POTENCIA SEXUAL

GUÍA ESENCIAL DE LOS 5 PASOS



ANTONIO FERRÁNDEZ INFANTE

WWW.SEXOLOGOMEDICO.COM

POTENCIA SEXUAL: GUÍA ESENCIAL DE LOS 5 PASOS

Guía introductoria del método del Dr. Antonio Ferrández

www.sexologomedico.com

Dr. Antonio Ferrández Infante
MD - PhD

www.SexologoMedico.com

Última actualización: octubre 2026
Copyright © Antonio Ferrández Infante
Todos los Derechos Reservados
Editado por Antonio Ferrández Infante

Contacto con el autor y más (QR):

Portada diseñada por Editorial Letra Minúscula y modificada por el autor

AVISO LEGAL

Para la realización de todos y cada uno de los métodos expuestos en este libro se requiere siempre el permiso de un facultativo. El contenido de este libro refleja opiniones, experiencias y creencias del autor. Para la terapia de cualquier problema o disfunción sexual es siempre necesaria la valoración por un profesional acreditado en persona. No se garantiza en modo alguno ningún resultado de las técnicas aquí expuestas, y por lo tanto no se podrá imputar ninguna responsabilidad al autor ni al editor del libro por su uso.

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc., sin el permiso previo del titular de los derechos de la propiedad intelectual.

www.sexologomedico.com

AGRADECIMIENTOS

Gracias a los usuarios, a los clientes y a los miles de comentaristas de SexologoMedico.com y de mis redes sociales, cuyos testimonios y experiencias son fundamentales para escribir este libro.

Gracias por suscribirte

Si quieres seguir avanzando, te invito a conocer mis redes sociales, mi consulta privada de sexología y los libros que he publicado en Amazon. Lo encontrarás todo en el siguiente QR:

www.sexologomedico.com

Índice

INTRODUCCIÓN

Bienvenida

¿Qué es la potencia sexual?

¿Por qué fallan las erecciones?

La ansiedad de ejecución: el círculo vicioso

Un método con visión global

Lo que hace distinto este método

Qué encontrarás aquí y qué en el videocurso

Precauciones

AUTOEVALUACIÓN INICIAL

Mide tu punto de partida

Cómo acceder a los test

PASO 1 · OPTIMIZAR DIETA Y EJERCICIO

La erección es un fenómeno vascular

El ejercicio físico y la potencia sexual

Testosterona, edad y análisis

Claves higiénico-dietéticas

En resumen

PASO 2 · ACUMULAR ENERGÍA SEXUAL

Qué es la energía sexual

La metáfora del acuífero

www.sexologomedico.com

Edad y potencia: lo que cambia con los años

El periodo refractario

La frecuencia eyaculatoria óptima

Tu edad sexual

Hacer el amor sin eyacular

En resumen

PASO 3 · FORTALECER SUELO PÉLVICO

Qué es el suelo pélvico

Qué músculos intervienen

Qué se atribuye a su entrenamiento

El origen: los ejercicios de Kegel

Suelo pélvico y control eyaculatorio

Más allá del Kegel básico

En resumen

PASO 4 · LIMPIEZA EMOCIONAL

Los obstáculos invisibles

Las huellas emocionales

Inteligencia emocional aplicada al sexo

La técnica de introspección

En resumen

www.sexologomedico.com

PASO 5 · RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN

Dos sistemas, una erección

Por qué relajarse mejora la potencia

Por qué concentrarte mejora la potencia

Integrar todo lo anterior

En resumen

SIGUE AVANZANDO

Lo que has aprendido

Del conocimiento a la práctica

El videocurso, paso a paso

Dónde continuar

www.sexologomedico.com

INTRODUCCIÓN

www.sexologomedico.com

Bienvenida

Esta guía es la puerta de entrada al método «Aumenta tu Potencia Sexual en 5 Pasos Sencillos». Explica por qué se producen los problemas de erección, qué factores influyen en la potencia sexual masculina y cuáles son los cinco pasos que integran el método.

Es una guía de carácter teórico. Las técnicas se nombran y se sitúan en el conjunto del método, pero no se describen: cómo se practican, cuánto y en qué orden se enseña paso a paso en el videocurso, que incluye además el PDF completo con todo el detalle.

Está dirigida a hombres adultos de cualquier edad, con o sin problemas de potencia sexual, que quieren conocer una forma natural y sin pastillas de cuidar su capacidad sexual.

Soy el Dr. Antonio Ferrández Infante, doctor en Medicina (MD - PhD), sexólogo y terapeuta de pareja, con práctica clínica y docente ininterrumpida desde 2001. Lo que vas a leer combina la evidencia científica disponible con la experiencia acumulada en consulta durante más de dos décadas.

www.sexologomedico.com

¿Qué es la potencia sexual?

Pocos varones saben realmente qué es la potencia sexual. Se define por tres parámetros: la velocidad con que responde tu erección a los estímulos eróticos, el grado de rigidez que alcanza y la capacidad de mantenerla.

El mecanismo de la erección es complejo, porque intervienen factores psicológicos, vasculares, hormonales y neurológicos. Pero puede resumirse en un solo hecho fisiológico: los cuerpos cavernosos se llenan de sangre, y eso aumenta el tamaño del pene y su rigidez.

Cuanto mayor es el flujo de sangre, más rápida es la erección. Cuanto más volumen entra, más rígida. Y cuanto más tiempo permanece en el interior, más duradera. **Flujo, volumen y tiempo**: estas tres variables determinan tu potencia sexual, y sobre ellas actúan los cinco pasos del método.

La potencia no es un don fijo. Puede cuidarse, conservarse y, en muchos casos, mejorarse a cualquier edad, aunque cuanto antes se pongan los medios, más rápido y mejores pueden ser los resultados.

www.sexologomedico.com

¿Por qué fallan las erecciones?

Las causas se dividen en dos grandes grupos. Las **orgánicas** son enfermedades o trastornos físicos: arteriosclerosis, enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, enfermedades de la próstata, déficit de testosterona, diabetes, colesterol alto, hipertensión, tabaco y otras drogas, abuso de alcohol, ciertos fármacos, etc.

Las **psicológicas** son la ansiedad, el estrés, los problemas de pareja, el miedo a fallar, la exigencia excesiva, la culpa o experiencias emocionales no resueltas.

Saber en qué medida pesa cada grupo en tu caso es importante, porque así sabes hacia dónde dirigir el esfuerzo. Por eso el método incluye un cuestionario que distingue entre disfunción eréctil psicógena y orgánica.

En la práctica, la mayoría de los casos son de origen mixto: incluso cuando hay un problema físico, casi siempre se suma un componente psicológico. De ahí que el método trabaje a la vez el cuerpo, la energía y la mente.

www.sexologomedico.com

La ansiedad de ejecución: el círculo vicioso

Muchos sexólogos, entre los que me encuentro, dudamos de que exista el trastorno eréctil de origen puramente orgánico, porque el fallo en la erección casi siempre se acompaña, en mayor o menor grado, de una reacción ansiosa. Se llama ansiedad de ejecución o anticipatoria, y la describieron Masters y Johnson y otros científicos a finales del siglo XX.

El mecanismo es el siguiente. Tras un fallo, el miedo al «fracaso» te lleva a vigilar tu propio pene durante los encuentros, en lugar de centrarte en los estímulos eróticos. Esa desconexión del placer reduce tu respuesta y genera estrés. La adrenalina resultante dificulta aún más la erección y reduce los niveles de óxido nítrico, una sustancia clave para mantener la rigidez.

Entonces vuelves a observarte, y el círculo se repite. Por eso es imprescindible abordar también la esfera psicológica, incluso cuando hay un factor físico de fondo.

www.sexologomedico.com

Un método con visión global

El método reúne cinco pasos que actúan sobre las distintas piezas de la potencia sexual:

- **Paso 1 · Optimizar dieta y ejercicio.** Las rutinas que facilitan una erección firme.
- **Paso 2 · Acumular energía sexual.** Calcular la frecuencia óptima y tu edad sexual.
- **Paso 3 · Fortalecer suelo pélvico.** Así se entrena para mejorar potencia y control.
- **Paso 4 · Limpieza emocional.** Identificar y eliminar los obstáculos invisibles que te bloquean.
- **Paso 5 · Relajación y concentración.** Comprender y aplicar los métodos que funcionan.

El orden importa: primero la base fisiológica, después la gestión de la energía, el control muscular y las emociones, y por último la técnica que integra todo lo anterior.

www.sexologomedico.com

Lo que hace distinto este método

Parte de las técnicas del método no están publicadas en ningún otro sitio, ni siquiera en mi blog. Nacen de mi práctica clínica ininterrumpida desde 2001, de la integración de la evidencia científica con las enseñanzas de medicinas tradicionales y de los ajustes que he ido haciendo al comprobar qué funciona mejor en consulta.

Son técnicas sencillas, sin fármacos, que no requieren material ni instalaciones, y que se pueden practicar en casa. Muchos de mis pacientes refieren que les han resultado útiles y que han recuperado confianza en su sexualidad.

Dicho esto, con honestidad: ningún método funciona igual en todas las personas, y no puedo garantizar un resultado concreto. Lo que sí puedo asegurarte es que cada técnica está explicada con rigor, con sus indicaciones y sus precauciones.

www.sexologomedico.com

Qué encontrarás aquí y qué en el videocurso

En esta guía

- Los fundamentos teóricos: por qué ocurre lo que ocurre y qué dice la ciencia.
- El mapa del método: qué técnicas lo componen y en qué orden.
- Por qué es tan importante medir tu punto de partida y tu progreso.

En el videocurso

- Cómo se practica cada técnica, paso a paso, con vídeos y prácticas guiadas.
- Cuánto, cuándo y en qué orden hacerlo.
- El PDF completo con el detalle de todas las técnicas, para consultarlo siempre.

www.sexologomedico.com

Precauciones

Esta guía es informativa y educativa. No sustituye al diagnóstico ni al tratamiento de un médico, y no garantiza ningún resultado. Si tu problema de erección es de origen físico (una enfermedad, un medicamento, una cirugía...), necesitas una valoración médica en persona.

Antes de practicar cualquiera de las técnicas del método, consulta con tu médico, sobre todo si tienes alguna enfermedad cardiovascular, respiratoria o de cualquier otro tipo. Si durante la práctica notas mareos o cualquier molestia, abandona de inmediato y consúltalo.

www.sexologomedico.com

AUTOEVALUACIÓN INICIAL

www.sexologomedico.com

Mide tu punto de partida

Antes de empezar cualquier programa para mejorar tu potencia sexual, lo primero es saber exactamente desde dónde partes. Medirte no es un trámite: es la herramienta que da sentido a todo lo demás.

Sin una medida objetiva, solo cuentas con tu impresión. Y la impresión engaña: recordamos mal cómo estábamos hace unos meses, magnificamos un mal día o pasamos por alto una mejoría gradual. Un cuestionario transforma una sensación vaga en una cifra que puedes comparar.

Te dice dónde actuar. Los cuestionarios ayudan a detectar los puntos fuertes y débiles de tu sexualidad, y a distinguir si tus dificultades tienen un origen más físico o más psicológico. Saberlo permite dirigir el esfuerzo hacia donde de verdad hace falta.

Permite comprobar si funciona. Repetir los mismos cuestionarios al terminar es la única forma fiable de saber si el método te ha ayudado, en qué aspectos has avanzado y en cuáles conviene seguir trabajando. Sin la medida inicial, la final no significa nada.

Evita la frustración. Los cambios en la potencia sexual suelen ser graduales y, a veces, casi imperceptibles día a día. Ver tu puntuación mejorar con el tiempo es una motivación real para

www.sexologomedico.com

seguir practicando, incluso cuando el espejo diario no parece decir nada.

Aporta información útil para tu médico. Si en algún momento consultas con un profesional, llegar con una medida inicial y otra posterior le da datos objetivos para valorar tu evolución.

Por todo ello, la autoevaluación antes y después no es un extra: es una parte esencial del método.

www.sexologomedico.com

Cómo acceder a los test

En el PDF completo y en el videocurso encontrarás **tres cuestionarios científicos de autoevaluación**, junto con la **interpretación de los resultados** de cada uno.

Se trata de cuestionarios científicos y validados, de uso habitual en la valoración de la función sexual masculina. Los harás al empezar, para conocer tu punto de partida, y los repetirás al terminar, para comprobar tu progreso.

Estas pruebas son orientativas y no constituyen un diagnóstico: solo un médico puede confirmarlo.

www.sexologomedico.com

Paso 1 · Optimizar dieta y ejercicio

Las rutinas que facilitan una erección firme.

www.sexologomedico.com

La erección es un fenómeno vascular

Para que haya erección, las arterias del pene deben dilatarse y dejar entrar sangre, y las venas deben retenerla. Todo eso depende de la salud de los vasos sanguíneos y de sustancias como el óxido nítrico, que relaja la musculatura de las arterias.

Por eso lo que cuida tu corazón y tus arterias cuida también tus erecciones. De hecho, un problema de erección puede ser una señal temprana de problemas cardiovasculares, y conviene que tu médico lo valore.

Este primer paso se ocupa de la base física: un cuerpo en forma, con las arterias en buen estado y unas hormonas equilibradas, es el mejor punto de partida para cualquier otra técnica.

www.sexologomedico.com

El ejercicio físico y la potencia sexual

A todo hombre le conviene estar en forma, pero la rutina diaria no da para mucho. Por eso el método propone un ejercicio aeróbico eficiente: el que consume el menor tiempo posible, resulta agradable y ofrece los mejores resultados.

La evidencia científica avala su efectividad sobre el sistema cardiovascular, el equilibrio mental y emocional y el rendimiento sexual. El ejercicio mejora el funcionamiento de las arterias, ayuda a controlar el peso y reduce el estrés, tres factores que influyen en la erección.

Lo decisivo es la intensidad: entrenar a la frecuencia cardiaca más adecuada para ti, que depende de tu edad y de tu frecuencia cardiaca en reposo. Ni más, ni menos. Cómo calcular la tuya y cómo organizar la rutina se explica en el videocurso.

www.sexologomedico.com

Testosterona, edad y análisis

A partir de los treinta años la testosterona tiende a descender de forma progresiva. Sus consecuencias pueden ser menos apetito sexual, pérdida de rigidez, desaparición de las erecciones espontáneas o nocturnas y menor cantidad y calidad del semen.

Antes de cambiar hábitos conviene conocer tu situación con unos análisis, y repetirlos después con cierta regularidad. Qué análisis son los necesarios se revela en el videocurso. Todo ello debe estar supervisado por un médico con formación en sexología y en prevención del riesgo cardiovascular.

www.sexologomedico.com

Claves higiénico-dietéticas

El método incluye unas claves higiénico-dietéticas que influyen de forma directa en la salud de tus arterias y en tus hormonas, y por tanto en tus erecciones.

Están basadas en tres pilares: la **dieta mediterránea**, la **medicina tradicional** y la **evidencia científica**. Se han seleccionado por el alto grado de respaldo que tienen y porque son realistas: se pueden incorporar a la vida diaria sin dietas extremas ni sacrificios imposibles.

Cuáles son esas claves y cómo aplicarlas en tu día a día, con pautas concretas, se revela en el videocurso.

www.sexologomedico.com

En resumen

- La erección depende de unas arterias sanas: lo que cuida tu corazón cuida tus erecciones.
- El ejercicio aeróbico eficiente, a tu frecuencia cardiaca óptima, es la base del método.
- Las claves higiénico-dietéticas del método se basan en la dieta mediterránea, la medicina tradicional y la evidencia científica.
- Qué análisis necesitas y cuáles son esas claves se revela en el videocurso.

En el videocurso

- Cálculo de tu frecuencia cardiaca óptima de entrenamiento.
- Los análisis necesarios, la rutina de ejercicio y las claves higiénico-dietéticas, paso a paso.

www.sexologomedico.com

Paso 2 · Acumular energía sexual

Calcular la frecuencia óptima y tu edad sexual.

www.sexologomedico.com

Qué es la energía sexual

Muchas medicinas tradicionales describen una energía vital que sostiene la salud en todos sus aspectos. Su vertiente sexual, la energía sexual, se considera determinante de la respuesta sexual masculina y femenina.

Conviene ser claros: la ciencia actual no ha demostrado de forma objetiva este concepto. Pero sí existe evidencia sobre los efectos beneficiosos de algunas terapias tradicionales que se basan en él, y es un marco útil para entender algo que la experiencia clínica confirma: la capacidad sexual masculina se gasta y se recupera, y se puede administrar.

Según esta visión, para conservar la energía sexual en buenas condiciones, e incluso incrementarla, hay que optimizar tres esferas: la física (dieta, ejercicio, descanso y ausencia de tóxicos), la mental (equilibrio emocional, relajación y concentración) y la de las relaciones (un contexto afectivo estable y satisfactorio).

www.sexologomedico.com

La metáfora del acuífero

La medicina tradicional china compara la capacidad viril del hombre con el agua de un acuífero. Para no esquilmar las reservas, conviene no abusar de ellas ni despilfarrarlas, sino ahorrarlas en la medida de lo posible, para tenerlas disponibles incluso en «tiempos de sequía»: épocas de cansancio, una enfermedad, un viaje y, sobre todo, edades avanzadas.

El varón debe prestar especial atención a este cuidado, más que la mujer, por la naturaleza propia de su respuesta sexual. Y no hace falta ser un adolescente ni tener menos de cincuenta años para mantener la energía sexual en buen estado.

www.sexologomedico.com

Edad y potencia: lo que cambia con los años

La mayor capacidad sexual masculina se sitúa hacia los diecisiete años: erección fácil, periodo refractario corto y posibilidad de varias eyaculaciones en un mismo encuentro. Hacia los treinta, la necesidad orgásmica empieza a disminuir y el periodo refractario va en aumento.

A partir de los cuarenta, el placer se obtiene cada vez más desde una sensualidad difusa y menos desde la genitalidad. Pasados los cincuenta, la erección es más lenta y necesita una estimulación más prolongada, y el periodo refractario aumenta de forma significativa.

Pero la respuesta sexual puede conservarse hasta el final de la vida en cualquier varón sin enfermedades importantes. La madurez aporta además virtudes como el control de la eyaculación y el disfrute de una gama más variada de sensaciones.

www.sexologomedico.com

El periodo refractario

El periodo refractario es la fase de inhibición de la libido y de la erección que se produce después de una eyaculación. Hacia los diecisiete años es el más corto, y muchos varones encadenan varias erecciones con eyaculación apenas sin tiempo de recuperación. Con los años, y con notables diferencias de unos varones a otros, se alarga.

Por eso la medicina tradicional china, y también algunos expertos actuales, recomiendan reducir de forma progresiva el número de eyaculaciones y adaptarlo a la edad. ¿Supone eso menos placer? No necesariamente: orgasmo y eyaculación son dos mecanismos distintos que suelen darse a la vez, y diversos sexólogos han estudiado que el orgasmo sin eyaculación puede ser tan intenso como el convencional.

www.sexologomedico.com

La frecuencia eyaculatoria óptima

Cada hombre tiene una frecuencia eyaculatoria óptima: el número mínimo de días que conviene dejar entre una eyaculación y la siguiente para conservar sus erecciones espontáneas, matutinas y nocturnas. Los hombres de más edad necesitan, por lo general, más recuperación que los jóvenes.

El desarrollo de la potencia sexual se beneficia de encontrar el equilibrio entre no cometer excesos y no quedarse corto. No hay una cifra válida para todos: existe una para ti, y se puede averiguar con un procedimiento sencillo, que se explica en el videocurso.

www.sexologomedico.com

Tu edad sexual

Según la medicina tradicional china taoísta, tu edad sexual no son los años que has cumplido, sino tu nivel actual de potencia y capacidad sexual: cuanto menor es, mayor es tu capacidad. Combina tu potencia sexual con tu frecuencia eyaculatoria máxima saludable.

Es un indicador orientativo, sin validez científica, pero muy útil para ponerte un punto de partida y comprobar si, con el tiempo, mejoras. Puedes reducirla con técnicas que mejoran la potencia, como las del método.

En los vídeos del curso explico a fondo cómo se calcula la edad sexual y cómo interpretar el resultado.

www.sexologomedico.com

Hacer el amor sin eyacular

Mantener relaciones sin eyacular es una práctica oriental milenaria. Lo que aporta, de forma razonable, es un mayor control eyaculatorio, que es el principio de las técnicas contra la eyaculación precoz, y la posibilidad de encadenar encuentros sin la subida de prolactina posterior.

Lo que no está demostrado: que eleve la testosterona de forma crónica (solo se ha descrito un pico transitorio hacia el séptimo día), que prevenga la disfunción eréctil o que mejore el semen, ya que tras varios días de abstinencia aumenta el volumen y el número de espermatozoides, pero también la fragmentación de su ADN.

Por eso no recomiendo la abstinencia radical. El método propone un equilibrio entre actividad sexual frecuente, eyaculaciones adaptadas a la edad y retención selectiva, preferiblemente con guía profesional. Cómo hacerlo se explica en el videocurso.

www.sexologomedico.com

En resumen

- La capacidad sexual masculina se gasta y se recupera: se puede administrar.
- Cada hombre tiene una frecuencia eyaculatoria óptima que conviene conocer.
- La edad sexual es un indicador orientativo de tu potencia actual.
- La retención selectiva tiene ventajas, pero no es una abstinencia radical.

En el videocurso

- Cálculo de tu frecuencia eyaculatoria máxima.
- Cálculo de tu edad sexual, antes y después del método.
- La retención selectiva, explicada paso a paso y con seguridad.

www.sexologomedico.com

Paso 3 · Fortalecer suelo pélvico

Así se entrena para mejorar potencia y control.

www.sexologomedico.com

Qué es el suelo pélvico

El suelo pélvico es el conjunto de músculos que cierra por abajo la pelvis, entre el pubis y el coxis. En el varón sostiene la vejiga y el recto, interviene en el control de la micción y participa de forma directa en la erección y en la eyaculación.

Es un grupo muscular que casi nadie conoce, y menos aún entrena. Sin embargo, como cualquier músculo, responde al ejercicio.

www.sexologomedico.com

Qué músculos intervienen

El suelo pélvico incluye, entre otros, el elevador del ano (en especial el músculo pubococcígeo o PC), el transverso perineal superficial, el isquiocavernoso y el bulboesponjoso.

La contracción de los dos últimos ayuda a mantener la sangre dentro de los cuerpos cavernosos cuando el pene está en erección, lo que explicaría el presunto efecto positivo sobre la calidad eréctil.

www.sexologomedico.com

Qué se atribuye a su entrenamiento

Al entrenamiento del suelo pélvico en el varón se le atribuyen varios beneficios posibles: más fuerza en las erecciones, prevención de la eyaculación precoz, mejor función prostática y un mejor control de la eyaculación.

Conviene ser honestos: actualmente no existe una evidencia científica sólida que respalde todos estos beneficios. Pero dada su inocuidad, con el debido asesoramiento y las precauciones necesarias, lo recomiendo a mis pacientes, sobre todo a quienes desean controlar mejor la eyaculación.

En mi experiencia clínica, el entrenamiento del suelo pélvico da resultados a nivel de la función eréctil, pero siempre con una rutina específica, personalizada y tomando determinadas precauciones. No basta con apretar sin más: esa rutina se explica en el videocurso.

www.sexologomedico.com

El origen: los ejercicios de Kegel

Los ejercicios diseñados por el ginecólogo Arnold Kegel a mediados del siglo XX se recomiendan hoy para una amplia gama de problemas de salud. Su popularidad ha ido acompañada de muchos errores: se practican sin saber localizar el músculo, se hacen en exceso o se confunden con otros movimientos.

El entrenamiento eficaz exige localizar bien el músculo y seguir una progresión. El videocurso explica cómo hacerlo.

www.sexologomedico.com

Suelo pélvico y control eyaculatorio

Al contraer el suelo pélvico se masajea la próstata, que se relaja y se descongestiona. Realizado de un modo específico durante el coito, ese efecto de compresión inhibe la activación de la eyaculación y ayuda a retrasarla.

Esta es la base del control eyaculatorio voluntario: un hombre con el suelo pélvico entrenado dispone de una herramienta física para regular su respuesta. Además, es un requisito de seguridad para la práctica de la retención selectiva del Paso 2.

www.sexologomedico.com

Más allá del Kegel básico

El método incluye una técnica avanzada de desarrollo del suelo pélvico, que forma parte de las aportaciones propias de mi experiencia clínica y no está publicada en ningún otro sitio. No la describo aquí: se enseña en el videocurso, con sus prácticas y con las indicaciones para hacerla con seguridad.

Si durante la práctica de cualquier ejercicio de suelo pélvico notas molestias, abandona de inmediato y consulta con tu médico.

www.sexologomedico.com

En resumen

- El suelo pélvico interviene en la erección, la micción y la eyaculación.
- Su entrenamiento tiene beneficios posibles, aunque no todos están demostrados.
- Entrenarlo bien exige localizar el músculo y seguir una progresión.

En el videocurso

- Cómo localizar el músculo y entrenarlo paso a paso.
- Técnica avanzada de desarrollo del suelo pélvico.

www.sexologomedico.com

Paso 4 · Limpieza emocional

Identificar y eliminar los obstáculos invisibles que te bloquean.

www.sexologomedico.com

Los obstáculos invisibles

Muchas veces lo que bloquea la potencia no se ve en ninguna analítica. Son emociones y mecanismos psicológicos que actúan sin que te des cuenta. Algunos de los más habituales son:

- Una educación moral o religiosa restrictiva, o dudas sobre la propia identidad sexual.
- Problemas en la relación de pareja, o una pareja que percibes como demasiado exigente.
- Exigirte demasiado a ti mismo al hacer el amor, o sentirte culpable por no satisfacer a tu pareja.
- Ansiedad anticipatoria: pensar a menudo que puedes fallar antes incluso de empezar.
- Estrés, cansancio, nerviosismo o bajo ánimo.
- Beber alcohol para reducir la ansiedad antes de una relación sexual.

www.sexologomedico.com

Las huellas emocionales

Las experiencias que no se han resuelto bien, como una educación sexual estricta, la represión de la propia forma de expresar las emociones, episodios de intimidación o maltrato, o crecer en un ambiente hostil, pueden dañar la armonía entre cuerpo, mente y emociones hasta causar disfunciones sexuales.

Estos conflictos se acumulan en el subconsciente y solo afloran a la conciencia con un trabajo de introspección bien guiado, preferiblemente con el apoyo de la pareja. A menudo uno se sorprende al descubrir que la raíz de sus problemas actuales está en vivencias del pasado.

Pero no siempre las huellas emocionales dejan secuelas. Un buen uso de la inteligencia emocional en el presente puede «hacer cicatrizar» las heridas de la psique.

www.sexologomedico.com

Inteligencia emocional aplicada al sexo

Usar bien la inteligencia emocional en la vida sexual y de pareja significa, entre otras cosas, saber elegir a la pareja apropiada, crear armonía en la relación, comprender y ponerse en el lugar del otro, aceptar y perdonar errores, adaptar los juegos eróticos a cada etapa de la relación y desarrollar una paciencia constructiva.

Es una habilidad que se entrena. Si se practica con constancia, comunicación y deseo de mejorar, se obtienen ventajas inesperadas y de la forma más sencilla. Y si estás sin pareja, es igual de recomendable: te ayuda a prevenir y resolver las crisis futuras y a elegir mejor.

www.sexologomedico.com

La técnica de introspección

La técnica de introspección del método se diseñó para ayudarte a deshacerte de las emociones perjudiciales y mejorar el conocimiento de ti mismo. Se practica a diario, en condiciones tranquilas, y forma parte de las técnicas propias del método.

No la describo en esta guía, porque su eficacia depende de hacerla correctamente, con sus requisitos, sus tiempos y sus precauciones. Se enseña paso a paso en el videocurso, con una práctica guiada.

Si durante la práctica de cualquier técnica de introspección notas mareos o cualquier tipo de molestia, abandona de inmediato y consulta con tu médico.

www.sexologomedico.com

En resumen

- Muchas dificultades de erección tienen un componente emocional que no aparece en las analíticas.
- Las huellas emocionales del pasado pueden influir, pero no condenan: se pueden trabajar.
- La introspección guiada es la herramienta del método para ello.

En el videocurso

- La técnica de introspección, con su práctica guiada.
- Cómo sacar conclusiones y aplicarlas en tu vida de pareja.

www.sexologomedico.com

Paso 5 · Relajación y concentración

Comprender y aplicar los métodos que funcionan.

www.sexologomedico.com

Dos sistemas, una erección

El sistema nervioso autónomo tiene dos ramas con funciones contrarias y complementarias. El **sistema simpático** se activa en las situaciones de «lucha-huida» y de estrés: sudoración, aceleración del corazón, subida de la tensión y movilización de la sangre desde el interior, genitales incluidos, hacia las zonas periféricas.

El **sistema parasimpático** se activa con la relajación: el pulso baja, la respiración se vuelve más pausada y la sangre se dirige hacia los órganos centrales, genitales incluidos. Favorece la liberación de óxido nítrico, fundamental para mantener la rigidez.

En el ciclo de la respuesta sexual, el parasimpático contribuye en gran medida a la erección, mientras que la eyaculación y el orgasmo dependen de la rama simpática.

www.sexologomedico.com

Por qué relajarse mejora la potencia

Una vida estresante perjudica el desempeño sexual; una actitud relajada lo favorece. Si el sistema simpático se cuela en las fases iniciales o intermedias del acto amoroso, que es el problema más frecuente en varones, aparecen las dificultades.

Relajarte activa el parasimpático, que facilita la erección, e inhibe el simpático, que provoca la eyaculación. Relajarte durante el acto sexual, y llevar una vida relajada en general, puede mejorar tu potencia y tu control.

La técnica de relajación del método es breve, la puedes aplicar en cualquier momento del día e incluso justo antes de una relación sexual. Se basa en la capacidad de la respiración profunda para inhibir la rama simpática. Se enseña con detalle en el videocurso.

www.sexologomedico.com

Por qué concentrarte mejora la potencia

El silencio mental deja más espacio para disfrutar con los sentidos y ayuda a relajarte. Cuando la corteza cerebral se activa en exceso, con pensamientos de control, de expectativa o de actuación, se inhibe el impulso libidinoso.

Pensamientos como «¿estoy perdiendo la erección?», «¿le estará gustando?» o «tengo que ser el mejor amante que ha tenido» te convierten en espectador de tu propio acto sexual y generan el estrés que perjudica tu rendimiento.

Concentrarte en el «aquí y ahora» beneficia la capacidad sexual del hombre y, además, facilita reconocer las sensaciones previas a la inminencia eyaculatoria, lo que mejora la capacidad de retrasar la eyaculación.

www.sexologomedico.com

Integrar todo lo anterior

Este último paso es donde se unen los cuatro anteriores. Un cuerpo en forma, una energía bien administrada, un suelo pélvico entrenado y unas emociones despejadas encuentran su mejor expresión cuando se llega al encuentro relajado y con la atención puesta en las sensaciones.

La técnica de concentración, igual que la de relajación, es muy breve, y mejora además la concentración, la atención y la memoria a lo largo de todo el día. Con la práctica se logra rápidamente un estado de concentración avanzado.

Ambas técnicas están contraindicadas en personas con afecciones respiratorias o nasales, y es necesario conocer bien sus pautas. Se explican paso a paso en el videocurso.

www.sexologomedico.com

En resumen

- El parasimpático facilita la erección; el simpático, bajo estrés, la dificulta.
- Relajación y concentración son las dos herramientas del método para equilibrarlos.
- Este paso integra todo lo anterior.

En el videocurso

- Técnica de relajación y técnica de concentración, con práctica guiada.
- Cómo aplicarlas a solas y en pareja, justo antes del acto sexual.

www.sexologomedico.com

SIGUE AVANZANDO

www.sexologomedico.com

Lo que has aprendido

Has recorrido los cinco pasos del método desde su base teórica: por qué se producen los problemas de erección, cómo influyen el cuerpo, la energía, el suelo pélvico, las emociones y la mente, y qué papel tiene cada técnica.

Con esto ya tienes un mapa. Pero la teoría, por sí sola, no mejora tu potencia: lo que marca la diferencia es la práctica correcta, constante y con la guía adecuada.

www.sexologomedico.com

Del conocimiento a la práctica

Las técnicas del método se han diseñado para que sean sencillas, pero su efectividad depende de los detalles: los tiempos, el orden, la progresión y las precauciones. Por eso no las he descrito aquí.

Si quieres practicarlas, el videocurso te lleva de la mano, paso a paso, y el PDF completo que incluye reúne todo el detalle para que lo consultes siempre que lo necesites.

www.sexologomedico.com

El videocurso, paso a paso

Contenido principal

- 20 vídeos con más de 90 minutos de contenido teórico-práctico.
- 3 cuestionarios científicos para medir tu antes y después.
- 5 prácticas guiadas, una por cada paso del método.
- Cálculo de tu frecuencia cardiaca óptima de entrenamiento.
- Cálculo de tu edad sexual y de tu frecuencia eyaculatoria máxima.
- Técnica avanzada de desarrollo del suelo pélvico.

Bonus incluidos

- El PDF completo del método, con todas las técnicas descritas.
- Test de compatibilidad sexual en pareja.
- Test de calidad de la relación de pareja.
- Test de peso ideal y salud prostática.
- Técnicas inéditas no publicadas en el blog.

www.sexologomedico.com

Dónde continuar

Encontrarás toda la información sobre el videocurso en esta página:

- www.sexologomedico.com/videocurso

Gracias por leer esta guía. Si te ha resultado útil, me encantará acompañarte en los siguientes pasos.

Recuerda: esta guía es informativa y no sustituye a una consulta médica. Si tienes un problema de erección, consúltalo con tu médico.

www.sexologomedico.com