



# Ansiedade e estresse intensos são inimigos da vida sexual. Cuide-se!

*Situações de muita aflição, preocupação, medo, nervosismo e tensão fazem o organismo aumentar a fabricação de certas substâncias, entre as quais a adrenalina. E adrenalina em demasia pode levar o homem a falhar na cama. Praticar atividade física, ter algum tempo para o lazer, abandonar o cigarro e combater a obesidade são medidas que ajudam preservar a sua potência sexual.*

**D**e cara, pergunto-lhes: quem de vocês não vivenciou recentemente algum instante de ansiedade ou estresse? Os principais indicadores de ansiedade são nervosismo, impaciência, dificuldade de se concentrar, irritação, temor quanto ao futuro, sempre antecipando o pior. Os de estresse são boca seca, aumento dos batimentos cardíacos, tendência à rispidez e à geração de atritos, entre outros.

Com certeza todos já sentiram alguns desses sintomas. Nada errado se ocorrem de vez em quando. Mas há um detalhe que precisa ser esclarecido. Situações de ansiedade e estresse intensas levam o organismo a aumentar a produção de determinadas substâncias, entre elas a adrenalina. Quando isso acontece, o coração bate mais depressa, os vasos sanguíneos e os músculos contraem-se, a pessoa fica mais alerta. Além do mais, é inimiga da boa ereção e pode afetar o desempenho sexual masculino.

Eu explico. O pênis divide-se em raiz, corpo e glândula, ou cabeça. O corpo é a maior parte. É formado por três canais de tecido erétil. Dois são os corpos cavernosos. É através de artérias e vasos existentes neles que o sangue chega e sai do órgão sexual masculino.

Pois bem. Na hora em que estímulos eróticos chegam ao cérebro, ele manda uma ordem pelos nervos até os vasos do pênis: "Produzam óxido nítrico!", substância que dilata as artérias e relaxa a musculatura do órgão. Maior quantidade de sangue chega ao pênis, que, aí, tem condições ficar ereto.

O que tem a adrenalina a ver com isso? Em excesso, impede o óxido nítrico de agir. A musculatura do pênis não relaxa, as artérias não se dilatam e a ereção malogra. Por isso a gente tem risco de falhar na cama quando faz sexo preocupado ou estressado. Também devido à adrenalina aumentada, nervosismo, insegurança, desentendimento com a parceira e traição com culpa podem dificultar a ereção.

Isso, portanto, é normal. Assim como é natural o homem falhar ocasionalmente. Só que, por desconhecer essas informações, alguns se apavoram e entram num círculo vicioso. Vão para as próximas relações sexuais temendo não funcionar. E a tensão, você já sabe, aumenta a produção de adrenalina e impede o óxido nítrico de agir. Conseqüência:

de tanto anteciparem a falha, os fracassos acabam se sucedendo. Tanto que é uma das causas mais comuns de disfunção erétil psicológica. A depressão também pode contribuir para disfunção erétil, pois diminui o desejo sexual.

O que eu recomendo? Se estiver muito nervoso, tenso, preocupado ou ansioso, talvez seja melhor deixar o sexo para outro dia. Agora, se falhar, não se apavore. Falhar uma ou outra vez na cama não significa disfunção erétil, ou impotência sexual. Porém, se as falhas se repetirem, procure o seu urologista. Após avaliação física e exames, ele poderá verificar se a origem é psicológica ou orgânica. Uma das causas orgânicas é a síndrome metabólica: distúrbio que associa obesidade, alteração das gorduras no sangue, pressão alta e diabetes. Ele afeta os vasos sanguíneos de todo o organismo,

inclusive os do pênis, prejudicando a ereção.

O importante é que todas as disfunções eréteis têm tratamento, que varia de caso para caso. Melhor ainda é a prevenção. Pratique atividade física e tenha algum tempo para lazer. Essas medidas ajudam a diminuir a ansiedade e o estresse e a preservar a sua potência. Largue também o cigarro e evite a obesidade, outros dois inimigos do bom desempenho sexual. Enfim, cuide-se e mantenha a boa ereção.

\* Paulo Henrique Egydio (41), urologista e andrologista, é doutor em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e integra o corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein e do Hospital e Maternidade São Luiz, em São Paulo. E-mail: drpaulo@drpaulo.com.br