



**Asociación Española para la Salud Sexual (AESS). Teléfono:902 12 00 88**

### **¿Si su pareja tuviera problemas con su erección... reconocería las señales?**

La impotencia o disfunción eréctil es una condición que se define como la incapacidad de un hombre para conseguir o mantener una erección el suficiente tiempo para completar la actividad sexual elegida de forma satisfactoria. Es un problema común que afecta a uno de cada diez hombres de todas las edades. El problema puede ser global en el sentido de que ocurre en todas las situaciones en las cuales se intente la actividad sexual o situacional, donde las erecciones pueden ocurrir en ciertas situaciones y no en otras. Por ejemplo, el hombre puede tener una erección buena al despertar por la mañana pero no conseguir mantener una erección cuando intenta tener relaciones sexuales con su pareja. La disfunción eréctil tiene muchas causas distintas pero afortunadamente hoy en día casi el 90% de los hombres que padecen este problema pueden recuperar su potencia con la ayuda de su medico y / o especialista.

### **Las señales que revelan el problema**

Un hombre que esta teniendo problemas con sus erecciones a menudo se siente avergonzado y no le resulta fácil hablar de la situación incluso con su pareja. Puede que en vez de afrontar el problema decida manipular las situaciones para evitar toda posibilidad de emprender alguna actividad sexual.

Los ejemplos más comunes son los siguientes; acostarse tarde para asegurarse que su pareja ya esta dormida antes de irse él a la cama, o quedarse trabajando mas tarde de lo normal para luego sentirse cansado por la noche y acostarse antes que su pareja y de esa forma estar dormido cuando su pareja se va a la cama. Otra estrategia es la de invitar a amigos y familiares a casa con mucha frecuencia para así reducir el tiempo que pasa a solas con su pareja. También puede decidir salir mas durante el día para evitar que su pareja intente algún acercamiento sexual. Y por supuesto puede recurrir a la “jaqueca” para evitar la actividad sexual de la misma forma que lo ha hecho tradicionalmente la mujer.

Estas son respuestas normales a este problema, pero pueden contribuir a empeorarlo y poner en peligro la relación de pareja.

Cuando el hombre puede alcanzar la erección pero tiene dudas sobre su capacidad para mantenerla durante el acto sexual puede decidir reducir el tiempo que dedica a estimulación erótica previa al acto sexual y eyacular muy pronto, después de la penetración, para no perder la erección.

## **La reacción de la pareja**

Estos cambios en el comportamiento del hombre tal y como hemos descrito anteriormente pueden llevar a su pareja a pensar que esta teniendo otra relación clandestina. Cuando existe esta sospecha la mujer a menudo reacciona cuidándose más e intentando parecer más atractiva y siendo más agresiva sexualmente para “recuperar” a su hombre. Obviamente, esto puede empeorar aun más la situación consiguiendo que el hombre se sienta más presionado y provocando que se aleje aun más para evitar todo contacto físico. Esta reacción por parte del hombre probablemente sirva para confirmar de forma errónea las sospechas de su pareja.

Cuando una mujer sabe que su pareja tiene problemas con sus erecciones puede reaccionar de diferentes formas. Algunas mujeres se sienten responsables del problema: “Debe ser culpa mía que él tenga un problema. Quizás ya no me encuentre sexualmente atractiva”; “Quizás mi reticencia a experimentar sexualmente le ha hecho perder el interés”. Otras mujeres se sienten físicamente rechazadas, insatisfechas y resentidas, sentimientos que pueden extenderse a otras parcelas de su relación y provocar discusiones y peleas sobre cosas a menudo poco importantes. Cuando un hombre puede alcanzar la erección pero la pierde al poco tiempo de la penetración algunas mujeres se culpan a si mismas y piensan que sus vaginas son demasiado grandes y no estimulan suficientemente el pene.

## **¿Cuáles son las causas de la impotencia?**

Existen muchas causas que pueden provocar la disfunción eréctil. Estas se pueden dividir en términos generales entre causas físicas y psicológicas.

Las causas físicas pueden incluir lesiones de los nervios o vasos sanguíneos que suministran sangre al pene, tales como la diabetes, hipertensión arterial, aterosclerosis (un efecto parecido al causado por el colesterol alto) y lesiones de la medula espinal. Los nervios y vasos sanguíneos se pueden ver dañados como resultado de cirugía del recto, de la glándula prostática y la vejiga, o por la radioterapia aplicada a los órganos pélvicos. Otra causa importante de la impotencia es el consumo de fármacos. Muchos, aunque no todos, los fármacos recetados para tratar la tensión arterial alta y muchos fármacos utilizados para problemas psiquiátricos pueden dañar las erecciones. El tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol también pueden causar impotencia. En algunos casos, aunque muy poco frecuentes, la impotencia puede ser el resultado de niveles de testosterona (hormona sexual masculina) demasiado bajos.

Entre las causas psicológicas la más común es el llamado “temor a fracasar”. Esto se da cuando el hombre esta tan preocupado por la posibilidad de no poder conseguir o mantener una erección que le resulta imposible relajarse durante el coito. Otras causas psicológicas pueden incluir el cansancio, la culpabilidad, las preocupaciones, la depresión y el estrés.

## **¿Como puedo ayudar a mi pareja?**

La conspiración del silencio que mantienen muchas parejas sobre la impotencia solo empeora las cosas. El primer paso para superar el problema consiste en enfrentarlo directamente y hablar de ello de una forma lo más natural posible.

La mujer puede tomar la iniciativa en este sentido iniciando la conversación sin juzgar ni presionar a la pareja. Asegurarse mutuamente de que se siguen queriendo y darse cariño puede ayudar mucho a la hora de hablar sobre el problema. También puede ser útil hablar sobre las necesidades sexuales de cada uno. Muchos hombres creen firmemente que el sexo consiste en la penetración y cualquier otra opción no le resulta aceptable. Por tanto si no pueden tener erecciones piensan que no pueden participar en ninguna actividad sexual y la evitan. Para muchas mujeres el sexo significa tener contacto íntimo con su pareja; Disfrutan tanto o más de los juegos eróticos que de la penetración en sí. Cuando un hombre impotente se da cuenta de esto puede sentirse liberado de la carga de culpabilidad y los sentimientos de incompetencia que le agobiaban y esto puede a veces ayudar a mejorar sus erecciones, porque ya no se siente presionado. También puede ayudar si la pareja se pone de acuerdo en no tener relaciones sexuales incluso si el hombre tiene una erección y limitarse simplemente a disfrutar de las caricias mutuas y el contacto íntimo.

Cuando estas simples medidas no surten efecto y la impotencia persiste la pareja puede ponerse de acuerdo en buscar ayuda profesional. También en este caso la mujer puede tomar la iniciativa y buscar esta ayuda. En un primer momento debe dirigirse a su médico de cabecera y comentar el problema con él. En otros casos será necesario que el hombre acuda al médico y es deseable que su pareja le acompañe.

Algunos médicos pueden tener un interés especial en este tipo de problemas y pueden ofrecer al paciente información muy completa y consejos sobre los tratamientos disponibles. Sin embargo otros preferirán remitirle a un especialista que pueda tratar el problema en mas profundidad.

### **Un apunte final**

Afortunadamente hoy en día se puede tratar hasta el 95% de todos los hombres que padecen disfunción eréctil mediante diferentes opciones de tratamiento. No todos los tratamientos son aceptables para todas las parejas y es importante hablar de ello con su pareja para poder alcanzar un acuerdo sobre cual de ellos es el mas apropiado para ambas partes.