

RECURSO CLÍNICO · GUÍA DE USO

El reloj

Cuánto se tarda de verdad, y por qué casi nadie lo sabe

La pregunta antes de la pregunta

Casi todo el mundo llega preguntando cómo durar más. Antes de eso hay otra cuestión que conviene resolver: **¿el problema es el tiempo o es la expectativa?** Porque en bastantes casos es la segunda, y eso se resuelve con información, no con tratamiento.

Este recurso no diagnostica nada. Sitúa tu tiempo dentro de la distribución conocida en población general y te dice qué establecen los criterios clínicos sobre ese rango.

Las tres cifras

Cifra	Qué significa
≈ 1 minuto	Umbral de la definición clínica para la forma presente desde el inicio de la vida sexual. Medido desde la penetración, no desde el principio del encuentro.
≈ 3 minutos	Umbral para la forma adquirida, la que aparece después de un periodo sin dificultad.
≈ 5 minutos	Mediana en población general, con una dispersión muy amplia. La mitad de la gente está por debajo de esa cifra y no tiene ningún problema clínico.

De dónde salen los veinte minutos

De la pornografía. El tiempo que se ve en pantalla está editado, seleccionado y a menudo asistido farmacológicamente. No es una muestra de nada.

El problema no es que ese contenido exista, sino que para mucha gente ha sido la única referencia disponible en ausencia de educación sexual. Comparar la propia vida con un montaje produce exactamente el malestar que trae a bastantes personas a consulta.

Los tres criterios, y hacen falta los tres

Es lo que separa una variación normal de un motivo de consulta. Cumplir uno solo no basta.

Criterio	Detalle
1 · Tiempo por debajo del umbral	En torno a un minuto en la forma presente desde siempre; en torno a tres en la adquirida.
2 · Incapacidad de retrasarlo	La sensación de que ocurre sin margen, prácticamente siempre. No es lo mismo que pase rápido alguna vez que no poder hacer nada al respecto nunca.
3 · Consecuencias negativas	Malestar, frustración, evitación de la intimidad o repercusión en la relación. Sin este tercer punto no hay diagnóstico, por rápido que sea el reloj.

El tercero es el que más se ignora y el más importante

Alguien que termina en dos minutos y está tranquilo con ello no tiene un problema clínico. Alguien que termina en ocho y lo pasa mal sí tiene algo que trabajar, aunque el número esté muy por encima del umbral.

El criterio es el malestar, no el reloj.

Cómo usar los dos deslizadores

- En el primero, tu tiempo aproximado desde la penetración. No hace falta cronometrar: con una estimación basta.
- En el segundo, cuánto crees que «debería» durar. Responde con la cifra que tienes en la cabeza, no con la que te parezca razonable a posteriori.
- Pulsa para ver dónde cae tu punto en la curva de población general.
- **La distancia entre los dos deslizadores suele decir más que cualquiera de ellos por separado.**

En la gráfica verás dos líneas de referencia: la granate marca el umbral clínico y la verde la mediana poblacional. Tu punto aparece señalado sobre la curva.

Qué hacer con cada resultado

Si sale...	Qué significa y qué toca
Tiempo por encima del umbral y expectativa muy alta	El problema no parece el tiempo, sino la cifra que llevas en la cabeza. Lo que se trabaja no es durar más: es de dónde salió esa referencia.
Tiempo en torno a un minuto o por debajo	Coincide con el umbral de la definición. Ahora bien, el tiempo es solo el primer criterio: revisa también si puedes retrasarlo y si te genera malestar.
Zona de frontera, entre uno y tres minutos	Aquí no decide el reloj. Decide si puedes retrasarlo cuando quieres y si te está afectando. Si a las dos cosas respondes que no, probablemente no hay problema clínico.
Tiempo por encima y expectativa ajustada	Es la combinación con menos probabilidad de generar malestar. Si aun así algo no va bien, el número no es el sitio donde buscar.

Si cumples los tres criterios

Entonces sí hay algo que abordar, y conviene saber una cosa: es de los motivos de consulta que **mejor y más rápido responden** en sexología. No es una condición con la que haya que resignarse a convivir.

Tienes dos recursos gratuitos para empezar por tu cuenta: el **entrenador de control eyaculatorio**, con los cuatro niveles del método de parada y arranque, y el **programa completo**, que integra criterios, entrenamiento del umbral y trabajo con la pareja. Los dos están enlazados al final del recurso.

Si has llegado buscando por tu pareja

Hay una sección escrita expresamente para ti, porque buena parte de quienes buscan este tema son parejas intentando entender qué ocurre, no la persona que lo vive.

La respuesta corta a la pregunta más frecuente: ocurre más cuando hay más deseo porque la activación fisiológica es mayor, y más excitación acorta el tiempo. **Suele ser lo contrario de una señal de desinterés.**

En qué se apoya

- **Definición de la Sociedad Internacional de Medicina Sexual.** Establece los tres criterios y los umbrales de tiempo: en torno a un minuto para la forma presente desde el inicio de la vida sexual y en torno a tres para la adquirida, siempre acompañados de incapacidad de retrasar la eyaculación y de consecuencias personales negativas.
- **Estudios de tiempo en población general.** Las mediciones cronometradas en muestras comunitarias sitúan la mediana en torno a cinco minutos, con dispersión muy amplia y variabilidad importante entre encuentros de una misma persona.
- **Sobre la expectativa.** La literatura sobre satisfacción sexual muestra de forma consistente que la percepción subjetiva y la expectativa previa pesan tanto o más que la duración objetiva en el malestar referido.

Límites de este recurso

El deslizador sitúa un tiempo estimado dentro de una distribución poblacional: no mide nada, no diagnostica y no sustituye una valoración clínica. Las estimaciones de tiempo hechas de memoria tienden además a ser imprecisas, así que tómalo como una orientación.

Si hay malestar, el malestar es el criterio, no el número. Para una valoración, consulta con un profesional colegiado.

Sergio Pérez Serer · Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 · Sexólogo clínico

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28, 46022 Valencia

601 082 966 · info@sexologosvalencia.es · Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

El recurso completo está en sexologosvalencia.es/recursos/cuanto-se-tarda/

Edición de septiembre de 2026