

# Desempeño Sexual



Esteban Lara

El Juego de la Seducción

# **Desempeño Sexual**

Ponte en situación, estás frente a esa mujer que querías, estás jugando con besos y caricias por todo el cuerpo mientras ella dirige sus movimientos hacia tus pantalones. Tú, que sabes que tienes que dar la talla, que eres consciente de que no puedes perder este partido, haces un gesto similar y comienzas a desnudarla. Parece que todo va de mil maravillas.

En apenas un par de minutos, se encuentran tumbados en la cama uno encima del otro prácticamente desnudos. Ahora *“Ha llegado el momento de la verdad”*, piensas por dentro, mientras ella coge tu pene y se dispone a guiarlo para favorecer la penetración. Todo pinta genial, estás cómodo y aunque un poco nervioso porque todo hombre quiere dejar siempre una buena imagen, sigues adelante.

## **Pero hay algo que se tuerce...**

Sin embargo, algo está sucediendo, el pene no responde y no consigue quedarse lo suficientemente erecto como para permitir realizar la penetración de forma cómoda. Tras varios intentos, ella se da cuenta de que necesitas más estimulación, por lo que pasa al plan B y cambia la penetración por las manos.

Tú, que te encuentras sorprendido y atemorizado por esa erección frustrada, empiezas a ponerte aún más nervioso, y esos pensamientos internos comienzan a torturarte externamente, por lo que la erección se retrasa cada vez más, hasta que llega un punto en el que te agobias y procedes a realizar la acción más frecuente; provocar una parada de emergencia y pedir perdón por tan lamentable actuación que crees que has ofrecido.

No es nada extraño este pequeño fragmento que te hemos ofrecido, no es algo extraño ni fuera de lo normal, se trata de un temor que tienen los hombres desde hace muchos años; no conseguir la erección deseada para poder disfrutar del sexo ni complacer a la mujer.

Hables con quien hables, la pregunta siempre genera conversación y en cualquiera de las escenas que se simulan en las películas, todas acaban reflejando lo que sucede exactamente en la vida real; que nos frustramos y deprimimos, incluso algunos son capaces de mantenerse fuera del rango de una mujer por precaución para evitar este tipo de problemas. ¿Crees que merece la pena? ¿Crees que es recomendable sufrirlo en silencio y tomar como único remedio el alejamiento del género femenino?

## **¿Cómo podemos ayudarnos nosotros mismos?**

Aunque no lo creas, los problemas de erección son mucho más frecuentes de lo que imaginas, de hecho, si planteásemos un cuestionario al género masculino preguntando sobre este punto, la gran mayoría haría referencia a que en algún momento de su vida han padecido un problema relacionado, que por fortuna, consiguieron eliminar de una forma u otra.

Ahora bien, hemos relatado una escena común en la que suele darse este tipo de problema de erección, te hemos ayudado a que veas que este punto sucede más de lo que crees y que puedas comprender que se trata de un problema frecuente, pero que por suerte, tiene solución. Queremos que veas que es mucho menos de lo que te imaginas y que por suerte has dado con el artículo indicado para encontrar ese remedio que andas buscando.

Debes ser consciente de que los problemas de erección pueden ser causados por dos factores principales; psicológicos y físicos. Nosotros nos centraremos en los psicológicos, que incluso podrían resultar más complicados de eliminar dependiendo del caso.

# Tu mente es el principal problema

Antes de proceder a ofrecerte una serie de técnicas y consejos para permitir que esto no vuelva a suceder, tenemos que detenernos en el centro del problema, tu cabeza. Si no hacemos parada aquí, nunca sabremos el motivo que nos mantiene tan tensos como para impedir una erección en un momento tan excitante como es el sexo.

Ese estado de nerviosismo e inseguridad que muestras cada vez que estás con una mujer es debido a la primera experiencia negativa que tuviste, donde se acumularon tus pensamientos pesimistas y, por una causa u otra, originaron una pésima erección.

Desde aquél día, tus temores y pensamientos negativos han ido creciendo, hasta tal punto de ahora son un importante muro que debes destruir si quieres volver a sentir el placer con una mujer.

## Aplica el pensamiento del futbolista

Haremos un símil con una situación que, salvando las distancias evidentes, puede asemejarse a ese bloqueo mental que padecemos.

Ponte en situación, imagina que tienes 18 años y eres un jugador de tu equipo favorito. Te encuentras en el tramo final de liga y los goles valen oro. Pitan un penalti y lo pides tirar, obviamente lo fallas, porque ese día no tenías la cabeza donde debía estar.

Independientemente de la reacción del portero contrario, que probablemente lo celebrará, tus compañeros terminarán apoyándote, al igual que el entrenador. ¡Nadie va a matarte por ello! Ahora bien, fallaste ese tiro, fue un error, pero ¿Por ello crees que debes martirizarte el resto de tu vida y abandonar el fútbol?

La mentalidad de un futbolista que tiene objetivos es la de seguir adelante, de entrenar lo máximo posible para que en un futuro cercano, pueda meter ese penalti y ascender.

Ese es el objetivo de cualquier jugador: avanzar en su carrera, independientemente de los fallos que haya tenido, porque los considera como una parte necesaria en su larga trayectoria. La presión, aun estando sometidos a ella, hay que aprender a controlarla, esa es la clave.

## ¿Cómo nos sentimos cuando padecemos este problema?

### Tips para superarlo

La mente es muy caprichosa, cuando recibimos una mala noticia, directamente tendemos a ponernos en el peor de los casos y por ello, caemos en una espiral problemática.

Por esta razón es muy importante tener en cuenta nuestra habilidad para poder sortear un problema y superarlo, la erección es un claro ejemplo. Líneas más abajo, verás algunas de las frases y comportamientos más frecuentes en aquellos que padecen este problema y no saben cómo avanzar.

Recuerda que todos los problemas tienen solución, incluida la falta de erección, por lo que presta mucha atención y no te pierdas los consejos que te ofrecemos en cada una de las siguientes situaciones:

- ***“Este problema impide que sea un hombre de verdad.”*** Muchos creen que han perdido su utilidad cuando la erección no es la esperada, sin embargo, seguimos siendo la misma persona, con un problema que hay que superar. Esta idea ha de borrarse de tu mente cuanto antes, solo tienes que desconectar, apartar los nervios, la ansiedad y disfrutar del sexo como hacías antes.
- ***“Me voy a quedar solo”.*** No te imaginas la cantidad de veces que esta frase se repite cuando un hombre cree que no encontrará a nadie dispuesto a tratar este problema. El verdadero problema está en tu cabeza, y ese distanciamiento con cualquier tipo de relación

con las mujeres, únicamente lo provocamos nosotros por miedo a que vuelva a suceder.

- **“Me va a dejar mi pareja”**. ¿Realmente crees que tu chica te va a abandonar porque no se te levanta? Ella, al igual que tú, sabe que se trata de un problema que tiene solución. Es simplemente algo temporal y pronto lo vas a eliminar. Además es una situación muy común. Solo depende de ti empezar a corregirlo cuanto antes.
- **“Tengo mucha vergüenza”**. Coincidimos en que no se trata de una situación cómoda para nadie, pero como ya hemos dicho en reiteradas ocasiones, el problema tiene solución y solo se trata de eso, de una situación pasajera, que con la ayuda de ambos, finalizará mucho antes de lo que esperas.

## ¿Cómo logro controlar la presión y los nervios?

El sexo es fantástico, pero si tu cabeza está constantemente exigiéndose mucho, es probable que el cuerpo no responda como debiera. La frustración se apodera del pensamiento y nos impide salir del embrollo en el que nos hemos metido nosotros solos.

Ella se puede esperar lo mejor o peor de una relación sexual, pero nunca tenemos que pensar únicamente en ello, porque de lo contrario, estamos completamente convencidos de que terminarás volviendo a padecer este problema una y otra vez, y cada vez será más complicado corregir, ya que por si todavía no lo sabías, la erección no se puede interrumpir voluntariamente, es decir, ni se puede quitar ni poner cuando queramos, sino que es la cabeza, las emociones y el tacto las que mandan.

Ya nos dirás tú cómo lo controlas si tu mente solo está preocupada en pensar que “No se va a levantar”. A esto se le llama **inseguridad**, y es uno

de los factores que se generan cuando tenemos tantas dudas sobre si rendiremos o no.

Tienes que relajarte, debes procurar pensar lo menos posible y dejarte llevar. Si estás nervioso es porque no estás a gusto, cuando teóricamente tendrías que estar incómodo, recuerda que estamos disfrutando del sexo, ni es una competición ni un examen. ¡Es sexo, equivalente a placer!

No corras, no pienses que por haber conseguido la erección rápidamente ésta no se va a perder. Mantente excitado, prolonga los besos y las caricias hasta que no puedas más, hasta que ni te acuerdes del problema. Entonces será el momento de pasar a la penetración, y lo curioso es que sin darte cuenta, ya la estarás efectuando, y todo porque habrás dejado de pensar y estar incómodo.

## **¿Cómo pueden ayudarnos ellas?**

Te mentiríamos si dijéramos que este nerviosismo no deberías compartirlo, ya que lo normal es que ella sepa cómo actuar para lograr excitarte al máximo y permitir que tengas la cabeza donde debes, no en preocupaciones que generan más nerviosismo todavía.

Aprovecha la confianza que mantienes en la relación para poder poner en común el tema, ella es la otra parte y como tal, debe saber que muestras total voluntad para arreglarlo. No obstante, los consejos que te mostramos a continuación requieren de una implicación mutua.

Si no es una relación de pareja y no tienes confianza con la chica te recomiendo que permitas que la chica te estimule con su mano. Así es, no te apresures por buscar una penetración. Deja que ella tome tu pene con su mano y juegue con él, hasta el punto en que te tenga tan excitado que no resistas las ganas de querer penetrarla.

Esto es más importante de lo que te imaginas, pues no se trata solo de que te preocupes por que ella se excite, también se trata de que ella te antoje lo suficiente para que ambos tengan una buena experiencia.

Si estás en ese punto de besos y caricias y la chica no está dispuesta a antojarte lo suficiente y no sientes suficientes ganas de hacerle el amor, no te tortures. Para las cosas ahí, tú también vales y no tienes por qué hacer algo que no quieres en ese momento.

Sólo piensa en cómo funciona el reino animal, ¿crees que un tigre que está a punto de tener sexo con una tigresa va a tener este tipo de problemas?

**¡Claro que no!**

El tigre solo intenta tener sexo cuando se siente NATURALMENTE excitado. Solo en el momento en que está excitado y no puede evitar tener una gran erección, sus ganas naturales lo llevan a querer penetrar a la tigresa. Y si esa tigresa no le está causando ese antojo natural de penetrarla, el tigre no se tortura mentalmente besándola ni llevándola al momento final del sexo. Ese tigre simplemente deja que sus impulsos sexuales fluyan naturalmente, y eso es lo que tú tienes que hacer.

Recuerda que solo estamos hablando de algo psicológico, antes debes asegurarte que esto no está siendo favorecido por alguna causa física. Para ello basta con que logres tener una erección mientras te masturbas. Si es así entonces puedes tener seguridad de que puedes hacer lo mismo en la cama con una chica, tan solo tienes que eliminar el nerviosismo.

## Una buena comunicación

Como bien hemos dicho anteriormente, aquí no sirve de nada preocuparse en exceso, ella no puede mostrar preocupación porque lo que hará es ponerte a ti más nervioso. Esto es lo que ninguna debería hacer:

- Magnificarlo hasta el punto de incomodarnos.
- Frustrarnos y darnos por vencidos.

Debes quitarle hierro al asunto de una forma coherente y proponer diferentes actividades eróticas para ponerle remedio. Cualquier cosa que

se te ocurra tiene cabida en este punto, desde una postura concreta hasta un afrodisíaco.

Si quieres un consejo especial, **prueba el juego de roles**, no te imaginas la excitación que provoca introducirse en el papel de un personaje como un alumno, un profesor, un jefe, un esclavo o un amo. Permite que la mente se evada y consiga centrarse en interpretar al personaje que tiene enfrente.

## Trabajo de relajación

El acercamiento al sexo puede producirle ansiedad, ambos tienen que trabajar este punto para ir reduciéndola. Esto se puede conseguir por medio de ejercicios de relajación y una mayor confianza, cuando más crea ella en ti, más cómoda se encontrará.

Emplea masajes, baños y toda clase de caricias en un ambiente tranquilo y a poder ser con música relajante.

Lo más probable es que después de encontrarse completamente relajados, terminen practicando sexo, por lo que será doblemente beneficioso, ya que ambos verán como esa erección tan problemática empieza a desaparecer.

- Consigue que la casa esté vacía para ambos.
- Utiliza una iluminación cálida, nada de exposiciones directas al Sol.
- La música ha de ser relajante y bajita.
- Para relajar es necesario acariciar, tanto de forma “normal” como erótica, no pases a esta última si notas que aún no se ha relajado.

## Tranquilidad con el sexo

En el momento del sexo, si vamos corriendo y empezamos penetrando muy fuerte para conseguir llegar al orgasmo cuanto antes, se corre el riesgo de que sea tan alto el nivel de estrés y exigencia, que aun

disfrutando mucho y no queriendo desaprovechar ese gran momento, la erección se perderá.

No queremos que renuncies a esos momentos de pasión desenfrenada, pero para empezar a tratar este problema, no creas que el remedio pasa por aprovechar el momento en el que está excitado y hacerlo cuanto antes, sino que deberías hacer justamente todo lo contrario, buscar la tranquilidad y prolongar los juegos y caricias lo máximo posible.

Recuerda que lo importante es que ambos se encuentren cómodos.

## ¿Programar el encuentro?

Aquí tenemos algunas dudas sobre lo que recomiendan diferentes fuentes. Aseguran que puedes programar el sexo con antelación para evitar que un encuentro inesperado genere ansiedad. ¿No crees que si le damos pistas no comenzará a preocupar en exceso hasta llegado el momento de hacerlo?

- Sabrás que a las 11 hay sexo.
- Tu inconsciente estará todo el día pensando que debe cumplir y no puede permitirse otro fallo.
- Llegará el momento y lo habrás meditado tanto, que igual estás más nervioso que de cualquier otra forma.

Puedes aplicar el consejo y probar, nosotros recomendamos que no programes nada, que todo dependa del momento y los cuerpos sean los que hablen por sí solos. Si ves que esto te genera ansiedad, siempre puedes probar la otra forma.

## La cercanía es la clave

No se pueden mantener relaciones sexuales frías, al menos no se debe, y mucho menos si estás intentando superar el nerviosismo que te impide la

erección. El sexo está para ser disfrutado y como tal, requiere que ambas partes estén completamente implicadas.

Ponle pasión, no permitas que solo sea penetración y listo. No te imaginas la diferencia que notarán ambos cuando jueguen previamente y cuando los besos y caricias sean el previo juego al sexo. El grado de excitación y proximidad será mucho mayor. Solo ellas saben cómo estimularnos al máximo.

## **¿Y qué pasa si no es nuestra pareja? ¿Nos puede ayudar igualmente?**

Aprendamos un poco de las mujeres, que saben hacer cosas e implicarnos sin que nos demos cuenta, aprendamos a influir sin pedir, a disfrutar sin reclamar, es decir, a tomar el control del momento, a saber lo que quieres y cómo quieres que te lo hagan.

Una de las mejores formas para lograr que una mujer (no pareja) se implique en este trabajo por mantener viva la erección, es permitiéndole que haga con nosotros lo que quiera, dejando de lado cualquier tipo de límite y pasar a disfrutar ambos como el sexo exige. Ofrece confianza, y recibirás confianza. El sexo es mutuo y el placer también.

Ella va a estar dispuesta a excitarte y antojarte todo lo que quieras. Porque ella sabe que si no te antoja no vas a querer penetrarla.

Así que permite que ella también haga de lo suyo y emplee sus técnicas seductivas hasta el punto de tenerte loco y desesperado por devorarla sexualmente. Conéctate con ese tigre sexual que tienes dentro de ti, y verás que las cosas salen bien.

El placer de la penetración, del roce y el sexo oral lo puedes disfrutar al máximo.

# Mira por encima del problema

Contempla las diferentes posibilidades y date cuenta de que la única forma de lograr la excitación máxima pasa por una compenetración mutua, tanto de ella como tuya. Aprende a relajarte, siente cómo la excitación recorre tu cuerpo y cómo su cuerpo te pone como una moto.

El miedo de no cumplir está solo en tu cabeza, estamos convencidos de que si te relajas y te dejas llevar por las sensaciones, sentirás como ese escalofrío de placer mantiene completamente erecto tu pene. Solo tienes que probarlo, solo tienes que dejar la mente en blanco y centrarte en dar y recibir placer.

Después de haber leído este libro tu mente ha sido liberada y la próxima vez que estés con una chica que realmente te guste vas a tener un desempeño al 100%.

Ah!, te agradeceríamos mucho si algún día nos envías tu testimonio de éxito 😊

Tu amigo,

Esteban Lara

Director de El Juego de la Seducción

[www.eljuegodelaseduccion.com](http://www.eljuegodelaseduccion.com) - [info@eljuegodelaseduccion.com](mailto:info@eljuegodelaseduccion.com)