

2005

EYACULACION RESPONSABLE

como estrategia para Protegerse del ITS-SIDA y EMBARAZO NO DESEADO

Presentación

El presente trabajo expresa la necesidad de reflexionar el tema de la sexualidad masculina desde una visión de género y en el objetivo de transmitir a los hombres en especial "jóvenes" nuevos conocimientos, y sobre todo nuevas formas de vivir la vida sexual sin riesgos y con placer.

Es importante anotar que los artículos que ofrecemos en este Desafiando No 4, se nutren de experiencias ligadas a nuestro servicio de salud, y a los procesos de capacitación que ejecutamos cotidianamente.

Los estereotipos en estos ámbitos coinciden con el imaginario colectivo, "el hombre sabe de sexo" "el hombre es el que enseña a la mujer el sexo o las mujeres no saben o no deben saber".

Sin embargo por su rol en la función reproductora las mujeres han sido y son "beneficiarias" de actividades de capacitación, que fundamentalmente con el objetivo de limitar su capacidad reproductiva, son el blanco de "consejerías" programas que muchas veces no respetan su autonomía sexual y su capacidad de decidir su destino reproductivo.

Los hombres han sido invisibilizados en las políticas de salud reproductiva, no han sido beneficiarios de propuestas de sensibilización y/o capacitación a sa-

biendas que ellos tienen el 50% de la responsabilidad en lo que se refiere a la concepción y embarazo, y toda la responsabilidad en cuanto al ejercicio de su propia sexualidad con los riesgos que conlleva en el actual contexto que vivimos, aparte de la corresponsabilidad con su compañera/o sexual.

Fundación DESAFIO, entrega este material a la espera de contribuir a la reflexión masculina en un tema tan cotidiano, pero a la vez invisibilizado como es la sexualidad masculina. Los hombres deben ser parte de las propuestas de capacitación, y también deben ser "blanco" en el buen sentido, de políticas incluyentes de su sexo en todo aquello que aluda al ejercicio de la sexualidad humana.



Si Él tuviera que cargar con esa barriga...
¿no tomaría sus precauciones?

Un hombre embarazado es la imagen de la campaña de educación sobre el embarazo precoz, llevada adelante por CELSAM en Venezuela impulsada por organismos como PLAFAM y medios de comunicación de todo el país.

FUNDACIÓN DESAFÍO

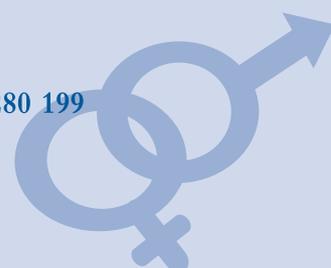
Santa Prisca y Manuel Larrea esq. Ed. CONEISA, piso 9 oficina 954

Email: desafio@uio.satnet.net • Telefax: (593-2) 2283 978 - ASEXORATE: 2280 199

Con el auspicio de PPFA

Diseño e impresión: Graphus 290 2760 - 322 7507

Quito - Ecuador



La Masculinidad

"Siempre me ha desagradado ser un hombre... incluso la expresión '¡Sé hombre!' me agrade como algo insultante, injurioso. Quiere decir: Sé idiota, insensible, obediente, soldadresco, y deja de pensar. La Masculinidad... una mentira odiosa y castradora... que es por su propia naturaleza destructiva, emocionalmente perjudicial y socialmente dañina".

Paul Theroux

¿Qué es la masculinidad?

Por masculinidad se entiende una serie de significados de orden social que son cambiantes y se van construyendo de acuerdo a las necesidades y también por la interacción de **"unos con otros"**. No todas las masculinidades y virilidades son creadas iguales, hay diferencias de un individuo a otro aunque cumplan con muchas similitudes sociales. Por lo que frecuentemente escuchamos **"Todos los hombres son iguales"** o bien, **"hombre tenía que ser"**.

También en lo referente a la virilidad está en constantes cambios de acuerdo al contexto histórico, cultural, social, económico. Y otros más.

Los hombres tratan de demostrar constantemente su virilidad y masculinidad a través de actos que se alejen de lo femenino, dicha demostración es constante durante toda la vida. En ocasiones el indicador más evidente de virilidad es la agresividad o la violencia, ejerciendo esta

con quien esté enfrente para ser catalogado como viril, y con esto ha hecho que se creen una serie de actitudes y de cercos delimitando lo masculino como diferencia de lo femenino y no con atributos propios y valiosos.

El aprendizaje social y cultural del ser masculino tiene como punto importante el tener bajo control todas las emociones y sentimientos hacia sí mismo, los demás y las situaciones en general por lo que desarrollan un espacio emocional más limitado y menos flexible que las mujeres, y llegan a confundir sus emociones con las expectativas que su grupo social tiene para con ellos. Los afectos son creados socialmente, a diferencia de las emociones que son respuestas internas a los estímulos externos que nos provocan tanto personas como situaciones, y los varones, con frecuencia confunden sus afectos (expectativas sociales) con sus necesidades y sus emociones (internas) y por lo tanto lo expone a una vulnerabilidad porque desconoce que pasa consigo mismo y se guía por las expectativas sociales más que por su propio convencimiento

Las 4 reglas de la Masculinidad

Las cuatro reglas de la masculinidad que tienen que ser suscritas por los hombres todo el tiempo son:

1. **Nada de mariconadas.** No se puede hacer nada que remotamente sugiera la feminidad. La masculinidad es el repudio de lo femenino. Todo lo demás no es más que una elaboración de esa primera regla.
2. **Sé importante.** Medimos tu masculinidad por el tamaño de tu chequera, poder, estatus.
3. **Sé duro como un roble.** Lo que define a un hombre es ser confiable en momentos de crisis, parecer un objeto inanimado, una roca, un árbol, algo completamente estable que jamás demuestre sus sentimientos.
4. **Sé atrevido,** temerario, valiente: ten siempre un aura de atrevimiento, agresión, toma riesgos, vive al borde del abismo.

Esto funciona en seis áreas: paternidad, educación, violencia, violencia sexual, sexualidad y SIDA.

Por otro lado, pareciera que los hombres tienen todo el poder; sin embargo, de manera individual, ellos no se sienten poderosos. El feminismo ha dicho que los hombres tienen el poder como grupo; sin embargo, al observar a los hombres reales en su cotidianidad nos damos cuenta de que no tienen ningún poder. Sus mujeres, sus hijos y sus jefes les exigen una serie de cosas ante las cuales se sienten sin poder, devaluados, incompletos e inferiores, de ahí que estén a la defensiva.

¿Cómo podemos hablar acerca de la violencia sexual y las violaciones sin confrontar la ideología de la masculinidad que exige que los hombres se sientan poderosos cuando en realidad no lo son? Es exactamente en esa disyuntiva donde debemos intervenir.

1. Por la Dra. Ma. Teresa Hurtado de Mendoza Z. Médica Cirujana y Terapeuta Sexual Educadora en sexualidad

Autoestima y autonomía masculina

Estos conceptos son muy importantes en el contexto del ejercicio de la sexualidad, estas actitudes y formas de verse a sí mismos llamadas autoestima y autonomía están muy rela-

cionadas con la capacidad de tomar decisiones así como el cuidado y acciones protectoras que tienen las personas hacia sí mismas, en este caso los hombres.

Los indicadores de autoestima y autonomía masculina son:

| Autoestima | Autonomía |
|---|---|
| Cuida su aspecto personal externo | En general toma decisiones por sí mismo, sin interferencias externas informándose previamente. |
| Su sexualidad es segura, placentera y tiene contactos sexuales sin riesgo. | No actúa en el ámbito de la sexualidad precipitadamente o por seguir el modelo de los otros. |
| Estudia, cultiva su desarrollo personal | No se deja influenciar por los amigos, es decir no le importa que le digan: marica, penejo, etc. |
| Cuida su salud, su alimentación, su salud mental y espiritual. | Escucha los consejos saludables, de personas (familiares, profesores, amigos) y no desvaloriza aquellos consejos que vienen de personas adultas. |
| Cuida y está pendiente de su higiene personal y la de su entorno familiar y otros (trabajo, escuela). | Participa de grupos y asociaciones por interés propio, |
| Si está en posibilidad de trabajar, lo hace y utiliza su dinero en mejorar su futuro. | Decide adecuadamente que hacer con el dinero de su trabajo. Decide adecuadamente que hacer con su tiempo. Toma decisiones adecuadas respecto a su cuerpo y su sexualidad. |



Desafiando

La vivencia de la Sexualidad Masculina

Recordemos que la ideología les dicta a los hombres que "hay que estar siempre listos para el sexo, buscarlo siempre, tener un pene de diez pulgadas, duro como un fierro y usarlo sin parar".

Su problema no tiene que ver con el placer sino con la masculinidad. Si abordamos únicamente el placer sexual no estamos dando en el blanco. Los hombres ven al sexo como una manera de confirmar su identidad como hombres. La adecuación

sexual masculina es la combinación de ser como un roble que no siente nada y buscar sexo continuamente que reafirme su masculinidad.

Por eso debemos empezar a hablar acerca de la ecuación entre la masculinidad y la tentación de correr riesgos. Es vital que abordemos al SIDA (al menos en parte) como una enfermedad de la masculinidad; de la toma de riesgos. Pensemos en el sexo seguro desde el punto de vista de la masculinidad.

Para los hombres la expresión sexo seguro es una frase en donde dos palabras se anulan una a la otra. Lo sexual para ellos es apasionado, explosivo impulsivo, espontáneo, mientras que lo seguro es suave, tibio, acariciable, así, cuando decimos "sexo seguro" lo que ellos escuchan es "dejen de tener relaciones sexuales como hombres".

Por eso es tan difícil hacer que los varones heterosexuales practiquen el sexo seguro.

Las mujeres saben que la seguridad y el placer sexual no son opuestos, sino necesarios entre sí, pues ellas han sido responsables del control natal durante mucho tiempo.

Los problemas de la Sexualidad Masculina

Los investigadores apuntan que hay tres disfunciones sexuales principales entre los hombres, que afectan su masculinidad :

1. **la disfunción eréctil:** llamada impotencia, disfunción erectiva o eréctil es la incapacidad de mantener el pene erecto o de sostener la erección para que se produzca una penetración. Las causas pueden ser físicas, como un deficiente aporte de sangre al pene, problemas neurológicos u hormonales, y psicológicas, como angustia ante la ejecución, miedo a la penetración o falta de deseo físico, muchos hombres consideran la relación sexual como un trabajo en el que tienen que cumplir unos objetivos y piensan que su pene es como su mano, que ha de obedecer a sus órdenes, y no es así, el pene tiene su propio impulso y no reacciona a las ordenes, sino a los deseos.

2. **el deseo inhibido,** es decir, no querer tener relaciones sexuales todo el tiempo: Es un síntoma que no suele ser habitual en el hombre, aunque poco a poco se está volviendo más frecuente. Suele tener base psicológica que se puede tratar. Viendo los conflictos que inconscientemente puede estar provocando la inhibición del deseo sexual. La falta de deseo sexual puede darse en hombres y mujeres, las causas más frecuentes son: Falta de los suficientes estímulos sexuales, Astenia, Cansancio, Depresión, Estrés

3. **la eyaculación precoz:** describe una condición mediante la cual el hombre eyacula demasiado rápido y sin capacidad de control. Cuando la disfunción es severa, el hombre eyacula antes de que ocurra la estimulación directa sobre el pene, o bien cuando ésta es mínima.

Eyaculación Responsable como estrategia para

Masculinidad, Violencia y Anticoncepción

La masculinidad como generalmente es asumida por la mayoría de hombres ecuatorianos, aquella que está ligada con la idea de que ser hombres es ser sexualmente disponibles siempre, o que la sexualidad es un ámbito de la vida de los hombres en la cual se afirma su virilidad, o que las mujeres deben estar siempre disponibles a los deseos sexuales masculinos, es responsable de innumerables problemas no solo en las mujeres sino en los hombres.

Juntar violencia y sexualidad, nos da como resultado situaciones de embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y situaciones de displacer que marcan la vida sexual de las personas. La expresión mas grave de esta combinación es la violencia sexual, que siendo delito es poco denunciada y visibilizada.

En el ámbito de la anticoncepción es un indicador de violencia el hecho de que las mujeres no puedan decidir su destino reproductivo. En el Ecuador a pesar de que la constitución, las leyes y las convenciones internacionales sustentan el derecho a decidir autónomamente sobre la sexualidad, la realidad nos dice otra cosa. Los hombres por su concepción de la masculinidad y de la sexualidad, no utilizan regularmente métodos anticonceptivos e impiden que las mujeres los utilicen. De esta manera ellos corren riesgos de infecciones y las mujeres corren riesgos de ser fecundadas irresponsablemente. El condón o preservativo que en un método masculino tiene una tasa de uso muy baja en el Ecuador, la percepción de que impide el placer sexual, o que "corta" la espontaneidad del acto, están generalizadas y por lo tanto no se usa o se usa muy poco.

EYACULACION RESPONSABLE¹

El enigma masculino ante la planificación familiar

A través de los siglos, la humanidad ha considerado que el control natal es una tarea exclusiva de la mujer, en algunos casos ello se debe a que ella es quien ejerce la maternidad directamente. Sin embargo, en los últimos tiempos esa concepción ha venido cambiando de manera progresiva, ya que en la actualidad el problema de la anticoncepción es una cuestión en la cual deben estar involucrados, tanto el hombre como la mujer.

Según el Doctor Bernardo Moreno Jiménez, profesor de la Universidad de Madrid, ello se debe a un cambio en los roles sociales del

1. Idea tomada de la Dra. Sandra Peniche directora de UNASE Mérida-México

Desafiando

hombre y la mujer. La revolución femenina que le otorgó un papel económico a la mujer, modificó -asegura Moreno- la relación de poder entre los géneros.

Un poco de historia

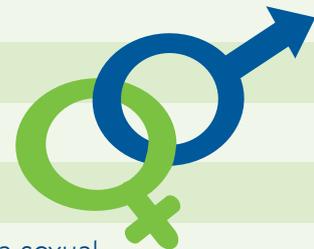
A pesar del tímido papel histórico del hombre en la anticoncepción, fue éste quien empezó a pensar el tema, con la utilización masiva del coito interrumpido. Este método era conocido desde la antigüedad, pero su uso no ha tenido siempre la misma extensión. Así, por ejemplo, en el siglo XIV se argumentaba contra él que era una práctica insana; por otra parte, su utilización en el matrimonio era escasa, debido a que era un método asociado con las prácticas extramatrimoniales y la prostitución.

A pesar de las concepciones "machistas", el hombre ha ido asumiendo un papel cada vez más importante en la decisión de controlar el tamaño de su descendencia y, por ello demanda, cada vez con mayor frecuencia, métodos anticonceptivos.

La pregunta fundamental es ¿cuál es el método idóneo para que los hombres cooperen?

A lo largo de la historia, muchos han sido los esfuerzos invertidos por una gran cantidad de investigadores para encontrar el método ideal que regule la fertilidad masculina. Para Enrique García, asesor de la Organización Mundial de la Salud, el anticonceptivo masculino idóneo sería aquel que reuniera las siguientes condiciones:

1. Debe ser aceptable por ambos miembros de la pareja
2. Debe ser eficaz 100%
3. No debe tener efectos secundarios
4. Debe ser efectivo rápidamente
5. No debe tener influencia sobre la virilidad, la libido y la potencia sexual
6. No debe tener efectos sobre el feto,
7. No debe interferir en la espontaneidad del sexo
8. Debe tener un 100% de reversibilidad en el momento deseado



De igual forma que los anticonceptivos femeninos, los métodos masculinos pueden clasificarse en:

Coito interrumpido:

Es el método más antiguo conocido de planificación familiar, que consiste en la interrupción del acto sexual inmediatamente antes del orgasmo, con lo cual la eyaculación tiene lugar fuera de la vagina. Este método representa un elevado número de fallos (cerca de un 30%) siendo poco recomendable su utilización.

Métodos de barrera:

El método de barrera masculino más frecuente es el preservativo o condón. Son inocuos, de fácil utilización, seguros y que protegen contra el embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual (ITS). La tasa de fracasos de este método oscila entre el 2% y el 10% y disminuye cuando se asocia a un espermicida. Según la OMS, puede decirse que si se utiliza correctamente la eficacia de los preservativos es del 98%. La mayoría de los fallos se deben a la utilización irregular y defecto de la técnica de uso.

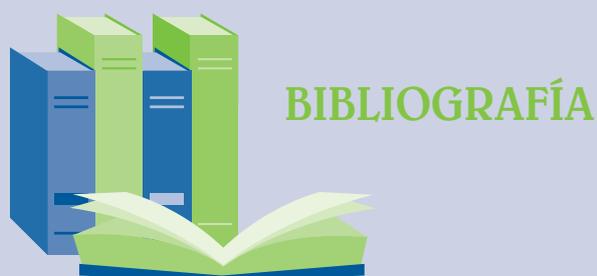
Anticoncepción Hormonal:

Hasta hoy, ningún anticonceptivo hormonal masculino se encuentra disponible comercialmente. El reto sigue siendo crear la píldora para el hombre, dos tercios de la población masculina encuestada a nivel mundial afirma que les gustaría utilizarla, si existiera.

Métodos quirúrgicos:

En la actualidad hay un único método eficaz, que actúa interfiriendo el paso de los esper-

matozoides por la vía seminal. Este método es conocido como vasectomía. Este método consiste en impedir el paso de los espermatozoides desde su lugar de producción, en el interior de los testículos, al líquido seminal, por medio de la sección de los conductos deferentes. Como método anticonceptivo, la vasectomía es segura, luego de comprobar mediante un espermograma que no hay espermatozoides en el semen. Esto ocurre luego de tres meses o veinte eyaculaciones posteriores a la intervención.



1. Asturias Laura, Construcción de la masculinidad y relaciones de género, Guatemala, 5 de Marzo de 1997
2. CEPAM-Quito, Decálogo de la Nueva Masculinidad, Quito, 2003
3. CEM, Centro de Estudios de la Mujer, Masculinidad, violencia y sexo, Santiago de Chile, 2003.
4. Centro de Estudios Interdisciplinarios sobre las Mujeres, Universidad Nacional de Rosario, Masculinidad y Poder (El acceso al placer sexual), Rosario, Argentina, 1999.
5. Dixie Edith, CIMAC, SEMCuba, La Habana
6. Kimmel Michael, Masculinity in America.
7. Zozaya Manuel Traducción y selección del texto de la Ponencia presentada en el evento "Los varones frente a la salud sexual y reproductiva"
8. www.celsam.org
9. www.buenasalud.com
10. Profamilia. Colombia

Desafiando

Decálogo de la nueva Masculinidad:¹

Una Utopía posible

Los hombres ecuatorianos estamos viviendo en el nuevo milenio, nuevos retos se nos presentan, nuevos desafíos que nos involucran como hombres nuevos, comprometidos con la esperanza y la utopía de ser mejores, de ser mas humanos.

Es por esto que me comprometo desde este día a:

1. Pensar dos veces cuando siento enojo, no intentar o peor resolver los problemas que tengo con violencia. Deseo proteger y conservar mis sentimientos libres de rabia, o venganza . Desde hoy quiero sentirme que soy hombre, no porque soy mas bravo, sino porque soy mas humano.
2. Deseo vincularme mas con mis sentimientos y emociones, necesito expresar lo que siento no importa si es tristeza o debilidad, si necesito llorar no voy a tener vergüenza y si necesito demostrar que amo, no me detendré para acariciar y demostrar mi ternura.
3. Ser hombre no quiere decir ser "macho". "No quiero graduarme de hombre" sino de ser humano, con certezas y con errores, por lo tanto, voy a demostrarme a mí mismo que puedo ser compañero, no marido, que soy proveedor no solo de cosas materiales sino de amor y de respeto.
4. Voy a quererme, a respetar mi cuerpo, por lo tanto la sexualidad no va a ser motivo de competencia con mis amigos, ni oportunidad de comprobar que si soy hombre. Voy a cuidarme, voy a cuidar este mi cuerpo que amo y el cuerpo de mi compañera que también amo.
5. Voy a empezar una nueva reflexión en relación a las otras expresiones de la sexualidad, que la homofobia que esta sociedad tiene no sea motivo para escudar mis propias actitudes. Voy a intentar entender, y por lo tanto respetar al otro, al que es diferente, pero igual en el ejercicio de derechos.
6. No estoy solo en este planeta, comparto el día y la noche con otros, con otras, con las mujeres a quienes valoro, respeto y no deseo jamás violentar. Las mujeres y los hombres somos iguales, y a la vez diferentes, valoro esa diferencia, igual que valoro "mi ser hombre".
7. Me gusta y disfruto de la casa y de mi familia al igual que me encanta la calle y mis amigos. Pero quiero empezar a pensar en lo dulce y reconfortante que es quedarme en casa disfrutando de hacer los quehaceres de la casa y de la compañía de mi familia. Voy a empezar a apropiarme de este otro territorio, el hogar.
8. Voy a empezar a descubrir que no soy infalible, que no soy el mas valiente, que me equivoco, que a veces no puedo cumplir con las tareas que esta sociedad me impone. Necesito de ayuda y afecto siempre. No reaccionaré con violencia cuando algo me sale mal, sino con paciencia. Voy a recuperar la solidaridad que necesito, y que muchas veces me niego a pedir.
9. Voy a descubrir otros placeres de la vida, voy a dejar de pensar que el trago, la farra, el tabaco, son los únicos placeres que existen. Voy a descubrir el deleite de la naturaleza, del deporte, del trabajo en la comunidad. Me voy a retar a mí mismo y descubriré que mientras menos riesgos innecesarios tenga, mas posibilidades tendré de sentir placer.
10. La libertad no es algo que está en la calle, yo como hombre tengo riesgos, y los reconozco en la medida que soy humano. La libertad me seduce, pero tengo que entender que la libertad que busco no está en un sitio, está en mí mismo. Yo soy libre cuando mis decisiones nacen de mi reflexión, no de una influencia externa. Soy libre cuando tengo equilibrio, y cuando tengo paz interior.

1. Elaborado por Programa de Derecho Sexuales-Reproductivos y Salud.
CEPAM-Quito. 2003