

José Bustamante, psicólogo especialista en sexualidad y pareja



¿Qué es una buena relación sexual?...//...Una comunicación privilegiada que no tienes con nadie más que con tu pareja, y que no necesita ni erección ni orgasmos...//...¿de qué depende una erección satisfactoria? ...//...De una buena salud cardiovascular: ¡corazón sano, pene sano!
Y de dejar a un lado la ansiedad. Y de tener ganas de jugar.

Tengo 32 años. Nací en Castellón y vivo en Elx. Soy psicólogo especialista en sexualidad y pareja. Vivo en pareja. No tengo hijos. ¿Política? Izquierda antidogmática. Soy agnóstico. Ahora toca hacer la revolución sexual masculina: ¡conquistar nuestro derecho a decir no!

--

El tópico sobre la sexualidad del varón es...
Que somos simples. Que pensamos con el pene. Que somos de orgasmo fácil. Que somos

egoístas y buscamos sólo nuestro placer en cualquier agujero.

¿Y no somos simples?

Somos complejos... pero hasta hoy no habíamos necesitado conocernos. Ellas tienen pocos datos sobre nosotros.

¡Solúcelo aquí!

Anuncié a amigas mías que escribía un libro sobre sexo masculino, y bromearon: "¡Acabarás rápido!". Pues no: salen muchas páginas.

¿Pensamos con el pene o no?

Eso responde a que, antes, se creía que sólo el hombre deseaba... y que siempre deseaba.

¿Y qué ha pasado?

La revolución sexual femenina: ella se sacude las vergüenzas, desea, pide sexo, ¡y él descubre en ese momento que... no le apetece!

¡Esquemas rotos!

Sí. Y él se desconcierta. Se asusta. En vez de confesarlo, ve dos salidas: huir o forzarse.

¿Y qué hacemos?

Ambas salidas frustran y merman tu autoestima. Huyes por miedo a no estar a la altura y ser juzgado. Y forzarte desemboca en gatillazo (te arrugas) o anorgasmia.

¿Qué salida queda?

¡Hacer la revolución sexual masculina!

¿En qué consiste esa revolución?

En conquistar nuestro derecho a decir no.

Ostras.

Necesitamos librarnos de nuestro miedo a fracasar. Si un día no se te levanta... ¡bromea, tómalo con humor! No hay por qué salir de la cama, podemos hacer más cosas...

¿Y por qué tenemos aún tanto miedo?

Hemos depositado en la erección nuestra autoestima como hombres, nuestra virilidad. ¡Eso nos debilita! Y ellas no ayudan nada con frases dañinas como esta: "No hay mujeres frías, hay hombres inexpertos".

¿Y no es verdad?

¡No! Si ella descarga la responsabilidad de su placer en él y él carga ese peso... acabarán mal. Hacer de los orgasmos de ella un objetivo, una meta, ¡es boicotarse!

¿Por qué?

La gracia del sexo está en el camino, sin más meta que estar a gusto, divertirse, disfrutar. Y el

orgasmo es sólo un subproducto.

Dígaselo a ella.

Ella puede destrozar la autoestima y la seguridad de un hombre: "¡Con lo que yo he disfrutado del sexo!, pero contigo...". Somos demasiado vulnerables en este punto.

¿Cómo no serlo?

Deja de compararte con otros hombres imaginarios, entiende que se trata de ser afectuoso, y que el sexo es un modo de serlo, ¡no unos juegos olímpicos! Si vas al sexo como a un examen... ¡ya has cateado!

¿Vemos el sexo como competición?

Sí. Buscamos hacer muescas: conquistas, polvos, orgasmos... Y ellas, hoy, también. Todo esto perjudica a la sexualidad masculina.

¿Qué hacer?

Que ella se feminice (sin imponer ni exigir) y él se masculinice (sin temer ni exigirse) y se muestre seguro y firme. La dominación masculina es la fantasía sexual favorita de ellas: vea el éxito de Cincuenta sombras de Grey.

¿Qué consulta sexual masculina es la más frecuente?

La dificultad para controlar la eyaculación de modo razonable.

¿Qué es razonable?

No hay duración estándar. Se trata de estar a gusto juntos, de afectividad. Si él eyacula sin orgasmo de ella, ¡humor compartido!: él puede seguir haciendo cosas en la cama.

¿Y si ella se irrita, iracunda, y le riñe?

Es tan impertinente y dañino como si él dijese: "¡Tú, querida, córrete en un minuto!".

¿Qué es una buena relación sexual?

Una comunicación privilegiada que no tienes con nadie más que con tu pareja, y que no necesita ni erección ni orgasmos.

¿Qué pueden hacer ellas por nosotros?

Mujer, hazle sentir que te gusta lo que le haces. Ayúdala a entender qué pasa con tu orgasmo. Y hazle sentir tranquilo, que por donde pise no estallará ninguna mina.

¿Cuánto puede durar una erección?

Variable. Una erección muy prolongada (un par de horas) puede gangrenar el pene.

¿Los sexólogos padecen gatillazos?

¡Sí! ¿Y qué? No estamos en una película porno en la que el director dirá "¡corten!".

¿Tiene ventajas ser sexólogo?

La desventaja de levantar expectativas en ellas... aunque la ventaja de tener recursos.

¿Por ejemplo?

La erección se ha ido: ¡no dramaticemos! Besémonos, acariciémonos... Y hasta puede volver. O no: ¡no depositemos tanto peso en un trozo tan pequeño! Juguemos, ¿no?

Ya, pero ¿de qué depende una erección satisfactoria?

De una buena salud cardiovascular: ¡corazón sano, pene sano! Y de dejar a un lado la ansiedad. Y de tener ganas de jugar.

Si un miembro de la pareja desea más sexo que el otro, ¿qué hacemos?

Se negocia, se llega a un acuerdo... y eso puede incluir la masturbación.

Ante los celos sexuales, ¿qué aconseja?

Hablar, pactar... pero sin que uno cambie su modo de ser por pacificar al otro, pues vino a ti precisamente por cómo eres, ¿no?

¿Cuál es la fantasía sexual favorita de los hombres?

La fantasía del trío (él con dos mujeres de su gusto), y también tener un lance sexual con alguna mujer conocida y cercana.

--

¿En qué pensamos?

Un chico que desplegaba una intensa vida sexual con diversas e incontables mujeres en sucesivos encuentros pasajeros ¡perdió toda su seguridad sexual ante cierta chica de la que se enamoró! La sexualidad masculina encierra estas complejidades, muchas y desconcertantes, por poco estudiadas. Este caso es sólo uno de los que glosa el doctor Bustamante en su libro ¿En qué piensan los hombres? (Paidós), donde detalla las dificultades sexuales de ellos y cómo abordarlas: acopia pistas para que ellas entiendan qué nos gusta y qué nos afecta, claves para saber cómo hacer feliz a un hombre sexualmente. Todo, o casi todo, tiene arreglo si no se dramatiza y se encara a cuatro manos y con buen humor.