

# LA GUÍA MASCULINA 2025

CLAVES PARA  
UNA VIDA SEXUAL  
EXTRAORDINARIA

**En tu sangre  
podría estar la  
clave**

Plasma rico en  
plaquetas y  
disfunción eréctil

**6 tendencias en salud sexual**

Así ven el 2025 los expertos de  
Boston Medical

**Alimentos y rutinas**

Tips para despertar tu energía  
sexual



# CONTENIDO

<b>Una mejor vida sexual</b> Un propósito para 2025	<b>3</b>
<b>En tu sangre podría estar la clave:</b> Plasma rico en plaquetas y disfunción eréctil	<b>4</b>
<b>Alimentos y rutinas</b> para despertar tu energía sexual	<b>6</b>
<b>Preguntas y mitos</b> que marcaron el 2024	<b>9</b>
<b>6 tendencias</b> en salud sexual	<b>11</b>
<b>Momentos íntimos</b> frases positivas	<b>13</b>
<b>Tratamientos</b> Fortalece tu desempeño sexual con Boston Medical	<b>14</b>

# UNA MEJOR VIDA SEXUAL UN PROPÓSITO PARA 2025

El placer sexual y sus beneficios para la salud general, mental y sexual están ampliamente reconocidos. Sin embargo, disfrutar de la vida sexual sigue siendo un tema tabú, rodeado de desinformación.

En Boston Medical, nuestro propósito no es solo tratar disfunciones sexuales masculinas, algo que hemos hecho con orgullo y experiencia durante casi tres décadas. También queremos ser una voz que inspire, eduque y recuerde que la vida sexual no expira, ni se limita a su valor reproductivo. Es una expresión profundamente humana que nos conecta y nos pertenece a todos. ¡Disfrutémosla!

Este folleto nace de muchas conversaciones, reflexiones y experiencias que marcaron nuestro 2024. Aquí encontrarás un poco de todo: desde respuestas a las dudas más frecuentes que recibimos hasta las tendencias más emocionantes en salud sexual para el próximo año. Esperamos que lo encuentres útil, claro y, sobre todo, valioso.

Disfruta este folleto y haz de 2025 el año para redescubrir tu sexualidad con confianza, orgullo y libertad.

## **El equipo de Boston Medical**

### **Elexial • Boston Medical**

Más de 25 años de experiencia  
y 1.500.000 pacientes atendidos.

# EN TU SANGRE PODRÍA ESTAR LA CLAVE: PLASMA RICO EN PLAQUETAS Y DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Por Carolina Sandoval, Epidemióloga y Directora, Elexial Research, centro de investigación de Boston Medical.



¿Qué nos motiva a nosotros, los investigadores, sino la curiosidad y el deseo de descubrir nuevas formas de mejorar la salud? En el campo de la medicina, cada pregunta nos abre la puerta a explorar tratamientos innovadores o métodos que antes no habíamos considerado. En Elexial Research, ahora estamos investigando uno de esos potenciales avances para tratar la disfunción eréctil de origen vascular: **el Plasma Rico en Plaquetas (PRP)**.

Esta terapia explora las propiedades regenerativas de tu propia sangre. Comenzamos centrifugando una muestra de sangre para concentrar las plaquetas, que luego inyectamos directamente en el pene. Este proceso estimula la reparación de los nervios y tejidos necesarios para la erección. Con el PRP y otras terapias regenerativas, nuestro objetivo es mejorar directamente la circulación y la función nerviosa del pene, esenciales para lograr y mantener una erección saludable.

Dado que el PRP aún está en fase experimental, nos preguntamos: ¿es el PRP una alternativa efectiva para tratar la disfunción eréctil? Para descubrirlo, estamos realizando un estudio clínico en colaboración con Boston Medical España. El estudio, que incluye a 116 hombres con disfunción eréctil moderada, evalúa de manera aleatoria y ciega cuatro enfoques distintos: solo PRP, solo terapia de ondas focales, una combinación de ambos y un grupo control que recibe un placebo.

Esperamos los primeros resultados de nuestro estudio a finales de 2025. Si la terapia resulta efectiva, podría marcar un gran avance en el tratamiento de la disfunción eréctil usando medicina regenerativa. Esta terapia se sumaría a las ondas focales, que utilizamos desde 2014 para tratar la disfunción eréctil en nuestras clínicas. Como todas las terapias regenerativas, ofrece el beneficio de no tener efectos secundarios significativos. Esto la hace ideal para un amplio espectro de pacientes y en especial para quienes, por diversas razones, no pueden optar por los tratamientos convencionales.

En nuestra búsqueda de nuevos tratamientos y mejores resultados, no debemos olvidar que el estilo de vida también juega un papel crucial. Una dieta balanceada, ejercicio regular y el cuidado de la salud mental son esenciales. Estos no solo complementan los avances médicos, sino que potencian su efectividad. Así, combinando ciencia y buenos hábitos de vida, podemos transformar el tratamiento de la disfunción eréctil, ofreciendo nuevas esperanzas y posibilidades a quienes lo necesitan.

“Efectividad y seguridad de la terapia combinada de plasma rico en plaquetas autólogo y ondas de choque focales para el tratamiento de la disfunción eréctil” es liderado por el Dr José Benítez de Boston Medical. El ensayo clínico con la aprobación de comités de ética independientes de la Fundación Jiménez Díaz y la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, y está registrado en la base de datos de la Unión Europea.

Elxial Research es el Centro de Investigación de Boston Medical. Se dedica a investigar y desarrollar tratamientos y tecnologías en el ámbito de la salud sexual masculina.

© Boston Medical Group 2024



# ALIMENTOS Y RUTINAS PARA DESPERTAR TU ENERGÍA SEXUAL EN 2025

El éxito en el tratamiento de las disfunciones sexuales masculinas no solo depende de lo que suceda en el consultorio médico, ¡hay todo un estilo de vida que explorar! Para que empieces el nuevo año con motivación, nuestras expertas de Boston Medical, Janeth Castañeda y Liliana Moreno Barrios, te traen recetas y rutinas diseñadas especialmente para complementar tu tratamiento y potenciar tu vida sexual.

## 3 batidos para potenciar tu erección y el deseo sexual

Por: Janeth Castañeda, nutrióloga, Boston Medical México

### Licuada Nitrox Vital



#### Ingredientes

- 1/4 de remolacha
- Puñado de espinacas
- Media rama de apio

#### Preparación

Licuar los ingredientes crudos en agua y tomar sin colar por las mañanas

#### ¿Por qué?

Estos ingredientes son ricos en nitratos, que al metabolizarse liberan óxido nítrico, un potente vasodilatador. Esto mejora el flujo sanguíneo, lo cual es clave para lograr y mantener una erección.

## Frappé Rojo Ardiente



### Ingredientes

- 1 taza de sandía
- 1/4 taza de fresas
- Chile
- Menta
- Jengibre
- Hielo

### Preparación

En la licuadora, mezcla sandía sin semillas, fresas desinfectadas, chile en polvo al gusto, menta, jengibre rallado y hielo. Licúa hasta obtener textura de frappé.

### ¿Por qué?

Este frappé es ideal para la salud sexual. La sandía, rica en citrulina, mejora la circulación al pene al convertirse en L-arginina. Las fresas, con vitamina C, fortalecen los vasos sanguíneos. El chile, con capsaicina, estimula la circulación y libera endorfinas. La menta y el jengibre completan el efecto al potenciar la circulación y ofrecen un toque estimulante.

## Batido Vitalidad Masculina

### Ingredientes

- 1/2 plátano (banano)
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 4 mitades de nuez
- 1 cucharadita de maca negra en polvo
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar

### Preparación

Licúa todos los ingredientes. Endulza con eritritol, estevia o fruto del monje, y añade hielo si lo prefieres. Perfecto como sustituto de desayuno o cena.

### ¿Por qué?

El plátano (banano), rico en triptófano estimula la producción de serotonina, asociada al placer, mientras el potasio y vitaminas del grupo B contribuyen a la síntesis de hormonas sexuales. El chocolate mejora la función corporal y apoya la salud sexual. Las nueces y almendras, gracias a su contenido de omega 3, zinc y vitaminas, elevan el ánimo y favorecen la producción de testosterona. La maca negra mejora el flujo sanguíneo y ayuda a mantener una erección.



# Sueño y Sexo: Mejora ambos con este ejercicio de respiración

Por: Liliana Moreno Barrios, Sexóloga, Boston Medical Colombia



El sueño tiene un impacto directo en tu vida sexual. Mientras duermes, tu cuerpo produce testosterona, crucial para el deseo y la función sexual. Sin embargo, dormir mal puede dejarte irritable y desinteresado en la intimidad, afectando tu relación de pareja.

Practicar este ejercicio diariamente durante 4 semanas puede ayudarte a lograr un sueño más profundo y reparador:

## **Preparación**

Cada noche, antes de dormir, siéntate en tu cama en un ambiente tranquilo, sin ruidos, luz ni distracciones.

## **Tiempo**

Ajusta un temporizador por 10 minutos.

## **Ejecución**

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Retén la respiración por 2 segundos.
- Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
- Repite este ciclo hasta que el temporizador complete los 10 minutos.

Además, no olvides que tener sexo también ayuda a dormir mejor. Después de un orgasmo, tu cuerpo libera oxitocina y prolactina, dos hormonas que te ayudan a sentirte relajado y listo para una noche de sueño reparador.



# PREGUNTAS Y MITOS QUE MARCARON EL 2024

En Boston Medical respondemos algunas de las preguntas más comunes que nos hicieron este año. Desde el tamaño del pene hasta la duración de una relación sexual, aquí separamos la verdad de los mitos sobre la salud sexual masculina.

## ¿Cuánto debe durar el hombre antes de eyacular?

Olvídate del cronómetro. En promedio, la penetración dura entre 5 y 7 minutos, y con juegos previos, un encuentro puede llegar a 10 o 15 minutos. Pero el tiempo no es lo importante: lo que realmente cuenta es la conexión con la pareja y disfrutar el momento juntos.

## ¿Cuál es el tamaño normal del pene?

En promedio, un pene erecto mide alrededor de 13 cm. Hablar de “promedio” refleja la amplia diversidad de tamaños, dejando atrás la noción de un único tamaño “normal”. Más allá de las cifras, lo que realmente importa en la intimidad es la conexión con tu pareja.

## ¿A qué edad acaba la vida sexual del hombre?

¡A ninguna! La vida sexual no tiene fecha de caducidad, solo los límites que nos imponemos. En Boston Medical hemos atendido pacientes de 100 años, demostrando que nunca es tarde para redescubrir tu sexualidad.

## ¿Todos los hombres pueden sufrir de disfunción eréctil?

Sí, todos los hombres pueden estar en riesgo, especialmente a partir de los 40 años. Si te sucede, no estás solo. Busca ayuda: ya sea con terapias farmacológicas, regenerativas o quirúrgicas, ¡existen tratamientos efectivos!



### **¿El uso de Sildenafil y similares puede generar dependencia a largo plazo?**

No generan dependencia física, pero su efectividad puede disminuir si la disfunción eréctil progresa. En algunos casos, su uso por inseguridad o presión social puede crear una dependencia psicológica al asociarlo con un rendimiento “asegurado”.

### **¿Cómo se produce una erección?**

Todo comienza con la excitación sexual, que envía señales desde el cerebro al cuerpo. Estas señales hacen que las arterias del pene se dilaten, permitiendo que fluya más sangre, lo que provoca que el pene se endurezca.

### **¿La masturbación es mala?**

No, es una práctica normal y saludable con beneficios físicos, mentales y sexuales. Los mitos negativos carecen de base científica. Sin embargo, si se vuelve excesiva y afecta tu vida, es importante buscar ayuda profesional.

### **¿Puedo usar cualquier condón?**

No todos los condones son iguales. Elige según tus necesidades: retardantes para eyaculación rápida, invisibles para mayor sensibilidad, hidratantes para resequedad de la pareja o con sabor para un toque divertido. ¡Encuentra el ideal para ti!

### **¿Qué tan frecuente es la eyaculación precoz?**

Más común de lo que crees: 1 de cada 3 hombres convive con esta condición, y hasta 7 de cada 10 la experimentan alguna vez. Es una de las disfunciones sexuales más comunes, pero lo mejor es que ¡tiene tratamiento!

### **¿Si tengo diabetes se acabó mi vida sexual?**

No, la diabetes puede afectar la erección al dañar los vasos sanguíneos, pero eso no significa el fin de tu vida sexual. Existen tratamientos para recuperar tu desempeño y disfrutar plenamente.



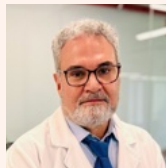
# 6 TENDENCIAS EN SALUD SEXUAL 2025



Desde terapias innovadoras hasta nuevas formas de entender la masculinidad, así ven el 2025 los expertos de Boston Medical.

## Medicina regenerativa para la disfunción eréctil

Los terapias regenerativas seguirán liderando la innovación médica, explorando cómo el cuerpo puede autoreparar sus propios tejidos. Este año será crucial para evaluar la efectividad y el potencial de las células madre y el plasma rico en plaquetas (PRP), actualmente en fase experimental, como opciones efectivas para la disfunción eréctil.



**Dr. José Benitez**  
Boston Medical España

## Una mirada holística y multidisciplinar al tratamiento de la disfunción sexual

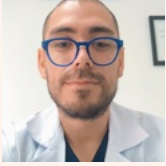
Continuaremos impulsando el tratamiento integral y multidisciplinario de las disfunciones sexuales que se enfoque aún más en enriquecer la vida erótica del paciente y no solo atender los aspectos físicos de la condición. Esto implica ampliar nuestra visión del bienestar sexual para incluir, además del cuerpo, aspectos como la salud mental, la educación y el entorno social.



**Sexólogo Rafael Velázquez**  
Boston Medical México

## Romper el paradigma de la masculinidad

La tendencia de reentender qué significa ser hombre tomará fuerza en el 2025, y representará el siguiente paso hacia la igualdad y la equidad. Cada día es una oportunidad para romper paradigmas: cuidar nuestra salud sexual y atender las señales de nuestro cuerpo será clave para transformar la narrativa y avanzar hacia una nueva visión de masculinidad.



**Dr. Antonio Sanchez Barbosa**

Boston Medical España

## Toxina botulínica para la disfunción eréctil y la eyaculación precoz

La investigación sobre el uso de la toxina botulínica (que conocemos bajo la marca Bótox) para tratar la disfunción eréctil y la eyaculación precoz cobrará más fuerza. Con los primeros estudios ya publicados, en el 2025 veremos un aumento en investigaciones y publicaciones que explorarán si estas prácticas serán aceptadas o descartadas como una opción terapéutica viable para las disfunciones sexuales.

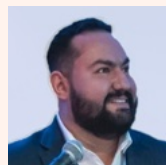


**Dr. Héctor Corredor**

Boston Medical Colombia

## IA para una atención más empática

El uso de la inteligencia artificial como asistente en la redacción de notas clínicas permitirá a los médicos alejarse de las pantallas y centrarse en la conversación con sus pacientes, mejorando la comprensión de sus problemas y la satisfacción durante la consulta. En 2025, la IA seguirá transformando la práctica médica, ayudando a los profesionales médicos a ofrecer un servicio más cercano y empático.



**Dr. Sergio Rodríguez**

Boston Medical México

## Avanzando en la sexualidad inclusiva

En 2025, la Sexualidad Inclusiva cobrará mayor relevancia, promoviendo una visión más amplia y humana donde nadie sea excluido por su condición. Las personas con discapacidad o divergencia tienen una identidad sexual única que merece ser reconocida, aceptada y respetada. Ninguna condición limita el derecho a vivir y disfrutar la sexualidad; por el contrario, puede abrir la puerta a una vida sexual rica y extraordinaria.



**Dra. Ana Kari Daza Socarras**

Boston Medical Colombia





# MOMENTOS ÍNTIMOS, FRASES POSITIVAS 2025

## Enero

Comienzo este año con fuerza: mi desempeño sexual es tan importante como cualquier meta en mi vida. ¡Empiezo hoy!  
Nuevo año

## Febrero

La comunicación también es sexy. Hablar de lo que quiero y escuchar a mi pareja enciende nuestra intimidad.  
San Valentín

## Marzo

Mi energía sexual es un motor de vitalidad. Este mes, no dejo que el estrés le gane a mis ganas.

## Abril

Entender mi cuerpo es clave para optimizar mi desempeño sexual. Hoy escucho lo que mi cuerpo necesita.  
Día internacional de la salud

## Mayo

La verdadera fortaleza masculina está en levantar a otros, no en aplastarlos. Hoy elijo ser esa fuerza positiva para todos.  
Día internacional contra el bullying

## Junio

El orgullo comienza por aceptarme y disfrutar plenamente mi sexualidad.  
Orgullo LGBTQ

## Julio

Ser un hombre no me hace perfecto. Reconozco mis desafíos y busco soluciones que me lleven a disfrutar plenamente mi vida sexual.

## Agosto

Disfruto mi sexualidad sin miedos ni culpas. ¡Vivo el presente y lo hago con pasión y confianza!

## Septiembre

Mis deseos no solo me pertenecen; reconozco su impacto en otros y elijo actuar con empatía y responsabilidad.  
Semana de la Salud Sexual de Boston Medical

## Octubre

¡Mis límites son mi poder! Decir 'sí' con alegría y 'no' con firmeza es el camino hacia relaciones sanas y respetuosas. ¡Yo decido!

## Noviembre

Acepto mi masculinidad como un equilibrio entre fuerza, sensibilidad y respeto hacia mí y hacia los demás.  
Día internacional del hombre

## Diciembre


Celebro cada logro de este año, especialmente los que mejoraron mi desempeño sexual. ¡El próximo año será aún mejor!

# TRATAMIENTOS


## FORTALECE TU DESEMPEÑO SEXUAL CON BOSTON MEDICAL


Descubre nuestros tratamientos para la disfunción eréctil, eyaculación precoz y otras disfunciones sexuales masculinas. No importa tu edad o los problemas que enfrentes, estamos aquí para ayudarte a disfrutar más de tu vida sexual.

\* La disponibilidad de tratamientos puede variar según la clínica. Consulta con tu asesor.


ELEXIAL  BOSTON MEDICAL


**La disfunción eréctil**  
Un problema, muchas caras




ELEXIAL  BOSTON MEDICAL


**Eyaculación precoz**  
El ritmo de tu vida sexual lo marcas tú




ELEXIAL  BOSTON MEDICAL


**Terapia de ondas focales**  
La respuesta innovadora a la disfunción eréctil




ELEXIAL  BOSTON MEDICAL


**Terapia psicosexual**  
Encuentros que marcan la diferencia en tu vida sexual




ELEXIAL  BOSTON MEDICAL


**Enfermedad Peyronie**  
Nuestro tratamiento integral para la curvatura de pene




ELEXIAL  BOSTON MEDICAL

**Falta de deseo sexual**  
Vuelve a la acción



ELEXIAL  BOSTON MEDICAL

**Estética de pene**  
La satisfacción con sí mismo es parte de la salud



## Líder mundial en salud sexual masculina

Más de 25 años de experiencia en el tratamiento de disfunciones sexuales y 1.500.000 pacientes atendidos. La disfunción eréctil es un problema que no se resolverá por sí solo. Esperamos que este folleto te haya sido útil y te invitamos a contactarnos cuando estés preparado para dar el primer paso hacia una mejor vida sexual.

© 2024 Elexial Research Ltd., registrada en Inglaterra y Gales. Todos los derechos reservados para el contenido de este folleto, desarrollado por Elexial Research y Boston Medical.

# ELEXIAL BOSTON MEDICAL

### Argentina

Boston Medical  
[bostonmedicalgroup.com.ar](http://bostonmedicalgroup.com.ar)

### Ecuador

Elexial  
[elexial.com.ec](http://elexial.com.ec)

### Brasil

Boston Medical  
[bostonmedicalgroup.com.br](http://bostonmedicalgroup.com.br)

### España

Boston Medical  
[bostonmedicalgroup.es](http://bostonmedicalgroup.es)

### Colombia

Boston Medical  
[bostonmedical.com.co](http://bostonmedical.com.co)

### México

Boston Medical  
[bostonmedical.com.mx](http://bostonmedical.com.mx)

### Perú

Boston Medical  
[bostonmedical.com.pe](http://bostonmedical.com.pe)