexuales, y tener una “erección por decreto”, será el mejor modo de no conseguirlo. Por tanto, aunque resulte decepcionante, es más inteligente “no hacer nada”, que hacer algo que agrava la situación y cuyo resultado conocemos.

Quando se tiene pareja relativamente estable, las cosas son más sencillas de manejar; pero eso no quiere decir no tengamos nada que hacer en caso de no tener una relación de pareja más o menos habitual. La idea puede parecer extraña, pero es muy simple: huir de lo temido (el coito o la práctica concreta que exija erección, y que nos sitúa ante la posibilidad de fracaso) y acceder a lo placentero. Concretando, realizar otras actividades o juegos, excluyendo de forma deliberada (y si es posible, pactada) aquellas situaciones (coito u otras) en las que he tenido el problema.

Al igual que cuando se tiene una lesión, se padecen unas limitaciones temporales, y no respetarlas, puede agravar el proceso de recuperación; cuando se padece la lesión de la disfunción eréctil, no es aconsejable seguir empecinado en “intentar hacer el coito (o la práctica temida)”; es más, eso es lo que se debe evitar. La propuesta es, como indicábamos, muy simple... disfrutar del encuentro corporal, con la firme determinación de no realizar la actividad o juego sexual temido.

Aquí animamos al lector a que piense en modos de disfrutar y hacer disfrutar a la pareja, sin la necesidad de seguir empecinado en la actividad en que se produce el “fracaso”. Algo que nos ofrece recursos y variedad, en una sexualidad habitualmente reducida a una de sus múltiples posibilidades.

Conseguir el disfrute, sin suspender “pruebas”, va haciendo que el deseo fluya, y la excitación, sin exigirla, nos traerá su correlato fisiológico que es la erección. Pero no para “aprovecharla

compulsivamente y realizar el coito (por ejemplo) antes de que ceda”, sino para continuar con mi proceso de disfrute, siempre lejos de “obligarme a nada”.

Esto puede ser comunicado a la pareja de forma más o menos explícita, pero la idea es reducir dramatismo en el encuentro, y nada más sencillo, que eliminar la situación traumática. Si ambos son partícipes de una actividad erótica, sin posibilidad de fracaso, estaremos en la vía de salida.

La idea es sumar experiencias gratificantes, que contrarresten a un pasado de “suma de fracasos”. Y de nuevo, recordamos que no se trata de “planteamientos racionales”, sino de hacer el trayecto necesario (la suma) para que la lesión pueda ser superada.

### **La vulnerabilidad de la respuesta sexual masculina...**

Los hombres debemos ser conscientes, para bien o para mal, de cierta vulnerabilidad en nuestra respuesta sexual. Juguemos por un momento a dar la vuelta a la situación, cambiando el sexo de los protagonistas.

Para un mujer, un coito con una pareja “nueva”, también es una situación de por sí intensa, y que en ocasiones también puede generar incertidumbre; pero las peculiaridades diferenciales de la excitación femenina, hace que las circunstancias sean diferentes.

Tal vez ella esté un poco nerviosa y la calidad de su excitación no sea óptima; sin embargo, eso no siempre es observable o percibido por su pareja (a diferencia de una ausencia de erección, que es percibida tanto por él como por ella). No sólo eso, sino que si la expectativa y la intención en ambos es realizar el coito, la ausencia de erección, los pone en una situación de espera desconcertante, para “pasar a la siguiente fase”, a la que nunca se llega.

Ella, en cambio, puede incluso comenzar a realizar el coito, con un nivel de lubricación medio; pero poco a poco la situación empieza a resultar agradable y el placer va facilitando el abandono y la situación de relativo bloqueo (esto no siempre es así, y en ocasiones las dificultades de excitación también dificultan el coito en algunas mujeres<sup>2</sup>; pero

---

<sup>2</sup> ¡Qué nadie lea lo que no escribimos! Jamás hay que proseguir con una situación que es desagradable o molesta a nivel sexual, menos aún si aparece el

estamos hablando de “posibilidades múltiples” ante la misma circunstancia, y la que nosotros exponemos es una situación “posible” entre la mujeres; pero “imposible” entre los hombres).

Es decir, la “no evidencia” de sus procesos fisiológicos de excitación, le pueden permitir salir airosa, de una situación, que para un hombre se puede tornar más compleja ante la evidencia observable de su “presencia o ausencia”.

## 5. ¿Qué hacer cuando es mi pareja quien se ve afectada por un proceso de disfunción eréctil?

Decir cómo se debe reaccionar en situaciones imprevisibles, no deja de ser una falta de respeto a la variabilidad de los caracteres humanos y las personalidades múltiples. Así pues, lo que haremos será dar unas pautas de reflexión, para manejar de modo más empático lo que allí esté sucediendo.

Huyendo de la visión exclusiva de una relación heterosexual, lo que a continuación proponemos es válido también para una relación en contexto homosexual. Cuando hablemos de “pareja”, no nos estaremos refiriendo exclusivamente a una mujer, sino a la “pareja” (sea del sexo que sea) del hombre en cuestión.

La pareja, de forma inevitable, puede interpretar la ausencia puntual de erección en este hombre, como *“la posibilidad de no ser suficientemente atractiva para él”*.

De forma resumida, *“si le gustase, él estaría excitado, y por tanto su pene en erección. Dado que no es así, tal vez no le gusto o no le resulto suficientemente atractiva”*. Aunque es inevitable “sentirlo un poco”, tenemos que saber “pensarlo”. No sólo no es así, sino que precisamente, lo relevante que es esa pareja para ese hombre, hace que él se exija tanto, que su ansiedad de ejecución, acaba con su erección.

No hay que olvidar, que ha sido el deseo el que ha llevado a este hombre, a esa situación de encuentro con tan alto nivel de intimidad.

---

dolor. Estamos hablando de dar continuidad a una situación de placer “moderado”. A eso nos referimos.

Cierto que puntualmente, hay un bloqueo que dificulta una determinada práctica; pero la relación comenzó antes de que la situación se tornase problemática.

Y de nuevo, habrá que huir de lo temido, cuando tenemos rutas alternativas, para llegar a los mismos destinos.

El objetivo final, y todo llega cuando se camina con calma, es que el deseo pueda al miedo. Pero esto, no como propuesta formal y racional, sino como suma de experiencias gratificantes, a salvo de fracasos molestos. Sería genial que las lesiones se resolvieran de forma inmediata, pero cada una tiene su proceso, y recordamos que no respetar ese proceso, puede traer como resultado, el agravamiento y enquistamiento de esas lesiones.

Y no digamos, si además existen errores de información, que consideran al coito, como la actividad exclusiva para que mi pareja logre un orgasmo, o quede satisfecha... por ejemplo.

No tenemos una propuesta mágica, como tampoco la hay para ninguna lesión. Pero lo mejor, es que si la entendemos y tenemos calma, tenemos la mitad del problema resuelto.

### **Para seguir pensando...**

Y como colofón a este artículo, que de forma evidente versa sobre la sexualidad juvenil y algunos posibles “atascos”.

No nos resistimos a animar a nuestros lectores a reflexionar sobre el alto nivel de exigencia que se tiene ante las relaciones sexuales, dentro del ámbito juvenil, y con relativo contraste ante otras etapas vitales (etapa adulta y vejez, por ejemplo).

Otra línea de reflexión sugerida, es el nuevo rol de la mujer, que ha traído de rebote, la percepción en algunos hombres, de una idea distorsionada de la sexualidad femenina y sus expectativas. Ellos creen que ella está comparando su valía de forma compulsiva, que él debe proporcionarle un placer desmedido del que es directamente responsable y que, de no conseguirlo, dejará de ser un hombre digno de ser considerado por ella, ante su torpeza, o incapacidad sexual. Esta distorsión de “sus exigencias”, hace que muchos jóvenes estén atrapados en sus propios fantasmas sexuales.

Y en el ámbito gay, lejos de atenuarse esta problemática, se acrecienta, ante la inevitable interiorización<sup>3</sup> de un estereotipo de hombre sexualmente “hábil”. Dicho de otro modo y sin ningún tinte de ironía, un gay, es primero hombre; y además, también su pareja.

Creemos necesario entender que la sexualidad humana conlleva procesos “similares a otras dimensiones”: gradualidad, aprendizaje paulatino, autoconocimiento, posibilidades múltiples y no uniformes, cambios en función de la edad, la etapa y las parejas, etc...

Nos tememos que se ha diseñado, probablemente con buenas intenciones (lo cual no implica rigor científico alguno), un modelo social adecuado, pero casi único de relación sexual adecuada y satisfactoria. Cuando no hay nada más relativo y variable.

Finalizaremos, como siempre, recordando que el objetivo final es la felicidad y que la erección, como mucho, es un medio, para facilitar ese fin<sup>4</sup>. Pero que nadie olvide, que sin ese medio, aún estamos en disposición de llegar al mismo fin.

Convertir el medio (la erección) en un fin en sí mismo, es confundir las herramientas con los trabajos, y los vehículos con los viajes...

## Bibliografía:

Sáez, S. (2017): Sexo Básico. De los genitales al cerebro, de la fundación a la vejez. Madrid. Ed. Fundamentos.

Sáez, S. (2005): Cuando la terapia sexual fracasa. Aportaciones sexológicas para el éxito. Madrid. Ed. Fundamentos.

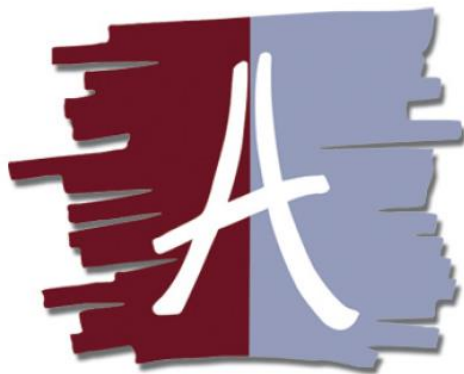
---

<sup>3</sup> Y no se trata de que ese hombre comparta a título individual la procedencia o aceptación de ese estereotipo y rol de hombre; sino de que inevitablemente ha crecido en un ámbito social que la ha inculcado un objetivo competitivo, de rendimiento y jerarquía asociado (desgraciadamente) a la masculinidad.

<sup>4</sup> Te invitamos a reflexionar de manera muy breve, apenas 5 minutos, con este artículo de nuestro blog: [¿ES LO MISMO PLACER QUE SATISFACCIÓN?](#)







AMALTEA

INSTITUTO DE SEXOLOGIA

[www.amaltea.org](http://www.amaltea.org)

Colección: SEXOLOGÍA DIVULGATIVA

*Un placer al alcance de todos*