

Disfunción eréctil... ¿Y si me pasa a mí?

Silberio Sáez Sesma
Santiago Frago Valls
Asesoría Sexológica del CIPAJ (Ayuntamiento)
y de la Universidad de Zaragoza

- Aunque partimos de una base positiva de la sexualidad, y consideramos que esta dimensión humana es una fuente de placer, afecto y procreación; los encuentros sexuales, no siempre ofrecen el resultado apetecido. Incluso pueden generar cierta dosis de malestar y decepción, que pueden convertir las relaciones sexuales en una situación insatisfactoria y no siempre gratificante.

Repetimos, de nuevo, que las situaciones de expansión, son infinitamente superiores, a las de decepción; y que es muchísima más la gente que no requiere de asesoramiento sexológico, que aquella que la precisa.

Utilizando un símil automovilístico, no es lo mismo hablar con un mecánico que con un gasolinero. El mecánico se dedica a corregir los fallos posibles (reparación) o prevenir las deficiencias futuras (mantenimiento); el gasolinero, se dedica a facilitar combustible para el uso y disfrute del vehículo.

La visión del mecánico es siempre más problemática y compleja que la del gasolinero; pero pensemos en cuántos usuarios emplean a diario el taller mecánico y cuantos emplean la gasolinera; o centrándonos en un único vehículo; cuántas veces ha visitado un taller y cuántas veces ha visitado una gasolinera.

Hoy haremos de mecánicos sexológicos, pero no queremos perder de vista la globalidad de la sexualidad humana, que nos dice que es más habitual “la visita a la gasolinera”, que la “visita al taller”.

Así pues, nuestro artículo se centrará en “qué hacer en caso de avería”, sin que nadie confunda esta tesitura, con una visión esencialmente problematizada y patológica de la sexualidad. Todo lo contrario, situamos las averías, como una anécdota estadística (aunque la vivencia personal es siempre altamente significativa y relevante para la persona... ¡y nunca lo perderemos de vista!), comparativamente a los viajes que llegan felizmente a su destino, sin incidencias reseñables y con resultados satisfactorios.

Así pues, una vez habilitados con el mono de reparaciones sexológicas, hagamos un ligero recorrido por las averías más habituales en las interacciones sexuales, introduciendo, como no podía ser de otro modo, el valor de la diferencia, entre hombres y mujeres... en nuestro caso, además, jóvenes.

Y avisamos, hay más averías de las que reseñaremos, pero hoy enumeramos las más habituales y posibles, dentro de un contexto juvenil: la disfunción eréctil (por ansiedad de ejecución) y la eyaculación precoz, en ellos; y la imposibilidad de coito e insatisfacción general (a veces cristalizada en ausencia de orgasmo), en ellas.

En esta ocasión, nos centraremos en una de ellas, para abordar las otras en próximos números de nuestra colección Sal de Dudas. Hablaremos de la disfunción eréctil; y además lo enfocaremos, desde un doble punto de vista: ¿Qué hacer si me sucede? Y ¿Qué hacer si le sucede a mi pareja?

■ Disfunción eréctil

Nos referimos a los problemas con la erección de pene, a la hora de disponerse a realizar un coito. En el pasado se hablaba de “impotencia”, pero el término, además de peyorativo, no refleja de forma precisa aquello a lo que se quería referir. Coloquialmente también se habla del “gatillazo”, pero evidentemente, tampoco mostramos un especial aprecio por el término.

En el ámbito juvenil, obviaremos los problemas de erección debidos a razones fisiológicas, debido a su escasa existencia, y nos detendremos en la llamada: “Disfunción eréctil, por ansiedad de ejecución”.

Pedimos a nuestros lectores que no se agobien con nuestra terminología, hasta haber finalizado la lectura en tu totalidad. Seremos didácticos y pormenorizados sobremanera...

Qué es...

La partícula “dis”, de origen griego, significa dificultad o anomalía (y lo del griego, no es un alarde etimológico, también la partícula “dis” tiene origen latino, pero en tal caso la acepción indica “negación” o “contrariedad”... y, por esta vez, y sin que sirva de precedente o pauta general, nos inclinamos por nuestra raíz helena, que nos resulta más precisa que nuestra raíz latina).

“Función” no entraña mayor misterio: se refiere o significa, según la RAE y con nuestro total apoyo: *capacidad de actuar propia de los seres vivos y de sus órganos, y de las máquinas o instrumentos*. Si le ponemos delante, el “dis” heleno, la cosa queda clara.

“Eréctil”, cómo no podía ser de otro modo, viene de “erección”: *Acción y efecto de levantar, levantarse, enderezarse o ponerse rígido algo*. En lo referido a la respuesta sexual humana en el varón, este enderezamiento, se debe a la llegada de sangre a los cuerpos cavernosos y esponjosos del interior del pene, que lo habilitan, para poder “superar” la tensión ejercida por la musculatura vaginal. Esta llegada de sangre, se debe a los procesos de excitación que se concretan en la vasocongestión de los genitales.

“Ansiedad”, esta vez vamos a pasar de la RAE y vamos a buscar sinónimos y paralelismo al uso: tensión, nervios, agobio, estrés, temor...

Y acabemos...de “ejecución”. Aunque nuestros colegas de la Asesoría Jurídica, entienden por ejecución, cuestiones más graves y sentenciosas, nosotros los sexólogos, nos quedaremos con la acepción de “llevar a la práctica, realizar”. En nuestro caso, lo que se pretende llevar a la práctica y realizar, es un coito vaginal, es

decir, la introducción del pene en la vagina; o anal (en el caso de parejas homosexuales).

En resumen, consideramos **disfunción eréctil por ansiedad de ejecución**; la ausencia de erección en el momento de disponerse a realizar el coito, considerando que esa disfunción, se debe a la ansiedad (agobio, nervios, tensión, presión...) que dificultan la fluidez de la excitación, que en condiciones normales hace su trabajo (aportar sangre a los cuerpos cavernosos) pero que, interferida por la ansiedad, deja de ejercer su acción, y por tanto, la erección se pierde de forma brusca o paulatina.

Por qué se produce...

A algunos jóvenes, esta pérdida de erección les sobreviene en el momento previo a la introducción del pene en la vagina, una vez introducido el pene en la vagina o durante los preliminares que anteceden al posible coito.

Por lo general, la erección está presente en contextos sin ansiedad de ejecución, ante la presencia de la excitación. Por ejemplo, mientras se besan y acarician aún vestidos, en contexto individualizado de masturbación, de forma involuntaria durante el sueño o al despertarse...

Es la sensación (siempre muy personal) de inmediatez del coito ("*ahora toca*") lo que genera, en ocasiones, esa ansiedad que inhibe la excitación, y como consecuencia, la erección del pene.

Todo esto, expresado de esta forma, suena un tanto frío y con tintes de GPS: *esta es la ruta habitual para llegar a esta meta*. Pero la vivencia que acompaña a un hombre, en esta tesitura y a su pareja en cuestión, no tiene nada de frío ni frívolo.

Añadamos a nuestro GPS sexológico, el aderezo de la empatía, y hagamos la misma ruta, pero ahora metidos en la piel de él, y después en la de ella (si la pareja es heterosexual) o el otro él (si la pareja es homosexual), reparando con calma en las emociones y vivencias; en las disposiciones y secuelas; y en las consecuencias en la propia autoestima y valoración del sujeto.

Hay una primera vez que puede sucederle a cualquiera, sin entrar en valoraciones. Comencemos el viaje, en esa posible primera vez en que sucedió el problema (o disfunción).

La intimidad corporal que supone un primer coito, genera una incertidumbre inevitable con su correspondiente emocionalidad, pensamientos-sentimientos y dudas... Aparte, por supuesto, del deseo: que se convierte en el motor que nos mueve, con la excitación como correa de transmisión, entre el deseo y el pene.

Pero a veces, esa correa de transmisión (que hemos llamado excitación sexual) se puede ver bloqueada por eso que hemos denominado clima de incertidumbre inherente a una situación intensa y novedosa.

La sobrepresión por dar la talla y estar a la altura, la deficiente autoestima e inseguridad corporal, la falta de confianza, unos deficientes preliminares, un elevado consumo de alcohol u otras sustancias, etc... pueden malograr lo que hasta entonces parecía un encuentro bien encaminado.

Lo de menos es buscar una causa concreta que generó esa primera situación con un problema de erección. Hemos citado algunas... Lo que realmente nos ocupa e importa, son las secuelas que esa primera experiencia de fracaso, deja para el futuro inmediato de la sexualidad de ese joven, y también en su pareja.

La próxima vez que ese hombre se disponga a realizar un coito, por mucho que no lo pretenda, estará inevitablemente influido por la vivencia y experiencia anterior (y ya no hablamos de previsiones, suposiciones, expectativas irreales, etc. sino de hechos experimentados, que como tal, determinan los temores y las profecías).

Aunque por supuesto que el deseo, sigue estando presente, como motor que nos mueve; esta vez, sin que nadie lo haya invitado, nos acompaña un pasajero molesto: *la experiencia anterior de fracaso*. Por un lado, está la motivación del disfrute (y, por qué no, también el afecto, el vínculo amoroso, etc.); pero la experiencia no sólo tiene tintes lúdicos y afectivos, sino también tintes de "prueba a superar": "A ver si esta vez no me pasa", "espero que esta vez salga bien", "voy a observar cómo va mi erección", etc.

Por lo general, se produce un bucle perverso entre lo racional y lo emocional. Algo que algunos hombres no acaban de comprender, al menos como diagnóstico del problema.

Imaginemos que nos proponemos como meta “caminar 30 pasos de forma natural”. Lo más probable es que caminemos de forma absolutamente rara y curiosamente nada acorde con nuestro estilo de marchar. Es decir, la misma propuesta, impide el resultado. O dicho de otro modo...la solución agrava el problema. Sólo cuando no seamos conscientes de cómo estamos caminando, lo haremos de forma natural.

La mejor forma de no tener erección, es obligarse a tenerla. La excitación que fluye de forma natural y ejerce su acción de facilitar la erección; se ve interferida por un deseo racional de seguir teniendo erección, lo cual nos saca de la situación de disfrute y trae como resultado, la consiguiente pérdida de erección, en algunas ocasiones.

De forma ilustrativa, no se puede estar simultáneamente actuando en el escenario y siendo a la vez espectador. El rol de auto-observación de la erección, para exigir su mantenimiento, impide el mecanismo de abandono excitativo que la produce.

Y así se va cerrando el bucle: en la medida que observo que mi pene va perdiendo rigidez, me impaciento más por su ausencia, lo cual me sitúa en una disposición de mayor tensión, que dificulta aún más que la excitación prosiga, y así de forma perversa.

Curiosamente, este bucle no se activa cuando no hay inmediatez de coito, y por tanto no es necesaria (aún) la erección. La desnudez evidente, o el momento de colocarse el preservativo, pueden ser dos momentos de especial vulnerabilidad, para que comience este bucle. Aunque cada persona y cada circunstancia es absolutamente única y diferente.

Pedimos que nuestras palabras sean tomadas como el reflejo de una tendencia o patrón, y no como una explicación absoluta de toda la gama de posibilidades.

En situaciones que consideramos más delicadas, cuando se van sumando fracasos, la ansiedad de ejecución aumenta, y en ocasio-

nes, se rehúye de forma deliberada todo proceso de seducción, por el convencimiento íntimo de saber que se fallará en caso de que la situación llegue a un contacto más íntimo. El miedo a perder, pueden más que las ganas de jugar, y se decide no participar.

La autoestima sexual se ve afectada de forma evidente y las dificultades para hablar del tema con otras personas sitúan al joven en cuestión en una situación de agobio del que no es fácil evadirse, y que puede afectar a otras esferas de su personalidad o disposición social de relación.

Desgraciadamente, el rol social de hombre-hombre, debe hacer alarde de su capacidad y potencia sexual. Se puede tener alergia, gripe o un esguince... pero, “a un hombre de verdad... no le pasan estas cosas”.

■ La educación sexual y su ausencia como “causa” ...

No deja de ser llamativo que se nos exija (y nos exigimos) más, sobre aquellas facetas vitales para las que no siempre hemos sido educados de forma completa. En la medida que entendemos la dinámica de los procesos humanos, somos más conscientes y sensatos en las expectativas. Algo que casi nunca sucede en la esfera de lo sexual. Hay que rendir y dar la talla, tener unas relaciones de *champion league*... cuando apenas hemos invertido tiempo y espacio educativo, en entendernos, aceptarnos y gestionarlos.

Lo primero tiene que ver con el “saber y conocer”, lo segundo con “cómo soy” (y por tanto, “cómo no soy”) y lo tercero con “como aprovechar lo que puedo, sin esperar lo que no es realista”. Todo un tratado de Educación Sexual reducido a un párrafo... Aquí dejaremos, por ahora, la reflexión educativa.

Entonces... ¿qué hacer?...

Y como la positividad y el optimismo, no son una pose estética en nuestra línea editorial, sino una línea inherente a nuestro enfoque sexológico de valores frente a miserias, no nos vamos a quedar parados en el diagnóstico del problema, con el consiguiente dolor del resultado no apetecido...

¿Qué hacer si me pasa?

Primero entenderlo. Saber lo que me sucede, y por qué me sucede, es un primer paso. Que si bien, aun no resuelve el problema, será imposible resolverlo sin entenderlo.

Pero sobre todo, hay que tener capacidad para discernir entre lo racional (lo que yo diseño y me propongo) y lo emocional (mecanismos que no siempre están bajo mi control). Seguir empeñado en realizar el coito, y tener una erección “por decreto”, será el mejor modo de no conseguirlo. Por tanto, aunque resulte decepcionante, es más inteligente no hacer nada, que hacer algo que agrava la situación y cuyo resultado conocemos.

Cuando se tiene pareja relativamente estable, las cosas son más sencillas de manejar; pero eso no quiere decir no tengamos nada que hacer en caso de no tener una relación de pareja más o menos habitual. La idea puede parecer extraña, pero es muy simple: huir de lo temido (el coito, que nos sitúa ante la posibilidad de fracaso) y acceder a lo placentero (otras actividades no-coitales).

Al igual que cuando se tiene una lesión, se padecen unas limitaciones temporales, y no respetarlas, puede agravar el proceso de recuperación; cuando se padece la lesión de la disfunción eréctil, no es aconsejable seguir empeinado en intentar hacer el coito; es más, eso es lo que se debe evitar. La propuesta es, como indicábamos, muy simple... disfrutar del encuentro corporal, con la firme determinación de no realizar el coito.

Aquí animamos al lector a que piense en modos de disfrutar y hacer disfrutar a la pareja sin necesidad de coito. Algo que nos ofrece recursos y variedad, en una sexualidad habitualmente reducida a una de sus múltiples posibilidades.

Conseguir el disfrute, sin suspender *pruebas*, va haciendo que el deseo fluya, y la excitación, sin exigirla, nos traerá su correlato fisiológico que es la erección. Pero no para aprovecharla compulsivamente y realizar el coito antes de que ceda, sino para continuar con mi proceso de disfrute, siempre lejos de “obligarme a nada”.

Esto puede ser comunicado a la pareja de forma más o menos explícita, pero la idea es reducir dramatismo en el encuentro, y

nada más sencillo, que eliminar la situación traumática. Si ambos son partícipes de una actividad erótica, sin posibilidad de coito, estaremos en la vía de salida.

La idea es sumar experiencias gratificantes, que contrarresten a un pasado de suma de fracasos. Y de nuevo, recordamos que no se trata de planteamientos racionales, sino de hacer el trayecto necesario (la suma) para que la lesión pueda ser superada.

■ La vulnerabilidad de la respuesta sexual masculina...

Los hombres debemos ser conscientes, para bien o para mal, de cierta vulnerabilidad en nuestra respuesta sexual. Juguemos por un momento a dar la vuelta a la situación, cambiando el sexo de los protagonistas.

Para un mujer, un coito con una pareja nueva también es una situación de por sí intensa, y que en ocasiones también puede generar incertidumbre; pero las peculiaridades diferencias de la excitación femenina, hace que las circunstancias sean diferentes.

Tal vez ella esté un poco nerviosa y la calidad de su excitación no sea óptima; sin embargo eso no es observable por su pareja (a diferencia de una ausencia de erección, que es percibido tanto por él como por ella). No sólo eso, sino que si la expectativa y la intención en ambos es realizar el coito, la ausencia de erección, pone a ambos en situación de espera desconcertante, para pasar a la siguiente fase, a la que nunca se llega.

Ella, en cambio, puede incluso comenzar a realizar el coito, con un nivel de lubricación medio; pero poco a poco la situación empieza a resultar agradable y el placer va facilitando el abandono y la situación de relativo bloqueo (esto no siempre es así, y en ocasiones las dificultades de excitación también dificultan el coito en algunas mujeres; pero estamos hablando de posibilidades múltiples ante la misma circunstancia, y la que nosotros exponemos es una posibilidad presente entre la mujeres; pero imposible entre los hombres).

Es decir, la “no evidencia” de sus procesos fisiológicos de excitación, le pueden permitir salir airosa, de una situación, que para un hombre se puede tornar más compleja ante la evidencia observable de su “presencia o ausencia”.

¿Qué hacer cuando es mi pareja quien se ve afectada por un proceso de disfunción eréctil?

Decir cómo se debe reaccionar en situaciones imprevisibles, no deja de ser una falta de respeto a la variabilidad de los caracteres humanos. Así pues, lo que haremos será dar unas pautas de reflexión, para manejar de modo más empático lo que allí esté sucediendo.

Partiendo del sesgo de una relación heterosexual (aunque consideramos que los matices reflexivos también son válidos para un contexto homosexual), algunas mujeres, de forma inevitable, pueden interpretar la ausencia puntual de erección en su pareja, como la posibilidad de no ser suficientemente atractivas para él.

De forma resumida, *“si le gustase, el estaría excitado, y por tanto su pene en erección. Dado que no es así, tal vez no le gusto o no le resulto suficientemente atractiva”*. Aunque es inevitable “sentirlo un poco”, tenemos que saber “pensarlo”. No sólo no es así, sino que precisamente, lo relevante que es esa mujer es para ese hombre, hace que él se autoexija tanto que su ansiedad de ejecución acaba con su erección.

No hay que olvidar, que ha sido el deseo el que ha llevado a esa pareja, a esa situación de encuentro con tan alto nivel de intimidad. Cierto que, puntualmente, hay un bloqueo que dificulta una determinada práctica; pero la relación comenzó antes de que la situación se tornase problemática.

Y de nuevo, habrá que huir de lo temido, cuando tenemos rutas alternativas, para llegar a los mismos destinos.

El objetivo final, y todo llega cuando se camina con calma, es que el deseo pueda al miedo. Pero esto, no como propuesta formal y racional, sino como suma de experiencias gratificantes, a salvo de fracasos molestos. Sería genial que las lesiones se resolvieran de for-

ma inmediata, pero cada una tiene su proceso, y recordamos que no respetar ese proceso, puede traer como resultado, el agravamiento y enquistamiento de esas lesiones.

Y no digamos, si además existen errores de información, que consideran al coito,, como la actividad exclusiva para que una mujer logre un orgasmo... por ejemplo.

No tenemos una propuesta mágica, como tampoco la hay para ninguna lesión. Pero lo mejor es que si la entendemos y tenemos calma, tenemos la mitad del problema resuelto.

■ Para seguir pensando...

Y como colofón a este artículo, que de forma evidente versa sobre la sexualidad juvenil y algunos “atascos” posibles.

No nos resistimos a animar a nuestros lectores a reflexionar sobre el alto nivel de exigencia que se tiene ante las relaciones sexuales, dentro del ámbito juvenil, y con relativo contraste ante otras etapas vitales (etapa adulta y vejez, por ejemplo).

Otra línea de reflexión sugerida, es el nuevo rol de la mujer, que ha traído de rebote, la percepción en algunos hombres, de una idea distorsionada de la sexualidad femenina y sus expectativas. Ellos creen que ella está comparando su valía de forma compulsiva, que él debe proporcionarle un placer desmedido del que es directamente responsable y que, de no conseguirlo, dejará de ser un hombre digno de ser considerado por ella, ante su torpeza, o incapacidad sexual. Esta distorsión de “sus exigencias”, hace que muchos jóvenes estén atrapados en sus propios fantasmas sexuales.

Creemos necesario entender que la sexualidad humana conlleva procesos “similares a otras dimensiones”: gradualidad, aprendizaje paulatino, autoconocimiento, posibilidades múltiples y no uniformes, cambios en función de la edad, la etapa y las parejas, etc...

Nos tememos que se ha diseñado, probablemente con buenas intenciones (lo cual no implica rigor científico alguno), un modelo



Bibliografía

SÁEZ, S. (2005). *Cuando la terapia sexual fracasa. Aportaciones sexológicas para el éxito*. Madrid. Ed. Fundamentos.

social adecuado, pero casi único de relación sexual adecuada y satisfactoria. Cuando no hay nada más relativo y variable.

Finalizaremos, como siempre, recordando que el objetivo final es la felicidad y que la erección, como mucho, es un medio, para facilitar ese fin. Pero que nadie olvide, que sin ese medio, aún estamos en disposición de llegar al mismo fin.

Convertir el medio (la erección) en un fin en si mismo, es confundir las herramientas con los trabajos, y los vehículos con los viajes...