

Coisa de homem

Man's thing

Cosa de hombre

Regina Gonçalves Moura. Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Rio de Janeiro, RJ, Brasil. regemoura@gmail.com
(*Autora correspondente*)

Resumo

Estar sempre pronto para fazer sexo, não expressar emoções e acreditar em todos os outros imperativos de gênero mantém o “macho da espécie humana” cada vez mais distante da saúde. Acreditar-se e sempre demonstrar que é forte, impulsiona-o a supor que ter saúde é o mesmo que ter virilidade. Contraditoriamente, perda ou diminuição da capacidade de ereção é a grande oportunidade que ele encontra para encontrar-se com seus sentimentos, afetos e sensações.

Abstract

Being always ready to have sex, not expressing emotions, and believing in all other virile rules keeps the “human male” ever further from good health. By believing and always showing that one is strong impels the male to believe that being healthy is synonymous with virility. Paradoxically, a loss or reduction in the ability to achieve an erection is the best opportunity to come together with one's feelings, emotions and sensations.

Resumen

Estar siempre listo para el sexo, no expresar sus emociones y creer en todos los demás imperativos de género, mantiene el “macho de la especie humana” cada vez más lejos de la salud. Creer y demostrar que siempre es fuerte, los lleva a asumir que tener salud es lo mismo que tener la virilidad. Paradójicamente, la pérdida o deterioro de la capacidad de erección es la gran oportunidad que encuentra para cumplir con sus sentimientos, emociones y sensaciones.

Palavras-chave:

Sexualidade
Saúde do Homem
Masculinidade

Keywords:

Sexuality
Male Health
Masculinity

Palabras clave:

Sexualidad
Salud del Hombre
Masculinidad

Como citar: Moura RG. Coisa de homem. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2015;10(37):1-5.
[http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc10\(37\)942](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc10(37)942)

Fonte de financiamento:
declara não haver.

Parecer CEP:
não se aplica.

Conflito de interesses:
declara não haver.

Procedência e revisão por pares:
revisado por pares.

Recebido em: 20/05/2014.
Aprovado em: 01/07/2015.

E aí ela falou coisas bonitas, agradáveis e gostosas de escutar
que até parecia um beijo num bebê
que a gente bota pra dormir e sonhar
energizou meu corpo com a luz potente do seu enorme olhar.
Lambeu bem devagar minha pele como se fora um ato de purificar
Foi botando lenha na fogueira
até totalmente me excitar
Com aquela mão de seda torturando
maltratando
alisando
num tocando sem tocar
Subir pelas paredes, pular de cabeça, gemer, chorar, uivar, gritar
meu Deus é bom demais e tudo azul
eu quero mais é mergulhar!
Calma, calma, nós vamos viajar
Estrelas na cabeça, sol no peito, mel nos lábios
cheiro de mar
Ela penetrou com a veemência que só a vida sabe ter
o doce e o sal
o bem e o mal
o fogo e o céu
no jogo da jornada do prazer

Jornada do prazer

Gonzaguinha

Um dia alguém ensinou que homem não chora (nem por dor, nem por amor); a partir daí, a representação máxima de força e potência tornou legítima a busca da virilidade como o ideal da “raça” masculina. Mas como nada vem de graça (nem o pão, nem a cachaça), até hoje o homem paga um preço muito alto: seu prazo de validade é menor, se comparado à mulher.

Como à mulher é permitida (e incentivada) a demonstração de fragilidade e dependência, por vários motivos ela se ocupa muito mais em buscar soluções para os seus problemas de saúde (presentes e futuros), ao mesmo tempo em que se ocupa em continuar ensinando aos filhos que homem não chora.

A ilusão da “superioridade” é a própria *kryptonita* do homem, forjado para ser super. Essa fantasia torna-o mais vulnerável aos seus grandes inimigos: o álcool, as drogas, a violência, a automedicação, a negligência com a própria saúde e a necessidade estar em permanente estado de “prontidão” para o sexo. Acreditando que “*não se pode dormir com todas as mulheres do mundo, mas deve-se fazer um esforço*”, sua vida passa a não ter sentido quando se torna incapaz de demonstrar sua potência viril.

Mesmo que apresente, o homem não se queixa de disfunção erétil, mas de impotência, já que é exatamente assim que ele se sente.

Se ao longo de sua vida acreditou que ereção e desejo são sinônimos, quando não houver a ereção o desejo desaparece. E aí o homem se lança na busca da ereção perdida para que, enfim, o desejo retorne. Essa quimera é vendida em todas as farmácias sob a forma de uma pílula azul.

Desejo é algo que se desperta e que desperta a ereção perdida. Mas o desejo “disperso” não tem uma vida longa. O desejo por sexo com “qualquer alguém”, embora possa, vez por outra, ser “de grande utilidade”, deve se transformar em desejo por sexo com “um alguém” para que possa permanecer vivo.

Quando o homem é muito jovem, qualquer estímulo, explicitamente erótico ou não, é capaz de promover a ereção do pênis. Com o passar dos anos (e da vida), haverá necessidade de outros estímulos para que seu pênis tenha a mesma resposta. Mais alguns anos depois, será preciso que a estimulação seja mais “requintada” para que tenha uma resposta semelhante a que ele tinha quando mais jovem. O homem pode até compreender (embora aceite com relutância) as mudanças na rigidez da ereção, mas a falta de qualquer manifestação erétil frente aos estímulos (explicitamente erótico ou não) torna-o um não homem: um impotente.

Perseguir o mesmo desempenho sexual dos “anos dourados” é inglório e absolutamente inútil. E como não há possibilidades para o resgate do que já passou, há que se buscar no próprio corpo alguma possibilidade de aprendizado.

Uma relação sexual absolutamente satisfatória não requer, necessariamente, envolvimento afetivo e/ou emocional. Mas essa “desnecessidade” também tem prazo de validade. Se antes, apenas olhar para uma imagem era capaz de despertar a luxúria, o novo tempo irá requerer algo mais, além do uso de todos os sentidos. Audição, olfato, paladar e tato isoladamente não serão suficientes; há que usar o toque pleno, explorando cada centímetro do corpo do objeto do desejo, usufruir de todos os odores e sabores que existam no outro corpo, ouvir e sussurrar “ao pé do ouvido” as palavras necessárias e apropriadas para o momento. E isso não se faz com qualquer uma. O envolvimento “além da cama” melhora, e muito, o desempenho sexual.

Focar o sucesso da relação sexual na ereção - qualquer ereção -, satisfatória e suficiente para a penetração, possibilita que após um tempo incerto, a ereção se torne insatisfatória e insuficiente. A manutenção da ereção está diretamente associada com a manutenção da excitação e, obviamente, o máximo da ereção é experimentado quando se busca o máximo de excitação e o máximo de prazer.

A ereção matinal é indício da integridade vascular dos corpos cavernosos. Assim, os estímulos eróticos podem, gradualmente, restaurar a ereção perdida.

Quando perguntados onde gostam de ser tocados, a maioria dos homens dirá: pênis e bolsa escrotal. Alguns poucos acrescentarão os mamilos e/ou pescoço. Dá para imaginar um ser constituído exclusivamente por pênis, escroto, mamilos e pescoço? Alguém disforme, estranhíssimo, incompleto. Se existe um corpo inteiro, por que não explorá-lo? Por que não senti-lo? Por que não excitá-lo?

Braços, nádegas, pés, pernas, dorso, coxas, face, períneo, barriga, umbigo, ânus e região perianal, quadril, mãos, boca, nariz, todas são áreas sensíveis sensuais e devem ser exploradas com o toque das mãos, dos dedos, da boca, da língua.

Muitos homens têm receio de que lhes acariciem as nádegas; outros tantos sentem-se mortalmente ofendidos quando o toque se aproxima do ânus. Como as diferenças anatômicas e histológicas dos corpos de homens e mulheres, em relação às terminações nervosas nessas regiões são absolutamente iguais, se

ele permitir poderá desfrutar das mesmas sensações de prazer que a mulher tem nesses locais. O receio de se sentir ou ser confundido com um homossexual não tem fundamento; o que “define” o homossexual NÃO é o que ele quer que seja feito, mas quem ele quer que faça.

Se antes o tempo de excitação era dedicado à busca do gozo, agora deverá buscar o prazer pleno. Deve deixar e incentivar que todos os cantos, reentrâncias e saliências do seu corpo sejam explorados; entregar o seu e receber o outro corpo, percorrendo-o delicada e deliciosamente. E, nesse jogo, descobrirá toda a potência viril do seu maior órgão sexual: a pele.

Um excelente recurso que facilita e aprimora essa atividade exploratória é o uso de cremes ou óleos corporais. Cada um por sua vez deve massagear deliciosamente o corpo do outro. Da cabeça aos pés. Variando a pressão nas mãos. Estimulando diferentes sensações em diferentes locais. Relatando o efeito que tudo aquilo lhe causa. Incentivando a continuidade daquelas que despertam mais prazer e pedindo que modifique as que lhes causam aversão. Saboreando todos os prazeres, todos os sentidos.

Disfunções sexuais não têm como principal causa os distúrbios orgânicos, embora seja fácil imaginar que, se fosse assim, os problemas seriam bem menores, pois o uso de um medicamento exige bem menos compromisso e dedicação do que olhar para si mesmo para modificar um comportamento.

Casos de disfunção erétil e inibição do desejo sexual podem ou não estar associados a índices elevados de glicemia e/ou ao uso de betabloqueadores, diuréticos, antidepressivos, antimicóticos ou outros medicamentos que tenham esse efeito colateral. O método clínico centrado na pessoa poderá revelar outras causas. Em um número elevado de homens, as verdadeiras etiologias das disfunções sexuais são a pobreza afetiva e a miséria conjugal. Por isso, não basta substituir e/ou suspender o medicamento. Levá-lo a refletir sobre sua condição afetiva é a terapêutica de escolha para esses casos.

Evitar que o primeiro ato numa relação sexual seja a penetração, aumenta o prazer e a participação da mulher e permite que o pênis aumente a sua capacidade de ereção ao longo dos jogos eróticos, que alguns chamam de preliminares.

Se para o homem está claro que a rigidez da ereção é proporcional à carga de excitação, para a maioria das pessoas ainda não é plenamente conhecida qual a verdadeira função das mesmas preliminares. A lubrificação vaginal, além de ser “apenas” um dos seus resultados, tem também a intensidade diretamente relacionada à quantidade de estímulos eróticos. A consequência mais importante e que torna o coito algo tão agradável é a expansão da vagina - tanto no comprimento quanto no diâmetro -, a fim de que possa abraçar totalmente o pênis. E como a sensação de prazer é sentida nos centímetros iniciais da vagina, um pênis muito grande terá somente “função estética”. No mais, é perfeitamente dispensável.

Desse modo, prescrever lubrificantes vaginais para a mulher que se queixa de dor ou ardência à penetração legítima o “sexo focal” e o papel passivo e subserviente da mulher numa relação.

Um grande complicador para a vida sexual dos homens foi o fato de as mulheres descobrirem que elas também tinham direito ao prazer e ao orgasmo. Isso fez surgir uma questão que, se antes existia, raramente constituía um problema: a ejaculação precoce. “Mas pra que controlar o momento da ejaculação, se o meu orgasmo é o que conta?” Além disso, “é muito complicado e difícil para as mulheres conseguirem o orgasmo”. Várias tentativas - medicamentosas e cirúrgicas - já foram feitas em busca da cura da ejaculação precoce, mas nenhuma buscou atingir a causa principal: a falta de educação para o sexo.

As primeiras experiências sexuais masculinas geralmente são feitas às pressas (masturbação, sexo proibido etc.) e com um único objetivo: o gozo. Quando o homem cresce e pode finalmente desfrutar da plenitude do prazer, continua acreditando que aquele prazer proporcionado pelo gozo é o máximo que conseguirá obter. E o quer rápido.

Para uma pessoa faminta, um prato de angu trará uma grande alegria. Uma pessoa que tem condições para comer o quê e quando quiser, poderá comer um prato de angu se e quando desejar, mas nunca em todas as refeições. Com o ejaculador precoce acontece a mesma coisa: contenta-se com o angu, quando tem um banquete à sua disposição.

Classificar a ejaculação na categoria de precoce, relacionando-a ao tempo ou ao número de investidas intravaginais, é tão desnecessário quanto uma geladeira no Polo Norte. O que ele precisa é querer buscar o prazer pleno, sem ansiedade, calmamente, descobrindo-se e descobrindo o corpo de quem pode desfrutar dos prazeres que os corpos podem proporcionar.

E como todo processo educativo, esse “tratamento” exige dedicação e persistência, já que não é fácil mudar um hábito há muito tempo adquirido e que na época em que andava faminto, deu-lhe grandes alegrias.

O avançar da idade modifica a vida e o corpo de todas as pessoas. Queixas como “a minha ereção não é mais a mesma” faz pensar: e o que é igual ao que era antes? O vigor físico? A elasticidade da pele? A visão? Acaso os joelhos doíam tanto ao serem dobrados? Então, por que somente o pênis deveria negar o avanço do tempo? Para compensar essas mudanças, ele poderá lançar mão de todos os recursos eróticos, proporcionando e desfrutando das delícias que seu corpo ainda é capaz de sentir e transmitir.

E quando não for mais possível fazer sexo? Quando esse tempo chegar, ele poderá experimentar as delícias de fazer amor. Se “o pulso ainda pulsa”, o sonho e o desejo estarão presentes e acesos até o fim da vida.