

OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE

# SESSO SICURO SOTTO IL SOLE

## TRE CONSIGLI PER L'AMORE: CHECK-UP, PILLOLE E PRUDENZA

di Mariateresa Truncellito

LA PASSIONE DIVAMPA IN ESTATE. ECCO LE RACCOMANDAZIONI DELL'ESPERTO PER UNA PRESTAZIONE OTTIMALE, A PROVA DI "FLOP" E ALLA LARGA DA SPIACEVOLI SOUVENIR, COME UNA MALATTIA SESSUALMENTE TRASMISSIBILE

**E**state stagione *hot*. Complici il relax e il tempo libero, il sole che alza l'umore, gli ormoni più "arzilli" e un *look* decisamente più "nudo", anche le relazioni tra uomini e donne si fanno più bollenti. Proprio per questa ragione l'estate, secondo gli esperti, rappresenta l'occasione ideale per sottoporsi a un check-up sessuale. «Per l'uomo potrebbe essere il momento giusto per

Milano, agosto

una "messa a punto" dell'assetto ormonale», sottolinea Vincenzo Mirone, professore ordinario di Urologia all'Università Federico II di Napoli e Segretario generale della Siu (la Società italiana di Urologia).

«In vista del meritato riposo dopo un anno di impegni e stress, **io consiglio un controllo del testosterone, con un semplice esame del sangue**: oltre a essere un campanello d'allerta della "sindrome metabolica" (leggi: sovrappeso a braccetto con colesterolo, trigliceridi e pressione elevati), i livelli bassi di quest'ormone causano un calo del desiderio. Se c'è qualche anomalia, sarà allora opportuno consultare un andrologo».

### L'AIUTO DEI FARMACI

A chi, alle prese con una disfunzione erettile, conta di by-passare il problema con un rapido acquisto su Internet di "pillole dell'amore", arriva il «no» tassativo degli specialisti. «Di questi prodotti è ignota la provenienza e la composizione, e possono perciò creare danni seri all'organismo», ammonisce il professor Mirone. «**Ma ancora maggiore è il rischio insito nell'autoprescrizione: oggi abbiamo a disposizione ben quattro farmaci (sildenafil, tadalafil, vardenafil e il più recente avanafil), con differenti modalità d'azione e dosaggi** che, oltre a essere sicuri ed efficaci, possono essere "tagliati su misura"

per il singolo paziente e le sue esigenze: il fai-da-te, oltre che pericoloso, può tradursi in soldi buttati, perché il prodotto non sortisce l'effetto desiderato e peggiora psicologicamente la situazione». **Allo stesso modo, attenzione all'illusione di potenziare le prestazioni estive abusando di alcol**: «Alcol, droghe e intrugli che dovrebbero migliorare le performance sono un clamoroso atto di ignoranza: queste sostanze, oltre ai gravi ri-



### COCCOLE E RELAX

Miami Beach (Florida). Scambio di tenerezze tra Anne Hathaway, 31, e il marito Adam Shulman, 33, sui lettini al bordo piscina.



### UN BACIO INFUOCATO

La fashion blogger statunitense Olivia Palermo, 28, bacia con passione il marito, il modello tedesco Johannes Huebl, 27.





schi che comportano per la salute (compreso, per le donne, quello di subire abusi e situazioni indesiderate), possono sì aumentare l'eccitazione, ma diminuiscono fortemente la componente organica. In altre parole: più desiderio ma meno... potenza!». Consigli per lei? «Fondamentale la scelta contraccettiva, se ancora non è stata fatta», sottolinea Giuseppe De Placido, direttore della Clinica ginecologica-ostetrica dell'U-

niversità Federico II di Napoli. «Se la pillola non convince (è un metodo sicuro al 99 per cento, purché assunta con regolarità e senza dimenticanze, e la spensieratezza estiva può giocare qualche scherzo), con l'aiuto del ginecologo è possibile individuare l'anticoncezionale su misura per le esigenze personali e meno "impegnativo" per la memoria: dall'anello contraccettivo che dura un mese, al cerotto settimanale, all'impianto sottocuta-

neo o intrauterino che durano anni». Per chi non ha un partner stabile, la contraccezione ormonale deve essere sempre accompagnata da quella di barriera, cioè dal profilattico. «Le malattie sessualmente trasmissibili sono in crescita, in particolare tra i più giovani», avverte il professor De Placido.

### L'INSIDIA DELLE INFEZIONI

«Oltre alle più banali vaginiti batteriche o da fungo, che si curano con creme e ovuli vaginali, ci sono i ben più pericolosi papilloma virus, sifilide, gonorrea, *Chlamydia*: i rischi di gravi complicanze per le donne sono molti, dalle endometriti alla malattia infiammatoria pelvica che può portare alla sterilità». Senza contare che, ogni anno, ci sono 3 mila nuovi sieropositivi da Hiv, il virus dell'Aids. Aggiunge Vincenzo Mironi: «Anche l'uomo non deve trascurare possibili segnali di infezione, come il bruciore uretrale, una leggera secrezione dall'uretra, il dolore durante i rapporti sessuali: sarebbe bene indagare, con una spermocoltura e un tampone uretrale per essere sicuri che vada tutto bene, sia per sé, sia per evitare danni alla partner». Infine, soprattutto per la donna che ha in programma una vacanza all'estero e vuole mettersi al riparo da una gravidanza indesiderata, può essere una buona idea farsi prescrivere dal proprio medico e acquistare in una farmacia italiana un contraccettivo d'emergenza: la «pillola del giorno dopo» o «dei cinque giorni dopo», a seconda della durata dell'efficacia dopo il rapporto a rischio.



**DIPARTIMENTI DEL BENESSERE DI COPPIA**  
 Un nuovo approccio di ascolto e assistenza clinica alla sessualità e al benessere di coppia.

#DBC

Per informazioni sulle prossime aperture dei DBC, i Dipartimenti per il Benessere di Coppia: [www.dipartimenti.benesserecoppia.it](http://www.dipartimenti.benesserecoppia.it)

## UNA COPPIA DI ESPERTI A DISPOSIZIONE DELLA COPPIA

Italia all'avanguardia per il benessere sessuale di lui e di lei: per la prima volta in Europa, approdano negli ospedali pubblici i **Dipartimenti del Benessere di Coppia**, promossi dalla **Società italiana di Urologia** e dall'**Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani** (con il contributo incondizionato di Menarini). A tagliare il nastro inaugurale è il Policlinico Federico II di Napoli. Urologi e ginecologi assieme, e col pagamento di un solo ticket, scendono in campo al servizio della coppia. «È un obiettivo raggiunto dopo anni di lavoro», racconta il professor Vincenzo Mironi. «Difficilmente la responsabilità dei problemi di coppia è di uno solo dei partner, perché i disturbi sessuali "viaggiano" insieme: se lui ha una disfunzione erettile, non è difficile che lei lamenti vaginismo o dolore durante la penetrazione. Curando singolarmente il ginecologo la donna e l'urologo l'uomo si creano incomprensioni che impediscono alle cure di ottenere risultati ottimali: parlare ai due esperti contemporaneamente permette invece di sanare i problemi in maniera migliore e più rapida».