



**IL PROBLEMA NON È MIO.  
È NOSTRO.**  
**OGGI, LA SOLUZIONE C'È.**



**UN NUOVO MODO DI PENSARE  
AL BENESSERE SESSUALE DI COPPIA**



La nuova alleanza al servizio della coppia

# IMPARIAMO AD OCCUPARCI DELLA SALUTE SESSUALE E DEL NOSTRO **BENESSERE DI COPPIA**



La soddisfazione della propria vita sessuale e il benessere di coppia hanno un ruolo determinante nella qualità di vita dell'essere umano. Lo afferma anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): «La salute sessuale e riproduttiva è da considerarsi nella prospettiva dei diritti umani.»

Tuttavia, affrontare le problematiche legate alla sfera sessuale non è così semplice, occorre superare la barriera delle emozioni negative che ostacolano la consapevolezza di avere un problema, come l'imbarazzo, il senso di colpa, la paura di essere «difettosi».

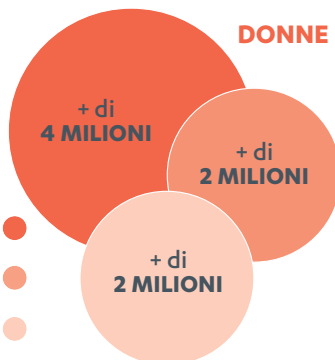
## I DISTURBI SESSUALI SONO IN CRESCITA. NE SOFFRONO 16 MILIONI DI ITALIANI.

### UOMINI



- Eiaculazione precoce
- Disfunzione erettile
- Disturbi del desiderio

### DONNE



- Anorgasmia
- Disturbi del desiderio
- Vaginismo e Dispareunia

**Nascosti sotto le lenzuola, i problemi amplificano il disagio di entrambi i partner, fino a erodere la complicità e il benessere della coppia.**

**800 mila** coppie sono a rischio di infedeltà e rottura proprio per i problemi sotto le lenzuola:

**20%** separazioni

**20.000** matrimoni bianchi

## ERRORI COMUNI

**Sottovalutare i propri disturbi della sfera sessuale, credere che “ci siano cose più importanti”:** in questo modo si commette un doppio errore, non solo quello di trascurare qualcosa di prezioso come il benessere sessuale, ma anche il benessere del proprio

partner. Le disfunzioni sessuali, infatti,

**“viaggiano in coppia”,** inevitabilmente

quindi la disfunzione di un componente della coppia diventa un problema anche per il partner.



LUI

**Rinunciare, o quanto meno rimandare, una richiesta di aiuto o una visita specialistica** per il timore di essere giudicati “psicologicamente disturbati” e doversi mettere in discussione, oppure nella credenza erronea di essere «fatti così», e che non vi sia alcuna prospettiva di cambiamento.

## COSA FARE?

Anche dopo aver maturato la consapevolezza di un problema che minaccia il benessere della coppia, molti possono essere in difficoltà nella scelta del percorso da seguire. **Oggi esiste la possibilità di avere a disposizione gli specialisti del benessere di coppia che affrontano i disturbi sessuali da una prospettiva nuova, che vede la coppia come unità funzionale: un cambiamento culturale rivoluzionario nell’approccio e nella gestione delle più comuni patologie e dei disturbi sessuali della coppia.**

**RIVOLGITI AL TUO MEDICO.**

LEI



## SCOPRIAMO COSA SONO LE **DISFUNZIONI SESSUALI**

Le disfunzioni sessuali si possono definire «un'alterazione o anomalia di uno o più meccanismi coinvolti nel ciclo di risposta sessuale (desiderio, eccitazione, orgasmo)». Negli uomini i più comuni sono l'**iaculazione precoce** e il **disturbo erettile**, mentre nelle donne sono più frequenti i **disturbi del desiderio e da dolore alla penetrazione**. Diversi fattori possono concorrere alla manifestazione clinica di un disturbo sessuale, come ad esempio disfunzioni neurologiche, ormonali, vascolari, muscolari, o fattori legati all'età e all'invecchiamento dei tessuti.

**Fattori psico-sociali stressanti sono più frequentemente una concausa di tali disturbi, mentre la conseguenza è spesso una frattura nella dinamica relazionale della coppia.**

### **ABBIAMO UN PROBLEMA DI EREZIONE ... AFFRONTIAMOLO INSIEME**

La **disfunzione erettile (DE)** consiste nell'incapacità dell'uomo a raggiungere e/o mantenere un'erezione sufficiente per avere un rapporto sessuale appagante.

“ È strettamente correlata all'età (aumenta dopo i 50 anni) e in Italia ne soffrono oltre 3 milioni di uomini, ma viene affrontata soltanto dal 10% degli interessati. ”

Molte patologie organiche correlano con questa disfunzione, come diabete, fumo, obesità, ipertensione, iperlipidemia, dipendenza da sostanze (come ad esempio la cocaina e l'alcol), insufficienza renale ed epatica, interventi chirurgici e radioterapici sulla pelvi.



L'ansia da prestazione, che inevitabilmente accompagna i rapporti sessuali, peggiora ulteriormente la performance, instaurando un circolo vizioso e determinando una **demoralizzazione secondaria**, che spesso viene confusa con la causa del disturbo stesso (...perché sono depresso...).

**Se non trattata in modo tempestivo e, quindi, adeguato, la DE può diventare persistente.** È perciò importante che la coppia si rechi presso un centro specialistico per sottoporsi alle valutazioni cliniche necessarie per una corretta diagnosi e un'adeguata terapia, che tenga altresì conto delle specifiche esigenze della coppia.



## QUANDO IL **DESIDERIO** ABBANDONA LA COPPIA E SI SPEGNE LA LUCE DELL'INTIMITÀ

I disturbi del desiderio sessuale interessano 2,5 milioni di donne. Il desiderio sessuale si riduce fisiologicamente con l'età, mentre il disagio causato dalla perdita di desiderio sessuale è inversamente correlato all'età, essendo più elevato nella donna più giovane.

**2,5 MILIONI  
DI DONNE**

**1 MILIONE  
DI UOMINI**

Dati recenti indicano un aumento della percentuale dei disturbi del desiderio anche nell'uomo: il 15% della popolazione maschile di età compresa tra i 18 e i 60 anni, pari a oltre 1 milione di uomini, soffre di disturbi del desiderio.

## **QUANDO DESIDERIO ED ECCITAZIONE NON «FANNO PIÙ COPPIA» CON ORGASMO.**

I disturbi del desiderio sono in genere «accoppiati» ad altre disfunzioni sessuali, proprie o del partner. È importante capire qual è l'origine primaria del disturbo, affidandosi agli esperti. **RIVOLGITI AL TUO MEDICO.**

## QUANDO IL DOLORE ALLA PENETRAZIONE IMPEDISCE UNA NORMALE ATTIVITÀ SESSUALE: **VAGINISMO E DISPAREUNIA**



In una discreta percentuale di casi, la disfunzione erettile si accompagna a **vaginismo** nella partner, cioè alla contrazione involontaria al momento del rapporto dei muscoli che circondano la vagina. Può variare da una forma lieve, che determina tensione e disagio, fino a forme gravi che impediscono il rapporto stesso.

Il vaginismo interessa circa 1 milione di donne ed è spesso causa di matrimoni bianchi.

La **dispareunia**, cioè il dolore genitale e/o pelvico durante la penetrazione, si associa frequentemente al vaginismo e può interessare fino al 12% della popolazione femminile in età fertile e fino al 30 % in post-menopausa. In età fertile può manifestarsi, ad esempio, nel puerperio, a causa di un'episiotomia, mentre nelle donne in post-menopausa è in genere dovuta alla mancanza di lubrificazione e ad un'atrofia dei tessuti, causata dalla carenza di estrogeni.

**Il dolore durante il rapporto sessuale inibisce la lubrificazione vaginale. Questa condizione determina nella donna l'insorgenza di un'ansia intensa, che spesso ha come conseguenza una tendenza ad evitare i rapporti sessuali. Questo comportamento, spesso percepito dal partner come un rifiuto, può contribuire a peggiorare disturbi come la DE o l'eiaculazione precoce, creando un forte disagio e incomprensioni nella coppia.**

Vaginismo e dispareunia sono spesso associate anche a cistiti, che possono insorgere **24-72 ore dopo il rapporto sessuale**. Se trascurate, tendono a presentare frequenti ricadute.

## EIACULAZIONE PRECOCE:

DISTURBO PERSONALE,  
DISAGIO DI COPPIA

Si definisce precoce un'ejaculazione che avviene con minima stimolazione prima, durante o poco dopo la penetrazione o, comunque, **prima che l'uomo lo desideri**. È il disturbo sessuale maschile più comune (colpisce 1 uomo su 5) e può manifestarsi a qualunque età. L'**ejaculazione precoce (EP)** è una condizione medica spesso sotto-diagnosticata: il 90% di chi ne soffre non si è mai curato e **solo 1 su 10 sa che sono disponibili soluzioni terapeutiche efficaci**.



**1**  
UOMO SU  
**5**  
soffre di EP  
(18-70 anni)

### L'ALTRA FACCIA DELLA MEDAGLIA ...

La percezione della mancanza di controllo della propria ejaculazione, più che il tempo trascorso prima della ejaculazione (latenza ejaculatoria), contribuisce a determinare uno stato di apprensione e di frustrazione nell'uomo.

Tuttavia, il disagio non è solo maschile, ma della coppia, in quanto la percezione femminile del disagio maschile si traduce frequentemente in **anorgasmia**, cioè nell'incapacità della donna di raggiungere l'orgasmo.

## COME PROTEGGERSI DALLE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE... E NON DALL'ANSIA!

Sono numerose le malattie che si possono contrarre con una normale attività sessuale. Non credere che queste malattie interessino solamente persone che hanno relazioni promiscue. Essere affetti da una malattia sessualmente trasmessa (MST) non è una vergogna, lo è mettere a rischio la salute della persona che ami ed eventualmente di un nascituro.

**Non proteggerti dall'ansia ignorando il problema, proteggiti te stesso e le persone che ami.**



## I DISTURBI SESSUALI SONO IN CRESCITA. NE SOFFRONO 16 MILIONI DI ITALIANI.

Ogni disfunzione sessuale è un disturbo multifattoriale che riconosce cause biologiche (ormonali, vascolari, muscolari e neurologiche), psicologiche, sociali e ha delle conseguenze su entrambi i partner.

Il ritrovato **B**enessere sessuale è indice di **B**enessere personale e di migliore qualità della vita di coppia. Lo dice anche l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**.

## QUANDO IL DISTURBO VA "IN COPPIA", LA DIAGNOSI E LA SOLUZIONE DEVONO ESSERE "DI COPPIA".

# RIVOLGITI AL TUO MEDICO

Disfunzione  
erettile  
Disturbi  
del desiderio,  
dell'eccitazione  
e dell'orgasmo  
Vaginismo  
e dispareunia

Eiaculazione  
precoce  
Anorgasmia

Prevenzione  
e disturbi  
correlati  
alle malattie  
sessualmente  
trasmesse

#DBCoppia è la campagna di sensibilizzazione



Per maggiori informazioni [WWW.DIPARTIMENTIBENESSERECOPPIA.IT](http://WWW.DIPARTIMENTIBENESSERECOPPIA.IT)

Con il contributo  
incondizionato di

