

El corazón de la masculinidad

Por: ARIADNA ISABELLE HECHEVARRÍA GIL
Licenciada en Periodismo Casa Editora
Abril Promotora del Centro Nacional
de Prevención de las ITS-VIH/SIDA

«Denme una erección y moveré al mundo...», con esta parodia podría resumirse la poderosa importancia que durante siglos le ha asignado la cultura falocéntrica al órgano sexual masculino. Así funciona, generalmente, en el inconsciente colectivo, pues para muchos la rigidez del «macho» constituye el primer signo del éxito reproductivo y de placer.

Ante tal connotación, ¿te has preguntado cómo es posible que en apenas pocos instantes el pene flácido se transforme en cuanto a grosor, tamaño, consistencia, postura?

Todo comienza a través de una serie de complejas sensaciones como parte de la respuesta sexual. Ante tales imperativos la sangre comienza a circular con mayor celeridad por todo el organismo convirtiéndose en la gran detonante.

El falo contiene dos cámaras llamadas cuerpos cavernosos que, a su vez, albergan al tejido eréctil esponjoso. En su estado normal, los mismos están vacíos, lo que hace que el pene se vea y se sienta blando.

Cuando un hombre se estimula, dicha estructura se relaja y la sangre comienza a llenar los cuerpos cavernosos hasta conseguir la erección. Allí queda retenida gracias a unos músculos situados en la base del pene. De

esta manera, el venerado «compañero» queda listo para la penetración.

La mantención de la erección del pene constituye uno de los símbolos indiscutibles de la hombría, por lo cual, las dificultades en ese terreno pueden acarrear profundos traumas físicos y psicológicos.

Regreso al sur

Como construcción sociocultural, el ideal de masculinidad gira en torno a las características y desempeños del pene. El mito sobre su grosor, talla, resistencia, disposición y reanimación, vinculado a la eficiencia, el placer y la garantía en el proceso de fecundación, todavía pondera.

La idea nos viene desde tiempos inmemoriales. Diversas culturas se encargaron de establecer sistemas de relaciones falocéntricas, que dejaron sus secuelas al poder sexual masculino, así como asignaciones: *hacer un buen papel en la cama*.

En consecuencia, apareció su contraparte: la ansiedad como respuesta más recurrente del organismo, ya sea por inhibición o fallo en cualesquiera de las etapas de la respuesta sexual.

Varios años de investigaciones confirman que muchos hombres pre-

sentan, ocasionalmente, Disfunción Sexual Eréctil (DE) en algún momento de sus vidas, mientras que para otros ésta se convertirá en un problema frecuente.

Afortunadamente, no es una condición que amenace la vida y, por demás, tiene tratamiento psicológico y/o quirúrgico en la mayoría de los casos; sin embargo, suele tener gran impacto en la **autoestima** del hombre y en sus relaciones de pareja.

Tales problemas pueden aparecer a cualquier edad y por diferentes causas. El adolescente, por ejemplo, en sus primeras experiencias, al llevar poco tiempo en las «lides coitales», siente algo más de presión por tener un buen desempeño sexual y satisfacer a su pareja.

Esto lleva a que se encuentre tan concentrado en qué debe hacer y cómo, que, en ocasiones, el tan disfrutado mecanismo quede trunco. Si se está demasiado tenso, el tejido eréctil no se puede relajar lo suficiente para permitir el paso del flujo sanguíneo, que es necesario para una erección.

En la mayoría de los casos la situación se revierte a medida que va adquiriendo experiencia y se sienta relajado como para manejar la situación.

Lamentablemente, en algunos casos la «no consumación del hecho» en esos ▶

No sólo terreno del hombre

Las erecciones no son respuestas exclusivamente masculinas, también las mujeres como parte de la respuesta sexual las experimentan en algunas zonas de su cuerpo como en el clítoris y el punto G.

El clítoris constituye el homólogo anatómico del pene, por tanto, los mecanismos fisiológicos y psicológicos de su erección son similares, pero debido a que la mayor parte de su anatomía permanece dentro de su capuchón, su transformación puede ser pasada por alto.

En el punto G, pequeña zona del área genital que se encuentra por dentro de la vagina, durante la excitación sexual el área a su alrededor se hincha, haciéndolo más prominente y fácil de estimular. Ello puede propiciar en muchas mujeres orgasmos más vigorosos y prolongados.

En el caso de los pezones o tetillas, la respuesta es igual para ambos sexos. Quizás sea uno de los primeros signos o respuestas ante la excitación. En este caso no se debe a la erección de tejidos, sino a la contracción de músculos lisos, bajo el control del sistema nervioso autónomo. También puede ser provocada por bajas temperaturas ambientales.

primeros contactos lleva a que el joven se considere en graves problemas y evite, a toda costa, un nuevo fracaso, evadiendo tener nuevas relaciones de parejas estables o fortuitas.

Si en esos primeros momentos se aísla y no comparte lo que le sucede, es posible que derive en una seria disfunción de origen psicológico.

Un camino a seguir

Poniéndonos en la piel de quien ha transitado por el angustioso momento, sabemos que no será nada fácil hacer partícipe a otros de algo que pone en tela de juicio el rango de «macho»; pero la mejor alternativa es buscar solución a través del diálogo con algún familiar, incluso de especialistas versados en el tema –psicólogos, urólogos, sexólogos, psiquiatras, médicos de la



Ya ves, caíste en la trampa de los mitos ya que como todo organismo puede colapsar ante el exceso de actividad física ya sea por el deporte u otras. Por tanto, si no se le da el descanso apropiado, la respuesta sexual puede NO ser la adecuada.

También la ingestión en demasía de bebidas alcohólicas o, en el peor de los casos, el consumo de determinadas drogas pueden originar el «fallo» en el momento preciso.

Por favor, no asumas esto como el «fastidioso teque de los mayores». Simplemente así funciona: si estás bajo los efectos de sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central

familia—. No te asustes por las nomenclaturas, sin duda son los indicados para dar un salto fuera de tus preocupaciones.

Te recuerdo que existen algunas causas que son más controlables y que evitarán que tu respuesta sexual disminuya.

Se cree que la juventud es una condición en la cual las energías se renuevan y el

cansancio es condición vedada.

(SNC), como las que te mencioné, te será más difícil llegar y/o mantener la erección.

Recuerda que cuanto hacemos está regido por SNC y, si se encuentra maniatado por los efectos de «sabrá quién qué cosa», probablemente tu placer quede trunco.

Un poco de la visión médica

Para el personal médico especializado en la temática la DE resulta, generalmente, un síntoma de «alarma» de alguna enfermedad que le dio origen, como la diabetes, enfermedad vascular, hipertensión arterial, enfermedad de la próstata, déficit hormonal, trastornos de los lípidos –grasas en sangre–, consumo de alcohol, tabaquismo, uso inapropiado de algunos medicamentos, obesidad, sedentarismo, entre otras.

No pocos hacen caso omiso a la visita a algún centro de salud, sobre todo por prejuicios; ello conlleva al trato inadecuado de la afección de base. Así pretenden desterrarla con «mágicas medicaciones» o con el cambio de parejas, pues tienden a achacar la responsabilidad de su «desperfecto» a la otra parte de la pareja o a factores ajenos.

En tal sentido, durante el XII Congreso Centroamericano y del Caribe de Urología en 2009, un ▶

La preocupación de los varones por el tamaño y el funcionamiento del pene ha sido una constante a lo largo de la historia. Encontramos referencias en todas las civilizaciones. La más antigua hace referencia a un pene esculpido en piedra hace unos 20 000 años. Tanto egipcios como griegos antiguos obsequiaban a los incrédulos con dos figuras pertenecientes al dios Min y a Priapo, respectivamente.



interesante debate puso sobre el tapete la importancia de hacer reparos ante dichas manifestaciones.

Se insistió en que la DE es indicador de posibles trastornos en el sistema vascular, pues la mayoría de los hombres víctimas de un accidente cerebro-vascular o cardiovascular, como isquemias, infartos, etcétera, reportaron episodios previos de DE en un plazo de dos a diez años.

Un hecho natural

Las erecciones penianas ocurren a cualquier edad. Incluso los bebés presentan, desde el nacimiento, erecciones nocturnas cíclicas, las cuales no se deben a estimulaciones eróticas.

Claro, que lo anterior apenas se relaciona con los adolescentes y adultos jóvenes, quienes, generalmente, son asaltados por causas de un orden psicológico: la ansiedad anticipatoria, fomentada por los mitos que se crean alrededor del desempeño del varón, como ya mencionamos.

El otro gran trastorno tiene que ver con la eyaculación precoz. Tanto una como otra crean en los varones y en sus parejas, un gran sufrimiento y baja autoestima.

De hecho, tales trastornos pueden provocar la disolución de relaciones de pareja, sobre todo, cuando el hombre se aferra a no atenderse o por falta de conocimiento o de la madurez necesaria por ambas partes para asumir un hecho natural, pero difícil. Por dicha razón es prudente priorizar esta atención, incluso en el caso de que no haya pareja sexual en ese momento.

¿Qué tienes entre las piernas?

Aunque pondera una cultura que promueve la rigidez del aparato sexual masculino, todo tiene su contexto. Algunos jóvenes confiesan avergonzarse cuando, inesperadamente, en el lugar y el momento menos apropiado, se levanta un «bulto» en su entrepierna, y los pone en riesgo de que la «protuberancia» sea visible o palpable para otras personas.

Este hecho es asumido socialmente como un acto inequívoco de perversión y es motivo de un total rechazo hacia quien la experimenta.

Ello ocurre porque durante mucho tiempo lo relacionado con el coito o las expresiones de la sexualidad debían circunscribirse a la intimidad y, en consecuencia, toda erección fuera de las sábanas era asumida como signo inequívoco de inmoralidad.

La erección espontánea, como se le denomina científicamente a este hecho, constituye un proceso natural y ha sido percibida por la inmensa mayoría de los hombres en alguna etapa de su vida, principalmente, durante la adolescencia. Sin embargo, todavía hoy, muchos varones prefieren borrar el desagradable incidente de su «disco duro», pues en lo popular se cree que surgen de la nada, sin causa aparente y sin control.

Según el doctor Carlos Bécquer, psiquiatra del hospital Comandante Manuel Fajardo, en la capital cubana, para que se produzcan esas tensiones del miembro viril siempre debe mediar un estímulo ya sea visual, táctil u oloroso.

Así, si rebobináramos los recuerdos de algún hombre en el momento previo a la acción, comprobaríamos que minutos antes alguna imagen ex-

El fenómeno de erección nocturna es natural ya que este período es uno de los momentos de mayor producción hormonal masculina —la testosterona—, no asociado a un estímulo sexual. El mecanismo que lo activa es igual al que se da en la erección por estimulación sexual. Un hombre sano debe experimentar de tres a seis erecciones nocturnas y matutinas. Esos episodios deben tener una duración aproximada de 10 a 15 minutos, y todo esto se ha confirmado con estudios especiales. Por último, hay que tomar en cuenta que dicha reacción ocurre de manera diferente dependiendo de la edad del hombre, mientras más edad, hay menor distensibilidad, debido al envejecimiento del sistema circulatorio.

citante, su propia ropa, un roce con otra persona, una voz sugerente, un perfume agradable, una mirada... fueron detonantes suficientes para que el antiquísimo mecanismo se pusiese en marcha.

Con la madurez, muchos aprenden a desarrollar un nivel de control y de supresión mental que prevengan dichos «entusiasmos» inoportunos. Algunos evitan los contextos que estimulen la «parada» —olores, conglomeraciones, etcétera—, mientras otros apelan a resortes mentales que desvíen al cerebro del a veces inoportuno mecanismo.

Claro, esto sucederá, si se desea prescindir verdaderamente de la erección, porque no siempre el hombre quiere renunciar a este momento placentero, sin que ello signifique, por necesidad, desorden psicológico ni perversión alguna. ■