

UN MITO COMÚN

De amor y erección

Cuando una pareja sufre problemas de alcoba por la disfunción eréctil, es común que la mujer concluya de inmediato que su compañero dejó de amarla. No obstante, el amor poco o nada tiene que ver con la fallida respuesta erótica del varón.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya
Foto: Archivo Siglo Nuevo



“**A**mo a mi esposa. Me gusta tremendamente. ¿Por qué a pesar de eso a veces no tengo erección? Ella me acusa de no amarla, dice que quizá ya no la deseo e incluso a veces insinúa que tengo otra mujer, pero nada de eso ocurre. La quiero profundamente. Me siento consternado”.

Comentarios como este se escuchan a diario en todo consultorio sexual. Sin embargo la desconfianza, la duda o el recelo que la fémica sufra por creer que su compañero ya no la quiere, basándose en el hecho de que ha tenido fallas en la cama, son infundados. El amor que el hombre sienta por su ‘media naranja’ no es el estímulo directo para alcanzar una erección. Los sentimientos del varón hacia su pareja favorecerán la búsqueda de encuentros sexuales, pero no es el amor quien engendrará las erecciones, sino un complejo mecanismo que conjunta hormonas, estado de salud, vigor físico y mental, y disposición a gozar.

Con el paso del tiempo es común que aparezcan las primeras dificultades eréctiles, pues aunque el hombre quiera intensamente a su amante y la desee, la erección no se presenta o bien carece de la debida firmeza para consumir la penetración y/o mantenerla durante un buen lapso, a fin de satisfacer a su consorte. Pero esta situación de ninguna manera es exclusiva de quienes rebasan los 40 años; también le ocurre con frecuencia a los varones de 18 en adelante.

Cuando los jóvenes se enfrentan a la disfunción eréctil reaccionan con temor a volver a sufrir ese descalabro íntimo. La ventaja de la edad estriba

en una mayor capacidad de recuperación, ya que la juventud se impone. Sólo el temor a un futuro fracaso hará al hombre joven iniciar con miedo las siguientes relaciones sexuales. Ante la pérdida de la erección, su pareja requiere de estabilidad emocional para asumir

que tan sólo es un evento pasajero y no falta de amor.

Ciertas condiciones emocionales provocan cambios en el cuerpo; las hormonas adrenalina y cortisol, asociadas al estrés de no ‘dar la medida’, inducirán la pérdida de la erección aun cuando el varón esté

excitado. A esto se le denomina reacción paradójica.

SI NO TIENE GANAS ¿NO ME QUIERE?

El asunto no es tan simple. Si un varón ha tenido complicaciones con su erección, en las



siguientes ocasiones en que vaya a iniciar una relación sexual con su pareja tenderá a iniciar un monólogo interno preguntándose: “¿Podré lograrlo?”. Este sencillo repaso puede desencadenarle una reacción paradójica y dar pie a la falla eréctil.

A menudo la esposa contempla esta situación como una consecuencia de que su cónyuge ha perdido el interés y sobre todo el amor por ella, y se siente insegura y triste.

Por otro lado, si el problema es frecuente es probable que la raíz sea algún trastorno como diabetes, hipertensión arterial u otros. Sin embargo no hay que ir tan lejos, pues simples factores como el estrés y el cansancio pueden afectar el desempeño erótico del hombre. El desgaste de la vida cotidiana, la escasez de recursos económicos o la inseguridad suelen generar angustia y reflejarse en una erección titubeante que instantes después de iniciada se pierde. Todo se complica si los amantes no hablan de lo que ocurre, pues la falta de comunicación propicia que ambos se sientan culpables e infelices.

MUJERES AL RESCATE

Si su compañero le saca la vuelta, dice que le duele la cabeza o argumenta pretextos como: “Estoy cansado”, “tengo muchas broncas en la chamba”, etcétera, entonces es momento de darle un pequeño tratamiento estimulador de la erección. Pídale que se recueste boca arriba en la cama y bríndele un suave masaje en todo el cuerpo. Alterne el movimiento de sus manos sobre los músculos de brazos y piernas, y finalmente masajee su



Tenga presente que el amor no se pone a prueba con una erección. No haga suposiciones, no crea que ya no es amada ni piense que es rechazada

área genital pero no le pida una relación sexual, busque tan sólo que él se relaje. Eso bastará para que más tarde el cansancio físico y mental generado por el masaje reactive el sistema erótico y la erección se presente sin dificultad.

Si presiona a su pareja para tener relaciones sexuales puede inhibir la erección y causarse a sí misma un disgusto creyendo él ya no la ama. Nada de eso, simplemente se siente estresado o cansado.

Es fundamental que en nin-

gún momento asuma que su pareja ya no la quiere, ni se diga cosas desagradables como: “Estoy gorda”, u otros discursos destructivos. No se dé para abajo calificándose como fea o poco atractiva. Lo que usted piensa sobre sí misma puede marcar la diferencia en su vida íntima. Hay quienes disfrutan atormentarse con autocríticas hirientes. No caiga en ese juego. Refuerce su autoestima y la de su consorte, aunque él no se lo pida. Pero sobre todo tenga presente que

el amor no se pone a prueba con una erección. No haga suposiciones, no crea que ya no es amada ni piense que es rechazada.

La mujer posee mayor capacidad orgásmica, tiene el enorme privilegio de llegar a ser madre y criar a los hijos. Una parte de esa facultad para la crianza es igualmente útil a la hora de apoyar al esposo cuando su erección flaquea. Piense que cada acción genera una reacción. Asuma el reto y provoque sexualmente a su ‘otra mitad’. Olvídense del estrés y recuerde: mala noche no. Le auguramos muchas veladas de pasión. §

www.sexologosilvestrefaya.com