



LOS PROBLEMAS SEXUALES DEL HOMBRE

Para la mayoría de los hombres los trastornos sexuales se convierten en un grave problema que toma un papel central en sus vidas. El hombre con un problema sexual suele sentirse avergonzado o inferior a otros hombres. Esto genera frecuentemente, ansiedad, depresión y problemas de relación interpersonal. La persona que sufre un trastorno sexual puede cambiar su conducta para evitar encuentros sexuales (temiendo anticipadamente que fracasará en su empeño); puede hacer frente a su dilema inventándose excusas (por ejemplo, culpando a su compañera); y puede también tratar de superar la disfunción “trabajando” con diligencia en el trance sexual, lo que generalmente no hace más que empeorar la situación.

LOS PROBLEMAS SEXUALES MÁS FRECUENTES EN EL HOMBRE

○ **Trastorno de la erección o impotencia**

Es la incapacidad para alcanzar o mantener una erección lo bastante firme como para realizar el coito.

Este problema puede ocurrir a cualquier edad, desde los más jóvenes a los más ancianos.

Los episodios aislados de falta de erección o la pérdida de la misma en un momento inoportuno pueden ocurrirle a cualquier varón, sin que por ello padezca impotencia. Sin embargo, cuando estos episodios se repiten con frecuencia constituyen un trastorno de la erección.

El trastorno de la erección puede aparecer en multitud de enfermedades desde la simple fatiga física, enfermedades leves y pasajeras como la gripe, a procesos más crónicos y graves como la diabetes, esclerosis múltiple, o alteraciones hormonales.

El uso y abuso de múltiples sustancias como el alcohol, y algunos fármacos pueden estar en la base de este problema. Gran parte de los problemas de erección se deben a causas psicológicas, como el temor al fracaso sexual, (¿Perderé la erección? ¿Seré capaz de satisfacer a mi pareja?), exigencias sexuales desproporcionadas, o a la falta de la necesaria disposición para un encuentro sexual relajado y libre de tensiones.

La pareja de un varón con trastorno de la erección puede experimentar sentimientos de culpa, y plantearse si es lo suficientemente activa o diestra para excitarle, o si sus exigencias son la causa del problema. También puede experimentar sentimientos de rechazo contribuyendo así a agravar y cronificar la situación.

○ **Eyacuación precoz.**

La eyacuación precoz consiste en la incapacidad de controlar la eyacuación durante el tiempo necesario para que ambos participantes disfruten de la relación sexual. La eyacuación precoz puede presentarse antes de la penetración, pero también después de iniciado el coito e incluso en ausencia de erección. Es infrecuente que esta disfunción se deba a una enfermedad orgánica; cuando esto es así suele tratarse de enfermedades del sistema nervioso o del aparato reproductor.

En muchas ocasiones este patrón de “eyacuación rápida” es un comportamiento aprendido, consecuencia de una iniciación sexual en condiciones de tensión y prisa, bien por temor a ser descubierto o por ser apremiados por una compañera exigente. La simple ansiedad ante el encuentro sexual puede ser motivo suficiente para la aparición de la eyacuación precoz. La mayoría de las veces la causa última del problema es desconocida; sin embargo parece que los eyaculadores precoces no son capaces de centrar su atención en las sensaciones placenteras que ocurren justo antes del orgasmo, y la falta de reconocimiento de estas sensaciones les impide controlar voluntariamente el desencadenamiento del reflejo de eyacuación.

Algunos eyaculadores precoces ignoran que este trastorno bloquea su potencial de placer sexual, e incluso consideran su funcionamiento como deseable. Para la mayoría, este problema es fuente de insatisfacción, siendo conscientes de disfrutar de vivencias sexuales incompletas y demasiado breves, y genera sentimientos de incompetencia sexual y culpa al privar de placer a su compañera. Una complicación frecuente es la impotencia, provocada por la ansiedad ante un posible fracaso. Con gran frecuencia el

eyaculador precoz emplea métodos “caseros” para intentar eyacular más tarde (pensar en algo no erótico durante el acto sexual, morderse los labios). Estos métodos retardan el comienzo de la excitación pero no facilitan el control eyaculatorio. En realidad, estas distracciones tienden a agravar el problema. La pareja del eyaculador precoz puede sentirse rechazada y puede percibir a su compañero como distante. En muchas ocasiones se siente irritada y humillada. Es frecuente que con el tiempo, esta alteración provoque problemas de pareja. Existen otros problemas sexuales en el hombre como son la eyaculación retardada o el coito doloroso, entre otros. Cada disfuncion sexual tiene un tipo de terapia específico, que dirigida por un especialista en terapia sexual le llevará a la solución de su problema.

En la POLICLÍNICA DE SALUD MENTAL, dirigido por el Psiquiatra Carlos Mirapeix, trabaja un equipo de profesionales, con diferentes formaciones teóricas y técnicas, cada uno de los cuáles está especializado en un área específica de la Salud Mental.

Por ello, en la POLICLÍNICA DE SALUD MENTAL, proporcionamos una comprensión global e integrada de las enfermedades mentales, y ponemos a disposición de nuestros pacientes un gran número de tratamientos, en función de las necesidades de cada caso, utilizando las estrategias y técnicas más modernas de que disponemos.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1. Consulte sus dudas acerca del diagnóstico, tratamiento, citas, etc...
2. Si cree que no se le ha tratado bien, dígalos. Debemos conocer nuestros errores para poder corregirlos.
3. Si quiere un informe clínico, pídale.
4. Trabajamos con citas concertadas, si no puede acudir avísenos, otro paciente podrá utilizar ese tiempo.
5. Sea puntual.
6. Si su consulta es Urgente, díganoslo, le atenderemos inmediatamente.

Esta Guía ha sido desarrollada por profesionales de la FUNDIPP. Es de uso libre, puesta a disposición por parte de la Fundación para beneficio de todo aquel que pueda usarla.



FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD.

Plaza del Cuadro 3, 3º B y C. Santander 39004 . ESPAÑA

Telf: 902 39 00 01 www.fundipp.org mail: secretaria@fundipp.org