

Per superare il deficit erettivo: il potere afrodisiaco delle fantasie erotiche

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Da un po' di tempo ho problemi di erezione. Ho 68 anni, sposato da 20 anni con una donna molto bella e molto corteggiata, anche ora. Una sera, al ristorante, ho colto lo sguardo su di lei di un uomo molto più giovane di me. Ho provato un'eccitazione fortissima, come non ricordavo da anni. Quella sera ho cominciato a chiederle apertamente dei suoi amori. Lei ridendo mi ha risposto che non ne aveva avuti. Visto però che il parlarne mi rendeva così ardente, potevamo giocare su. Non l'ho mai desiderata come adesso. Però ho bisogno di quelle fantasie per una vera un'eccitazione. Mi sento vulnerabile. Forse mi sto mettendo in una trappola, perché senza quelle fantasie l'erezione non dura. Grazie».

R.T.

No, gentile signore, non è una trappola. Anzi, lei ha trasformato un potenziale elemento di scacco in afrodisiaco. Per sua fortuna sua moglie, donna intuitiva e sensuale, condivide queste fantasie. Intelligente e sottile, le tratta da puri elementi di immaginazione, di gioco, di complicità. Sapere quanto vi sia di vero e quanto di invenzione, è meglio resti nell'ombra. Di fatto questo gioco rinforza il legame affettivo ed erotico tra di voi. Lo rende più fresco, perché vi riporta a un'età più giovane e a emozioni perdute e ritrovate. E ridà a lei un vigore, una passione, un entusiasmo che forse temeva perduti per sempre.

Intuisco che anche per sua moglie sia molto gratificante sentirsi desiderata in modo così appassionato. E che per questo possa rilanciare il gioco, stuzzicata da questo "premio" di passione in più. Non essere del tutto certi dell'amore e della esclusività dell'altro: questo è uno degli afrodisiaci più potenti! L'incertezza, il bisogno di riaffermare la territorialità del corpo, quel "sei mio", "sei mia", che aumentano il senso di appartenenza, possono rilanciare il desiderio, l'eccitazione mentale e quindi tutta la risposta fisica come poche altre fantasie. Purché non diventino una liturgia obbligatoria, specialmente quando sono condivise.

La vulnerabilità esiste, ed è sul fronte fisico. Faccia una valutazione uro-andrologica. Potrebbe risolvere quell'iniziale difficoltà di erezione anche in modo farmacologico, se indicato, con un farmaco vasoattivo (avanafil, sildenafil, tadalafil, vardenafil). Poter avere un'erezione perfetta, indipendentemente da queste o altre fantasie, le darà sicurezza e scioglierà quell'inquietante senso di vulnerabilità che comprensibilmente la disturba molto. Con il vantaggio di non rendere queste fantasie obbligatorie, e quindi alla fine ripetitive e forse fastidiose, specialmente per sua moglie, lasciando più varietà e più spontaneità nei vostri incontri.

Il punto è infatti questo: anche l'afrodisiaco più potente, se diventa abitudine, perde il suo potere di eccitazione. Mantenere un'eccellente risposta fisica, indipendentemente dal tipo di fantasia, questa è saggezza. Mettere un po' di pepe con fantasie giuste per voi fa parte dell'arte erotica, e della capacità di essere complici, anche nell'amore coniugale. Un binomio vincente, per essere

ancora felice con la sua bella e seducente consorte.

Pillole di salute

«L'ho sentita dire in TV che la pillola contraccettiva funziona meno se la donna pesa più di 90 chili. Io ne peso 92. Ho capito bene? Rischio?».

Preoccupata

Sì, ha capito benissimo. La pillola contraccettiva riesce a bloccare l'ovulazione se nel sangue raggiunge un adeguato livello. Se è troppo "diluita" rispetto al peso corporeo, l'efficacia può ridursi. Per le pillole contraccettive, il dosaggio di estrogeni più alto è comunque in genere sufficiente a garantire una copertura perfetta, se l'assunzione è regolare, senza dimenticanze. Però il medico ci deve pensare!

«Avevo desiderio, bello e forte, solo a metà ciclo, quando avevo l'ovulazione. Adesso che non ho più il ciclo, perché sono in menopausa, calma piatta. Cosa c'è di speciale a metà ciclo che mi faceva partire il desiderio, e anche l'orgasmo così forte? Ci sono cure?».

Mortisia (vorrei resuscitare)

Cara e simpatica Mortisia, a metà ciclo il desiderio vola per un picco magnifico di estrogeni e testosterone, prodotti all'ovulazione. L'ottima notizia è che i tessuti e il cervello tornano ringiovaniti a regalare le emozioni e il desiderio della giovinezza, con una terapia ormonale di estrogeni e progesterone naturale, e un po' di testosterone in pomata da applicare ai genitali. Perfetto se userà la crema su vulva e vagina circa tre ore prima di un rapporto. Potrà gustarsi un'eccellente risposta fisica (certo, se il o la partner la stuzzicano almeno un po'...). Perché non provare?
