

Sumario

Prólogo de Sylvia de Béjar	11
Introducción	13
Instrucciones de uso.	15
¡Léelo si eres hombre!	17

PRIMERA PARTE
LAS DIFICULTADES SEXUALES DE ELLOS...
LAS VIVENCIAS DE ELLAS

1. Cuando a nosotros no nos apetece.	23
2. Sexo para decir «te quiero»	36
3. El soldadito de plomo	46
4. «Lo siento, cariño, pero yo ya...»	59
5. Pero el tamaño, ¿importa o no?.	74
6. El chico que decía «no» y el donjuán 2.0	89
7. Infidelidad y celos.	101
8. Cuando el hombre se retrasa	117

SEGUNDA PARTE
TRABAJANDO EN LOS PROBLEMAS.
QUÉ HACE ÉL, QUÉ HAGO YO

9. Resolviendo la falta de deseo masculino. Volver a desearla.	137
10. Resolviendo la falta de deseo femenino. Volver a desearle.	164
11. Resolviendo los problemas de erección. Levantar el soldadito	199
12. Resolviendo los problemas de eyaculación precoz. «Cariño, aquí te espero».	215
13. Resolviendo dudas sobre el tamaño. Reconciliándonos con el mayor de los órganos sexuales	230
14. Descifrando nuevos roles masculinos. Recolector y cazador	239
15. Descifrando los celos y la infidelidad. Del posesivo «te quiero» al generoso «te amo» en la marea emocional	249
16. Resolviendo los problemas de anorgasmia masculina. Llegar a tiempo	274

TERCERA PARTE
¿CÓMO HACER FELIZ A UN HOMBRE...
SEXUALMENTE HABLANDO?

17. ¿Qué nos gusta en la cama?	293
18. Cómo hablarle a él de eso	298
19. Las fantasías sexuales de ellos	305
Epílogo.	309

Prólogo

Entender la sexualidad masculina desde la piel de una mujer no es fácil, y lo habitual es caer en el estereotipo. ¿Qué fémina no ha dicho alguna vez aquello de: «Ellos piensan con el pene» y se ha quedado tan fresca? ¿Alguna lectora es capaz de tirar la primera piedra? Me temo que no.

Pero si miramos a los caballeros, tres cuartos de lo mismo. Suelen quejarse de que les criticamos por fríos, carnalmente expeditivos, pura testosterona en acción, pero luego todos acaban cayendo en la misma trampa. Buena prueba de ello son los chistes del tipo: «Las mujeres *necesitan* una razón para tener sexo. Los hombres sólo *necesitan* un lugar», atribuida al cómico Billy Cristal (aquel a quien Meg Ryan demostró lo fácil que es engañar a un hombre cuando se trata de fingir un orgasmo) o «los hombres somos como los bomberos, vemos el sexo como una emergencia, podemos estar listos en dos minutos. Las mujeres, en cambio, son como el fuego. Tienen que darse las condiciones precisas para que prenda la llama», Jerry Seinfeld, otro comediante ¿o filósofo?

Está claro que nada de esto ayuda a comprender a los caballeros. Ni les ayuda a ellos ni nos ayuda a nosotras a conjugarnos bien en la cama, porque con esta escasez de luces, ¿cómo funcionar adecuadamente cuando nos compartimos? Peor aún, ¿qué pasa cuando surge alguna dificultad? (Y tarde o temprano surge, no seamos ingenuos.)

Pobre del que no encaje en el estereotipo... ¡o sea la mayoría! Si se supone que siempre ha de estar apetente, jamás ha de dudar de su pericia, ni dejar de desear, ha de durar lo necesario, ni más ni menos de lo que le va a su chica, ha de saber latín... ¡Apaga y vámonos!

En fin, está claro que necesitamos asistencia, **tanto ellos como nosotras**, y, aleluya (leer con música celestial de fondo), eso es lo que con este libro nos brinda el psicólogo y especialista en sexualidad y pareja, José Bustamante: **la oportunidad de conocerles y que se conozcan ellos mismos**, a través de la mirada de alguien que, además de ser varón (¡y uno que se expresa de maravilla!), lleva años escuchando las historias, los deseos, los miedos, las necesidades, las alegrías, las frustraciones... de los de su género.

En nuestras manos, pues, tenemos una herramienta de lo más valiosa —mucho más de lo que marca el precio que indica su código de barras— que nos va a ayudar a desmontar mitos, falsas creencias, verdades absolutas que no lo son y a acercarnos a lo esencial, es decir, lo más que podamos a lo auténtico del varón sexual. Y nos esperan algunas sorpresas.

Por fin, un buen manual de instrucciones para entenderles y para que se entiendan de verdad en la cama.

SYLVIA DE BÉJAR

autora de *Tu sexo es tuyo* y *Deseo*

Introducción

«Los hombres son muy simples»

Durante mucho tiempo, esta frase lapidaria ha bastado para catalogar al género masculino y resumir nuestra sexualidad con un «es lo único que les importa y los mueve. Ellos piensan con la...». Fijaos hasta qué punto muchas mujeres piensan así, que cuando en alguna reunión he explicado que estaba escribiendo un libro sobre sexualidad masculina, me han dicho cosas del tipo: «¿Un libro sobre sexualidad masculina? Yo te lo escribo en medio folio y me sobra espacio. Los hombres son muy simples».

Llevo tanto tiempo escuchando ese mantra que hubo un momento, lo reconozco, en el que casi me convencí de que era cierto. Por suerte, cuando más cerca estaba de sucumbir, llegó al rescate la contradicción. Y es que debéis saber que cada día, en mi trabajo, me encuentro con más mujeres que me preguntan: «¿Qué les está pasando a los hombres? De verdad que yo no los entiendo».

¿En qué quedamos entonces? Si somos tan simples, ¿por qué no nos entienden las mujeres? Algo no cuadra.

Perdonad, no me había presentado. Mi nombre es José Bustamante y soy psicólogo especialista en sexualidad y pareja, por lo que una parte de mi trabajo es entender y ayudar a entender lo que sentimos, pensamos y hacemos unos y otros.

Para que me vayáis conociendo un poco, os confesaré que practico el noble arte de dejarme el género fuera del despacho cada vez que hago terapia. En ese tiempo me olvido de que soy hombre y consigo, la mayoría de las veces, que el paciente me vea como un ángel, por lo de no tener sexo, digo, no os confundáis, pues ni soy muy bueno, ni tengo alas, ni tampoco vengo del cielo.

Como os decía, me encuentro con mujeres que no entienden a sus parejas ni a los hombres en general. Algo ha cambiado, porque tampoco nosotros nos entendemos e incluso a muchos les ha cogido a contrapié vuestros avances y se preguntan también: «¿Qué les está pasando a las mujeres?». Para contestar a estas preguntas he decidido escribir este libro y hacerlo enfundándome la camiseta de mi género, dejando la *asexualidad* para la terapia y hablándoos a vosotras como sexólogo, pero también como hombre.

Recuperada mi masculinidad trataré de ayudaros a comprendernos y a descifrar las claves de cómo sentimos, pensamos y nos comportamos; si seguís leyendo os contaré lo que nos gusta, nos cabrea, nos asusta, lo que buscamos, queremos o nos frustra en la sexualidad.

Para ello me haré eco de las preocupaciones y dificultades más íntimas de los hombres y os enseñaré cómo las enfrentamos y nuestra increíble habilidad para transformar esas preocupaciones y dificultades en verdaderos problemas.

Es verdad, en este libro voy a hablaros sobre todo de nuestros errores y aciertos en el sexo, pero no os escabulláis; si tenéis, habéis tenido o pensáis tener pareja —estable o esporádica—, veréis que *un problema sexual es siempre un problema de dos*. No sólo porque nos afecta a ambos, sino porque también ambos tenemos en nuestras manos tanto el facilitar la solución como el complicarla. Luego os lo cuento.

Un aviso... En estas líneas aparecerán personajes ficticios cuyas vivencias están inspiradas en casos reales. Que estén tranquilos mis pacientes, nadie se va a encontrar nombrado aquí, faltaría más.

Instrucciones de uso

Como ya habréis comprobado, me dirijo a vosotras directamente. Lo hago por varios motivos. En primer lugar, porque este libro es una respuesta a todas esas mujeres que a través del correo electrónico, el teléfono, la consulta, las charlas o los talleres que he impartido me han preguntado de una u otra forma: «¿Qué les pasa a los hombres?». O más en concreto: «¿Qué le está pasando a mi pareja?».

Lo hago también porque para aprovechar este libro necesito que os impliquéis y que entendáis que todo esto también va con vosotras. Así que sed valientes, no vale escurrir el bulto, dejarle a él toda la responsabilidad o creerse que eso de tener alguna que otra dificultad sexual es cosa de los demás.

Ya me pesa que los hombres no se atrevan a coger este libro por ver que va dirigido a vosotras. Pero confío en ellos y en que sabréis recomendarles la lectura. Y es que sé que a un hombre este libro puede ayudarle a entenderse, ubicarse y mejorar su manera de afrontar la sexualidad. De todos modos, me he reservado un espacio para hablar directamente con ellos, pues creo que se merecen una explicación.

No caigáis en el error de leer este libro como quien lee un manual de problemas sexuales. Mi experiencia profesional me ha enseñado que el sexo es un continuo, no hay personas con problemas y sin ellos, todos estamos en algún punto de la línea, y también todos podemos sucumbir a los enemigos del sexo. Aprender a conocer a estos

enemigos es la mejor manera de evitarlos, y si ya es tarde para eso, vencerlos sin contemplaciones.

En definitiva, os dejo con esta *guía de sexualidad para descifrar a los hombres*; por muy bien que los conozcáis, os aseguro que acabaréis por aprender algo nuevo, estoy convencido de ello.

Ahora sí, os pido que me dejéis a solas con ellos. Como os decía, tengo mucho que explicarles. Os veo en un momento, no me falléis. Me muero de ganas de empezar a contaros.

¡Hasta ahora mismo!

¿Qué nos gusta en la cama?

Si vas a hacer algo relacionado con el sexo, debería ser cuanto menos genuinamente perverso.

GRANT MORRISON

Reunión de amigos. Ya hemos hablado de fútbol, de Fórmula 1 y de la maldita crisis. Y ahora ¿qué? Sí, ya toca. Ahora hablamos de vosotras, de lo buena que está la actriz de moda, del último ligue de Rober y de lo bien, mal o regular que es Bárbara, la nueva novia de Javi, en la cama. ¿Sorprendidas? Seguro que no. Espero que ofendidas tampoco, aunque es verdad que no es demasiado caballero estar hablando de lo que pasa en la alcoba, la realidad es que, en confianza, muchos hombres cuentan cómo les va en la cama, sobre todo, pero no necesariamente, si la *partenaire* no es la pareja estable y, para qué engañaros, si el encuentro sexual va a levantar la envidia del resto del grupo.

Aún seguís enfurruñadas por la falta de discreción. No os falta razón, aunque tranquilas, seguro que vuestras parejas no cuentan nunca lo que pasa en vuestra cama, preguntadles y veréis. Por cierto, ¿y vosotras? ¿Nunca habláis de cómo somos nosotros entre las sábanas? Seguro que sí.

Sea como fuere, se hable más o menos de vuestras o nuestras artes amatorias, ¿qué creéis que nos gusta a nosotros en la cama? Ya sé, ya sé lo que estáis pensando. «Los hombres se conforman con cualquier cosa y si han tomado dos copas de más, ni te cuento.» Algunas mujeres me han contestado esto, otras algo así como «Para disfrutar en la cama, vosotros, cuanto más explosiva sea la chica, mejor».

¿De verdad pensáis que somos tan superficiales? Pues creedme que os sorprendería hasta qué punto los hombres valoran, cada vez más, vuestra actitud sexual.

Y como muestra, aquí os dejo diez mandamientos sobre sexualidad masculina, que son en realidad algunas pistas de lo que la mayoría de los hombres os pedimos a vosotras como amantes.

Nota a la lectora: hasta el momento te he estado hablando a ti y al resto de las mujeres que estaban leyendo este libro, pero ahora que voy a darte algún consejo para tu intimidad con él, creo que es más sensato hablarte a ti sola. Qué les importa a las demás lo que tú vas a hacer con tu pareja, ¿no crees?

Decálogo para ser la mejor de las amantes

Todos los hombres no somos iguales. Descúbrelo

Puede parecer una contradicción, lo sé. Estoy dando una lista de lo que más nos gusta y por el otro lado te digo que cada uno es distinto. Pues sólo lo parece, porque en realidad no tiene nada de contradictorio. Y es que las pistas son sólo eso, pistas, que eso sí, te ayudarán a descifrar los gustos y predilecciones del hombre que tengas delante. ¡Búscalas!

Recuerda que él es él, y sus gustos no tienen por qué parecerse a los de tus ex. Que a tu último amante le gustara que le mordieras la oreja *durante*, no significa que tenga que hacerle disfrutar a él.

Un poco de acción

A los hombres también nos gusta que nuestra pareja tome la iniciativa. Está bien lo de dejarse seducir y hacerse la dura de tanto en tanto. Pero a la mayoría de nosotros nos encanta que nos busquéis, nos propongáis y podernos dejar llevar alguna vez. Se han quedado atrás los tiempos en los que la mujer se tumbaba y simplemente dejaba que fuésemos nosotros quienes hiciésemos todo el trabajo.

Cuéntale lo que te gusta

Es emocionante descubrir un cuerpo y aún más descubrirlo juntos. Pero la mayoría de nosotros no somos adivinos, así que, salvo que él lo sea, te agradecerá que le muestres el camino. Olvida la vergüenza y el miedo, responsabilízate de tu placer. Si quieres que tu pareja lo haga bien, enséñale qué y cómo te gusta.

No le hagas sentir que le haces un favor

Seguro que le encantaría que el sexo te gustara tanto y tantas veces como a él, aunque seguro que entiende que no sea así. Pero hay un buen trecho de ahí a que tenga la sensación de que le estás haciendo un favor cada vez que te acuestas con él, le masturbas o le haces sexo oral.

Si no te gusta tener sexo o alguna práctica en concreto, entonces háblalo y mira qué está pasando; pero si no es el caso, ayúdale a que sienta que también para ti es un placer.

Relájate, esto no es un examen

El sexo es demasiado serio para tomárselo en serio. No te obsesiones por causarle buena impresión, dar la talla o estar a la altura de sus expectativas. Esas tonterías ya las hacemos bastante los hombres y te aseguro que es el peor de los enemigos sexuales. Si eres capaz de quitarte la presión y de paso ayudarle a quitársela a tu pareja, seguro que lo pasaréis mucho mejor.

Sedúcelo

No dejes de ligar con él. Seguro que le encanta que te pongas sexi para él y coquetees, aunque llevéis más de diez años juntos.

Haz que se sienta deseable

Es un hombre, pero como te ocurre a ti, le encanta que te fijes en lo bien que le sienta la camisa que estrena, que le digas lo bien que huele o lo mucho que te gusta su cuerpo, o al menos alguna parte de su cuerpo. Vale que alabes cualquier parte, mejor si es verdad que te atrae. Pero eso sí, si lo que quieres es hacerle realmente feliz, cuén-

tale lo estupendo que es su pene. Puedes exagerar un poco si quieres, no se va a enterar de que lo haces.

No te quejes tanto de tu cuerpo y menos durante el sexo

Si está contigo es porque le gustas. Seguramente mucho más que eso: le encantas. Deja de evitar posturas, juegos o simplemente que encienda la luz, por miedo a que vea algo de tu cuerpo que no te gusta. La mayoría de los hombres necesitaríamos clases para saber lo que es la celulitis, las estrías, las patas de gallo y la dichosa piel de naranja. No sé tu chico, pero la mayoría de nosotros, hasta que os oímos hablar de ello, creíamos que esas cosas eran tan reales como los unicornios.

Dile que es el mejor

Sabe de sobra que es mentira, pero no te pases de sincera, por favor. Está bien que le digas lo que tiene que mejorar para hacerte disfrutar; es más, te lo agradecerá. Pero a la vez, él quiere creer que es el mejor amante que has tenido nunca. Si no quieres mentir, está bien, pero al menos no le cuentes lo bien que lo hacían los demás. Su autoestima sexual te lo agradecerá.

Ni te cortes, ni le cortes

Cuéntale las fantasías que te apetezca llevar a cabo. Atrévete a probar cosas nuevas y si es él quien las propone, no le digas que no enseguida, con cara de tener frente a ti a un enfermo sexual. Luego te quejarás de que no propone nada y que es demasiado predecible en la cama.

Piénsalo un poco antes de negarte. Si no te apetece, perfecto, pero quién sabe, con un poco de imaginación, quizá podéis encontrar juntos la forma de ampliar la sexualidad sin romper vuestros valores.

Los hombres tendemos a ser más atrevidos en el sexo, pero también a tolerar mejor la monotonía, así que si quieres innovar, díselo. Seguramente estará entusiasmado con la idea.

Bonus track: el poscoito

Esto lo añado porque últimamente se me quejan muchos chicos en terapia. Me dicen que sus parejas salen corriendo a la ducha o al baño una vez terminada la relación sexual.

Entiendo que para ti la higiene es muy importante, seguramente más que para tu chico, y que si él no usa preservativo tienes la necesidad de limpiarte tras el coito. Pero «el después» es importante en el sexo, así que te ofrezco dos opciones: o tenéis preparadas toallitas para limpiarte en la propia cama o te levantas a hacerlo en el baño, pero vuelves enseguida a su lado. Cuando se termina una relación sexual, a nosotros también nos gusta sentirnos. Entiende que si la persona te importa, el haber compartido una relación erótica y después permanecer un tiempo abrazado es una forma de decir «te quiero» y fomentar la complicidad, no importa lo lascivo que haya sido el encuentro.