

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Roxana Barbu și Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: THE ULTIMATE GUIDE TO

MALE SEXUAL HEALTH - How to Stay Vital at Any Age

Copyright © 2015 by Dudley Seth Danoff, MD

Previously published under the ISBN 978-0-98319-988-5

All rights reserved, including the right to reproduce this book
or portions thereof in any form whatsoever without the prior
written permission of Beyond Words Publishing, Inc., except
where permitted by law.

Copyright © 2023 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DANOFF, DUDLEY SETH

**Ghidul complet al sănătății sexuale masculine : cum să
rămâi energic la orice vârstă / dr. Dudley Seth Danoff... ; trad.
de Corina Catrangiu. - București : Prestige, 2023
ISBN 978-630-6506-32-3**

I. Catrangiu, Corina (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Dr. Dudley Seth Danoff MD, FACS



GHIDUL COMPLET AL SĂNĂȚĂȚII SEXUALE MASCULINE

**Cum să rămâi energic
la orice vârstă**

Traducere de Corina Catrangiu



PRESTIGE

București - 2023

Cuprins

<i>Prefață la ediția a doua</i>	15
Partea I: Tot ce trebuie să știi despre penis	21
Capitolul 1: Cum să-ți maximizezi puterea penisului	23
Bărbații sunt conduși de penis	24
Suntem cu toții prost informați în privința penisului	27
O epidemie de penis vulnerabil	29
De ce avem acum această epidemie?	33
Un semnal de alarmă.....	39
Secretul potenței	40
Capitolul 2: Adevărul despre mărimea penisului	43
Aspectul fizic nu este atât de important	44
O mărime universală	46
Penisul tău nu este prea mic	47
Puterea penisului nu se măsoară în centimetri	48
Mărimea este în mintea ta	51
Marele mit: Faloplastia și operațiile de mărire a penisului ...	52
Capitolul 3: Ereecție și ejaculare	55
Ereecțiile: Orice te excită	56
Tumescenta: Stai drept ca să fii observat	59
Orgasmele: Mai dorești unul?	61
Sperma: De unde vine?	61
Din acest moment, nu poți să mai faci nimic	63
Faza refractară: Vreau să fiu singur	65
Capitolul 4: Problemele medicale care afectează potența	67
Impotența: Am un prieten care suferă de.....	68
Nervii: Afecțiunile neurologice.....	74
Când nu merge fluxul: Tulburările vasculare	75
O întâpătură mică pentru o recompensă mare:	
Drogurile injectabile.....	76
Când ceva este în neregulă: Disfuncțiile hormonale	78

Steroidii: Bicepsii mari și testicule mici.....	79
Nu lăsa boala să-ți curme plăcerea.....	80
Medicamentele prescrise: Este farmacistul un dușman?.....	82
Nu doar distracția contează: Droguri recreaționale.....	84
Ejacularea precoce (EP)	87
Dacă ai nevoie de ajutor, caută un specialist.....	89
Informații neoficiale.....	90
Cum a fost tratată EP de-a lungul timpului.....	92
Capitolul 5: Prostata și alte afecțiuni urologice.....	93
Hiperplazia benignă de prostată (HPH)	93
Alternative la prostatectomie	95
Dați drumul la căldură: TUMT	96
Aduceți șarpele pentru desfundat	97
Cancerul de prostată	99
Cancerul testicular	105
Transplantul de rinichi	106
Vești bune.....	107
Capitolul 6: Pilulele albastre și alte tratamente medicale pentru tratarea disfuncțiilor erectile.....	109
Magia albastră: Saga „pastilelor“ pentru bărbați.....	109
Pastilele nu sunt bomboane.....	111
Folosește-le cu precauție	112
Nu ești singur	113
Nu te lăsa păcălit de reclame	116
De la pilule la granule: Sistemul Muse.....	117
Înțepător: Tratamentele injectabile	118
Intervenții chirurgicale	122
Cum să le mărim: Implanturile.....	123
Din motive întemeiate.....	125
Din motive greșite.....	126
Dispozitive mecanice	127
Afrodiziace și alte substanțe	128
Capitolul 7: Anxietatea de performanță:	
Totul este doar în capul tău	131
Să punem accent pe lucrurile pozitive	134

Chiar și cei puternici sunt dezamăgiți uneori.....	135
Relaxează-te, amice!	137
Scapă de griji și poți să fii superpotent	141
Depresia deprimă penisul.....	143
Jocurile minții	144
Fricile.....	145
Capitolul 8: Circumstanțe epuizante:	
Când sexul devine o corvoadă.....	149
Sindromul penisului erect	151
Erecție la comandă	154
Fii atent!	155
„Blow“ nu este o formulare corectă.....	156
Un moment și un loc pentru orice	157
Gustul dulce al succesului.....	159
Cel mai neplăcut aspect al sexului.....	160
Intimidarea într-o relație	162
Când problema este în inima ta.....	164
Capitolul 9: Cât de bătrân te simți:	
Întreaga viață a penisului	167
Etapile vieții sexuale.....	169
Primii ani	170
Este veșnic tânăr?	171
Când situația devine dificilă: Menopauza la bărbați și terapia de substituție cu testosteron (TRT)	175
Cine are nevoie de suplینirea de testosteron?	176
Ce riscuri implică TRT: Veștile bune vin cu un preț.....	176
Inimă tânără, persoană tânără	179
Andropauză versus menopauză.....	180
Posteritatea penisului	181
Sexul în noul mileniu	183
Capitolul 10: Bolile cu transmitere sexuală.....	185
Chlamydia: Tăcută, dar neplăcută.....	186
Gonoreea: Bătutul din palme care nu este o încurajare	187
Sifilisul: Alături de SIDA, cel mai rău dintre toate	188
Herpesul genital: Nu este un flagel al secolului XXI	189

Fii cu ochii în patru – este pretutindeni și nu poate fi sesizat	190
SIDA: Flagelul secolului XXI	191
Capitolul 11: Lucrurile pe care orice femeie trebuie să le știe	195
Doamnelor și domnilor, comunicarea este primul pas!	196
Top zece cele mai frecvente lucruri de care se plâng femeile ...	198
Femeile orientate spre penis se distrează mai bine	204
Capitolul 12: Întrebări frecvente	205
Partea a II-a:	
Cum să devii superpotent	225
Capitolul 13: Care este personalitatea penisului tău?	227
Personalități pozitive ale penisului	229
Personalități negative ale penisului	232
Capitolul 14: Ce este un bărbat superpotent?	237
Descoperind puterea penisului	238
Caracterul bărbatului superpotent	240
Potența este definită de cine ești și de modul în care îți controlezi viața	250
Capitolul 15: Cum să devii un bărbat superpotent	253
Educă-te!	253
O sănătate bună este egală cu o potență bună	256
Exerciții pentru potență	259
Poate că Elvis a descoperit ceva: Controlul pelvin	260
Stăpânirea ejaculării: Controlează-ți sincronizarea	261
Exerciții „perineale“	264
Tehnici pentru întârzierea ejaculării	265
Elimină negativitatea și îndoiala de sine	268
Nu privi sexul ca o reprezentare	268
Împrietenește-te cu penisul tău	269
Un ultim cuvânt pentru femei	270
Un ultim cuvânt pentru bărbați	270
Mulțumiri	273
Despre autor	275

Prefață la ediția a doua

Germenii scrierii acestei cărți au apărut în 1993, când unul dintre pacienții mei preferați a venit la cabinetul meu și nu numai că mi-a sugerat să scriu o carte de popularizare a sănătății sexuale masculine, dar a ținut în mână un cartonaș de trei pe cinci cu titlul recomandat de el: *Puterea penisului*. Asta se întâmpla înainte de apariția internetului, înainte de Howard Stern, înainte de sloganul publicitar adesea ironizat: „Dacă erecția ta durează mai mult de patru ore, sună-ți medicul.“ (Drace, dacă erecția mea ar dura mai mult de patru ore, mi-aș suna toți cunoscuții!)

La acea vreme, cuvântul „penis“ pe coperta unei cărți populare despre sănătatea bărbaților, scrisă de un chirurg urolog cu studii în Ivy League și certificat de către consiliul de specialitate, pur și simplu, nu a fost o idee bună. Editorul primei mele ediții (1993) a insistat ca titlul să fie schimbat în *Superpotență*, ceea ce mi s-a părut cel puțin slab. Am pledat în zadar. Am subliniat că „penis“ nu este un cuvânt peiorativ. Descrie cu acuratețe o parte a corpului, iar acest cuvânt este pentru urolog ceea ce cuvântul „inimă“ este pentru cardiolog. Am strigat: „Treci peste asta!“ - fără niciun rezultat.

Oare, strămoșii noștri puritani ne-au insuflat multora dintre noi un sentiment de modestie debilitant și adesea paralizant? Ce îi face pe atât de mulți dintre noi să chicotească sau să roșească atunci când cuvântul „penis“ este scris ori rostit? Nu există nicio logică legată de acest fapt îndrăzneț, iar acest lucru m-a împins, în calitate de scriitor, conferențiar și profesor în ultimii 25 de ani, să scot penisul din dulap și să-l aduc în centrul atenției. În multe privințe, am reușit.

Sunt chirurg urolog de mai bine de 40 de ani, iar scopul meu profesional a fost să vindec ceea ce eu numesc slăbiciunea penisului. Am observat că îngrijorător de mulți bărbați din întreaga lume erau afectați. M-am gândit că la fel de mult cum stigmatul slăbiciunii penisului îi chinuia pe bărbați în timpurile moderne, așa i-a chinuit și de-a lungul întregii istorii, astfel că am început să vorbesc și să scriu despre principalele caracteristici ale acestei pandemii. Am descoperit că cei mai mulți bărbați au suferit de slăbiciune fizică sau psihologică a penisului (sau ambele) la un moment dat în viața lor.

În cele mai multe cazuri, efectele istovitoare sunt agravate de o lipsă de cunoștințe atât din partea bărbaților, cât și a femeilor. Bărbații care au suferit din cauza îndoielii de sine și a anxietății cauzate de slăbiciunea penisului au făcut acest lucru cu un sprijin șocant de mic din partea comunității medicale.

De la acele observații timpurii, am scris pe larg despre cum pot fi depășiți factorii medicali și psihologici care duc la slăbiciunea penisului. Lucrarea mea a fost citită de bărbați și femei, cupluri heterosexuale, cupluri homosexuale și de toți cei care se află între ele. Răspunsul copleșitor a fost că informațiile conținute în cărțile mele erau vitale și au generat un sentiment de iluminare sexuală. Acele cupluri individuale care au folosit cunoștințele pe care le-au cules din scrierile mele au dezvoltat abilitățile și încrederea de a aborda problemele legate de sănătatea genitală masculină și potența sexuală. Informațiile importante despre sănătatea sexuală masculină pe care mi-am propus să le împărtășesc deveniseră piatra de temelie pentru o nouă fază a revoluției sexuale.

Să dăm pe repede-înainte până în 2017.

Odată cu succesul comercial al principalelor medicamente farmaceutice concepute să ajute în cazurile de disfuncție erectilă și campaniile lor publicitare internaționale, unele dintre problemele

semnificative ale sănătății genitale masculine au devenit parte din conștiința socială generală. Cu toate acestea, slăbiciunea penisului este răspândită în întreaga lume. În calitate de medic și soț, sunt întristat să văd câți bărbați și partenerii lor se privează de satisfacția și de plăcerea sexuală deplină pe care o merită. Instabilitatea și nesiguranța cu privire la performanțele sexuale sunt principalele probleme ale pacienților mei, dintre care cei mai mulți nu sunt informați, cu privire la anatomia penisului lor și a corpului lor, în general. De asemenea, sunt înspăimântător de slab informați despre resursele medicale disponibile în prezent.

În viața mea profesională, am văzut penisurile a peste două sute de mii de pacienți. În timp ce fiecare este unic, toate sunt, de fapt, incredibil de asemănătoare, din punct de vedere anatomic. Mai important, există o variație enormă în modul în care fiecare funcționează din punctul de vedere al capacității sexuale. Diferențele în ceea ce privește abilitatea și capacitatea funcțională au puțin de-a face cu anatomia unui anumit penis sau chiar cu mărimea fizică, aspectul sau succesul unui bărbat. În principal, ele au legătură cu modul în care bărbații își percep propriul penis. Fiecare bărbat trebuie nu doar să învețe funcțiile biologice ale penisului, ci să înțeleagă că acesta este mult mai mult decât starea vaselor de sânge și a nervilor săi – este un organ de expresie.

Puterea penisului este un concept transformator bazat pe gândirea pozitivă. Aplicarea puterii gândirii pozitive asupra penisului tău îți poate schimba întreaga viață. Penisul tău este ceea ce crezi că este.

Acesta este mesajul de bază al *Ghidului complet al sănătății sexuale masculine*. Deși unul dintre obiectivele mele este de a educa publicul, acesta nu e un manual de medicină. Nimic din aceste pagini nu este excesiv de tehnic. Și nu este o carte de psihologie. O mulțime de scriitori ne-au oferit tratate despre tratamentul disfuncțiilor sexuale. Scopul meu este mai degrabă practic. Mă preocupă

bărbații obișnuiți, bărbații care sunt prost informați sau confuzi, în legătură cu penisul lor și bărbații extraordinari care cred că știu totul, dar mai au încă multe de învățat. Această carte se concentrează asupra atitudinilor și convingerilor bărbaților ca ființe sexuale și a relației directe între atitudinile lor personale și atitudinea față de penisul lor.

Ghidul complet al sănătății sexuale masculine nu este un manual sexual, dar veți găsi multe sfaturi practice, inclusiv exerciții și schimbări în stilul de viață pentru îmbunătățirea puterii penisului, a controlului sexual și a încrederii în sine, precum și instrucțiuni despre cum să obțineți o viață sexuală sănătoasă, fericită și activă.

Vreau ca toți cititorii mei să devină experți în penis: să știe cum funcționează sistemul genital masculin, cum și de ce nu funcționează și cum să-l facă să funcționeze din nou cât mai mult timp posibil. În cele din urmă, vreau ca fiecare bărbat să înțeleagă că, indiferent de problemele sale personale, atât timp cât face efortul de a învăța cum să-și exprime pe deplin potențialul sexual, va depăși barierele fizice și psihologice. El va deveni un bărbat superpotent, un bărbat care deține puterea penisului.

Deși această carte este despre sexualitatea și fiziologia masculină, mi-am imaginat că mă adresez atât cititorilor de sex masculin, cât și celor de sex feminin, heterosexuali și homosexuali. De multe ori, informațiile nu țin cont de gen și de orientare sexuală. Principiile prezentate se aplică soțiilor, soților, iubitelor, iubiților sau partenerilor. Pentru că este incomod să continui să scriu „el sau ea“ de fiecare dată când mă refer la partenerul unui bărbat, am alternat pronumele: uneori, partenerul dintr-un exemplu este bărbat, alteori, femeie. Pe măsură ce citiți, gândiți-vă la propriul partener și inserați pronumele potrivit.

Multe dintre informațiile din aceste pagini vă vor surprinde. Unele dintre ele s-ar putea să vă șocheze sau să vă revolte. Îmi sus-

țin cu fermitate observațiile cu un singur scop: să pun capăt ciumei alăbiciunii penisului și cinismului, disperării și frustrării care o însoțesc și care nu îngăduie fericirea sexuală pe care o merită toți bărbații și toate femeile. Exploatarea puterii penisului pentru a atinge superpotența este dreptul natural din naștere al fiecărui bărbat. Exercițarea sa deplină ne va face viața mai viguroasă, mai sănătoasă și mai plăcută din toate punctele de vedere. O simplă schimbare de atitudine și o ajustare a tiparelor de comportament vă pot oferi puterea și încrederea de care aveți nevoie pentru a obține fericirea în viața sexuală și, în cele din urmă, în fiecare aspect a ceea ce sunteți ca ființă umană.

Ghidul complet al sănătății sexuale masculine va înălța mintea, inima și spiritul, nu doar penisul. Bărbatul care are puterea penisului este binecuvântat, la fel, și partenera cu care împarte această putere.

Dudley Seth Danoff, Doctor în Medicină,
Membru al Colegiului American al Chirurgilor

Capitolul 1:

Cum să-ți maximizezi puterea penisului



În mai mult de trei decenii de experiență în urologie, am tratat toate problemele posibile ale aparatului urinar și ale sistemului reproducător masculin – tulburări ce variază de la cele minore, cum ar fi herpesul, până la probleme majore de sănătate, tumori ale vezicii urinare, insuficiență renală și cancer de prostată. Am tratat bărbați atât de bogați, că ar fi putut cumpăra spitalul în care au fost internați și bărbați atât de sărmani, încât nu-și puteau permite o aspirină. Am tratat celebrități de renume mondial, dar și pe cei care le lustruiau pantofii, genii și ignoranți, oameni cu doctorat și persoane fără școală, cititori împătimiți și persoane care nu știau să citească un cuvânt. Am tratat tineri, persoane de vârstă mijlocie, vârstnici, care erau heterosexuali, homosexuali, bisexuali, transsexuali și nonsexuali; bărbați căsătoriți, burlaci, divorțați sau văduvi. Am evaluat persoane promiscue, monogame și celibatate. Toată această experiență m-a învățat, în ciuda vastelor diferențe între cazuri, că toți bărbații au unele lucruri în comun:

Bărbații sunt conduși de penis. În mintea bărbaților, acesta este conducătorul suprem.

Cei mai mulți bărbați (și aproape toate femeile) sunt incredibil de ignoranți în privința aparatului genital masculin.

Alarmant de mulți bărbați sunt afectați de disfuncții erectile sau se simt nesiguri în ceea ce privește penisul.

Bărbații sunt conduși de penis

Conduc de penis înseamnă că personalitatea unui bărbat, comportamentul și perspectiva asupra vieții sunt guvernate în mare parte de imaginea pe care o are despre organul său genital. Semnalele biologice și emoționale pe care un bărbat le primește de la penisul lui îl fac „peniscentrist”¹. De obicei, această idee are conotații peiorative, dar nu asta este intenția mea. Este cert că există o dominație a penisului asupra existenței genului masculin, influențându-i imaginea de sine, atitudinea și comportamentul. Apar și extremele – Don Juani, Casanova, exhibiționiștii și bărbații obsedați de sex – dar ceea ce nu înțeleg cei mai mulți oameni este că toți bărbații sunt canalizați pe sex. Este pur și simplu felul în care natura l-a creat pe bărbat.

În multe privințe, penisul este organul esențial al bărbatului, axa în jurul căreia se învârt trupul și personalitatea masculină. Lucru evident, dacă luăm în calcul bogatul vocabular umoristic de natură licențioasă. Este vreo altă parte a corpului folosită atât de des în glumă cum este penisul? Poate știți cunoscuta glumă despre un bărbat care îi spune iubitei următorul lucru: „Femeile nu au creier!” Iar replica ei: „Dacă nu avem și noi penis, ca să avem unde să-l ținem” sau ghicitoarea pe care o știu de la o pacientă: „Cum se numește pielea în exces din jurul penisului? Un bărbat.” Sau pe

¹ Peniscentric în lb. engleză, atunci când o persoană face referire la penisul său prin maniere directe sau prin insinuări. (N.trad.)

aceea când fratele și sora fac baie împreună? Fiica o întreabă pe mamă dacă ceea ce se află între picioarele fratelui este creierul lui, la care mama răspunde: „Nu încă!”

Gândiți-vă cât de multe porecle sunt folosite pentru a face referire la penis. O listă parțială de termeni pe care i-am auzit în viața mea și în cabinetul meu include: *aparat, apendice, măciucă, berbec, os, flaut, cocoș, pulă, motor, echipament, gadget, gladius* (cuvânt în latină ce înseamnă „sabie”; cuvântul latinesc *vagina* înseamnă „teacă”), *alună, cârlig, corn, instrument, Bulă, balama, măgărie, bărbăție, castravete, membru, mărtețul cu un ochi, șarpele din pantaloni, organ, ciocănitoare, puțlică, puțică, Denis, pișăcios, pistol, ghimpe, puță, toiag, contact, salam, puloi, mădular, clanță, obiect, al treilea picior, sulă, sculă, ciocan, pușcă, fitil, cârnat, boschet și schimbător*. Fiecare bărbat, câteodată și partenerii lor, recurge la porecle drăgăstoase pentru penisul din dotare. Soția unui pacient îi alinta penisul soțului cu numele Helmut², asta pentru că îi părea că seamănă cu o cască. Un prieten de la universitate și-l numise Winchester, după numele unei puști, dar când a devenit populară mișcarea „flower power”, a renunțat la acesta în favoarea Mellow Yellow³. Robin Williams îl numea Mr. Happy în show-urile de stand-up; Lyndon Johnson, conform cu realitatea, îi spunea Jumbo; iar regele rock-and-roll se referea la extremitatea lui favorită folosind numele Micul Elvis.

În mintea unui bărbat, penisul este rege, fiind stăpân pe proprietarul său. Uneori, ca un suveran ce urmează dorința poporului, penisul este ascultător. Alteori, ca un dictator – conduce după propriile reguli – acțiuni pe care bărbații nu le pot înțelege întotdeauna. Ca monarh, acțiunile penisului sunt imprezibile, fiind greu de înțeles – uneori fiind despotice, capricioase și egoiste, iar alteori, binevoitoare, mărinimoase și înțelepte.

² Joc de cuvinte în limba engleză, Helmet – helmut (cască). (N.trad.)

³ Termen de argou folosit în SUA pentru substanța halucinogenă LSD. (N.trad.)

Când Regele Penis ordonă ceva, bărbatul nu are forța necesară să i se opună. Penisul poate face ca mintea, emoțiile și simțurile să-i fie subjugate precum un iobag obedient.

Înțelegerea puternicei corelații dintre ceea ce dictează penisul și comportamentul bărbatului este esențială. Tatăl meu spunea adesea: „Când este moale, sunt excitat, când e tare, sunt blând.“ Prin asta a vrut să spună că penisul este o creatură imprezvizibilă.

O femeie înțeleaptă știe că cel mai prost moment pentru a-i cere partenerului ce își dorește este cel în care simte frustrarea sexuală. Cel mai bun moment pentru a face acest lucru este atunci când îi zvâcnește sângele în coapse. Și cum stăpânirea de sine se pierde pe aceeași cale, el își va vinde sufletul pentru satisfacție. Cel mai bun moment pentru a-i cere orice bărbatului este după un orgasm satisfăcător, dispoziția lui fiind la fel de moale ca a membrului satisfăcut.

La un nivel mai abstract, este o conexiune puternică între felul în care bărbații își percep penisul și cum se percep pe ei. Un bărbat căruia îi place al său penis și are încredere în organul său are, de asemenea, încredere în el. În situație inversă, un bărbat care nu are încredere sau căruia îi displace propriul penis și este nesigur în privința mărimii sau a capacității tinde să aibă o stimă de sine redusă.

Nu este clar ce apare prima oară: imaginea de sine sau imaginea pe care și-o creează despre penis? Un bărbat care este nesigur pe el din punct de vedere sexual sau care a avut experiențe sexuale stânjenitoare (cum ar fi ejacularea precoce sau incapacitatea de a avea o erecție) se va simți nesigur și confuz, pentru că aceste probleme vor lăsa urme și în alte aspecte ale vieții. Un bărbat al cărui respect de sine a fost lovit puternic în plan profesional poate duce acest sentiment negativ în dormitor. Această dinamică poate funcționa și într-o manieră pozitivă. Dacă un bărbat și partenera lui au avut o experiență sexuală plăcută, la ceas de seară, sunt mari șanse să fie

stăpân pe sine la serviciu în dimineața următoare; dacă se întoarce de la birou, unde este respectat de colegi și păstrează acea amintire a lucrului bine făcut, este foarte probabil că se va îndrepta neînfricat și plin de energie spre dormitor.

Penisul este o extensie a egoului, în același timp, este cel care conturează egoul. Primește ordine de la creier, dar și viceversa, îi dictează creierului ce decizii să ia. Sexualitatea este o parte esențială din viața fiecăruia, o nevoie umană fundamentală, subclasată de instinctul primar de supraviețuire. Acest adevăr al existenței umane necesită o discuție la scară largă. În schimb, deseori fie negăm acest subiect, fie ne purtăm de parcă ar fi un blestem diavolesc. Ar trebui să tratăm sexualitatea ca pe unul dintre cele mai valoroase daruri.

Suntem cu toții prost informați în privința penisului

În era internetului, când întâlnim mai des fotografii de natură pornografică decât imagini cu liderii mondiali, iar corpuri seminud se perindă la televizor la ore de vârf, penisul rămâne un subiect tabu. Datorită francheței promovate de mișcarea pentru drepturile femeilor și importanța procreării, ambele sexe sunt destul de bine informate în privința sexualității feminine și a sistemului reproducător feminin. Dar când vine vorba de aparatul reproducător masculin, bărbații și femeile sunt subjugați ignoranței. Conștientizarea problemelor reale ce țin de acest subiect și de sexualitatea masculină a fost declanșată în ultimii ani prin campaniile de promovare a produselor pentru potență, precum Viagra, Levitra și Cialis, dar mereu sunt uimit cât de puțin sunt informați și cât de dezinformați sunt pacienții mei în privința propriilor penisuri. Miturile pe care le-am auzit despre penis sunt

uluitoare. Dezinformarea și lipsa informației o întâlnim la tot pasul. La școală, profesorii descriu pe scurt penisul, când se ajunge la subiectul concepției. Nici cei mai mulți tați nu sunt de mare ajutor. Au acea „discuție“ cu fiii lor doar atunci când sunt forțați să o facă și deseori o fac în grabă, de parcă își doresc cu nerăbdare să treacă la alt subiect. Aceste scurte conversații sunt reduse la vechiul slogan din *Hill Street Blues*⁴: „Ai grijă ce faci!“ sau sloganul meu preferat: „Fiule, acum te joci cu un pistol încărcat!“.

Nici doctorii nu sunt mai implicați. Pediatrii discută cu adolescenții despre penis doar când observă o afecțiune fizică sau când atrag atenția asupra unei posibile sarcini, ori asupra bolilor cu transmitere sexuală. Tinerii nu au de unde să deprindă noțiunile biologice sau să afle despre conexiunea mintală ori emoțională pe care o au cu penisul lor. Pe măsură ce bărbații îmbătrânesc, doctorii ating acest subiect doar când pacienții au o problemă. Chiar și la o examinare fizică de rutină, cei mai mulți medici trec în grabă peste examinarea zonei genitale, acțiune ce ar duce la descoperirea unor posibile semne ale unor afecțiuni grave. La bărbații mai în vârstă, doctorii obișnuiesc să efectueze o evaluare a prostatei și folosesc un chestionar pentru a afla dacă pacienții au probleme cu libidoul, fiindu-le recomandată de obicei achiziția medicației pentru disfuncțiile erectile – genul de abordare care nu permite o discuție ce ar aduce informații benefice pacientului.

Adesea, chiar cuvântul *penis* are un impact puternic, stârnind chicoteli și făcând oamenii să roșească. Termenul pune în gardă mulți bărbați, chiar și într-un cabinet medical. De obicei, doctorii sunt slab pregătiți la capitolul educație sexuală pentru bărbați, cunoscând doar o anatomie elementară și date biologice, despre cum penisul îndeplinește diferite funcții, astfel că atât doctorii, cât și pacienții află puține lucruri despre *penis mystique*, acel tărâm cu-

rios, unde datele concrete ale biologiei se intersectează cu tărâmul imprezvizibil și misterios al minții și al emoțiilor.

Doctorii ar trebui să fie capabili să ofere răspunsuri competente la următoarele întrebări:

Ce face ca penisul să funcționeze și ce-l face să *nu* funcționeze?

- De ce avem impresia ca penisul funcționează de capul lui?
- De ce în anumite situații apare erecția și în altele nu?
- De ce anumite experiențe sexuale sunt mai satisfăcătoare decât altele, chiar dacă exact același gest reflex apare la fiecare orgasm?
- Ce este normal și ce nu este normal?

Bărbații se gândesc la toate aceste întrebări, dar, în general, sunt prea jenati să le adreseze, iar când o fac, obțin de obicei răspunsuri neadecvate. Adevărul este că, din punct de vedere științific, nu știm prea multe despre aceste chestiuni, iar partea psihologică a subiectului este ignorată în educația medicală, cu excepția cursurilor de psihiatrie, unde discuțiile se axează cel mai adesea pe anomalii. Dacă oamenii nu pot apela la doctori pentru informații vitale, atunci pe cine să se bazeze? Din nefericire, pentru cei mai mulți bărbați, educația sexuală se dobândește prin discuțiile avute la vestiar, pornografie, romane erotice și mass-media. Nu o putem numi educație. Pentru un bărbat, este esențial să știe totul despre penis – atât de natural, normal și vital – trebuie să scoatem acest subiect din dulap și să-l aducem în lumina zilei.

O epidemie de penis vulnerabil

Penisul vulnerabil este un secret bine păstrat în America și probabil în întreaga lume. Dacă experiența mea de medic urolog mereu ocupat este un manometru precis, pot spune că ultimii 20

de ani au cunoscut o creștere dramatică a disfuncțiilor sexuale atât reale, cât și închipuite. Disfuncțiile închipuite sunt mult mai variate: mulți bărbați *cred* că sunt cumva deficienți sau *presupun* că ceva nu este în regulă cu ei, ori le este *teamă* că sunt anormali. Unii dintre ei vin la consult să vorbim despre ce îngrijorări de ordin sexual au, deși cele mai multe dintre ele sunt determinate de disfuncții ce apar la rinichi, la vezica urinară ori la prostată, în cele din urmă, găsesc o modalitate să aducă în discuție aceste anxietăți sexuale.

Un pacient ar putea avea un disconfort minor, provocat de o imperfecțiune, o iritație, o mâncărime ori o senzație de usturime la urinare, dar aproape de fiecare dată se gândește că problema ar fi de altă natură. Aproape că pot prezice momentul – în timp ce își trage pantalonii pe el sau când întinde mâna pentru a deschide ușa cabinetului – aud următoarele vorbe: „Fiindcă veni vorba, domnule doctor...“. Urmând să expună una dintre cele două griji – mărirea sau performanța. Cu tot respectul pentru dr. Freud, femeile nu simt invidie față de penis; au *curiozități* la adresa lui. *Bărbații* sunt cei invidioși. „Este de o mărime normală, doctore? Ar trebui să fie mai mare?“. Sunt și pacienți care mă întrebă dacă am vreo soluție pentru a-l face mai lung sau mai gros. Cele mai frecvente întrebări sunt legate de performanța într-una dintre cele trei chestiuni: apetit sexual, erecții sau ejaculare.

Bărbații de vârstă înaintată par a fi îngrijorați de lipsa libidoului.

Bărbații de vârstă mijlocie sunt supărați, pentru că obișnuiau să facă sex oricând se putea, dar acum vor să facă dragoste doar de câteva ori pe lună.

Chiar și tinerii sunt îngrijorați câteodată: „Prietenii mei sunt excitați tot timpul. Se gândesc toată ziua la sex. Eu nu sunt așa. Este ceva în neregulă cu mine?“

Printre temerile ce țin de erecție apar: „Nu pot să am erecție“;

„Durează prea mult să am erecție“; „Nu pot să am mai mult de una pe noapte“ sau „Mi-a dispărut erecția în mijlocul preludiului“. Printre dificultățile legate de ejaculare apar: „Nu mai pot să-mi dau drumu“; „Obișnuiam să-mi dau drumu' mult, acum am ajuns să am câțiva stropi“ sau „Partenera mea se plânge că durează prea mult“. Cel mai mare motiv de panică dintre toate este: „Iubita mea spune că termin prea repede.“

Un mic procent din cei care se plâng că au disfuncții sexuale au, pe bună dreptate, probleme medicale; de obicei, bărbații în vârstă care au boli organice își pierd capacitatea de a avea o erecție aptă pentru penetrare (clasica definiție a impotenței). O serie de afecțiuni fiziologice pot provoca impotența, printre care ateroscleroza, diabetul, tulburările hormonale, rănile, scleroza multiplă, reacții la medicamente, abuz de substanțe și îmbătrânirea fizică. Medicii au făcut progrese uriașe în stabilirea diagnosticului și în tratarea disfuncțiilor erectile, iar acum există teste sofisticate care pot determina cauza exactă a problemei; la fel de important, pot exclude cauzele medicale preexistente ale pacientului.

Oriunde există și cea mai mică posibilitate de a constata o problemă medicală, eu tratez situația ca atare. Cu toate acestea, doar câțiva pacienți care vin și își deplâng penisul au probleme medicale reale, în vreme ce majoritatea nemulțumirilor pe care le aud sunt expresii ale nesiguranței fără un temei medical, fiind variații ale unor neliniști primare: „Sunt normal, doctore? Sunt bine?“

În cele mai multe cazuri, răspunsul meu este fără echivoc: Da!

Le spun pacienților mei că puterea penisului este 1% între picioare și 99% în cap. Este bineînțeles mai mult o metaforă decât o statistică reală, dar rămân fidel acestor vorbe – cei mai mulți au un organ care este perfect normal și orice problemă ar avea, sau *cred* că au, pleacă din mintea lor. Aceasta este cauza, chiar dacă problema se manifestă printr-un penis care refuză să se supună ordinilor.