



*“Ho dei problemi durante l’intimità, ma non capisco se mi devo preoccupare oppure no. Vorrei cercare di capire come si manifesta la disfunzione erettile maschile. Quali sono le cause? Ma prima di tutto che cos’è?”*

La disfunzione

erettile maschile riguarda l’impossibilità e/o l’incapacità per un uomo di portare a termine un rapporto sessuale in modo completo. È possibile che non riesca a raggiungere l’erezione o non riesca a conservare la necessaria erezione che consente di vivere la penetrazione completa.

Questa difficoltà causa molti disagi e difficoltà. È importante tener presente che non è causata da motivi solo fisici, ma anche psicologici come ansia, timore del fallimento, preoccupazione sulla prestazione sessuale, una ridotta sensazione soggettiva di eccitazione e di piacere...

Questo problema può addirittura portare alla crisi di coppia e può essere la causa di matrimoni non consumati e di sterilità.



*Dott. Marco Rossi*

I fattori di rischio che possono causare questo problema sessuale sono il diabete, il colesterolo alto, l'obesità, l'ipertensione e l'insufficienza cardiaca, che interferiscono con il flusso sanguigno nei corpi cavernosi del pene, da cui dipende l'erezione. Se associato anche a un calo del desiderio, il deficit può dipendere da una riduzione di testosterone nel sangue o a un aumento di prolattina.

Si devono considerare anche traumi alla colonna vertebrale, esiti negativi di interventi alla prostata, malattie degenerative come il morbo di Alzheimer, il morbo Parkinson, la sclerosi multipla, la SLA.

L'eccessivo incurvamento del pene è invece una deformazione anatomica che impedisce la normale funzionalità dell'organo. Fra la cause indirette troviamo: l'assunzione di alcune categorie di farmaci (psicofarmaci, ormoni, antipertensivi, antiulcera), l'uso di droghe e di alcool, l'abitudine al fumo e uno stile di vita sedentario.

A livello

psicologico stress, ansia, depressioni, stati d'animo non equilibrati possono condizionare fortemente la sfera intima maschile. In alcuni casi la disfunzione erettile rappresenta un importante campanello d'allarme per la comparsa di malattie gravi come ictus e infarto.

Da studi medici il fattore più comune della disfunzione è l'età: gli uomini di età compresa tra 40 e 50 anni hanno il 14% in più di probabilità di avere problemi di erezione rispetto ai ragazzi tra i 18 e i 24 anni. Con l'aumentare dell'età aumentano i problemi fisiologici e psicologici, che possono essere correlati ai problemi di erezione.

Se la causa risiede in cause organiche, sarà lo specialista a valutare l'opportunità di rimedi farmacologici, ormonali o chirurgici. In molti casi risulta efficace l'impiego di farmaci per via orale da assumere prima del rapporto sessuale, a patto che il desiderio che innesca l'intimità sia conservato. In caso il problema sia psicologico, la soluzione migliore è intraprendere un percorso di psicoterapia.

Qualche consiglio molto pratico e utile è quello di:

- evitare di fumare, in quanto il fumo restringe i vasi sanguigni e questo potrebbe inibire l'afflusso di sangue al pene
- fare esercizio ogni giorno per avere un buon flusso sanguigno;
- seguire una dieta equilibrata;
- limitare l'assunzione di alcool, in quanto può ridurre la risposta sessuale aumentando la propria ansia di raggiungere il turgore;
- rilassarsi il più possibile per ridurre stress e ansia;
- confrontarsi con il proprio medico in caso di dubbio o per capire le cause del problema e non assumere farmaci senza prescrizione. Grazie a elementi naturali ad alto potenziale afrodisiaco, come la Maca e la Damiana, è possibile aiutare l'erezione ma dato che si tratta di rimedi naturali non è prevista una ricetta per l'acquisto, ma consiglio di parlarne con il medico e con un erborista.