

*Un extremo empático de la vida en pareja*



Foto: Archivo Siglo Nuevo

# Cuando los hombres están... en sus días

La mujer tiene infinidad de ciclos biológicos que determinan la producción de hormonas, entre ellas las que determinan el apetito sexual, con los hombres ocurre de la misma manera.

POR: **Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya**

¿ Pueden los hombres tener experiencias similares a las vividas por las mujeres en el periodo premenstrual? ¿Será posible que esto ocurra? Calambres, cansancio, aumento en la sensibilidad y tendencia al llanto acompañan a muchos hombres cuando sus parejas van a presentar su regla.

Existe la experiencia del síndrome de Couvade, donde el varón experimenta los síntomas propios del embarazo de su pareja, a veces sin que ella los tenga.

Este síndrome suele aparecer después del primer trimestre del embarazo y ocurre en parejas muy compenetradas y cariñosas.

Es un trastorno psicofisiológico que involucra la producción hormonal con la vida emocional de la pareja.

El varón disminuye la cantidad de testosterona que produce y aumenta la prolactina. Este cambio en la química corporal conlleva la aparición de la sintomatología del embarazo.

Se habla de un trastorno psicofisiológico cuyas raíces son involuntarias e inconscientes; la empatía que el varón experimenta le hace solidarizarse de manera extraordinaria con su compañera gestante.

Ejemplos de sincronización hormonal los vemos en mujeres que emparejan sus periodos menstruales cuando conviven cercanamente aún sin tener consanguinidad. Muchas compañeras de cuarto o *roomies* dan cuenta de ello.

No existe una explicación clara de cómo o por qué ocurre con algunos hombres y mujeres y con otros no. El proceso de solidaridad humana debe tener una causa antropológica y social que va más allá de nuestra comprensión actual.

El que un varón asuma las incomodidades del período menstrual o la gestación de su compañera es una muestra clara del deseo de per-

La empatía que el varón experimenta le hace solidarizarse de manera extraordinaria con su compañera gestante.

tenecerse, saber y querer unirse a la mujer hasta en estos procesos biopsíquicos.

### SÍNDROME DEL HOMBRE IRRITABLE

El doctor Jed Diamond, en su libro *El síndrome del hombre irritable*, presenta los resultados de una encuesta aplicada a diez mil hombres cuyos historiales sexuales se ven

pletóricos de contradicción, irritabilidad e incompatibilidad sexual con sus parejas debido a las variaciones hormonales de la testosterona, presente en ambos sexos. De su influencia en la forma de interpretar los hechos de la vida y en el modo de reaccionar ante ellos es de lo que habla Diamond en su texto. Sumar capacidades con un óptimo nivel de testosterona acabará con enojos, tristeza, depresión y muchos otros inconvenientes cotidianos.

### EFFECTOS DEL ESTRÉS

¿Le ha ocurrido alguna vez que pierda el sueño por estar revisando mentalmente algún problema? o ¿qué despierte a media noche y ya no logre conciliar el sueño?



Foto: Archivo Siglo Nuevo



Foto: Archivo Siglo Nuevo



Foto: Archivo Siglo Nuevo

**Sumar capacidades con un óptimo nivel de testosterona acabará con enojos, tristeza, depresión y muchos otros inconvenientes cotidianos.**

Las personas que sufren de estrés pueden desarrollar déficits en la producción de testosterona.

A partir de los 40 años de edad inicia la disminución natural de esa sustancia y esa reducción se intensifica al alcanzar la sexta década de existencia.

Quien tiene estrés por cualquier actividad diaria que realice, verá aumentada la secreción de epinefrina y cortisol, hormonas antagónicas a la testosterona.

El varón empezará a mostrar conductas alteradas como:

Mostrarse irritado, hostil, rencoroso, ansioso, cansado, sin energía, con el ceño fruncido o rostro

inexpresivo. Con frecuencia presentará sentimientos de ser un fracaso, sin esperanza, o bien permanecerá enojado gran parte del día.

Perderá peso y masa muscular.

Con facilidad recurrirá a las bebidas alcohólicas, uso de drogas o psicotrópicos.

El apetito sexual podrá verse disminuido y las erecciones serán débiles o ausentes.

Su vida sexual puede llegar a convertirse en un sube y baja entre el uso de pornografía o inapetencia sexual.

El resbaladero emocional del hombre irritable va asociado al déficit de testosterona y el manejo de los afectos lo hace sentirse vulnerable, provocándole ansiedad, frustración, depresión y enojo.

## RELOJ

La mujer tiene infinidad de ciclos internos que determinan la producción de hormonas, entre ellas las

que determinan el apetito sexual, con los hombres ocurre de la misma manera.

Su reloj biológico tiene elevaciones y bajones de la testosterona a lo largo del día y factores que contribuyen a su déficit de producción, siendo el más importante el estrés.

El varón necesita aprender a manejar su estrés confrontándolo con satisfactores al alcance de sus posibilidades, practicando actividades físicas que disminuyan el sedentarismo, dormir bien y en la cantidad adecuada, así como disfrutar lo pequeño y grande de su quehacer personal.

La terapia médica consiste en la sustitución hormonal que puede ser administrada por su médico internista, urólogo o endocrinólogo.

La práctica diaria de la meditación y la relajación contribuirán a mantener libre a su organismo del estrés excesivo en que se encuentre inmerso.

Hombres y mujeres por igual conviven dentro de ciclos biológicos que se ven modificados por su estilo de vida. ♦

[www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)