

## Primeira ejaculação: o jato que transforma menino em homem.

Maria Helena Vilela

A primeira ejaculação é muito esperada. Enquanto ela não acontece, os meninos não sossegam. E mais: acreditam que, quanto mais se masturbarem, mais cedo ela irá acontecer. Por isso, não é incomum o garoto passar mais tempo no banheiro do que era o seu costume. Mas, para a tristeza da maioria, masturbação não acelera o caminho natural de cada um. O menino irá ejacular no seu momento, de acordo com a sua herança genética e seu desenvolvimento físico. Por outro lado, se não se masturbar, não vai poder ver a saída do jato tão esperado e experimentar a alegria, alívio de se sentir homem – ter a capacidade de gozar e, futuramente, espera-se, engravidar uma mulher.

### A função principal

Toda a mudança que o corpo sofre durante a puberdade é por uma causa muito importante: a **reprodução**. Por isso, neste período, o acontecimento mais importante para a menina, é a **menstruação**, significando que ela começou a ovular; e para o garoto, é a **ejaculação**, a confirmação de que sua linha de produção de espermatozoides entrou em ação.

A ejaculação acontece para que os espermatozoides sejam depositados na vagina e tenham a oportunidade de encontrar o óvulo nas tubas uterinas e assim se realizar a fecundação. Quando o garoto começa a ejacular, se ele tiver uma relação sexual, pode engravidar uma garota. No primeiro ano, ele não é muito fértil; ainda tem uma baixa produção de espermatozoides. Mas, mesmo assim, se transar sem proteção, existe o risco de gravidez.

### A primeira ejaculação

A primeira ejaculação se chama semenarca ou espermarca. A idade em que ela ocorre é variável, assim como a forma. Enquanto alguns meninos já apresentam ejaculações desde o início da puberdade, outros só a terão no final do desenvolvimento. No entanto, é muito comum que ela ocorra na fase do estirão de crescimento, quando o garoto tem um ganho rápido de altura e o pênis aumenta de tamanho, a olhos vistos.

Para muitos meninos, a expectativa sobre a primeira ejaculação é de um jato muito forte e numa quantidade infinitamente maior do que seria o natural. Muitos garotos têm o desejo de terem uma ejaculação espetacular, por isso é comum a decepção com o primeiro jato.

Certa vez um garoto comparou, decepcionado, a primeira ejaculação à água de coco. Para seu alívio, nas próximas ejaculações, o esperma ficou mais encorpado, com a cor pouco amarelada e um cheiro parecido com o de água sanitária.

Quanto à quantidade, aumenta com a maturidade física e a experiência sexual.

A quantidade normal de sêmen ejaculado varia em torno de **2,0 a 5,0 ml**. Esta variação de volume depende do grau e do tempo de excitação. O sêmen é formado por espermatozoides, um pouco de secreção que vem das glândulas seminais (secreção seminal) e bastante secreção que vem da próstata. Quanto mais o homem

ficar excitado, e demorar para gozar, mais líquido prostático ele produz, e maior é o volume de sêmen que ele ejacula.

A primeira ejaculação ocorre, em geral, na masturbação, mas também é muito comum ocorrer durante o sono. Neste caso é chamada de **polução noturna**.

### **Polução noturna**

Polução noturna é uma ejaculação involuntária que ocorre durante o sono. Quando a primeira ejaculação ocorre dessa maneira, deixa muitos meninos confusos; muitos, ao se verem molhados, acham que urinaram na cama. Não vale a pena a preocupação, pois os adultos sabem que isto acontece com todo homem na adolescência, ou mesmo na fase adulta. A polução noturna é apenas uma forma que o corpo encontrou para eliminar os espermatozoides, quando o garoto passa muito tempo sem se masturbar ou ter relações sexuais, ou quando fica excitado, e dorme sem resolver a situação.

Durante o sono, passamos por vários estágios que vão do sono leve ao profundo. Neste processo, há um momento, chamado de fase REM (*Rapid Eyes Movement*, ou movimento rápido dos olhos), que ocorre de uma a nove vezes por noite, em que podem ocorrer as ereções fisiológicas para oxigenar os tecidos do pênis. Se o homem tiver sonhos eróticos durante esse período, a polução noturna pode acontecer. É assim que o organismo "se livra" do excesso de sêmen acumulado.

**Atenção:** o fato de o garoto já ter ejaculado não significa que ele já esteja pronto para iniciar a vida sexual, e muito menos para ser pai. Quando o menino é pressionado a fazer sexo, sem se sentir confiante, o início pode ser desastroso, e, até desprazeroso. É muito importante que cada um respeite o seu tempo e seus sentimentos.