



# Il sesso

## Più amore e zero stress ricetta delle ferie perfette

**Bruno Buonanno**

Sole, mare, riposo, divertimento. Ma le vacanze, senza limiti di età, dovrebbero coincidere con un periodo dell'anno in cui uomini e donne reinseriscono fra i loro «interessi» anche l'attività sessuale.

«Attenzione la prima cosa da fare - chiarisce Vincenzo Mirone, direttore della divisione di urologia del Policlinico federiciano - è eliminare drasticamente lo stress da lavoro. In vacanza si deve liberare la mente, spegnere per il maggior tempo possibile cellulari e computer per tornare a un periodo di vita più sereno: sono il primo nemico del sesso».

Agende chiuse, computer dentro un cassetto, cellulari disattivati. «L'estate coincide con le vacanze e in questo periodo - ricorda lo specialista - è il momento in cui ritrovare il proprio equilibrio, attrazione e attenzione per la propria compagna e maggior cura per il proprio corpo. Prima di allontanarsi da casa e dal lavoro sarebbe opportuno farsi degli esami di ordine metabolico. Banali

prelievi di sangue per controllare i livelli di ipercolesterolemia e di iperglicemia, e valutare eventuali valori di ipertensione che rappresentano un primo campanello d'allarme della sindrome metabolica». Per l'uomo è utile completare gli accertamenti controllando il livello di testosterone: se si ha ipertestosteronemia (ossia quando il livello di questo ormone è basso) i valori si possono normalizzare con un piccolo incremento farmacologico.

«Per i rapporti occasionali - avverte il professor Mirone - è opportuno, direi quasi obbligatorio, l'uso del preservativo che può invece essere evitato se l'atto sessuale avviene con il partner o la compagna abituale. Diversamente si corre il rischio di contrarre infezioni da chlamydia, mycoplasma e candida. Malattie che durante un rapporto si scambiano tra uomo e donna perché sessualmente trasmissibili. I sintomi si riconoscono facilmente: bruciore uretrale, bruciore minzionale e senso di peso rettale. Al primo allarme è opportuno chiedere aiuto a uno specialista, urologo o ginecologo».

La preparazione per un'estate serena presuppone una buona cura dell'igiene. «Le donne, anche le più giovani sono più attente dell'uomo su questo fronte. I maschietti devono abituarsi a curare costantemente l'igiene del proprio organo sessuale usando nuovi prodotti con metallo-proteine: esistono degli spray all'argento e delle linee di saponi igienici maschili. La cura della prostata è fondamentale a tutte le età, ecco perché evitare - spiega il professor Vincenzo Mirone - cibi dannosi per il basso tratto urinario come birra, insaccati, spezie, pepe, peperoncino, superalcolici, caffè, cioccolato formaggi e pesci grassi, crostacei e molluschi.

Fanno bene prodotti con spiccate proprietà antiossidanti che aiutano a ridurre l'infiammazione sul basso tratto urinario: carote, albicocche, broccoli, pomodori, olio d'oliva, cavolfiori, peperoni, olio d'oliva, carne, noci, cereali integrali, tè nero, verdure a foglie verdi, carni rosse, tuorlo d'uovo e noci.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Napoli**  
Unico  
centro  
in Italia

Unico in Italia, il dipartimento del «Benessere di coppia» per la diagnosi e la gestione delle patologie e dei disturbi sessuali della coppia è operativo presso il Policlinico Federico II di Napoli in via Pansini 5, ambulatorio aree di urologia piastra edificio 5/A. Un'iniziativa di ginecologi e urologi che insieme aiutano le coppie a individuare il disturbo (disfunzione erettile, anorcasmia femminile, vaginismo, disturbi del desiderio dell'eccitazione e dell'orgasmo). Per prenotare le visite - con il pagamento di un solo ticket - [www.dipartimentobenesserecoppia.it](http://www.dipartimentobenesserecoppia.it)

**Il fenomeno**

**Cala il desiderio  
coppie stanche  
e aumentano  
i disturbi**

**I dati**

Benedette le vacanze, soprattutto se riescono a far superare i problemi che le coppie vivono sotto le lenzuola. I disturbi sessuali degli italiani, secondo gli studi della società scientifica di urologia e dell'associazione dei ginecologi ospedalieri sono in costante crescita perché coinvolgono circa 16 milioni di cittadini e ovviamente sono determinanti nella qualità di vita dell'essere umano. Tanto è vero che perfino l'Organizzazione mondiale della Sanità ne prende atto: «La salute sessuale e riproduttiva è da considerarsi nella prospettiva dei diritti umani». I dati più attuali considerano 800 mila coppie stabili a rischio di infedeltà e rottura proprio per i problemi che vivono sotto le lenzuola, con una percentuale del 20% di separazioni e di 200 mila matrimoni bianchi. I disturbi del desiderio sessuale interessano circa due milioni e mezzo di donne e il disagio provocato dalla perdita di desiderio sessuale è inversamente correlato all'età essendo più elevato nella donna più giovane. Dati recenti indicano un aumento della percentuale dei questi problemi anche nell'uomo: ne soffre il 15% della popolazione maschile di età compresa tra i 18 e i 60 anni.

**Quattro regole**

**Dimenticare gli impegni, visite di controllo  
igiene e rapporti occasionali sempre protetti**



**Rischio**

**Stressati, ictus più facile**

Aggressività, stress eccessivo e sintomi depressivi fanno crescere il rischio ictus negli adulti over 45. La probabilità di un attacco celebrale o di un'ischemia transitoria, raddoppia

negli aggressivi, cresce dell'86% nei depressi e del 59% negli stressati cronici, secondo i dati dei ricercatori dell'università del Minnesota in uno studio pubblicato su Stroke.