



ACEPTA A TU AMIGO

Los hombres con una imagen negativa de su pene tienden a tener una baja autoestima, dice el autor del libro *The Ultimate Guide to Male Sexual Health*.

Por **Elizabeth Santana** @ElixMorgana



► **EL DOCTOR**
Dudley Danoff

Es el fundador y presidente de Cedars-Sinai Medical Center Tower Urology Group, y es un experimentado urólogo con más de 30 años de trayectoria.

Si un hombre falla por la noche en el sexo, a la mañana siguiente se sentirá mal en su trabajo, así que es importante poner atención y observarlo para evitar episodios de ansiedad, pero no se debe sentir vergüenza porque, en resumen: a todos los hombres les pasa en distintos episodios de la vida sexual. Hay que mantenerse positivo y desarrollar el sentido del humor. El secreto está en sentirte seguro con tu sexualidad.

1. Esta sensación de malestar es instintiva. El pene está directamente correlacionado con el cerebro, como si estuvieran cableados. Lo que sucede en sus ondas cerebrales pasa directamente entre sus piernas, sea en Los Ángeles o en la CDMX. Dicen que el camino a un hombre es llegar por su estómago y tiene algo de cierto, pero en

mi opinión diría que el sendero para llegar a su alma es el pene.

2. La actitud es la llave cuando se trata de relaciones largas y penes longevos. Hay que usar la imaginación y ser creativos sin importar la edad o que nuestra pareja sea la misma. Aunado a ello, la calidad del sexo es consecuente con nuestra actividad física y control de peso, además del consumo de grasa y colesterol. También afecta si fumamos o consumimos alguna droga, si no cuidamos nuestra presión arterial. En sí, deberíamos visitar al médico regularmente. Si nuestra mentalidad es fuerte la sexualidad continúa, porque el entusiasmo retrasa el envejecimiento.

3. No existe nada para cambiar el tamaño del pene y le debes conceder amor: tu cuerpo está dotado con él

tal como es. Está predeterminado genéticamente. En vez de pensar en el tamaño, debes dejar de compararte con otros hombres. Si piensas que no eres capaz de dar buen sexo, ¿por qué crees que tu pene debería actuar bien? Hay que trabajar por elevar nuestra autoestima y dejar de pensar en función de los estándares de alguien más.

4. Las mujeres deben comprender que existe una poderosa conexión entre cómo los hombres perciben su sexualidad y cómo se perciben a sí mismos. Porque alguien que ha tenido episodios vergonzosos en su vida sexual será inseguro en otros aspectos de su vida. Sin embargo, se pueden aprender, descubrir y encontrar formas de lograr una vida sexual placentera.

A los hombres nos cuesta trabajo hablar del mal funcionamiento de la parte a la que tanto aprecio le tenemos: nuestro pene.