

IL DESIDERIO di LEI in CALO e IL DESIDERIO di LUI NO: COME CONCILIARE??

Brevi riflessioni in 3 puntate

I dedicata alla coppia II dedicata a lei III dedicata a lui

Terza puntata dedicata a LUI

Intorno ai 50 anni l'uomo si sente ancora giovane e spesso le sue condizioni di salute sono di tutto rispetto MA tutto ciò fa sì che tenda poco a controllarsi, ad adottare uno stile di vita sano aprendo, quasi senza accorgersene, la porta a disturbi endo metabolici che non tarderanno a comparire. E' infatti verso i 60 anni che 7 uomini su 10 sono in sovrappeso con deposizione pre-addominale, 5 su 10 hanno i grassi elevati nel sangue o glicemie alterate, almeno 5 su 10 la pressione alta... Queste condizioni determinano anche disfunzioni sessuali, soprattutto la disfunzione erettile (DE) che inizialmente si manifesta con difficoltà nel mantenere l'erezione per il tempo necessario per un rapporto appagante e successivamente anche con difficoltà ad iniziare l'erezione stessa.

Per quanto riguarda la disfunzione erettile in particolare, proprio quando si presenta a partire dai 50 anni circa, è difficile stabilire quali, tra i fattori psicogeni e quelli organici, ne siano causa oppure effetto. Molto spesso la verità è che una dimensione tende ad influenzare l'altra, creando in alcuni casi un circolo vizioso da cui è poi difficile uscire da soli.

Un esempio tipico è quello dell'uomo che nota un'erezione più debole o meno durata del solito ed interpreta questo primo segnale - che potrebbe essere del tutto fisiologico o anche invece da affrontare con serenità nello studio di un andrologo - come l'inizio di una inesorabile, talvolta letteralmente terrorizzante, decadenza. Questo pensiero è in grado di scatenare ansie e insicurezze che, inevitabilmente, non faranno che peggiorare la situazione, rendendo sempre più difficoltosa l'erezione. Va ricordato che nell'uomo sano l'erezione è praticamente sempre possibile ancora per decenni oltre questa età!

Interrompere da soli questo tipo di circolo vizioso può essere assai difficile, mentre un competente intervento sessuologico, sostenuto dalla collaborazione dell'andrologo, può sbloccare la situazione in tempi spesso rapidi.

Nonostante ciò è molto difficile che l'uomo decida di farsi aiutare per ristabilire una condizione di salute sia generale che sessuale, è ancora molto elevata la convinzione, inconscia, che tutto passerà come per incanto da solo!

Cosa è consigliabile fare per evitare questa spirale negativa?

- Giocare in anticipo, già dai 50 aa anche in assenza di sintomi!!, coltivando il proprio stile di vita, chiudendo con le abitudini voluttuarie negative (fumo! Alcool, sedentarietà, ecc)
- Sottoporsi ad una valutazione delle proprie condizioni metaboliche ed ormonali e procedere alle correzioni eventualmente necessarie

- Iniziare un riequilibrio dello stile di vita che preveda attività motoria ed alimentazione controllata, oltreché piacevole, in base alle proprie esigenze nutrizionali
- Aprire un sereno confronto nella coppia circa i punti più critici della relazione sessuale (e non solo), se necessario nell'ambito di una consulenza o terapia sessuale di coppia
- La consulenza e terapia sessuologica si avvalgono, oltre che del colloquio, anche di tecniche ed esercizi diversi che vengono proposti in modo personalizzato a seconda delle necessità.

Prof. Chiara Manieri Endocrino-metabolista ed Androloga- Medicina della Sessualità

Dott.ssa Enrica Matta psicologa, psicoterapeuta e consulente in sessuologia

manieristudiomedico@libero.it Centro Età dell'Oro tel 0113291026

