



*“Mio marito ha qualche difficoltà a vivere l’intimità e dato che lo amo molto e sono stata sempre al suo fianco, anche quando ha avuto problemi di lavoro, vorrei che lei mi spiegasse come posso fare per aiutarlo in un ambito molto ‘delicato’...”. Simonetta*

Suo marito è molto fortunato, poiché malgrado abbia avuto delle difficoltà sul lavoro e ora in ambito sessuale, in ogni caso ha vicino una moglie attenta, premurosa e che lo ama! Lei ha ragione a volergli essere vicino in questo ambito ‘delicato’, poiché le difficoltà sessuali possono mandare in crisi la coppia. Anche se è l’uomo che non riesce a vivere serenamente l’intimità, spesso è la donna che deve darsi da fare per affrontare al meglio il problema maschile.

Secondo la Società Italiana di Andrologia (SIA), quando nella coppia subentrano problemi intimi di lui, solo il 9% delle donne decide di prendere in mano la situazione e guidare il compagno in tutti i passi necessari. Il resto delle donne, magari consapevoli della necessità di rivolgersi a uno specialista, non sa bene come comportarsi. Ecco allora alcuni consigli stilati solo per le donne.



*Dott. Marco Rossi*

1. Se con il partner si verificano episodi di difficoltà intima, è importante che la donna si avvicini in modo sereno e dolce e con comprensione e attenzione, accogliendolo e confortandolo, in modo oggettivo e tranquillo.
2. Evitare di essere soffocanti o aggressive, ma cercare di ‘portare fuori’ il problema dalla coppia. Mi spiego meglio, le difficoltà intime maschili sono una patologia che interessa milioni di uomini e la soluzione va ricercata insieme.
3. Insegnare al partner ad accettare il problema: servirà a tenere sotto controllo la sua ansia e a orientarlo alla soluzione, oggi possibile nella maggioranza dei casi.
4. Non prendere per buona la “teoria dello stress”: spesso, infatti, molti uomini addebitano alla tensione le proprie, reiterate, *défaillance* intime. Non è sempre così. La maggioranza dei casi è, invece, associata a problemi fisici o è un effetto collaterale di alcuni farmaci, quali anti-ipertensivi o antidepressivi.
5. Ricordare che le difficoltà intime sono, in 8 casi su 10, il primo campanello d’allarme per una possibile insorgenza di altre patologie, prime tra tutte le malattie cardiovascolari o il diabete.
6. È importante sapere che fumo, alcol, diabete e obesità sono i quattro principali fattori di rischio per questa patologia. Le donne devono aiutare i loro partner a controllare lo stile di vita e a cercare di limitarne gli eccessi.
7. Non cercare soluzioni fai-da-te: le difficoltà intime vanno diagnosticate da un medico che, dopo una visita, potrà indicare i controlli necessari e, quindi, proporre la soluzione più adatta.
8. Non lasciar passare troppo tempo dall’insorgenza del problema, ma insieme ci si deve rivolgere con fiducia allo specialista (es andrologo o sessuologo), che, deve diventare il punto di riferimento per il benessere intimo.
9. Aiutare il partner a vivere serenamente il trattamento farmacologico, quando consigliato dallo specialista. Ritrovare la serenità intimità, infatti, sarà sempre un successo della coppia.
10. Ricordare che le pillole colorate spesso sono utili terapie nella cura delle difficoltà intime e sono farmaci sicuri, alleati e non nemici della coppia!

Lei in ogni caso è già sulla buona strada poiché ha preso coscienza che deve stare vicino a suo marito e che le difficoltà intime sono un problema da affrontare insieme, come coppia!