

Lo que se espera y lo que realmente pasa

Cada fila enfrenta un mensaje que circula sobre la sexualidad masculina con lo que se ha estudiado. Léela con calma y marca en el margen los que reconozcas como propios.

El tema	El mensaje que circula	Lo que se sabe
La erección	Se ordena. Si hay ganas, aparece.	Es una respuesta neurovascular por vía parasimpática, fuera del control voluntario.
Un episodio suelto	Es la prueba de que algo se rompió.	La definición clínica habla de una dificultad consistente o recurrente, y se ha propuesto un umbral de seis meses.
La edad	A los treinta esto no pasa.	De 439 hombres que consultaron por disfunción eréctil de inicio reciente, uno de cada cuatro tenía 40 años o menos.
Qué tan común es	Le pasa a muy pocos.	Alrededor del 52 % de los hombres de 40 a 70 años en Estados Unidos refiere algún grado de disfunción eréctil.
Los nervios	La cabeza no bloquea el cuerpo.	La ansiedad de rendimiento afecta a entre el 9 y el 25 % de los hombres y contribuye a la disfunción eréctil psicógena.
Esforzarse más	Con concentrarse y poner ganas alcanza.	Vigilar el resultado es parte del bloqueo. Con ansiedad, la atención se va del estímulo erótico al miedo a fallar.
Estar siempre listo	Un hombre siempre puede y siempre quiere.	Los hombres con una disfunción sexual puntúan más alto en la creencia de que deben responder siempre y a voluntad.
Cuánto debe durar	Cuanto más largo, mejor.	En 500 parejas de cinco países la mediana hasta la eyaculación fue de 5,4 minutos, y el rango iba de 0,55 a 44,1.
La pornografía	Muestra cómo debería ser un encuentro.	Una revisión de estudios observacionales no halló evidencia suficiente de que cause disfunción eréctil.
Contarlo en pareja	Es un tema mío y lo resuelvo solo.	Incluir a la pareja en la entrevista y en el tratamiento mejora el resultado.
Cómo se trata	O funciona la pastilla o no hay nada.	La psicoterapia grupal puede mejorar la función eréctil, y sumada al sildenafil lo superó en ensayos pequeños.
Ver a un médico	Si el origen es psicológico, sobra la consulta.	La disfunción eréctil de origen vascular puede preceder hasta en cinco años a la enfermedad coronaria y al infarto.

Cada dato de la columna derecha viene de los estudios citados en psyred.org/mitos-sobre-la-sexualidad-masculina-pdf. Esta hoja acompaña el trabajo clínico y no reemplaza una consulta médica ni una evaluación psicológica.