

SEXÓLOGOS VALENCIA

El otro lado

*Por qué se viene rápido: lo que significa,
lo que no, y qué hacer con ello. Guía para la pareja*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

El otro lado · Guía para la pareja

Las cinco preguntas respondidas, qué decir y qué no, cómo proponer ayuda y qué funciona.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Las cifras son aproximadas y varían entre estudios.

Aviso. Material divulgativo: no sustituye una consulta ni un diagnóstico. Si empezó de forma repentina, conviene una valoración médica. Ningún fármaco debe tomarse sin receta.

Índice

1 Las cinco preguntas

Las que más se buscan, respondidas

2 Qué se considera rápido

Los tiempos reales y los criterios

3 Qué decir y qué no

Las frases que ayudan y las que empeoran

4 Cómo proponer ayuda

Un guion para plantearlo

5 Qué funciona

Y el cambio que más rinde

CAPÍTULO UNO

Las cinco preguntas

Son, literalmente, las que más se escriben en el buscador.

La pregunta	La respuesta corta
¿Por qué se viene rápido cuando estoy yo arriba?	Es mecánica, no sentimiento: él controla menos el ritmo y hay más activación muscular.
¿Es porque hacía mucho que no tenía relaciones?	Puede influir y suele reajustarse. Lo contrario —que demuestre que ha estado con alguien— no tiene ninguna base.
¿Es que no le gusto?	Al revés: se asocia a excitación alta y umbral bajo, no a falta de deseo.
¿Es por falta de práctica?	A veces al principio de la vida sexual. Si persiste años, lo que lo mantiene es la anticipación.
¿Tengo yo algo que ver?	No en el origen. Sí en cómo se sostiene: el silencio y las bromas alimentan la ansiedad.

La idea que más daño hace

«Si termina rápido es porque no le gustas» y «si termina rápido es porque ha estado con otra» circulan mucho por internet y no se sostienen en nada. Han roto más parejas que el propio problema.

CAPÍTULO DOS

Qué se considera rápido

Casi toda la confusión viene de comparar con la pornografía, que no mide nada real.

Dato	Cifra
Tiempo medio hasta la eyaculación en estudios con cronómetro	En torno a 5,4 minutos, con variabilidad muy amplia
Criterio de eyaculación precoz de toda la vida	Menos de 1 minuto
Criterio cuando aparece después de no tenerlo	3 minutos o menos
Hombres que dicen haberlo vivido alguna vez	Alrededor de uno de cada tres

Y hay una condición que casi nunca se menciona: además del tiempo, para hablar de un problema clínico tienen que darse **la sensación de no poder controlarlo y el malestar que eso genera**. Si dura poco y a los dos les va bien así, no hay nada que tratar.

CAPÍTULO TRES

Qué decir y qué no

Lo que más empeora esto no es el tiempo: es la ansiedad de rendimiento que viene después.

Suele empeorarlo	Suele ayudar
«¿Ya está?», aunque sea en broma.	«A mí me gusta estar contigo, y esto lo podemos mirar juntos.»
«No pasa nada», repetido muchas veces.	«¿Qué notas justo antes?»
«¿Te ha pasado con otras?»	«¿Seguimos de otra manera?»
Callarse y darse la vuelta.	Hablarlo fuera de la cama, otro día.

El silencio parece la opción prudente y es la peor: se rellena con lo que cada uno imagina, que casi siempre es peor que la realidad.

CAPÍTULO CUATRO

Cómo proponer ayuda

Que suene a «esto es nuestro», no a «tienes un problema».

- 1 Elige un momento tranquilo**, fuera de la cama y sin prisa.
- 2 Empieza por lo que te importa**, no por lo que falla.
- 3 Nombra que es de los dos**. Cuando la pareja participa, los tratamientos funcionan mejor.
- 4 Propón algo pequeño**: una primera cita, y decidir después.

Un ejemplo, si él evita el tema y antes no le pasaba

«Sé que este tema te incomoda, y no quiero ponerte en un aprieto. Como antes no te pasaba, he leído que conviene que lo mire un profesional, porque a veces hay una causa concreta y se resuelve. No te lo digo como una queja: a mí me gusta estar contigo, y esto me gustaría mirarlo juntos, no que lo resuelvas tú solo.»

CAPÍTULO CINCO

Qué funciona

Es una de las dificultades sexuales con mejor pronóstico.

- **Entrenamiento del control.** Técnicas como la parada y arranque, para reconocer el punto sin retorno y detenerse antes.
- **Trabajo con la ansiedad anticipatoria.** El miedo a que vuelva a pasar acelera justo lo que se quiere frenar.
- **Valoración médica,** sobre todo si empezó de golpe. Hay fármacos con respaldo, siempre con receta.
- **Participación de la pareja,** que mejora los resultados.

El cambio que más rinde

«El encuentro no termina cuando él eyacula» parece una obviedad y es lo que más cambia las cosas. Mientras el encuentro se organice como una cuenta atrás hacia la eyaculación, el tiempo seguirá siendo el protagonista. Cuando hay más cosas que cuentan, deja de decidirlo todo.

Cuatro acuerdos que ayudan

Quitar el reloj. Ampliar el repertorio. Acordar de antemano que se sigue después. Y probar encuentros en los que no se busca el orgasmo de nadie, que es la intervención clásica de la terapia sexual.

Dónde consultar

Con un profesional sanitario colegiado con formación en sexología clínica. En España el término sexólogo no está protegido por ley: pregunta por la titulación y el número de colegiado.

601 082 966 · Sexólogos Valencia, de lunes a jueves de 9:00 a 21:00.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026