

Contiene
all'interno
2 questionari
per valutare la qualità della
Vostra relazione di coppia

*Bayer
per la coppia*

Com'è la tua vita di coppia?



cod. 6020193

www.tuttosulladistorsionecervicale.it



Roberta Giommi

La complicità di coppia fa bene all'amore

AIUTA IL TUO PARTNER AD AFFRONTARE E CURARE LA DE



Specialista
in problemi
sessuali



La complicità di coppia fa bene all'amore

AIUTA IL TUO PARTNER AD AFFRONTARE E CURARE LA DE

Prof.ssa Roberta Giommi

**Presidente Federazione Italiana
Sessuologia Scientifica**

**Direttore Istituto Internazionale
di Sessuologia di Firenze**

www.irf-sessuologia.org

con la collaborazione del

Prof. Mario Maggi

**Ordinario di Endocrinologia
Università di Firenze**



Com'è la tua vita di coppia?



Collana Educazionale a cura di



Bayer HealthCare

La disfunzione erettile (DE) riguarda la difficoltà o impossibilità maschile a raggiungere e mantenere una erezione valida per avere un rapporto sessuale completo.

La vita sessuale di una coppia può attraversare alcuni momenti di difficoltà

Dalla tua "prima volta" ad oggi ti sarà capitato di vivere momenti di disagio sessuale o di scoprire eventuali situazioni di difficoltà del tuo partner.

Le disfunzioni sessuali possono riguardare tutti gli aspetti della vita sessuale: puoi essere Tu a non provare desiderio, eccitazione ed orgasmo o può accadere che il tuo partner non controlli la sua eiaculazione, abbia difficoltà di erezione, o un crollo del desiderio.



La coppia sta male quando uno dei due partner ha difficoltà sessuali

Anche se può accadere che un uomo giovane abbia dei problemi di erezione, in genere i disagi sessuali tendono a diventare più frequenti ed importanti dopo i quaranta anni e a crescere con il passare degli anni. Pensa che circa la metà degli uomini oltre i 40 anni si trova di fronte a questo problema.

Se è accaduto anche a te, cerchiamo di capire insieme quali cause possono provocare questa difficoltà nel tuo partner.

Dobbiamo capire bene le cause organiche e le cause psicologiche perché possono richiedere specialisti diversi e modi diversi per essere risolte. Se il problema è affrontato con mancanza di competenza, il disagio può diventare sempre più grave e per risolverlo può essere richiesto molto più tempo.

Se la tua vita sessuale è in crisi

Le tue azioni sono fondamentali per una buona ripresa della sessualità, ma prima di pensare a lui è importante che ti ponga alcune domande personali: "Hai desiderio di mantenere una intimità sessuale con il tuo partner? Ti sembra corretto fare l'amore anche quando si invecchia e quando è molto

tempo che si sta insieme?" Se le tue risposte sono state affermative, è giusto trovare delle soluzioni per risolvere i disagi, perché nel sesso, come in altri campi della vita, si può **imparare a star bene insieme e a superare i problemi.**

La DE può essere provocata da tante cause diverse.

Cause organiche

- Condizioni patologiche che rendono difficoltoso il flusso sanguigno (diabete, cardiopatia, ipercolesterolemia e ipertensione)
- Depressione
- Interventi chirurgici alla prostata
- Effetti collaterali di alcuni farmaci
- Abitudini di vita come fumo, alcol, droghe

Cause relazionali e personali

- Momenti di forte stress
- Fasi delicate della vita in cui si devono prendere delle decisioni
- Fasi in cui accadono cambiamenti importanti (es. un lutto, una separazione, ecc.)
- Le prime fasi dell'invecchiamento
- Il conflitto coniugale e il conflitto familiare
- La mancata soddisfazione sessuale della partner (mancanza di orgasmo)

Pensa a come e quanto è cambiata la tua sessualità di coppia

Ricerche recenti sulle cause del disagio sessuale dei maschi segnalano come si è modificata la sessualità nel pensiero maschile e nel rapporto di coppia. La soddisfazione sessuale femminile per esempio rappresenta un forte interesse maschile: i maschi possono perdere il desiderio sessuale o funzionare male se la loro donna non partecipa al piacere e non raggiunge l'orgasmo.



In una ricerca del 2005, condotta da IPSOS per Bayer HealthCare su 8500 maschi di nove paesi diversi, si evidenzia che cinque sono i fattori che condizionano negativamente la sessualità: primo lo stress (45%), seguito dai problemi di coppia (35%), dai problemi personali di salute (28%), dalla malattia o morte di amici e familiari (27%), dalla paura

di non soddisfare le aspettative della propria partner in ambito sessuale (25%). Il 98% dei maschi italiani ritiene molto importante la soddisfazione sessuale della partner e il 46% di questo gruppo lo reputa fondamentale. Il 20% dei maschi italiani userebbe farmaci per risolvere la DE.

La tua e la sua voglia di mantenere una vita sessuale sono fondamentali

La tranquillità della relazione e la tua e la sua voglia di mantenere una vita sessuale viva, sono elementi importanti per crescere e affrontare l'invecchiamento, per restare una coppia e per superare le difficoltà sessuali che si possono eventualmente presentare.

Quest'ultimo problema si può risolvere se la coppia esprime amicizia e complicità e se cerca subito una soluzione, possibilmente nei primi sei mesi, con l'aiuto di un medico specialista.

Se invece la DE è affrontata nel modo sbagliato, con rassegnazione, pensando sia irrisolvibile, aumenta in genere l'ansia e si crea uno stato di conflitto nella coppia che mostra così sempre più indifferenza reciproca. Possono, allora, insorgere diverse problematiche: una costante e inibente ansia da prestazione di lui per paura di fallire ancora e in te la paura di non essere eccitante e desiderabile. In molte situazioni vedere lui rassegnato, che sembra indifferente

e che contrariamente alla vostra precedente vita sessuale, si sottrae, può far crescere in te rabbia e ostilità per l'idea che lui non si impegni abbastanza.

«Se potessi migliorare la tua vita sessuale, cosa faresti?»

Gli uomini con più di quaranta anni, in particolare gli sposati, hanno risposto che sentono la mancanza di una buona frequenza sessuale. Questi gli elementi utili che sono stati identificati per migliorare la sessualità:

- più comunicazione con la partner
- più spontaneità
- rapporti sessuali più frequenti
- soddisfare maggiormente la propria partner
- rapporti sessuali più lunghi

I sintomi della DE

Se il sintomo della DE continua a presentarsi, compaiono progressivamente anche altri atteggiamenti negativi: un atteggiamento reciproco di malumore fino ad arrivare ad evitare qualsiasi approccio sessuale, perfino coccole e tenerezze, per non vivere una frustrazione data dal rifiuto da parte del partner; si finisce così per creare una distanza emotiva ed affettiva e viene meno anche il dialogo di coppia.

È utile parlarne e cercare insieme e presto delle soluzioni

La sessualità aiuta una coppia ad avere momenti di tenerezza e di intimità, rendendo la relazione più sicura e stabile. Viene rinforzata l'identità personale e così il rapporto di coppia viene vissuto con maggiore consapevolezza.

Una mancanza di sessualità crea invece una sensazione di non essere abbastanza desiderati, generando una forte ansia sia negli uomini che nelle donne, giovani e meno giovani.

Se stai vivendo col tuo partner un problema di questo tipo, se al dispiacere di non avere più una vita sessuale felice si è aggiunta la paura di essere tradita, la paura di non piacere, di non essere desiderata, forse, invece di nasconderti, dovresti parlarne con lui e cercare insieme delle soluzioni.



Prima di iniziare qualsiasi dialogo devi sapere che...

► **Non bisogna fare confusione tra eccitazione e desiderio**

Spesso uomini e donne fanno confusione tra eccitazione e desiderio: l'eccitazione maschile garantisce l'erezione, il desiderio invece può essere presente anche in assenza di erezione, perché trova la sua espressione nei pensieri, nelle attese, nel legame che esiste tra due persone.

► **Ci sono dei sentimenti di paura e preoccupazione che ostacolano la risoluzione del problema:**

- il senso di colpa maschile per non essere in grado di avere una erezione
- il senso di colpa femminile per non sentirsi capace di creare eccitazione nel partner
- la paura di Lui di essere giudicato e la sua sfiducia nella propria virilità
- la paura di Lei di essere tradita per la propria mancanza di seduzione ed erotismo
- la rabbia perché si ritiene che l'altro non faccia abbastanza per risolvere il problema

Il rischio più grande che una coppia con problemi sessuali può correre è che a poco a



poco non "disfunzioni" solo la sessualità, ma che vengano corrose anche altre sfere del rapporto di coppia. A lungo andare può venire a mancare la pace familiare perché si lascia spazio ai sospetti, ai litigi, ci si accusa e si può andare in depressione.



Per non ingigantire il problema e rendere più difficile la soluzione, è inutile fare finta di niente. È importante invece capire cosa sta accadendo e accettare di essere guidati alla riconquista di una serenità sessuale. Una crisi risolta insieme permette alla coppia di scoprire modi più soddisfacenti per vivere la sessualità trovando una complicità rinnovata e una nuova gioia di stare insieme.

Come puoi collaborare con il tuo partner per risolvere il problema

È utile che ti ponga alcune domande:

- Hai sempre dimostrato indifferenza per la sessualità?

si no

- Avete mai cercato insieme una soluzione per rendere la sessualità soddisfacente e/o con un orgasmo reciproco?

si no

- Nel momento in cui è comparso il problema ti sei arrabbiata o sei diventata aggressiva e hai interrotto ogni approccio?

si no

- Ti fidi del tuo partner?

si no

- Hai voglia di continuare a vivere la tua sessualità con lui?

si no

- Se deve svolgere delle prescrizioni di comportamento sessuale per guarire, ti senti di fare gli "esercizi" con lui?

si no

- Se deve usare dei farmaci, come pensi di accompagnarlo in questa esperienza?

.....

.....

- Preferisci essere informata se usa dei farmaci?

si no

Se attraverso le domande hai verificato la tua disponibilità a ridurre la distanza che si è creata tra voi due, devi fare un primo passo: affronta il problema e proponi una consultazione medica, digli che sei disposta ad accompagnarlo e che discuterai insieme a lui con solidarietà che cosa fare per risolvere il problema. Un elemento importante per ridurre l'ansia è vivere lo scambio corporeo in modo meno pesante e meno centrato sulla penetrazione. In consultazione si chiede di disegnare una torta della sessualità.

Se dovessi disegnare la tua torta della sessualità, cosa ci metteresti dentro?

Se immaginassimo la sessualità come una torta, dovremmo sapere che può essere fatta da tanti elementi diversi: fantasie sessuali,

baci, carezze, massaggi, stimolazione dei genitali, coito, parole, film, modi di vestire, costruzione di



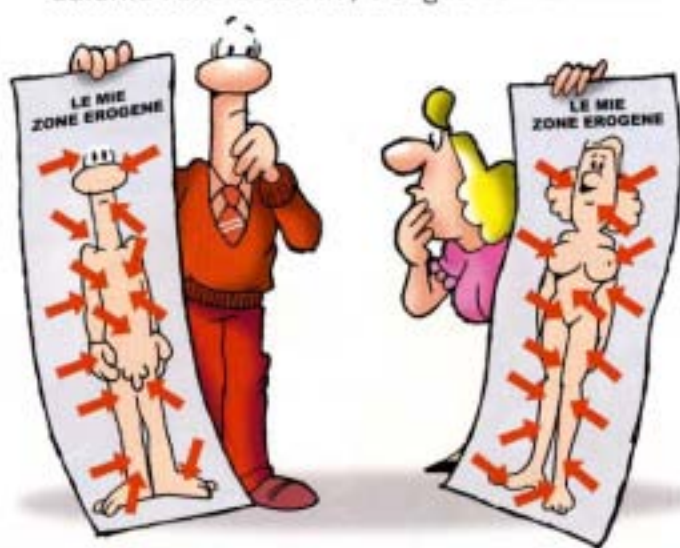
scenari, corteggiamento e altro ancora.

Domandati quali di questi ingredienti compongono la tua torta e quali ami di più gustare.

Ogni donna, che sia una donna in menopausa, una donna che ha trovato un nuovo partner, una donna che vuole continuare a vivere la sessualità con il suo partner di sempre, può continuare ad avere una vita sessuale appagante. L'importante è conoscere i propri gusti, essere attive e vivere la sessualità in tutte le sue componenti.

Cosa vorresti che il tuo partner facesse per te, cosa ti piace fare per Lui?

Fai con lui questi semplici esercizi: disegna il tuo corpo e segna con la matita rossa le zone del tuo corpo che ti piace siano toccate durante l'atto sessuale; disegna con la matita



blu le parti del tuo corpo che non desideri siano toccate, per le quali senti fastidio in senso generale o se sono toccate in un certo modo. Fai fare lo stesso disegno al tuo partner, in modo che sia più facile riscrivere il copione della vostra sessualità.

(A pagina 19 troverai il questionario sulle zone sensibili del corpo).

Un uomo e una donna vitali nella sessualità hanno bisogno di

- Non essere egoisti
- Avere desiderio di soddisfare il/la partner
- Dedicare tempo alla sessualità
- Condividere l'avventura con il/la partner

Se pensi che non ci sia un problema da risolvere e che lui ti sfugga

Talvolta potresti avere dei sospetti, ma potrebbero essere anche idee infondate. Forse è meglio capire bene la situazione.



Se negli ultimi mesi o da quando esiste il problema ti sei posta queste domande o hai fatto queste riflessioni:

- c'è un'altra donna (paura del tradimento)
- forse mi vuole lasciare (paura dell'abbandono)
- lui sfugge e non ne vuole parlare e allora anche io sto in silenzio (rabbia e ostilità)
- è un egoista che non considera la mia sofferenza (sindrome dell'incompresa)
- non fa nulla per cambiare la situazione (mancanza di stima per lui)

vuol dire che rischi di aumentare l'ansia e l'ostilità, mentre forse non ci sono delle colpe, si è semplicemente presentato un disagio sessuale che deve essere trattato in modo competente, come ogni altra malattia.

Consultare gli specialisti giusti: chi sono gli esperti per i problemi della sessualità

È bene che anche tu sappia quali risorse esistono per correggere la disfunzione sessuale del tuo partner e risolverla per migliorare la tua sessualità di coppia.

► **Consulente in sessuologia**

È una figura sanitaria o psicologica che ha fatto una formazione specifica per trattare i problemi della sessualità, ha competenze al colloquio e può fare una diagnosi corretta e darti delle indicazioni utili. La consulenza in sessuologia richiede dai 4 agli 8 incontri, si svolge con il colloquio e prevede delle indicazioni di comportamento che facilitano la ripresa della sessualità.

► **Sessuologo clinico**

È uno psicologo o un medico che ha fatto una specifica formazione sessuologica per trattare i problemi sessuali individuali e di coppia. Il problema può essere più complesso ed avere bisogno di un intervento leggermente più lungo per capire le componenti intrapsichiche e relazionali.

► **Specialisti medici: Endocrinologi e Urologi, con formazione andrologica**

Possono fare una diagnosi corretta e prescrivere, se necessario, i farmaci o altri tipi di intervento.

Una partenza corretta è chiedere un parere al tuo medico di famiglia, il medico di medicina generale, oppure recarti in consultorio dove ci sono più esperti che possono avere un colloquio con te. Che tu sia informata permette di sfatare false credenze e aiuta a non commettere errori.

Quali sono le terapie per la disfunzione erettile?

Sono in genere terapie associate mediche e psicologiche e comprendono, dopo la diagnosi, vari modelli di intervento, dai farmaci orali alla terapia ormonale, al vacuum device, alla consulenza e psicoterapia sessuologica. Esistono poi terapie di seconda linea, come la farmacoterapia intracavernosa, e interventi di terza linea come l'impianto di protesi peniene.

La farmacoterapia è una rivoluzione degli ultimi anni. I farmaci orali per la DE sono i cosiddetti inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5 (PDE-5) che agiscono aumentando la disponibilità di ossido nitrico e quindi favorendo la vasodilatazione del pene. La cosa bella è che non determinano una erezione passiva, ma permettono una amplificazione della risposta, per cui l'erezione ha bisogno di una stimolazione naturale e quindi la sessualità può mantenere una sua spontaneità, vantaggiosa anche da un punto di vista psicologico.

Conclusioni

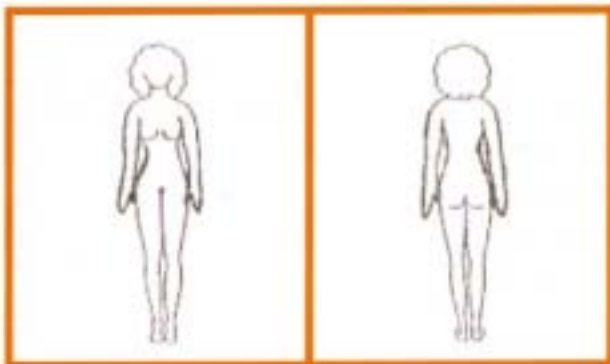
È necessario abbassare l'ansia, capire se abbiamo o no voglia di continuare a fare l'amore, parlarne, consultare gli specialisti in sessuologia, capire se siamo disposti a seguire la terapia, e sostenere il partner nel caso debba assumere dei farmaci. Avuta la consapevolezza che non ci sono controindicazioni per la salute al trattamento farmacologico per la DE, la coppia può lavorare insieme per un progetto comune e vivere con rinnovata gioia la sessualità, ritrovando nuove emozioni.



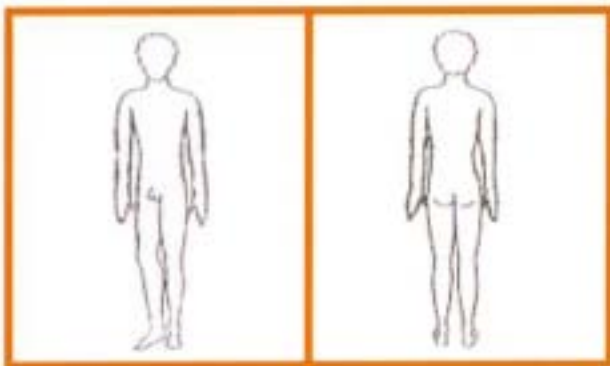
Questionario sulle zone sensibili del corpo

Proprietà Istituto Internazionale di Sessuologia

Come affrontare il questionario: prendi una **matita rossa** e disegna le zone del tuo corpo che ti piace siano toccate durante la sessualità,



poi con una **matita blu** colora invece le zone che ti creano fastidio e disagio. Confronta questa mappa del fastidio e piacere con il/la tua partner, **sarà molto utile per capire cosa vi può dare piacere nella sessualità.**



Questionario sulle abitudini della coppia

Proprietà Istituto Internazionale di Sessuologia

LEGENDA = A) Molissimo - B) Molto - C) Neutrale - D) Poco - E) Pochissimo

1 Segnali con una crocetta i motivi per cui ha scelto il/la suo/a partner:

	A	B	C	D	E
Fisici					
Emotivi					
Relazionali					
Sessuale					
Sociali					

2 Elenchi 5 aspettative rispetto al/alla partner ed esprima un giudizio se, secondo lei, è stato/a soddisfatto/a o deluso/a e in che misura:

	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					

3 Scriva il grado di interesse nei seguenti settori:

	A	B	C	D	E
Attività nell'ambito della casa e della famiglia					
Attività di lavoro					
Tempo libero e hobbies					
Inserimento nel sociale					

4 Selezioni il livello di coinvolgimento negli interessi comuni a lei e al/alla suo/a partner:

	A	B	C	D	E
Attività nell'ambito della casa e della famiglia					
Attività di lavoro					
Tempo libero e hobbies					
Inserimento nel sociale					

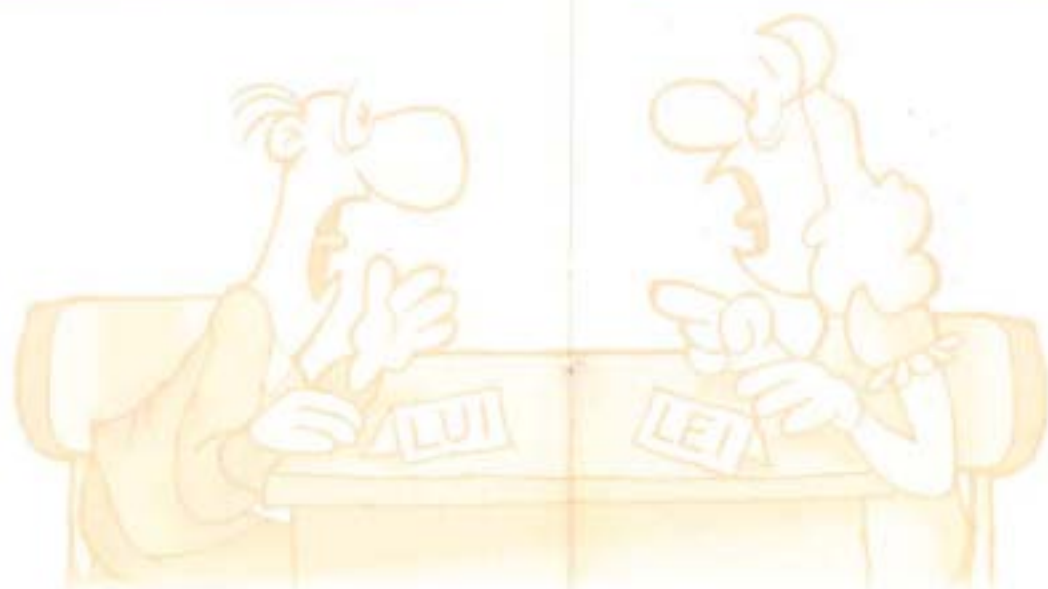


5 Indichi il grado di **soddisfazione** nella vita familiare riguardo ai seguenti punti:

	A	B	C	D	E
Scambi affettivi nella coppia					
Scambi sessuali nella coppia					
Fiducia nell'altro					
Educazione dei figli					
Organizzazione del tempo libero					
Organizzazione dei lavori domestici					
Amministrazione dei soldi					
Rapporti sociali con amici					
Rapporti sociali con parenti					
Rapporto con la famiglia di origine					
Spazio e libertà individuale					
Rapporto famiglia/lavoro					

6 Indichi il grado di **conflittualità** nella vita familiare riguardo ai seguenti punti:

	A	B	C	D	E
Scambi affettivi nella coppia					
Scambi sessuali nella coppia					
Fiducia nell'altro					
Educazione dei figli					
Organizzazione del tempo libero					
Organizzazione dei lavori domestici					
Amministrazione dei soldi					
Rapporti sociali con amici					
Rapporti sociali con parenti					
Rapporto con la famiglia di origine					
Spazio e libertà individuale					
Rapporto famiglia/lavoro					



7 Indichi in quali aree della relazione si crea più facilmente un conflitto e il grado di intensità.

LEGENDA = A) Pochissimo - B) Poco - C) Neutrale - D) Molto - E) moltissimo

Gestione della casa:

	A	B	C	D	E
Spesa					
Disbrigo pratiche burocratiche					
Cura degli ambienti di vita					
Cucinare					

Gestione delle relazioni:

	A	B	C	D	E
Famiglia di origine					
Amici					
Tempo libero					
Relazioni con i figli (se li avete)					

Scambio emotivo:

	A	B	C	D	E
Colloquio					
Confidenza					
Sostegno emozionale					

Scambio sessuale:

	A	B	C	D	E
Scelta del quando					
Scelta del come					
Scelta del prima/dopo della sessualità					



Verifichi le sue risposte nella pagina seguente ⇨

Prevalenza di A/B

La complicità di coppia sembra essere ad un buon livello. L'importante è non dare per scontati i piccoli gesti quotidiani e l'efficace comunicazione con il partner. Continuate ad esprimere amicizia e complicità ed a cercare la soluzione dei problemi che si presentano grazie ad un buon lavoro di coppia.

Prevalenza di C

Valuta in quali campi senti che esiste confidenza e/o accordo e prova a verificare con il partner quali punti potrebbero essere migliorati.

Prevalenza di D/E

Se attraverso le domande hai verificato una disponibilità e vuoi ridurre la distanza che si è creata fra voi, prova ad analizzare il conflitto con minor impatto emotivo ed a vedere come si potrebbero trovare alternative diverse, partendo dalle aree che hanno una conflittualità più bassa, se senti la situazione molto difficile provate insieme a consultare un esperto.

Letture consigliate

Giommi R. *Le donne amano la terra e il cielo.* Saggi Frassinelli, Milano

Giommi R, Perrotta M. *Psicoterapia breve delle disfunzioni sessuali.* Del Cerro, Tirrenia

Kaplan HS. *Nuove terapie sessuali.* Bompiani, Milano

Masters W, Johnson V. *L'atto sessuale nell'uomo e nella donna.* Feltrinelli, Milano

Pasini W. *A che cosa serve la coppia.* Mondadori, Milano

