

DOS CABEZAS PIENSAN MEJOR QUE UNA

El pene y el



Foto: Carlos Ochoa

Por David Barrios y Manuel Zozaya

No hay parte de la anatomía masculina tan llena de cargas emocionales, leyendas, mitos y falacias como el pene. Basta con revisar la cantidad de nombres que el habla popular le asigna para darnos cuenta de su importancia en la valoración masculina. Curiosamente, pocos le llamamos por su

nombre, ya que si bien se encuentra omnipresente hasta en los chistes y bromas, siempre se le denomina con otros mote: chile, verga, palo, pito, pistola, macana, plátano, camote, y un largo etcétera, pues el poder que simboliza un pene en erección por lo regular lo asocia a objetos con los que se puede ejercer un dominio.

El pene es un órgano que, por fuera, varía en su aspecto, pero básicamente es una especie de tubo cilíndrico, cubierto de piel, que consta

Se afirma que la relación de un hombre con su pene puede llegar a ser la más importante de su vida, pues el pene erecto ha sido en el imaginario masculino el símbolo del poder y del dominio por excelencia. Al grado de que para algunos hombres, en el colmo del absurdo, el carácter y el valor masculinos se miden por el tamaño de los genitales. Sin embargo, y a pesar de vivir este falocentrismo, muchos hombres conocen mayormente la ingeniería de sus autos que la de sus falos. Saben cómo alimentar la batería de sus vehículos y por qué a veces les falla la marcha, pero ignoran cómo es que se produce una erección y por qué fallan a veces en la cama. De ahí la importancia de conocer sobre fisiología eréctil tanto como de mecánica automotriz.

de dos partes: el cuerpo y la cabeza o glande. A veces la piel que recubre el glande, denominada prepucio, es cortada durante la circuncisión, dejándolo al descubierto.

En el interior del pene se encuentra la uretra, conducto que lo atraviesa a todo lo largo y sirve para transportar a la orina y el semen hacia fuera del cuerpo, pero no de manera simultánea. Este conducto está recubierto por un tejido blando llamado cuerpo esponjoso, que está ceñido, a su vez, por dos cuerpos cavernosos de forma cilíndrica. Durante la excitación, estos cilindros cavernosos se expanden considerablemente al llenarse de sangre, como en un sistema hidráulico, lo que provoca la erección. Por eso se dice que un pene erecto es un pene lleno de sangre. El pene también está formado por músculos que envuelven al cuerpo esponjoso, y que al contraerse durante el orgasmo facilitan la eyaculación. En la base del pene, por fuera, se encuentra el escroto, la piel que envuelve a los testículos que son

los encargados de producir espermatozoides y testosterona. Juntos, el pene y los testículos constituyen lo que llamamos los genitales masculinos.

Los varones solemos valorar a nuestros penes como el centro del acto sexual, opinión que no comparten muchas mujeres. Lo cierto es que los hombres pensamos mucho más en nuestros propios penes de lo que nos confesamos a nosotros mismos. Los medimos, los comparamos con los demás en las regaderas o los mingitorios, e inclusive llegamos al extremo de valorar la hombría de acuerdo al tamaño del miembro viril. Un pene pequeño puede

originar traumas severos y uno grande, ser motivo de un orgullo absurdo. En opinión de muchas mujeres, lo que cuenta no es el tamaño sino la habilidad para usarlo. Además, la ventaja de un pene pequeño es que su portador tiende a recurrir a otras partes de su cuerpo y a su imaginación para satisfacer a su pareja, y



Cuenta Conmigo

JÓVENES GAY, LESBIANAS Y FAMILIAS, es un proyecto de coparticipación entre Letra S y DIF-DF Tel.: 5532-2751 Correo-e: jovenesguys@letraes.org.mx



El Proyecto de Jóvenes Gay, Lesbianas y Familia por una Comunicación Asertiva, ha cerrado con gran éxito su segundo año consecutivo de actividades. Durante este lapso ha contado con una participación aproximada de **150 jóvenes (120 chicos y 30 chicas) y 25 padres y madres de hijos gays e hijas lesbianas**. El grupo cuenta con dinámicas de integración; pláticas sobre sexualidad, salud sexual, infecciones de transmisión sexual y VIH/sida, discriminación y derechos

humanos; además, se comparten experiencias de ser adolescente gay o lesbiana junto con psicólogos y profesionales en los diversos temas. El apoyo a los padres de familia se da en absoluto respeto y también con la ayuda de profesionales en el campo. Asimismo, se realizan actividades recreativas y deportivas; una de ellas: el teatro donde los chicos y las chicas montaron la pastorela "Es uno de nosotros".

Te invitamos a que asistas y te

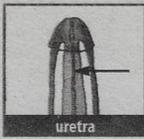
integres con nosotros para que conozcas a personas como tú en un **ambiente diferente, divertido y entretenido, donde encontrarás aprendizajes y respeto**.

Las reuniones son todos los sábados, a partir del 19 de enero, en el Centro Cultural y Recreativo "Niños Héroe" del DIF, ubicado en el Eje 8 Sur (Popocatepetl) No.276 entre prol. Uxmal y División del Norte.

Únete a nosotros y recuerda: Cuenta Conmigo.



glande



uretra



cuerpos cavernosos

cerebro



acaso se volverá un experto en otras prácticas sexuales más allá de la penetración.

Una de las razones por las que los varones conferimos cualidades casi mágicas a nuestros miembros viriles es su aparente independencia, ya que pueden erguirse sin nuestra voluntad o bien permanecer en reposo a pesar de nuestros denodados esfuerzos por lograr una erección. No sólo la excitación es el origen de una erección, también el miedo o la ansiedad en determinadas circunstancias puede provocarla. De ahí la carga cultural que ha pesado sobre los penes a lo largo de la historia: la función de fertilizar la tierra, por ejemplo (como en algunos rituales africanos); o bien, la cantidad de objetos fálicos creados por los hombres como símbolos de poder (los cetros de los reyes, los bastones de mando en muchas culturas indígenas, los obeliscos romanos, las columnas imperiales, etcétera).

Cerebro y pene no funcionan a la vez

La excitación es la mayor causante de las erecciones, y su origen se debe a distintos factores: unos se originan en nuestro interior: los recuerdos, sueños o fantasías; y otros dependen de un estímulo externo, como la visión de una imagen, la manipulación del miembro, un roce entre epidermis, unas palabras, o un incluso un olor. Sin embargo, cualquiera de estas dos causas (exógenas o endógenas), que además



Fotos: Studio NYC

pueden ser complementarias, responden exactamente a los mismos procesos fisiológicos que producen una erección.

Hoy sabemos que los estímulos sexuales (caricias, fantasías, interacción de los cinco sentidos) activan algunas regiones del cerebro, particularmente un área del hipotálamo, donde se emiten ciertos mensajes que recorren la médula espinal, y al llegar a los nervios de la pelvis producen la concentración de sangre en los cuerpos cavernosos. Esto origina que el pene se ponga rígido y aumente de volumen.

Dado el carácter crucial del cerebro en la función eréctil del pene, una distracción, un susto o preocupación puede impedir o interrumpir el proceso de erección. El hecho de no lograr una erección duradera o la total ausencia de la misma, provoca en los varones fuertes estados depresivos y sentimientos de minusvalía. En general, todos los hombres alguna vez hemos pasado por algún episodio de falta de erección. Cuando estas situaciones se repiten continuamente, se trata de una disfunción eréctil y vale la pena buscar las causas, que pueden deberse a trastornos psicológicos (como la ansiedad, la depresión o algún severo trauma), o al uso de ciertos medicamentos (como los antidepresivos y otros contra la gastritis), que pueden provocar disminución del deseo sexual y dificultar la erección.

Un varón que ha padecido un episodio de ausencia de erección, suele ser presa de ansiedad en su siguiente relación sexual. *La autoobservación provocada por esta ansiedad, es la*

! Pene tips

Para mantener el pene en buen estado y que tengas satisfacción en las relaciones sexuales, no solo basta con la higiene del baño diario, es necesario que sepas la anatomía y fisiología del mismo, por lo cual te presentamos, a continuación, algunas recomendaciones para su cuidado:

- **Si no estás circuncidado**, al bañarte siempre retira el prepucio hacia abajo, descubriendo el glande para poder lavarlos, y evitar de esa manera que se acumulen residuos de semen, orina u otras sustancias que con el tiempo adquieren mal olor.
- **Si tienes molestias al orinar**, como ardor o comezón, o si descubres pequeñas llagas, verrugas, ronchas o erupciones en la piel de tu pene, recurre de inmediato a un centro de salud. Puede tratarse de una infección de transmisión sexual que debe ser tratada.
- **Si tienes fimosis** (imposibilidad de descubrir la cabeza o glande del pene), trata de estirar suavemente el prepucio hacia arriba y hacia abajo. Después de intentos repetidos la piel adquiere elasticidad y se logra descubrir el glande. Si eso no resulta, consulta a un urólogo sobre la conveniencia de realizarte una circuncisión.
- **Recuerda usar condón** en todas tus relaciones sexuales. Es un método seguro para evitar infecciones y embarazos no deseados.

mejor garantía de que el episodio vuelva a repetirse. Liberarse de pensamientos innecesarios y dejarse fluir con las sensaciones puede ayudarnos a lograr el ansiado fenómeno eréctil. Pero esto será tema de otro artículo.

No cabe duda que las erecciones y la penetración son muy importantes en la vida erótica de muchas personas. No obstante, restringir el erotismo a los genitales a menudo empobrece la vida sexual. No deberíamos

reducir nuestros contactos sexuales a penes erectos y vaginas lubricadas. En efecto, el órgano sexual más importante no es el pene sino el cerebro, el más extenso es la piel, y todo el cuerpo es una enorme zona erógena. Porque el problema está, como diría el cómico Robin Williams en tono de broma, en que "dios nos dio un pene y un cerebro pero no suficiente sangre para que los dos funcionaran a la vez".



Hombres al borde de un ataque de violencia

Con el propósito de incrementar los esfuerzos para reeducar a los hombres hacia una cultura de respeto y equidad, el Colectivo de Hombres por Relaciones Igualitarias, A.C. (CORIAC) ha emprendido para el año 2002 la campaña "Alto a la Inseguridad en Casa. Los hombres podemos detener nuestra violencia en casa", en la que se fortalecerán los principios de equidad, respeto y responsabilidad que los hombres deben aprender para construir relaciones de paz con las mujeres, los niños y niñas, las personas de la tercera edad y otros hombres.

Un informe proporcionado por la Red de Unidades de Atención a la Violencia Familiar (UAVIF), señala que en el periodo de julio de 2000 a junio de 2001 se cometieron 4,729

casos de violencia en el DF, en donde se detectó que 93 por ciento de ellos fueron generados por hombres. Asimismo, el DIF nacional reportó que en más de 30 por ciento de los hogares mexicanos, los hombres agreden a sus parejas.

Es por eso que este año la campaña correlaciona la inseguridad que la sociedad sufre en sus diferentes ámbitos como la segregación religiosa, sexual y racial. Asimismo, focaliza su mirada a la violencia masculina en el hogar, la violencia contra las mujeres, el maltrato infantil y la violencia sexual.

"La violencia en el hogar es una forma de inseguridad, tan grave como la delincuencia, la guerra, el narcotráfico y el pandillerismo", explica Coriac en un reporte proporcionado a los

medios de comunicación, y añade: "muchas veces se le minimiza o no se le da importancia en los planes de gobierno, ni en las estrategias de salud mental comunitaria, ni en los medios de comunicación". Por ello, considera que "es necesario que los hombres aprendan a resolver los problemas en casa sin agredir a la familia".

El reto que pretende Coriac con la Campaña 2002 es sensibilizar a la sociedad sobre las formas y consecuencias que la violencia familiar trae consigo, para impulsar medidas de prevención y control, en función de la magnitud del problema.