



“La mia vita matrimoniale sarebbe perfetta se solo io avessi più voglia di fare l’amore con mio marito, ma ultimamente non mi piaccio poiché gli impegni, il lavoro e le preoccupazioni mi portano a non avere più il tempo per curare il mio aspetto e quindi il fatto di non piacermi mi porta a pensare di non piacere nemmeno a mio marito. Inoltre tutto questo stress mi fa mangiare in modo disordinato e ho messo su un bel po’ di chili! Anche il fatto di non essere in forma fisica mi porta a non volermi far vedere nuda e questo compromette molto la nostra intimità. Il mio medico mi ha anche prescritto delle pillole per dare più “tono al mio umore”, ma ho notato che se le assumo il mio desiderio cala. Secondo lei questi fattori possono avere un certo influsso sul mio calo del desiderio?”.

Tutto

quanto lei mi ha elencato può essere la causa della sua crisi nella sfera sessuale. Di tutti gli aspetti della sessualità femminile, il desiderio è tra i più fragili e delicati, poiché è molto legato a vari fattori fisici e psichici, emotivi e mentali, sempre pronti a incrinare un equilibrio tanto delicato quanto determinante per la serenità della donna.

Tra i principali nemici del desiderio femminile, molti rientrano nelle sue abitudini di vita e aspetti del carattere, pertanto conoscerli è fondamentale per affrontarli nel modo migliore e per sconfiggerli.



Dott. Marco Rossi

Prima

di tutto dalle sue parole traspare una certa insicurezza, questa scarsa fiducia in se stessa sicuramente agisce negativamente sulla sua sfera sessuale. Avere poca autostima e non amare il proprio corpo (specie per esempio per quanto si è sovrappeso) provoca nella donna un blocco sessuale: quando lei si trova a condividere coccole e intimità, si mostra con enorme difficoltà a suo marito, e non riesce a vivere il sesso se non a luci spente o molto basse. Ha bisogno di essere continuamente rassicurata. E soprattutto amata per quello che è.

Lo stress e le preoccupazioni potrebbe superarli magari con dei piccoli ma piacevolissimi gesti, qualche coccola, le carezze e un bel massaggio potrebbero aiutarla ad essere più distesa e calma: l' unica 'controindicazione' è che se lei è stanca, oltre che stressata, c'è il rischio che durante le coccole e il massaggio si addormenti...ma al risveglio sarà pronta per una intrigante intimità!

Anche

l'ansia, derivante dal lavoro e dai problemi familiari è un grande nemico. È importante che suo marito le sia vicino e cerchi semplicemente di sostenerla di continuo, accompagnarla nel suo percorso di superamento dell'ansia, questo è possibile anche grazie alla comunicazione e all'ascolto.

La

vita sedentaria e lo scarso esercizio fisico possono influire negativamente sulla sfera sessuale. Le donne in forma, allenate, che amano lo sport, hanno sempre un desiderio molto alto. Fare attività fisica in modo sano e regolare (un'ora al giorno, 4 volte la settimana) riduce le probabilità di avere problemi ormonali e anche il ciclo risulta meno doloroso. Quando l'organismo è in salute, i piccoli cambiamenti ormonali hanno soltanto l'effetto che dovrebbero avere (preparare il corpo della donna a un'eventuale gravidanza), non incidendo quindi sull'aspetto psicologico ed emotivo.

Anche

una dieta sbagliata, oltre a farla ingrassare, potrebbe agire negativamente sul suo desiderio. Un'alimentazione ricca di grassi saturi e dolci, squilibrata e poco varia, non fa soltanto ingrassare, ma influisce negativamente sul desiderio sessuale. La cosa più sbagliata che lei possa fare in questo caso è pretendere un cambio di dieta drastico e rigoroso: le consiglio di iniziare a seguire la dieta mediterranea: oltre che gustosa e sana potrà essere di grande aiuto alla sua intimità e alla sua salute.

Un

altro consiglio è quello di evitare le tossine. Una vita intima sana non prevede sovraccarico di tossine. Ecco perché diventa fondamentale, disintossicarsi e depurarsi, ad esempio dopo un periodo di stravizi alimentari o altri stress (anche familiari o lavorativi), le consiglio un semplice percorso detox fatto di tanta acqua da bere durante il giorno, orari regolari, dieta equilibrata all'insegna di antiossidanti ed esercizio fisico.

Anche

la sindrome premestruale incide negativamente sull'umore e quindi sulla sfera intima. Molte donne, nelle settimane o nei giorni che precedono il ciclo mestruale, non provano desiderio. I livelli ormonali cambiano e ne risente tutto l'organismo. L'unica via d'uscita è aspettare che finiscano le mestruazioni! La secchezza vaginale, ovvero la carenza di lubrificazione (che può dipendere da tanti fattori, fisiologici o mentali) può essere un altro fattore che influisce pesantemente sul desiderio. Se lei soffre di questo problema ne parli con il suo medico che potrà consigliare qualche rimedio.

In alcune donne la pillola contraccettiva incide negativamente. Questo anticoncezionale ha due volti: da

un lato, funziona come un afrodisiaco perché rende la donna più libera dal punto di vista mentale, perché non teme una gravidanza non desiderata; dall'altro, però, abbatte la libido perché uniforma i livelli ormonali, azzerando in particolare anche quel po' di testosterone che ha (responsabile del desiderio sessuale femminile).

Anche le pillole per "l'umore" che il suo medico le ha prescritto, da un lato posso aiutarla a sentirsi meno 'giù', ma spesso i farmaci antidepressivi, come altri medicinali (per esempio gli antinfiammatori non steroidei, i sedativi, gli antistaminici), possono avere effetti negativi sul desiderio. In generale, facilitano l'intimità perché donano un miglior approccio nei confronti della vita, dunque anche maggior energia. Ma purtroppo ritardano l'orgasmo, che in certi casi non arriva affatto.

A questo punto diventa fondamentale la comunicazione con suo marito, per evitare che un problema puramente 'chimico', dovuto al farmaco, si trasformi in un problema psicologico e soprattutto di coppia!