

IMPOTENCIA SEXUAL/DISFUNCION ERÉCTIL

4ª Etapa (Relación).

Se llama impotencia sexual a la dificultad durante cualquier etapa del acto sexual (que incluye deseo, excitación, orgasmo y resolución) que evita al individuo o pareja el disfrute de la actividad sexual. Se caracteriza principalmente por la imposibilidad de lograr una erección que permita la realización del coito.

¿Cuál es la emoción biológica oculta?

- Me siento presionado.
- Me siento tenso.
- Esta relación me provoca culpa.
- Debo cumplir sexualmente y no quiero.
- Siento desprecio por mi pareja anterior.
- Siento desprecio por mi pareja actual.
- Tengo miedo de madre (Revisar si la pareja no es doble de la madre).

Resentir:

"No quiero darle placer a esta (e)".

"No estoy a la altura de esta (e)".

"No puedo tener sexo con mi madre, hermana, tía, etc". (Revisar fechas en el árbol).

"No debo embarazar a mi madre, hermana, tía, etc". (Revisar fechas en el árbol).

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Es completamente normal no poder disfrutar de una erección en algún momento de la vida, de hecho, conseguir una erección no es cosa fácil, sobre todo si traemos muchas cosas en la cabeza.

Cuando se presenta la imposibilidad de una erección, debemos estar tranquilos, pues lo mismo ocurre con la mujer, no siempre logra lubricarse. Es completamente normal.

Por lo tanto, no debo sentir culpa, ni sentirme ridículo.

El aspecto importante, es tener el tiempo de sentarme a analizar con plena conciencia ante qué situación del día me he sentido "impotente".

Tal vez mi pareja es muy dura, se parece a mi madre, y yo no voy a acostarme con mi madre.

O tal vez, es una pareja nueva, pero aún no olvido a mi antigua pareja.

Si mi incapacidad para lograr una erección es con la misma mujer, tengo que revisar mi relación con ella, porque en definitiva, esta pareja más que mi pareja, parece mi madre: me dice qué hacer y cómo hacerlo, me prepara mis cosas como si fuera mi madre, se preocupa por mí, etc. Y yo no necesito una madre, necesito una compañera sexual, por lo que deberé arreglar las cosas con ella.

Debo revisar también, si en mi casa no fui criado y educado para divertirme sexualmente con todas, menos con la madre de mis hijos, ya que es una falsa creencia que causa un gran impacto emocional. Si ese es el caso, deberé cambiar dicha creencia y disfrutar del sexo plenamente con mi esposa o pareja, dejando a un lado su papel de madre.

También existe la posibilidad de que haya vivido con mi pareja algo muy desagradable, en cuyo caso tal vez yo quiera vengarme de ella castigándola con "falta de sexo". Y sólo podré conseguir una erección si limo asperezas con ella, la perdono y me perdono.

¿Cómo libero esa emoción biológica?

Permitiéndome una vida sexual plena y agradable.

Sacando de mi cabeza falsas creencias religiosas, familiares o impuestas por alguien.

Hablando con mi pareja y aclarando mis sentimientos.

Dejando de sentirme "impotente" ante personas o situaciones.