

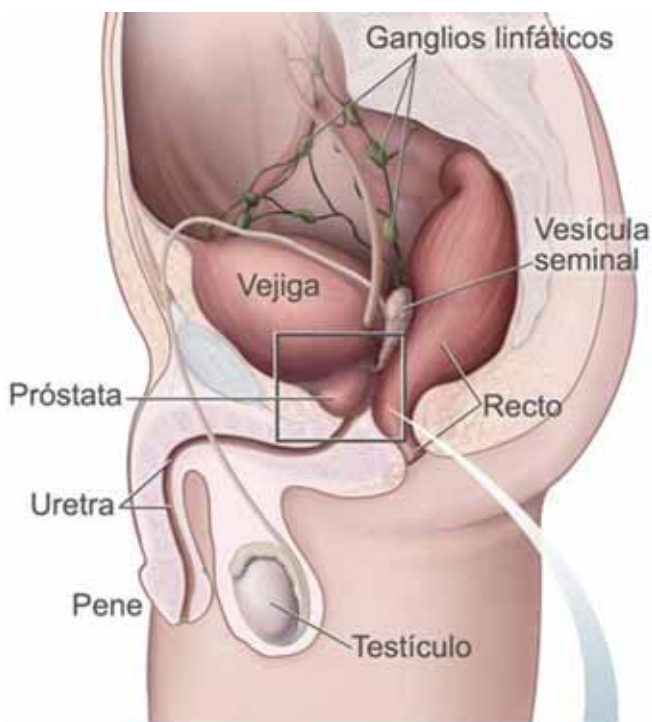


Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

LA PRÓSTATA

La próstata es una glándula que está localizada en el centro de la cavidad pélvica, detrás del hueso púbico y encima del perineo. La población en general ha escuchado del término próstata cuando está relacionado con problemas de la próstata, como dolor, infección, inflamación o cáncer. En los Estados Unidos uno de cada once hombres sufren de cáncer a la próstata.



Una próstata sana es importante para evitar el cáncer y para tener una relación sexual saludable a largo plazo. Puedes ayudar a mantener la próstata sana haciendo ejercicios específicos para la próstata y con un masaje regular de la misma.

La próstata, como el punto G en la mujer, es casi siempre muy sensible a la estimulación sexual. Algunos estudiosos de sexología se refieren como el Punto P. Existen estudios donde se manifiesta que el orgasmo de próstata es diferente del orgasmo del pene desde el punto físico y emocional. Esta diferencia sugiere una similitud entre el orgasmo clitoral y vaginal en la mujer.



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d8/Prostata.jpg>

La próstata se vuelve muy sensible a la estimulación erótica cuando el hombre está excitado y se aproxima al orgasmo. La próstata crece de tamaño debido a la mayor cantidad de flujo sanguíneo en la zona, crecimiento de los músculos que la rodean y por que se prepara para eyacular. La estimulación prostática se debe de hacer en los momentos que el hombre está muy excitado. Cuando la estimulación prostática provoca la eyaculación, el fluido seminal sale lentamente en vez de salir rápidamente. La estimulación



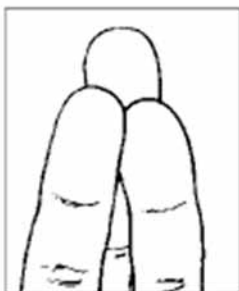
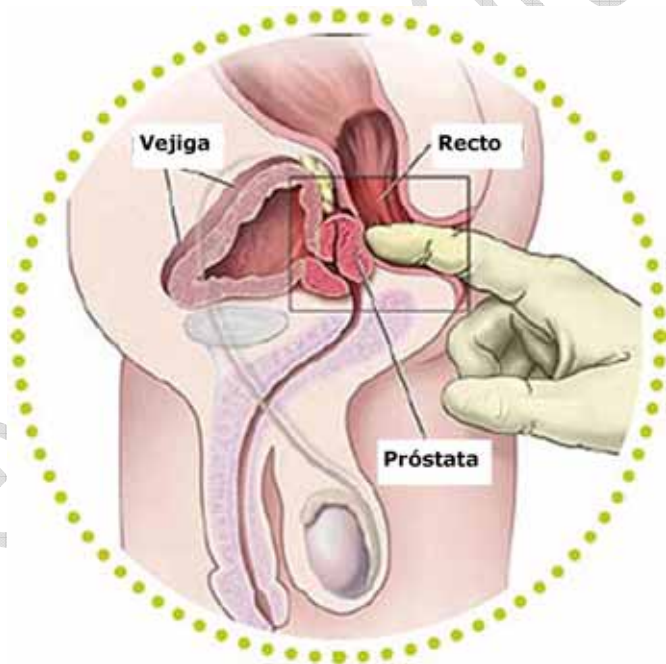
Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

prostática es lenta, muy profunda e intensa. Es muy difícil de controlar la excitación con la estimulación prostática como se puede controlar con la estimulación del pene.

La próstata se estimula a través del ano o externamente sobre el perineo. Si se estimula a través del ano, el cual no es fácil de hacerlo uno mismo a menos que sea la persona muy flexible, una de las mejores posiciones es la de echarse sobre la espalda con los pies sobre la cama o las rodillas sobre el pecho. En esta posición introduzca un dedo muy lubricado con la palma de la mano hacia arriba y al mover el dedo hacia la palma de la mano

puede tocar la próstata. La próstata tiene el tamaño de una nuez y se encuentra entre 1 a 2 pulgadas (2.5 a 5 centímetros) dentro del recto y en la pared frontal del mismo. Sobre la próstata moviendo el dedo hacia adelante y atrás delicadamente. Una vez que se está cómodo se puede mover el dedo de una forma mas rápida para estimular adicionalmente las paredes y terminales nerviosos del ano que son muy sensibles al placer. Asegúrese de tener las uñas cortas. Para estimular la próstata no es necesario introducir mas de un dedo y no hay que introducirlo muy profundamente. Todos los terminales nerviosos de la zona de la próstata y el ano están muy cerca. Si Ud. no lo puede hacer solo y su pareja no quiere



aventurarse dentro de su ano, puede utilizar instrumentos o juguetes sexuales especialmente diseñado para masajear y estimular la próstata, o lo puede hacer a través del perineo. Si se estimula a través del perineo, junte los dedos anular, índice y mayor, empuje la porción del perineo hacia dentro del cuerpo para poder llegar hasta la próstata y estimularla. Para estimularla haga pequeños círculos para un lado y luego para el otro lado. Esta estimulación es menos intensa que a través del ano y no funciona para todas las personas, especialmente para las que tienen la próstata un poco más



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

profunda dentro de la cavidad pélvica. Cualquiera que sea el método que utilice para el masaje prostático, debe ser de una forma delicada y suave para evitar cualquier desgarramiento interno de los tejidos.¹

Muchos hombres heterosexuales piensan que por el hecho de tener frecuentemente masaje prostático u obtener un orgasmo prostático podrían tener tendencias homosexuales. El hecho de tener estas actividades con la próstata no determina si un hombre tiene tendencias de gustos o preferencias sexuales con personas del mismo sexo. El objetivo del masaje prostático, aunque es placentero, no determina la orientación sexual del individuo.

Prevención y ayuda a problemas de la próstata

"Yo tenía serios dolores a la próstata varias veces al mes. Experimentaba un dolor muy agudo en la zona de la próstata que duraba por varios minutos y muchas veces esto ocurría de noche que me despertaba por muchas horas. Luego de muchos exámenes y sin encontrar nada irregular por los doctores que me examinaban, ellos me sugirieron que eyaculara más a menudo para eliminar la presión en las paredes de la próstata lo cual me ayudo en cierta medida pero los dolores continuaban en menor cantidad y menor intensidad. Fue hasta que empecé a practicar masajes de la próstata y testículos conjuntamente con ejercicios del musculo PC que luego de varias semanas la condición de dolor disminuyo hasta que desapareció. Mis eyaculaciones y orgasmos son mas copiosas y fuertes y nunca he experimentado estos dolores en la próstata, por el contrario siento que mi próstata, testículos y pene están muy saludables. Habiendo tanta cantidad de hombres que sufren de estas condiciones en la próstata, estas técnicas simples no son milagrosas, y si funcionan para mi pueden funcionar para otros."

Los problemas de la próstata, a medida que los hombres viven mas años es muy posible que estos aparezcan, por lo que es importante poder tener una próstata saludable, existen ciertas técnicas que ayudan a este fin:

Masaje prostático. Se ha explicado anteriormente

Ejercicios del musculo PC, el músculo pubocoxígeo o PC es un grupo de músculos pélvicos que van desde el hueso púbico hasta el hueso del coxis. (ver el músculo PC para mas detalles).

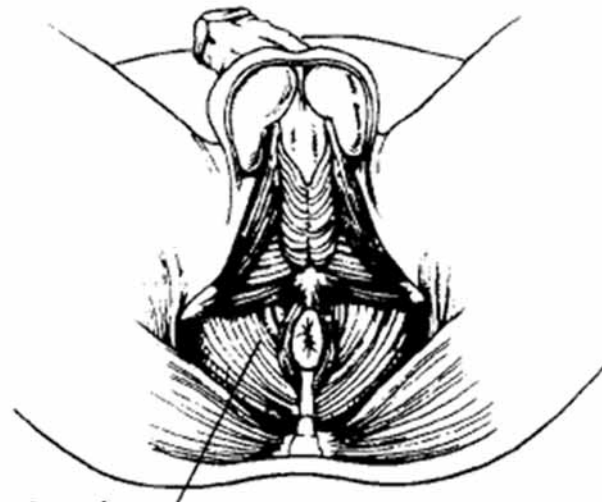
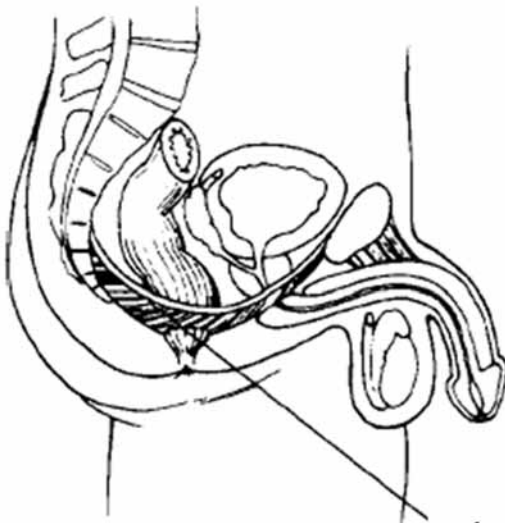
¹ Ha existido un caso registrado en Alemania que tuvo consecuencias no deseadas. El masaje prostático proveído por un urólogo debido a una prostatitis crónica, resulto en una hemorragia por inflamación del tejido peri prostático. Buse S, Warzinek T, Hobi C, Ackerman D. Klinik fur Urologie, Kantonspital St. Gallen, Switzerland



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Estos músculos forman la base para su salud sexual. Si han tenido la experiencia de romperse un hueso o estar por mucho tiempo en la cama por alguna enfermedad, notará que los músculos que no han sido ejercitados se debilitan y deben de rehabilitarse para poder funcionar correctamente. Lo mismo sucede con los músculos pélvicos que rodean la próstata. Estos músculos no trabajan continuamente y están debilitados en la mayoría de los hombres. Para identificarlos, tienes que orinar y parar la orina, los músculos que detienen la orina son los músculos que hay que ejercitar. Apriete estos músculos tratando de apretar la próstata con ellos, podrá observar que la raíz del pene también se contrae. Haga estos ejercicios tan frecuente como quiera per recuerde que como cualquier musculo, al principio podrán quedar adoloridos. Haga entre 10 y 20 repeticiones por vez y mantenga el apretón entre 3 y 5 segundos. Un error común es usar otros músculos conjuntamente con este movimiento, pero debe de aislar los músculos para poder hacer bien los ejercicios. La ventaja de fortalecer estos músculos es que al fortificarse, generan mas flujo sanguíneo en la zona rehabilitando los tejidos de



Músculo Pubocoxígeo
Músculo PC

la zona. Según el Taoísmo, la próstata esta interrelacionada con el hipotálamo del cerebro, si Ud. aprieta correctamente los músculos pélvicos eventualmente sentirá un placer en el cerebro y hay reportes de personas que pueden tener orgasmos.

Consejos cuando ejercita el musculo PC. Inhale y exhale profundamente tres veces antes de empezar los ejercicios. Al exhalar la tercera vez contraiga los musculos del perineo y del ano. Inhale nuevamente y mientras exhala contraiga el musculo PC por 3-5 segundos, imagínese que estos músculos están trabajando en su próstata. Repita esta operación de 10 a 20 veces.