

## **MECANISMO DAS EREÇÕES NORMAIS. FALHAS?**

Fernando da Rocha Camara

Ereções normais já ocorrem na vida intra-uterina. Ocorrem também durante o sono, na chamada fase de sono REM, isto é, de movimentos oculares rápidos, de onde sua denominação. São importantes para maior oxigenação do tecido erétil.

As ereções ocorrem quando o tecido erétil se enche de sangue. São dois cilindros, nas laterais do pênis, os corpos cavernosos, que vão desde a bacia até a ponta do mesmo; ao redor da uretra há o corpo esponjoso, que se continua na glândula. Quem comanda esse enchimento são as células musculares lisas, das artérias e do tecido peniano.

Quando alguém leva um susto, por quase ser atropelado fica pálido, pois a adrenalina liberada pelas suprarrenais fecha as artérias dos lugares que não são essenciais para se enfrentar o perigo. Como não se precisa de um pênis duro para fugir de uma fera, sob ansiedade, as ereções não ocorrem ou se desfazem.

O sistema nervoso autônomo exerce esses comandos, e quando há o temor de desempenho ou, melhor dizendo, o medo de não conseguir, acaba ocorrendo a temida falha erétil. E o “mico” se repete.

Uma atitude mais tranqüila, na hora da relação sem dúvida, irá facilitar um ato sexual normal. O uso de álcool em excesso pode causar um fiasco ante a parceira, seja de modo agudo ou crônico. Outras drogas podem causar o mesmo problema.

Como todos os esportes tem um aquecimento, as carícias preliminares no ato sexual devem levar a um estado de excitação sem ansiedade.

O cigarro, quando alguém está tendo problemas nessa área, devem ser evitados, 4 horas antes.

Excesso de ciclismo pode comprimir o períneo e prejudicar a função sexual. Selins modernos protegem seus usuários, mas a cada hora sugiro 10 minutos fora da bike. As motos não devem causar esse problema, pois o banco é maior e a pressão causada pelo peso do corpo é menor, em cada centímetro quadrado.

Quando alguém muito ansioso ejacular muito rápido, é normal que não consiga outra ereção logo em seguida. Irei abordar esse assunto em outro texto específico.

A diminuição da libido pode dever-se a um desgaste no relacionamento. NAMORAR a parceira, com beijos e carinhos, fazendo uma reposição afetiva é de grande valia. Não tem razão de ser dar-se hormônio a quem tenha seu nível normal. Agora virou moda fazer-se reposição para qualquer “idoso.”

Jovens com dificuldade de relacionamento, geralmente, não tem causa orgânica, mas psicológica.

A revisão de hábitos pessoais, de atitudes no leito conjugal, e no cotidiano, podem ajudar a reverter eventuais dificuldades.

Mulheres chatas derrubam quaisquer pênis. Compreensão é fundamental!!! Carinho de parte, a parte, pode ser a solução. Uma mulher que você não conhece, pode ser ainda pior!