

## Deficit erettivo: la tempestività delle cure è decisiva

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«La masturbazione, così frequente fra i giovani, può aumentare il rischio di problemi di erezione e, in futuro, difficoltà nella coppia?».

Antonio S. (Avellino)

La masturbazione frequente e l'uso di materiale pornografico durante la masturbazione sono stati accusati di interferire con la qualità dell'erezione e la soddisfazione di coppia, con dati contrastanti. Uno studio appena pubblicato, condotto su 3586 uomini, età media 40.8 anni, evidenzia che né l'uso della pornografia né la frequenza della masturbazione correlano con la disfunzione erettile (David Rowland e collaboratori, "Do pornography use and masturbation play a role in erectile dysfunction and relationship satisfaction in men?", International Journal of Impotence Research 2022). Di converso, conferma che la qualità dell'erezione, e la gravità della disfunzione erettile, dipendono da altri fattori già noti: l'età, che aumenta i problemi vascolari e metabolici che minano l'erezione; l'ansia, che aggrava anche l'ansia da prestazione, con difficoltà di mantenimento dell'erezione; la depressione, che contrasta il desiderio e, a seguire, tutta la risposta fisica maschile; le patologie mediche che colpiscono anche l'erezione, fra cui ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, obesità; scarso desiderio sessuale; preesistente scarsa qualità della relazione di coppia. Sul fronte della soddisfazione di coppia, il nemico più potente sul fronte sessuale è proprio la scarsa qualità dell'erezione.

Primo consiglio: signori, non fate gli struzzi e rivolgetevi tempestivamente all'andrologo o all'urologo di fiducia. Tanto prima tanto meglio, per ottimizzare l'efficacia delle cure! Pesano poi ansia e depressione, scarso desiderio e una più alta frequenza di masturbazione, compensatoria rispetto alla crisi coniugale stessa. Non solo: la maggiore frequenza di masturbazione può essere in realtà una spia di una preesistente più bassa soddisfazione sessuale e generale in quella specifica coppia. Di converso, l'uso della pornografia non correla con il grado di soddisfazione sessuale o generale della coppia.

Resta necessaria un'attenzione clinica maggiore ai più giovani, quando l'eccesso di masturbazione, associato o meno a pornografia, indica più profonde difficoltà a rapportarsi sessualmente con un partner reale, lui o lei che sia. Difficoltà legate a depressione, disistima, solitudine. Si conferma allora valida una considerazione clinica generale: è la motivazione, conscia e inconscia, che sottende e alimenta la masturbazione a predirne il possibile impatto sulla qualità dell'erezione e sulla futura soddisfazione, anche sessuale, di coppia.

---

---

Pillole di salute

«Ho fatto una dieta molto dura, e ho perso dieci chili in tre mesi. Però sono scomparse le mestruazioni e anche il desiderio è volato via...».

Marianna S.

Una drastica restrizione alimentare può causare un temporaneo blocco delle mestruazioni ("amenorrea secondaria") e del desiderio, dovuto al blocco reversibile dell'attività ovarica. La dieta drastica è per il cervello un segnale d'allarme millenario: "C'è una carestia grave, non è il momento di avere figli".

E' opportuno fare i dosaggi ormonali nel sangue, per comprendere se il blocco sia davvero temporaneo e reversibile, da dieta, o non sia la punta dell'iceberg di un imminente esaurimento spontaneo delle ovaie, più frequente nelle donne con patologie autoimmuni.

---

---