

## FASES EN LA RESPUESTA SEXUAL MASCULINA

### A. FASE DE EXCITACIÓN

La respuesta sexual más evidente en el hombre es la erección del pene. Esta erección se produce por la acumulación de sangre en los tejidos esponjosos del pene. Por otra parte las arrugas o pliegues del escroto se alisan un poco y los testículos se elevan, aproximándose al cuerpo e incrementando su tamaño. En algunos hombres se da también la erección de los pezones

La erección del hombre no es algo instantáneo ni obligado una vez que se presenta el estímulo sexual, en muchos casos se produce progresivamente, y en ocasiones el ritmo de erección puede cortarse por ruidos, distracciones o preocupaciones. El miedo a no lograr la erección es la principal causa del fracaso en esta fase.

### B. FASE DE MESETA

Se produce un incremento en la circunferencia del pene, y en especial del glande, que adopta un color más oscuro por la acumulación de sangre. Los testículos incrementan aproximadamente un 5% su tamaño y continúan elevándose. La elevación total de los testículos indica la inminencia del orgasmo.

Durante esta fase el hombre puede sentir sensación de calor o de presión por la vasoconstricción en la región pélvica, especialmente en las zonas de la próstata y vesículas seminales. Se produce una tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco, incremento de la presión sanguínea y la respiración se agita.

En esta fase suele producirse una secreción de fluido producido por las glándulas de Cowper, que se alojan en la uretra, y que suelen contener espermatozoides vivos.

### C. ORGASMO MASCULINO

Se divide en dos fases:

1. Los vasos deferentes, conductos que llevan el esperma desde los testículos; la próstata y las vesículas seminales comienzan una serie de contracciones que empujan el semen de la uretra. En este momento el hombre experimenta la inevitabilidad eyaculatoria.

2. Comienzan las contracciones de la uretra y el pene, así como de la próstata, provocando la eyaculación. Durante la eyaculación la vejiga urinaria se cierra herméticamente para evitar la mezcla de orina y semen. Las contracciones rítmicas (0,8 segundos las primeras), distanciándose a partir de la tercera o cuarta.

La experiencia subjetiva del orgasmo se describe como una sensación inicial de calor o presión interna (inevitabilidad eyaculatoria), seguida de unas contracciones muy placenteras. El paso del semen por la uretra suele describirse como un chorro cálido de líquido o sensación punzante.

#### **D. FASE DE RESOLUCIÓN**

En el hombre el orgasmo desemboca en un período refractario en el que es fisiológicamente imposible tener otro orgasmo o eyacular de nuevo. La fase tiene una duración variable, que pasa de varios minutos a muchas horas, generalmente es mayor conforme avanza la edad.

En esta fase se invierten las modificaciones fisiológicas previas, primero se pierde la erección y posteriormente se reduce el flujo sanguíneo. Los testículos reducen su tamaño y descienden separándose del cuerpo, y si ha aparecido el rubor sexual, desaparece progresivamente.

Si no se ha conseguido el orgasmo, la resolución es más lenta y puede aparecer sensación de presión y dolor en los testículos.