



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

## **EYACULACION MASCULINA**

La eyaculación masculina es la expulsión de semen a través del pene, acompañada de sensaciones de placer. Las primeras eyaculaciones en la vida del hombre se producen durante sueños eróticos.

En la mayoría de los casos la eyaculación coincide con el orgasmo; mientras dura el acto sexual el hombre puede alcanzar una eyaculación cada cierto tiempo, mientras la mujer puede alcanzar varios orgasmos uno detrás de otro (multiorgásmica). Sólo cuando el hombre puede llegar a controlar la eyaculación y el orgasmo como dos actividades separadas, el hombre al igual que la mujer puede tener potencialmente múltiples orgasmos sin eyacular.

### **Emisión**

La emisión del semen no es continua sino espasmódica: la primera y segunda convulsiones son usualmente las más intensas en sensaciones sexuales, y emiten la mayor proporción del volumen total de semen. Luego, cada contracción se asocia con un volumen en disminución de esperma y también descensos en el placer.

Durante el coito o la masturbación, muchos sujetos tienen dificultad para resistir la tentación psicológica de continuar ininterrumpidamente, con la estimulación glande-pene, para llegar irremediamente al "punto de no retorno" de la eyaculación, al momento de empezar a sentir que la eyaculación se hace inminente, e imposible de evitar. Seguramente, resistir la compulsión de continuar, hace mucho más largo el proceso coital, aumentando en la pareja el placer de continuar armoniosamente, hasta que la pareja llegue exitosamente a sus orgasmos y/o eyaculaciones.

### **Fases de la eyaculación masculina**

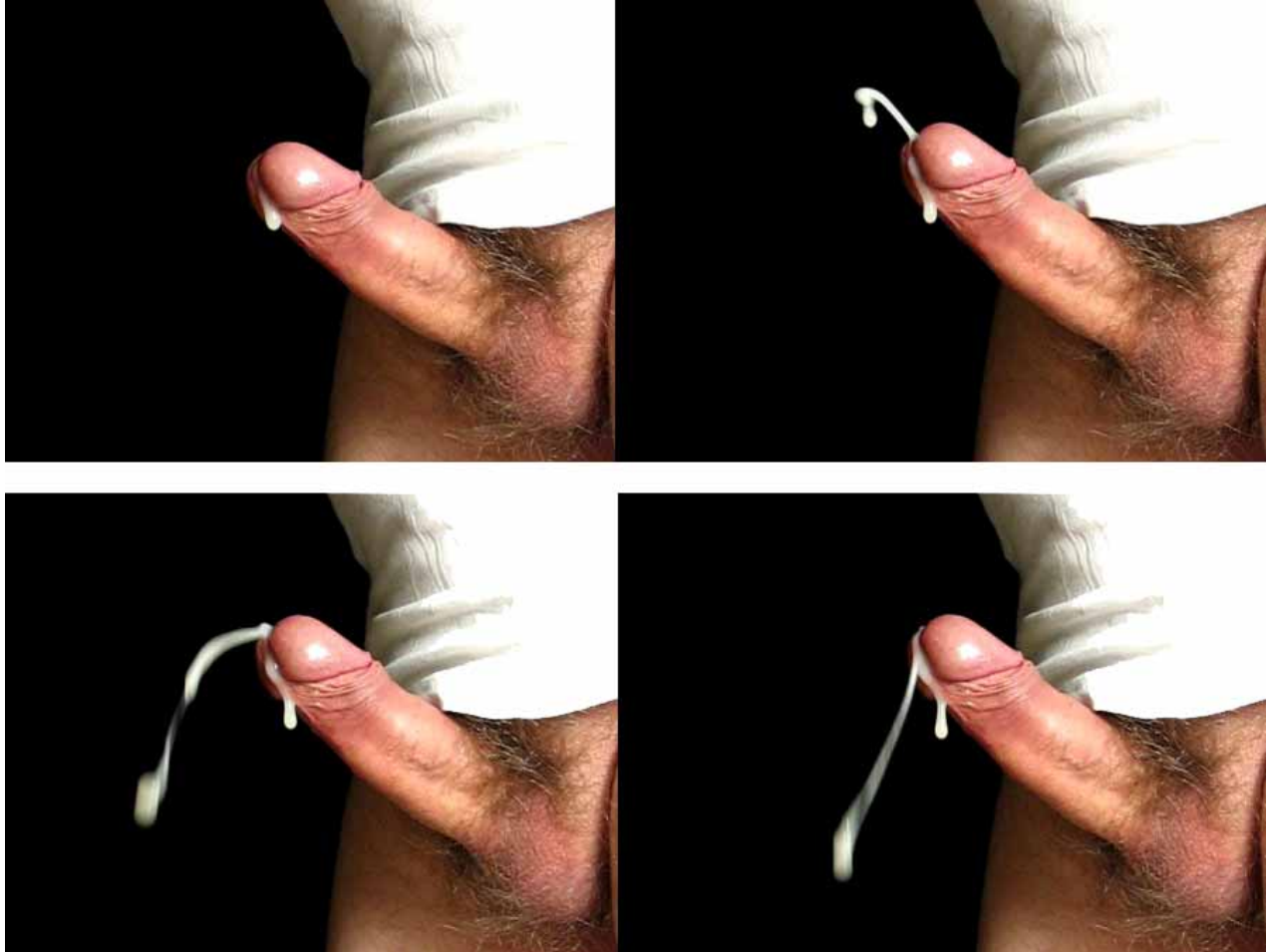
Secuencias de una eyaculación masculina

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/15/Ejaculation\\_educational\\_ani.gif](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/15/Ejaculation_educational_ani.gif)



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano



Tiene tres fases:

- pre-eyaculación
- *emisión*
- *eyaculación*

Cuando el hombre tiene una excitación sexual, unas pocas gotas de fluido aparecen en la punta del glande a través del meato. Este líquido pre-seminal proviene de la próstata y otras glándulas, como las glándulas de Cowper, las cuales producen un fluido alcalino que sirve para lubricar la uretra y facilitar el paso de la esperma.. Este fluido es totalmente normal y señala que se aproxima la fase de contracción o de eyaculación. Este fluido puede tener espermatozoides y en muchas clases de educación sexual previenen a los varones de que tengan sexo protegido con barrera



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

(condones) en todo momento para no generar un embarazo no deseado, aunque no se eyacule dentro de la vagina de la mujer en el momento del coito.

La fase emisiva forma parte del "reflejo eyaculatorio", bajo control del sistema nervioso simpático, mientras que la "fase eyaculatoria" está bajo control de un reflejo espinal a nivel de la médula espinal y del nervio pudendo.

Durante la emisión, los dos ductos vasos deferentes se contraen para expulsar espermatozoides desde el epidídimo donde estaban almacenados, al final de dichos vasos deferentes. El momento del comienzo de la emisión se experimenta como el "punto de no retorno".

El espermatozoides que pasa a través de los ductos eyaculatorios se mezcla con fluidos de las vesícula seminales, la próstata, y la glándula bulbo uretrales para formar el semen, o eyaculado. Durante la eyaculación propia, el semen es eyectado a través de la uretra con rítmicas contracciones placenteras.

## Información interesante sobre la eyaculación

La salida de semen no es continua; es espasmódica. El primer chorro, con una velocidad superior a 50 km/h (30 Millas/hora), puede tener energía para alcanzar más de 2 m (6.6 pies). Este mecanismo sirve para proveer semen en lo más profundo de la vagina; los siguientes impulsos son de menor energía. La cantidad varía mucho entre razas, edades, abstinencias; no más de 3 a 5 mililitros (0.1-0.2 onzas) por lo común (puede llegar a 15 mililitros -0.5 onzas). Después se produce un periodo de remisión y de resiliencia, en que, en algunas ocasiones, si se trata de estimular el glande, puede llegar a producir dolor, debido a lo sensible que se encuentra en ese momento.

Las rítmicas contracciones, sentidas por la pareja penetrada, son parte del "orgasmo masculino". Posiblemente, la media de típicos orgasmos masculinos dure cerca de 17 segundos; pero nuevamente varía desde pocos segundos a más de un minuto. Después de comenzado el proceso orgásmico, los pulsos de eyaculado de semen, comienzan a fluir desde la uretra, alcanzando un pico de descarga alto y luego disminuye el flujo. Un típico orgasmo consiste en entre 10 y 15 contracciones. La tasa de contracciones declina gradualmente durante este proceso orgásmico.

## El semen

El semen o espermatozoides (del griego *sperma*, que significa "semilla") es un líquido viscoso y blanquecino que es expulsado a través del pene durante la eyaculación.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Está compuesto por espermatozoides (de los testículos) y plasma seminal (de las glándulas vesicales, de la próstata y de las glándulas bulbo uretrales).

## Características del semen humano

- El volumen promedio de semen de una eyaculación es de 3 a 5 mililitros, con máximo de 15 mililitros. Depende mucho de la abstinencia sexual previa y del nivel de excitación durante la actividad sexual (coito).
- El cuerpo humano elimina periódicamente el semen almacenado. Si no se eyacula durante un tiempo, se suelen producir poluciones nocturnas.
- El color del semen es normalmente blancuzco o blanco lechoso o levemente amarillento, por las flavinas provenientes de la vesícula seminal. Si el líquido eyaculado presenta un color anaranjado o rojizo, es posible que contenga sangre, signo que se conoce como *hematospermia*, que puede indicar un trastorno urológico.
- El semen suele tener una consistencia de coágulo, debido a la facilidad de solidificación que posee gracias al fosfato de espermina y otras proteínas similares al fibrinógeno. Es frecuente la aparición de grumos más sólidos, pero ello no es indicativo de ninguna clase de problemas.
- El olor es peculiar y variable en cada individuo, en función de múltiples factores. Se trata de características que incluyen un fuerte componente subjetivo y emocional. Para unas personas es desagradable y para otras es excitante. Algunas personas reconocen un sabor dulzón y afrutado, debido a las proteínas alcalinas. El aroma puede ser muy intenso.
- El pH del semen es de alrededor de 7,5.
- Menos del 10% del volumen del semen de una eyaculación corresponde a los espermatozoides.
- Más del 90% del volumen del semen de una eyaculación corresponde al líquido seminal.
- La densidad normal de los espermatozoides en el semen varía de 50 a 150 millones por mililitro, por lo que cada eyaculación contiene entre 200 y 400 millones de espermatozoides. Para que se produzca la fecundación del óvulo, el semen debe contener más de 20 millones de espermatozoides por mililitro.
- El semen contiene algunas otras células, desprendidas del epitelio de los conductos excretores y de la uretra.
- En caso de infección del organismo, el semen puede llegar a contener altas concentraciones de virus o gérmenes como, por ejemplo, el VIH (que provoca el SIDA), por lo que el método de protección más efectivo es el de barrera (condón o preservativo).

Debido a la composición del semen, en condiciones adecuadas, los espermatozoides pueden permanecer vivos fuera del organismo durante varios días. También



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

sobreviven durante cierto tiempo en los conductos excretores después de la muerte.

## Composición del semen

Menos de 10% del volumen del semen de una eyaculación corresponde a los espermatozoides, y más de 90% al líquido seminal. La densidad de espermatozoides en el semen varía de 50 a 150 millones por mililitro, por lo que cada eyaculación contiene entre 200 y 400 millones de ellos.

Entre los elementos que componen al semen se encuentran los líquidos que aporta la vesícula seminal:

Fructosa, aminoácidos, fósforo, potasio, hormonas

La próstata aporta de 15 a 30 por ciento del plasma seminal:

ácido cítrico, L-Carnitina, fosfatasa alcalina, calcio, sodio, zinc, potasio, enzimas para la separación de las proteínas y fibrolisina (una enzima que reduce la sangre y las fibras del tejido).

El último elemento que se agrega al semen es un fluido que secretan las glándulas uretrales y bulbo uretrales, una proteína espesa, clara y lubricante conocida como moco.

## Edad de producción del semen

El semen comienza a producirse a partir de la pubertad y tiene las características del adulto a partir de los 12-14 años en la mayoría de los adolescentes. La cantidad producida aumenta con la edad hasta un nivel máximo que depende de cada individuo, luego disminuye a medida que el varón envejece. No obstante, se producen semen y espermatozoides durante toda la vida adulta del varón.

## Lugar de formación del semen

Los lugares donde se forma el semen son:

- **Túbulos seminíferos de los testículos:** Aquí se forman los espermatozoides durante un proceso que se llama *espermatogénesis*, influido por una hormona llamada *testosterona* y por la hormona estimulante del folículo. Al principio los espermatozoides carecen de movilidad y avanzan gracias a los





# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

movimientos peristálticos de estos túbulos. Pero, según van avanzando, se van diferenciando y adquieren movilidad.

- Epidídimo: Aquí los espermatozoides son retenidos durante mucho tiempo (10 a 14 días), recorriendo su trayecto largo y tortuoso lentamente e impulsados por las contracciones peristálticas del músculo liso de la pared de este conducto. En el epidídimo los espermatozoides aumentan su capacidad fertilizante. Es el lugar principal de almacenamiento de los gametos masculinos.
- Conductos deferentes: Apenas contienen espermatozoides; su función, con su gruesa capa muscular, es la de transportar rápidamente el semen durante el coito, hacia la uretra.
- Vesículas seminales: Producen una densa secreción que contribuye de manera muy importante al volumen del eyaculado, que oscila entre el 46% y el 80%, siendo ésta la última parte del semen en salir en una eyaculación. Esta secreción es rica en fructosa, que es el azúcar principal del semen y proporciona los hidratos de carbono utilizados como fuente de energía de los espermatozoides móviles. También contiene pequeñas cantidades de un pigmento amarillo, flavinas en su mayor parte, que aportan al semen una fuerte fluorescencia a la luz ultravioleta, que tiene mucho interés en medicina legal para la detección de manchas de semen en una violación.
- Próstata: Aporta la segunda parte del contenido del semen en una cantidad abundante que oscila entre el 13% y el 33% del volumen total del eyaculado. El líquido prostático es rico en enzimas (fosfatasa) y en ácido cítrico. La próstata produce el fosfato de espermina, un compuesto poliamínico presente en cantidad abundante en el semen humano. Cuando el semen se enfría y comienza a secarse, esta sustancia forma los cristales de Böttcher.
- Uretra bulbar: contiene las glándulas de Cowper, actualmente conocidas como *glándulas bulbouretrales* y *Littre* que también secretan un líquido lubricante al semen, poco abundante pero rico en mucoproteínas, siendo la primera parte del eyaculado. Facilitan la lubricación de la uretra que recorre el pene para el paso del semen a gran velocidad hacia el exterior, gracias a la contracción de los músculos bulbouretrales.

Cuando se realiza una prostatectomía radical en caso de un cáncer de próstata, se extirpa la próstata, las vesículas seminales y se ligan los conductos deferentes. El semen producido en los testículos se acumula en el epidídimo y en los conductos deferentes, reabsorbiéndose allí mismo. En estos casos, en caso de coito, no existe eyaculación, lo que se llama 'orgasmo seco'.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

## Dudas sobre el semen

- La eyaculación de semen no es sinónimo de orgasmo, aunque normalmente los dos fenómenos están asociados. Puede existir eyaculación sin orgasmo, y orgasmo sin eyaculación. No existe tampoco relación alguna con la *disfunción eréctil* (antes llamada "impotencia").
- La emisión de semen en las relaciones sexuales o con la masturbación no desgasta la vitalidad del hombre ni disminuye la producción de semen.
- El semen no siempre se expulsa por el pene; puede existir una eyaculación retrógrada (dentro de la vejiga urinaria).
- La fuerza de la eyaculación y la cantidad del semen eyaculado no son indicadores de virilidad. Más bien están relacionados con factores psicológicos y fisiológicos (por ejemplo, la intensidad de la relación sexual).
- El semen puede ser objeto de juego erótico en muchas parejas.
- La ingesta de semen no engorda ni es nociva, a menos que el emisor padezca una enfermedad infectocontagiosa. Se inactiva instantáneamente, desde el punto de vista fecundativo, tras ser expuesto al aire.
- El contacto del semen con el ojo irrita la conjuntiva y puede producir molestias al cabo de unos minutos, que desaparecen en unas horas. En caso de semen infectado con gonococos puede producirse una conjuntivitis gonocócica, que debe tratarse con antibióticos. Los ojos pueden ser una vía de entrada del VIH (causante del sida).
- El semen varía ligeramente de color y de textura de hombre a hombre, así como varía la cantidad del mismo expulsado en la eyaculación.

## Notas y referencias

Walter F. Boron, Emile L. Boulpaep, (2005). *Medical Physiology: A Cellular and Molecular Approach*. Philadelphia, PA: Elsevier/Saunders. ISBN 1-4160-2328-3.

Gerstenburg, T. C. "Erection and ejaculation in man. Assessment of the electromyographic activity of the bulbocavernosus and ischiocavernosus muscles", *British Journal of Urology*, 1990 Apr; 65(4): 395-402.

"Swimming Toward Conception: The Semen Analysis," Focus on Fertility, American Infertility Association and Organon Pharmaceuticals USA Inc.